

digital 5,00 Euro  
Print 12,50 Euro

# HEXENPOST

Ausgabe August 2025

Lammas/  
Lughnasadh  
Das erste  
Erntefest

Sommerblüher  
für die  
Gesundheit

Sonderteil  
Depression

# Anzeige



**Schenke dir oder einem  
lieben Menschen  
zauberhafte Momente  
mit der  
Hexenwundertüte.  
Sie ist erhältlich hier  
über den Hexenshop  
oder per Mail an  
[stefanie@hexenpost.com](mailto:stefanie@hexenpost.com)**

**Hexen-  
Wundertüte**

Die Hexen-Wundertüte besteht aus 1 Baumwollbeutel, bedruckt mit "Have a magical day"

gefüllt mit mindestens 5 magischen Produkten aus den Kategorien

- Bücher, Zeitschriften
- Pendel, Runen
- Räuchergeräte, Räucherwerk, Räucherzubehör
- durchgefärbte Kerzen, Schutzkerzen, Kerzenmagie
- magische Flaschen, Elixierflaschen
- Affirmationskarten
- Ritualanleitungen
- Zauberstäbe
- Schreibgeräte
- Altarschmuck
- magischer Schmuck
- Steine, Wassersteine, Talismane
- magische Deko und vieles mehr

Die Fotos zeigen mögliche Inhalte, es sind nicht alle Artikel aufgeführt.  
Der Beutel ist 38 x 42 cm groß mit 70 cm langen Henkeln, 100% Baumwolle

**29,90**  
KOSTENLOSER VERSAND IN DEUTSCHLAND

*„Mögest du immer einen Blick für das Sonnenlicht haben, das sich in deinen Fenstern spiegelt, und nicht für den Staub, der auf den Scheiben liegt.“*

*Irischer Segenswunsch*

*Liebe Leserinnen und Leser der HEXENPOST!*

*Das erste Erntefest ist da! ich wünsche Euch allen, dass Ihr die Ernte einfahren könnt, die Ihr für die dunkle Jahreszeit zum Überleben braucht.*

*Es ist Grund zur Dankbarkeit. Für unsere Ernte mussten Energien transformiert werden. So wie das Samenkorn stirbt, um zum Getreide zu werden und so, wie das Getreide sein Sein aufgibt, um Brot zu werden. Ernte zeigt, dass wir alle miteinander verbunden sind und der eine für den anderen etwas, sich selbst, sein ihm bekanntes und bisheriges Sein aufgeben muss. Das ist Hingabe. Diese Hingabe garantiert Veränderung und Entwicklung. Sich Hingeben, um in veränderter Form wieder neu zu entstehen ist der Fluss des Lebens. Gebt Euch hin, denn stehende Gewässer sind immer in der Gefahr, zu vermodern. Bleibt im Fluß und nehmt auf, was auf dem Weg liegt, lasst hinter Euch, was vergangen ist. Genießt das Erntefest in der Gemeinschaft des Universums und zeigt Eure Dankbarkeit, um die Hingabe zu würdigen.*

*Gutes Gelingen und blessed be*

*Stefanie Glaschke, im August 2025*

**IMPRESSUM:**

Herausgegeben von TextSchmiedeSchmidt  
info@texttime.de  
Textschmiede-schmidt.de

Redaktion:

Stefanie Glaschke  
stefanie@hexenpost.com  
hexenpost.com  
Copyright 2025

Für unverlangt gesendete Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Kein Hinweis in der Hexenpost ist als Heilungsversprechen, Diagnose oder ähnliches zu verstehen.

---

*„Mögen dir an kalten Abenden warme  
Worte gesagt werden,  
in dunklen Nächten ein Vollmond  
scheinen  
und  
möge der Weg bis zu deiner Haustür  
eben sein.“*

*Irischer Segenswunsch*

# Inhalt

## *Spiritualität*

Lugh und das Fest Lughnasadh – ein ehrendes Gedenken an die (Erd-)Mutter.....	7
Irische Reisesegen – Schutz und Glück auf dem Weg..	22
Kränze- weltweit spirituelles Symbol .....	24
Kristallkugel, Kaffeesatz und Co. - Wahrsagen kann jeder .....	27

## *Umwelt*

Was wächst im August?.....	6
Gut durch die Hitze kommen.....	31
Saure-Gurken-Zeit.....	35
Sommerblüher für die Gesundheit.....	39

## *Gesellschaft*

Sonderteil Depression.....	15
Internetkriminalität.....	46
Horoskop August.....	45

# Was wächst im August?

Hexen sind in Wald und Flur unterwegs. Auch der eigene Garten gehört zu ihren Wirkungskreisen. Die folgenden Kräuter können im Juli das Hexenherz erfreuen und entweder sofort frisch in der Küche verarbeitet werden oder durch Trocknen für den Winter konserviert werden.

Diese Kräuter können im August gesammelt und getrocknet werden:

1. Beifuß (Verdauungsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Entspannung)
2. Dost (Wilder Majoran, Blähungen, Husten, Völlegefühl)
3. Eisenkraut (Erkältungen, Schlafstörungen)
4. Erdrauch (Krampflösend, "Gallenkraut")
5. Frauenmantel (Frauenleiden)
6. Gänseblümchen (Wundheilung, Hautpflege)

1



2



3



5



4



6



# **Lugh und das Fest Lughnasadh – ein ehrendes Gedenken an die (Erd-)Mutter**

In der keltischen Mythologie ist Lugh, der strahlende Gott des Lichts und der Künste, eng mit dem Fest Lughnasadh verbunden. Dieses Fest, das traditionell am 1. August gefeiert wird, markiert den Beginn der Erntezeit und ist eine Zeit des Dankes und der Gemeinschaft.

## **Die Geschichte hinter dem Fest**

Lughnasadh wurde von Lugh ins Leben gerufen, um seiner Mutter Tailiu zu gedenken. Tailiu war eine starke und selbstlose Frau, die das Land für die Menschen urbar machte. Sie rodet Wälder, räumte Steine und bereitete die Felder vor, damit Getreide wachsen konnte. Diese schwere Arbeit kostete sie ihr Leben.

Um ihre Opferbereitschaft und ihren Beitrag zum Wohl des Volkes zu ehren, rief Lugh das Fest Lughnasadh aus. Es sollte jedes Jahr gefeiert werden, um Dankbarkeit für die erste Ernte zu zeigen und die Verbindung zwischen Mensch, Natur und den Göttern zu stärken.

## **Bedeutung des Festes**

Lughnasadh ist mehr als nur ein Erntefest. Es ist ein Symbol für Opfer, Dankbarkeit und Erneuerung. Durch die Feier erinnert Lugh die Menschen daran, die Gaben der Natur zu schätzen und die harte Arbeit zu würdigen, die das Leben ermöglicht.

Sportliche Wettkämpfe, Musik, Tanz und gemeinsames Essen gehören zu den traditionellen Bräuchen des Festes. Sie stärken die Gemeinschaft und ehren das Erbe von Tailiu und Lugh.

Das Fest Lughnasadh ist ein liebevolles und ehrendes Gedenken an Tailiu, eine Mutter, die sich hingegeben hat. Durch dieses Fest verbindet Lugh die Menschen mit der Natur, der Ernte und den Werten von Altruismus und Dankbarkeit – Werte, die bis heute Bedeutung haben.



# Persönliches Lughnasadh-Ritual mit Kranzbinden

Das brauchst Du:

- Frische Kräuter und Getreidehalme (z.B. Lavendel, Rosmarin, Thymian, Weizen oder Roggen)
- Blumendraht oder stabile Schnur
- Gartenschere oder scharfes Messer
- Eine Kerze (gelb, orange oder rot)
- Eine kleine Schale mit Wasser
- Einen ruhigen, geschützten Ort (draußen oder drinnen)

Ablauf des Rituals

## 1. Einstimmung

- Setze Dich bequem hin und atme tief ein und aus, um zur Ruhe zu kommen.
- Zünde die Kerze an und richte Deine Aufmerksamkeit auf das Licht.
- Schließe die Augen und spüre die Energie des Sommers und der Erntezeit.

## 2. Kräuter und Getreide sammeln

- Nimm die Kräuter und Getreidehalme in die Hand.
- Spüre ihre Textur, ihren Duft und die Lebenskraft, die sie ausstrahlen.
- Bedanke Dich bei der Natur für ihre Gaben.

## 3. Kranz binden

- Beginne, die Kräuter und Halme zu einem kleinen Bündel zu formen.
- Wickle Draht oder Schnur um das Bündel, um es zu fixieren.
- Füge nach und nach weitere Bündel hinzu, lege sie so an, dass ein runder Kranz entsteht.
- Während Du bindest, kannst Du folgende Worte sprechen oder in Gedanken wiederholen: „Mit diesem Kranz ehre ich die Fülle des Sommers, die Kraft der Erde und das Licht des Lugh. Möge er Schutz und Segen bringen.“

## 4. Segnung des Kranzes

- Tauche den fertigen Kranz leicht in das Wasser und sprühe ein paar Tropfen um Dich herum.
- Sage: „Ich segne diesen Kranz mit Dankbarkeit und Freude. Er trägt die Kraft der Ernte und die Wärme des Sommers in sich.“

## 5. Meditation und Dank

- Halte den Kranz in den Händen oder lege ihn vor Dich.
- Verweile einige Minuten in Stille und spüre die Verbindung zur Natur und zum Jahreskreis.
- Bedanke Dich bei Taitiu, Lugh und der Erde für ihre Unterstützung.

## 6. Abschluss

- Lösche die Kerze mit Dankbarkeit.
- Hänge den Kranz an einem besonderen Ort auf oder trage ihn als Symbol durch den Tag.
- Beende das Ritual mit den Worten: „So sei es. Danke.“

# Überlieferte Bräuche zu Lughnasadh

Lughnasadh ist ein altes keltisches Erntefest, das vor allem in Irland, Schottland und anderen keltisch geprägten Regionen gefeiert wurde. Die Bräuche rund um das Fest sind vielfältig und spiegeln die Bedeutung von Dankbarkeit, Gemeinschaft und Fruchtbarkeit wider.

## 1. Erntepfarr und Dankbarkeit

Früchte, Getreide und andere Erntegaben wurden den Göttern oder der Erde geopfert, um für eine gute Ernte zu danken und Segen für die kommende Zeit zu erbitten. Aus dem frisch geernteten Getreide wurde oft spezielles Brot gebacken, das bei den Festen geteilt wurde. Das Teilen ist ein wichtiger Faktor bei der Ernte. Teilen macht den Menschen würdig, vom Universum beschenkt zu werden. Wer alles für sich behält, unterbricht den Fluß des Lebens und die Verbundenheit allen Lebens. Damit wird er zu einer Sackgasse, zu einem Energiestau und isoliert sich aus dem Kreislauf.

## 2. Versammlungen und Feste

Menschen aus der Umgebung kamen zusammen, um gemeinsam zu essen, zu trinken, zu tanzen und zu musizieren. Ähnlich wie bei den antiken Spielen fanden Wettbewerbe in verschiedenen Disziplinen statt, z.B. Rennen, Ringen oder Bogenschießen. Wettbewerbe waren ein Art Spiel, bei denen das Wachstum durch Konkurrenz gefördert wurde.

Lughnasadh war auch eine Gelegenheit für Märkte, auf denen Waren ausgetauscht wurden.

## 3. Feuerzeremonien

Große Feuer wurden entzündet, die Reinigung und Erneuerung symbolisierten. Oft wurden die Feuer auf Hügeln oder besonderen Plätzen entfacht.

Manche Bräuche sahen vor, dass Menschen oder Tiere über die Feuer sprangen, um Schutz und Gesundheit zu erlangen.

## 4. Gedenken an Tailtu

Pilgerfahrten: In Irland gab es Pilgerfahrten zum Grab der Göttin Tailtu, um ihr für ihre Opferbereitschaft zu danken.

## 5. Rituale

An besonderen Orten wurden Rituale abgehalten, die die Verbindung zur Erde und zur Natur betonten.

## 6. Herstellung von Kräuter- und Getreidekränzen

Kränze und Girlanden: Aus frischen Kräutern, Blumen und Getreide wurden Kränze gebunden, die als Schmuck oder als Schutzamulette dienten.

Segnung der Ernte: Diese Kränze wurden oft gesegnet und im Haus oder auf dem Feld aufgehängt.



# Tailiu, Mutter von Lugh – Eine wichtige mythische Gestalt der keltischen Kultur

Tailiu ist eine wichtige Figur in der keltischen Mythologie und eng mit dem Fest Lughnasadh verbunden. Sie wird oft als Göttin oder als mythische Königin dargestellt, die eine bedeutende Rolle in der Verbindung zwischen Mensch, Natur und Kultur spielt.

## Wer war Tailiu?

Tailiu gilt als die Mutter oder Ziehmutter des keltischen Gottes Lugh. Nach der Legende war sie eine starke Frau, die das Land für die Menschen urbar machte. Sie rodet Wälder, räumte Steine und bereitete Felder, damit Getreide angebaut werden konnte. Diese harte Arbeit kostete sie ihr Leben.

## Ihre Bedeutung im keltischen Kontext

Die keltische Kultur ist ohne die Tailiu nicht denkbar. Sie hat heute noch eine Bedeutung in Irland.

**Symbol für Fruchtbarkeit und Landwirtschaft:** Tailiu steht für die Verbindung zwischen Mensch und Erde. Sie verkörpert die Mühe und das Opfer, das nötig ist, um Nahrung und Leben zu sichern.

**Kultfigur:** In Irland gab es an ihrem Gedenkort, dem heutigen Ort Teltown (irisch: Tailtin), große Versammlungen und Feste, die als Vorläufer des Lughnasadh-Festes gelten. Wahrscheinlich, so vermuten Forscher, handelt es sich bei Tailiu um eine Form der „Erdmutter“, die in allen Kulturkreisen vorkommt. Ihre Geschichte beginnt im frühen Mittelalter.



## Verbindung zu Lughnasadh:

Das Erntefest wurde zu Ehren von Tailiu abgehalten, um ihrer Opferbereitschaft zu gedenken und die erste Ernte zu feiern.

## Tailiu und die keltische Kultur

In der keltischen Kultur waren die Jahreszeiten und die Natur eng mit dem Leben der Menschen verbunden. Göttinnen wie Tailiu symbolisierten den Kreislauf von Leben, Tod und Erneuerung. Ihre Geschichte erinnert daran, dass der Wohlstand der Gemeinschaft auf harter Arbeit und Respekt vor der Natur beruht.

Die großen Versammlungen zu Ehren Tailius waren nicht nur religiöse Feste, sondern auch soziale Ereignisse, bei denen Recht gesprochen, Handel betrieben und Gemeinschaft gepflegt wurde. So verband Tailiu Mythos, Religion und Alltag.



*„Möge der erste Schritt, den Du ins Leben tust,  
ein Gang wie auf Wolken sein,  
und möge stets eine helfende Hand da sein,  
die Dich auffängt, wenn Du zu fallen drohst.“*

*Irischer Segen*



Heute gilt Teltown als eine Art Pilgerstätte, an der die Tailtu verehrt wird. Diesen Ort soll sie von ihrem Gatten, dem letzten Firbolg-König, erhalten haben.

Der Ort gilt heute als Zentrum eines Kultes, der zu Lughnasadh (1. August) zu Ehren der verstorbenen Göttin mit religiösen Versammlungen, dichterischen Wettkämpfen und einem Markt begangen wurde (altir. Óenach Tailten, „Versammlung von Tailtin“). In Teltown wurden mehrere Erdwerke gefunden, die auf das Wirken der Kelten in der Vergangenheit hindeuten.

„Das größte ist der Rath Dubh (der schwarze Rath). Der Rath hat 45 m Durchmesser. Im Zentrum stand einst, ähnlich wie der Lia Fáil in Tara ein Menhir. Östlich des Rath wurden in einem Feld verbrannte Knochen gefunden.

The Crockans ist ein großer langer Hügel, der mit der „Teltown Hochzeit“ in Verbindung gebracht wird. Paare heirateten hier nach keltischem Recht bis ins 19. Jahrhundert, indem sie sich, durch ein Loch in einem Stein, später in einer hölzernen Tür, die Hände reichten. Sie lebten nach dieser Zeremonie mindestens für ein Jahr und einen Tag zusammen.

Im Jahre 2005 entdeckte der irische Archäologe George Eogan, der durch die Ausgrabung von Knowth bekannt wurde, beim denkmalgeschützten Teltown house konzentrische Kreise als Felsritzungen, die auf 2000 v. Chr. datiert werden.“ (Quelle: Wikipedia, Suchwort Teltown)

Ein Rath ist ein Kreis, der von einem Wall umgeben ist. Er trug manchmal auch den Namen „Feenburg“. Häufig ist ein Rath heute bewaldet. In Irland sind zahlreiche dieser Erdwerke zu finden und andere Reste religiöser Stätten zu finden. .



In der keltischen Kultur waren die Jahreszeiten und die Natur eng mit dem Leben der Menschen verbunden. Göttinnen wie Tailtu symbolisierten den Kreislauf von Leben, Tod und Erneuerung. Ihre Geschichte erinnert daran, dass der Wohlstand der Gemeinschaft auf harter Arbeit und Respekt vor der Natur beruht.



Die großen Versammlungen zu Ehren Tailtius waren nicht nur religiöse Feste, sondern auch soziale Ereignisse, bei denen Recht gesprochen, Handel betrieben und Gemeinschaft gepflegt wurde. So verband Tailtu Mythos, Religion und Alltag.



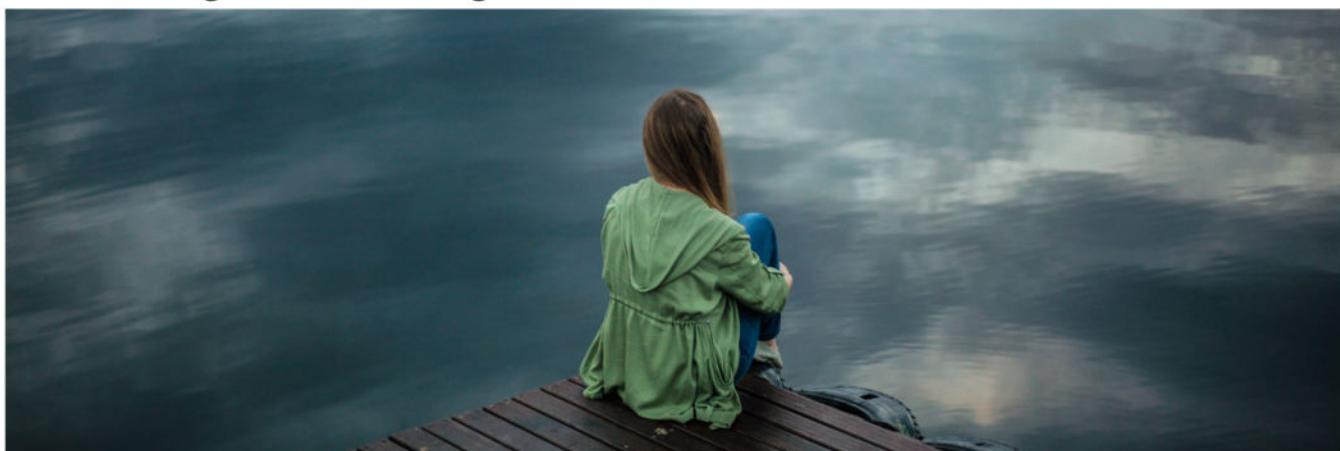
## Die ERDE spricht:

Ihr habt mir großen Schmerz bereitet,  
habt mich verletzt und ausgebeutet.  
Seit ewig hab ich Euch gegeben,  
was immer Ihr gebraucht zum Leben.  
Ich gab Euch Wasser, Nahrung, Licht,  
lang hielten wir das Gleichgewicht.  
Habt urbar mich gemacht, gepflegt,  
was ich Euch bot, betreut, gelebt.  
Doch in den letzten hundert Jahren,  
ist Satan wohl in Euch gefahren.  
Was in mir schlummert, wird geraubt,  
weil Ihr es zu besitzen glaubt.  
Ihr bohrt nach Öl an tausend Stellen,  
verschmutzt die Meere, Küsten, Quellen.  
Umkreist mich sinnlos, Tag und Nacht,  
seid stolz, wie weit es Ihr gebracht.  
Habt furchtbar mich im Krieg versehrt,  
kostbaren Lebensraum dabei zerstört.  
Habt Pflanzen, Tiere ausgerottet,  
wer mahnt, der wird von Euch verspottet.  
Kennt Habgier, Geiz und Hochmut nur,  
und respektiert nicht, die Natur.  
Drum werd' ich jetzt ein Zeichen setzen,  
und Euch auch widerlich verletzen.  
Ich werde keine Ruhe geben,  
an allen meinen Teilen beben.  
Tsunamiwellen schick ich hin,  
die Eure Strände überzieh'n.  
Vulkane werden Asche speih'n,  
verdunkelt wird die Sonne sein.  
Ich bringe Wirbelstürme, Regen,  
bald werden Berge sich bewegen.  
Was himmelhoch Ihr habt errichtet,  
mit einem Schlag wird es vernichtet.  
Gewitter, wie Ihr sie nicht kennt,  
schlagen zu, vom Firmament.  
Ich kann es noch viel Ärger treiben,  
drum lasst den Wahnsinn endlich bleiben.  
Hört Menschen, hört was die Erde spricht,  
DENN IHR BRAUCHT SIE, DOCH SIE EUCH NICHT!

Hilde Philippi.

# Depression - die verborgene Gefahr

Vielleicht kennst Du diese Phasen, in denen Du Dich einfach nur traurig, müde und leer fühlst – aber was, wenn diese Gefühle nicht mehr weggehen? Depressionen sind keine vorübergehenden Stimmungstiefs, sondern ernsthafte Erkrankungen, die unser Denken, Fühlen und Handeln stark beeinflussen können. Sie können das Leben ganz schön schwer machen, doch es gibt Hoffnung: Depressionen sind behandelbar, und mit der richtigen Unterstützung kannst Du wieder mehr Lebensfreude finden.



Immer wieder tauchen Prominente in den Medien auf, die an einer Depression erkrankt sind. Oft ist der Anlass für die Berichte der Tod oder auch die versuchte Selbsttötung. Doch so weit muss es nicht kommen. Depression darf nicht länger tabuisiert werden. Sie betrifft die ganze Gesellschaft.

## Depression betrifft viele Familien

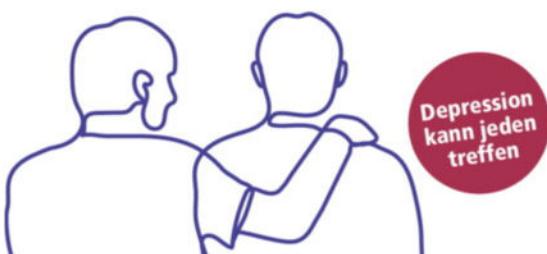
**45 %** der Menschen in Deutschland sind von Depression betroffen

Davon:

**24 %** direkt auf Grund einer eigenen Erkrankung

**26 %** indirekt als Angehörige betroffen

**5 %** selbst betroffen und gleichzeitig Angehöriger einer erkrankten Person



In Phasen der Depression wird einfach alles zu viel. Oft verlieren Betroffene die Orientierung.

Deutschland-Baumeter Depression – Studie der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention, gefördert von der Deutschen Bahn Stiftung, gefördert von der Deutschen Bahn Stiftung, Befragte Bevölkerung (N = 5.196), Befragte mit medizinischer Diagnose in einer depressiven Phase (N = 276), Illustration: Adobe Stock, Karina Bay

## Menschen in der Depression fühlen sich einsamer



**25 %** der Bundesbürger fühlen sich sehr einsam

**53 %** der Menschen, die gerade an einer **Depression** erkrankt sind, fühlen sich sehr einsam

**86 %** glauben, dass heute mehr Menschen einsam sind als vor 10 Jahren

## Rückzug als Symptom der Depression



**84 %** der Erkrankten ziehen sich von anderen Menschen zurück.

Gründe für den Rückzug:

**53 %** Sehnsucht nach Ruhe

**50 %** Interesselosigkeit

**47 %** Erschöpfung

Stiftung Deutsche Depressionshilfe in Kooperation mit der Deutschen Bahn Stiftung, Illustration: Fotolia, Ole Line Marie

# Depression erkennen

Eine Depression ist eine ernste Erkrankung, die sich durch zahlreiche Symptome zeigt. Die Anzeichen betreffen emotionale, kognitive und körperliche Bereiche. Meist geht die Depression einher mit einem oder beiden der Hauptsymptome.

- Anhaltende Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit
- Verlust von Interesse und Freude an Aktivitäten.

Zusätzlich treten Nebensymptome auf.

## Emotionale Symptome:

- Gefühle von Hoffnungslosigkeit oder Wertlosigkeit
- Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe
- Reizbarkeit oder innere Unruhe

## Kognitive Symptome:

- Schwierigkeiten bei Konzentration und Entscheidungsfindung
- Negative Gedanken über sich selbst, die Zukunft oder das Umfeld
- Gedanken an Tod oder Suizid

## Körperliche Symptome:

- Antriebslosigkeit und Müdigkeit, auch nach ausreichendem Schlaf
- Veränderungen im Schlafverhalten, Einschlaf- oder Durchschlafstörungen
- Appetitveränderungen mit Gewichtsverlust oder -zunahme
- Verlangsame Bewegungen oder Sprache

Das gleichzeitige Auftreten mehrerer dieser Symptome über längere Zeiträume kann auf eine Depression hinweisen und sollte ärztlich abgeklärt werden.

Eine Empfehlung sagt, dass Menschen, die **länger als zwei Wochen** unter **fünf Symptomen**, darunter **ein Hauptsymptom** leiden, unter einer Depression leiden könnten. Betroffene sollten, um kein Risiko einzugehen, ihren Arzt aufzusuchen. Der Hausarzt ist in der Lage, alle notwendig weiteren Schritte mit dem Betroffenen Patienten zu besprechen, wenn der Verdacht auf eine Depression sich erhärtet.





Infografik Volkskrankheit Depression - So denkt Deutschland Quelle: Deutsche Depressionshilfe: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer-depression>, Abruf 20.07.2025

In akuten Notfällen, beispielsweise bei dringenden und konkreten Suizidgedanken, ist die nächste psychiatrische Klinik ein hilfreicher Ansprechpartner. Alternativ kann der Notruf unter 112 schnelle Hilfe gewährleisten.

Zusätzliche Unterstützung vor Ort bietet der Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi), er ist ein Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige. Der SpDi stellt Beratung und Hilfe zur Verfügung. Die Kontaktdaten des nächstgelegenen SpDi stellt das zuständige Gesundheitsamt zur Verfügung.

### **Auch ohne akute Gefahr ist Hilfe wichtig**

Der Hausarzt ist ebenfalls ein kompetenter Ansprechpartner. Er kann unter Umständen auch weitere Schritte empfehlen. Besonders Angehörige, die sich im Umgang mit Depressionen in ihrem Umfeld unsicher fühlen, aber auch direkt Betroffene, finden unter den folgenden Adressen wertvolle Hinweise für den Umgang mit der Situation.

**Info-Telefon Depression unter 0800 / 33 44 533**

Auch die Telefonseelsorge hilft Menschen, die direkt oder indirekt von Depression betroffen sind. Die Nummer lautet:

**0800 111 0 111**

Wichtig ist, einen Notfall zu erkennen und nicht herunterzuspielen. Depression stellt ein Risiko dar, dass nicht unterschätzt werden darf. Im Bedarfsfall sind die Mitarbeiter einer Klinik und des Notdienstes verständnisvolle Ansprechpersonen, die genau wissen, was zu tun ist. Wie auch in anderen Notsituationen gilt bei Depression:

**Besser zu früh als zu spät Hilfe holen.**

# Online-Angebote bei Depressionen

Online-Angebote können eine wertvolle Unterstützung für Menschen mit Depressionen sein. Sie sind flexibel nutzbar, oft anonym und können ergänzend zu ärztlicher oder therapeutischer Behandlung eingesetzt werden.

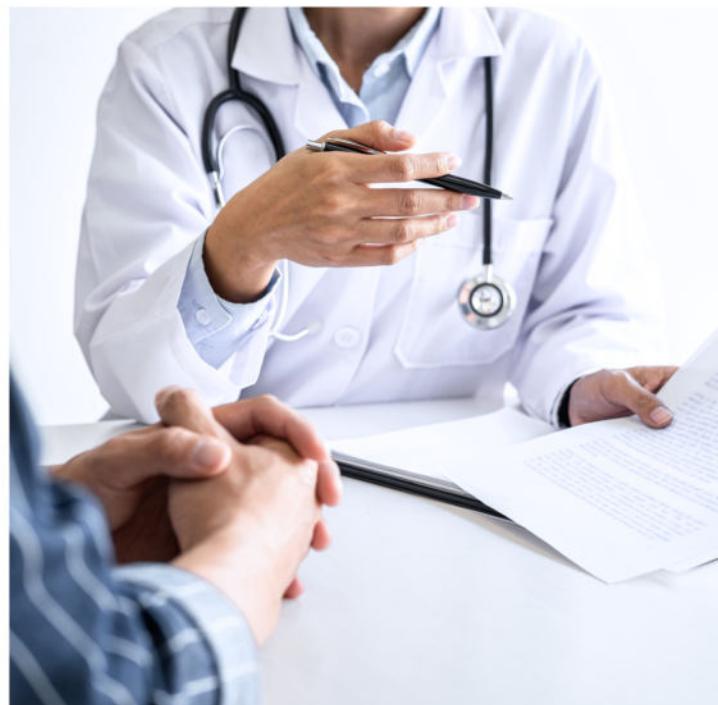
In wissenschaftlichen Studien konnte inzwischen belegt werden, dass Onlineangebote eine wirksame Ergänzung zu anderen Hilfsangeboten darstellen. Die Vorteile für den Betroffenen sind:

- gute Integration in den Alltag
- kostengünstige Hilfen
- leichte Bedienung
- das Gefühl einer konstanten Begleitung
- der Erhalt der Eigenständigkeit und Eigenverantwortung
- möglicherweise eine Überbrückung während der Wartezeiten auf eine Therapie.

Es gibt zahlreiche Hausärzte, die bezüglich Depression gut geschult sind. Sie können bei der Auswahl von Online-Angeboten beraten und Empfehlungen aussprechen. Viele Angebote werden von den Ärzten verordnet, die Kosten übernimmt dann die Krankenkasse.

Depressionen können bei sehr negativem Verlauf oder ohne Behandlung zu einer Selbst-Tötung führen. Deshalb sind sie eine sehr ernste Angelegenheit. Wer den Verdacht hat, selbst an einer Depression erkrankt zu sein oder die Erkrankung betrifft einen Angehörigen, sollte daher unbedingt handeln. Der Gang zum Arzt ist ein erster Schritt. Zuwendung und Unterstützung sind wichtig, wenn man einem Betroffenen zur Seite stehen will.

**Ratschläge und Verharmlosung sind nicht sinnvoll!**





Zu den Online-Angeboten zählen unter anderem:

- **Online-Therapieprogramme:** Diese Programme basieren häufig auf bewährten Methoden wie der kognitiven Verhaltenstherapie. Nutzerinnen und Nutzer bearbeiten Module, die helfen, negative Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern. Beispiele sind Programme wie Selfapy oder Deprexis. Die genannten Therapieprogramme sind als Medizinprodukte zugelassen und werden ärztlich verordnet.
- **Apps zur Stimmungsverfolgung und Achtsamkeit:** Apps wie Moodpath oder 7Mind unterstützen dabei, die eigene Stimmung zu beobachten und Achtsamkeitsübungen durchzuführen. Sie fördern Entspannung und den Umgang mit belastenden Gefühlen. Die Nutzung von Apps, deren Wirksamkeit anerkannt ist, wird teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.
- **Telefon- und Chatberatungen:** Viele Organisationen bieten kostenlose und anonyme Beratung per Telefon oder Online-Chat an. Diese Angebote ermöglichen einen niederschwelligen Zugang zu professioneller Unterstützung. Die Deutsche Depressionshilfe bietet eine Anlaufstelle per Telefon und per Mail.
- **Informationsportale:** Webseiten wie die Deutsche Depressionshilfe bieten umfangreiche Informationen zu Symptomen, Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangeboten. Informationen sind auch für Angehörige eine wichtige Voraussetzung, um Situationen richtig einzuschätzen. Außerdem helfen sie dabei, das Tabu, mit dem Depressionen noch immer belegt sind, aufzubrechen. Aufgrund der hohen Zahl von Betroffenen ist Information für jeden von Bedeutung, um im eigenen Umfeld wachsam sein zu können.

Eine regelmäßige und bewusste Nutzung der Angebote kann helfen, den Alltag mit Depressionen besser zu bewältigen und den Weg zur Genesung zu unterstützen. Apps und Beratungen ersetzen im Fall einer Erkrankung nicht den Arzt. Optimal ist, mit einem Experten über die Nutzung zu sprechen. Ein Arzt kann Hilfestellung bei der Wahl geeigneter Hilfsmöglichkeiten bieten.

Wichtig bei der Nutzung von Online-Angeboten ist die Beachtung von Datenschutz und Seriosität der Anbieter. Online-Angebote ersetzen nicht die professionelle medizinische Behandlung, können diese jedoch sinnvoll ergänzen.



## Achtung! Bildschirmzeit hat Einfluss auf die seelische Gesundheit

*Wer kennt nicht das Gefühl der Erschöpfung nach ausgedehntem Surfen durch die sozialen Medien. So spannend es auch sein mag, die Beiträge der Onlinefreunde zu lesen, im Handumdrehen sind Stunden vergangen. Jeder hat sich sicher schon einmal vorgenommen, eine Pause bei Facebook, Instagram und Co. einzulegen. Den wenigsten gelingt es wirklich, denn Social Media hat Suchtpotenzial. Doch macht Social Media krank?*

Eine eindeutige Antwort darauf ist noch nicht gefunden. Studien zeigen aber auf, dass Vorsicht in jedem Fall geboten ist. So hat eine Studie der Universitäten Arkansas und Pittsburgh über sechs Monate 1289 Studienteilnehmer zwischen 18 und 30 Jahren beobachtet. 990 von ihnen gaben zu Beginn der Studie an, keine depressiven Symptome zu haben. Am Ende, nach sechs Monaten, hatten 9,6 Prozent (95 Personen) entsprechende Symptome entwickelt. Außerdem waren die Studienteilnehmenden mit der intensivsten Social Media Nutzung um mehr als das 2-fache von den Symptomen betroffen als die 25 Prozent der Teilnehmenden, die Social Media am wenigsten nutzten. (1)

Im Rahmen einer Langzeitstudie konnte ein Zusammenhang zwischen Bildschirmzeit und Depression festgestellt werden. Von der Universität Montreal wurden 3.826 Jugendliche über einen Zeitraum von vier Jahren beobachtet. Im Ergebnis wiesen die Forscher einen Zusammenhang zwischen Fernsehen und Social Media und dem Auftreten depressiver Symptome nach.(2) Die Forscher wiesen auch darauf hin, dass sich die Nutzer im Netz meist Inhalte anschauten, die zu ihrer Stimmung passten. Somit wurden die vorhandenen Gefühle verstärkt. Im Klartext bedeutet das, dass traurige Nutzer sich traurige Inhalte ansehen und damit ihre Traurigkeit festigen.

Die WHO geht davon aus, dass jeder zehnte Jugendliche ein problematisches Verhalten im Bereich der Internetnutzung zeigt. Dabei ist die Nutzung der Sozialen Medien bei Mädchen größer, das Online-Gaming wird eher von Jungen bevorzugt. 44 Prozent der 15-jährigen Mädchen gaben an, ständig online mit Freunden in Kontakt zu stehen.(3)



Um die Risiken zu mindern, die durch eine übertriebene Nutzung von Social Media entstehen können, kann die folgende Checkliste helfen. Auch Jugendliche können ihr Online-Verhalten damit kontrollieren. Am Ende eines Tages oder einer Woche sollten alle Punkte abgehakt sein. Diese Checkliste wird wirkungsvoller, wenn sie im Freundeskreis gemeinsam genutzt wird. Durch die Gruppe kann sich das Bewusstsein für einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien verstärken. Die Checkliste eignet sich auch für Eltern mit Kindern und Jugendlichen, denn auch Erwachsene sind vor zu viel Bildschirmzeit nicht geschützt. Eltern können vorleben, dass der Umgang mit Medien bewusst geschehen kann.

**Checkliste Social Media-Nutzung**

Zeitraum: \_\_\_\_\_

1. Die sozialen Kontakte im realen Leben nehmen mehr Zeit ein als die digitalen Kontakte.

2. Es gibt ein tägliches Limit für Social Media und Online-Gaming.

3. Es gibt regelmäßig medienfreie Zeiten, die auch eingehalten werden.

4. Bei schlechter Stimmung bleiben Smartphone und PC ausgeschaltet. Stattdessen stehen reale Hobbys oder Outdoor-Aktivitäten auf dem Plan.

5. In der letzten Stunde vor dem Einschlafen ist Bildschirmnutzung tabu.

Beim Nutzen einer Checkliste gilt, dass sie einen positiven Effekt haben soll. Wenn im betreffenden Zeitraum nicht alle Punkte abgehakt wurden, hat das nichts mit Unfähigkeit oder Versagen zu tun. Auf ein Neues! Wenn alle Punkte abgehakt sind, darf es auch eine kleine Belohnung geben. Diese Belohnung sollte nicht digitaler Art sein.



Verwendete Quellen:

1

Zeitliche Zusammenhänge zwischen Social-Media-Nutzung und Depression (2021).

Primack, Brian A. et al.

American Journal of Preventive Medicine, Band 60, Ausgabe 2: 179 – 188

2

Zusammenhang zwischen Bildschirmzeit und Depression im Jugendalter (2019).

Boers E. , Afzali M.H. , Newton N. , Conrod P. JAMA Pediatr. 2019;173(9): 853-859.

3

Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit: Neuer WHO-Bericht zeigt Notwendigkeit für gesündere Online-Gewohnheiten unter Jugendlichen auf (2024). Online unter <https://www.who.int/europe/de/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>, Abruf 18.07.2025.

Hier ist ein klarer und verständlicher Selbsttest, der dir helfen kann, Anzeichen einer Depression zu erkennen. Bitte beachte: Dieser Test ersetzt keine professionelle Diagnose, sondern dient als erste Orientierung.

Selbsttest: Erkennst du mögliche Anzeichen einer Depression?

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich für dich. Für jede Frage wähle:

Nie

Manchmal

Oft

Fast immer

Fühlst du dich in letzter Zeit häufig traurig oder niedergeschlagen?

Hast du kaum noch Freude an Dingen, die dir früher Spaß gemacht haben?

Fühlst du dich oft müde oder energielos, auch wenn du genug geschlafen hast?

Hast du Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen?

Fühlst du dich wertlos oder hast du Schuldgefühle ohne klaren Grund?

Hast du Probleme mit deinem Appetit – isst du viel weniger oder mehr als sonst?

Fühlst du dich innerlich unruhig oder hast du das Gefühl, nichts mehr schaffen zu können?

Denkst du manchmal daran, dass das Leben keinen Sinn mehr hat?

Ziehst du dich von Freunden und Familie zurück?

Hast du Schlafprobleme, zum Beispiel Einschlaf- oder Durchschlafstörungen?

Die Auswertung findest du auf der Umschlaginnenseite des Heftes.

## Irische Reisesegen – Schutz und Glück auf dem Weg

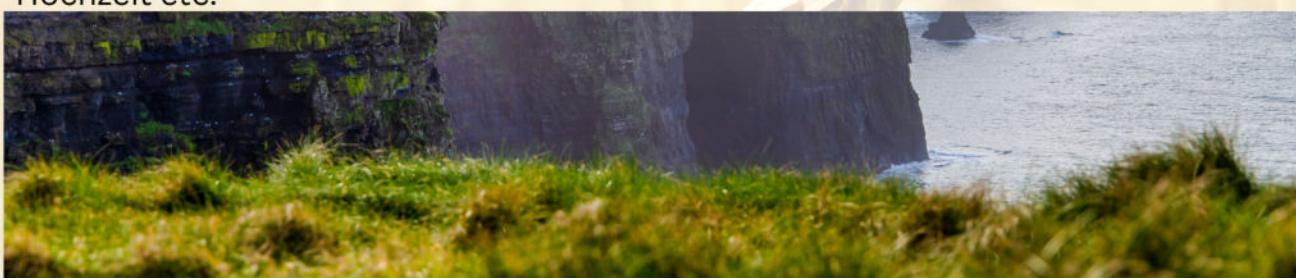
Irische Reisesegen sind alte, liebevoll formulierte Wünsche, die Reisenden Schutz, Sicherheit und Glück auf ihrem Weg schenken sollen. Oft beinhalten sie Bitten um eine sichere Reise, eine sanfte Rückkehr und den Schutz vor Gefahren. Diese Segensworte sind tief in der irischen Kultur verwurzelt und werden traditionell vor Aufbruch gesprochen, um Mut und Zuversicht zu schenken. Sie verbinden Spiritualität mit der Sehnsucht nach Geborgenheit unterwegs. Eine sehr schöne Tradition, die wir auch leben können, wenn jemand auf eine Reise geht.

*„Mögen Zeichen an der Strasse Deines Lebens sein, die  
Dir sagen, wohin Du auf dem Wege bist.  
Mögest Du die Kraft haben, die Richtung zu ändern,  
wenn Du die alte Strasse nicht mehr gehen kannst.“*



*“Mögen die Grenzen, an die du stößt, einen Weg für  
deine Träume offen lassen.“*

In Irland gehört das Segnen des Mitmenschen zur Kultur. Neben Reisesegen gibt es auch allgemeine Segen und Segensworte zu besonderen Anlässen wie Geburt, Hochzeit etc.



*„Mögest du im Leben immer drei Willkommen finden: in  
einem Garten im Sommer, beim Herdfeuer im Winter und im  
Herzen deiner Freunde dein Leben lang.“*

„Möge die Sonne dein Gemüt erhellen, der Regen deine Stimmung aber nicht verdunkeln.“



„Gehe deinen Weg ruhig, inmitten von Eile und Hast, und wisse, welchen Frieden die Stille schenken mag.“

„Ich wünsche Dir die zärtliche Ungeduld des Frühlings, das milde Wachstum des Sommers, die stille Reife des Herbstes und die Weisheit des erhabenen Winters.“

„Mögest du im Leben immer drei Willkommen finden: in einem Garten im Sommer, beim Herdfeuer im Winter und im Herzen deiner Freunde dein Leben lang.“

# Kränze- weltweit spirituelles Symbol



Die symbolische Bedeutung von Kränzen aus Getreide oder Kräutern

Kräuze aus Getreide oder Kräutern sind seit Jahrhunderten ein wichtiger Bestandteil vieler Kulturen und Bräuche. Sie werden besonders bei Erntefesten wie Lughnasadh oder anderen Jahreszeitenfeiern verwendet und tragen eine tiefe symbolische Bedeutung.



## Symbole für den Kreislauf des Lebens

Getreide- und Kräuterkränze stehen für den ewigen Kreislauf von Wachstum, Ernte, Verfall und Erneuerung. Sie erinnern daran, dass alles Leben in Zyklen verläuft – von der Saat bis zur Ernte und wieder zurück zur Erde.

## Zeichen von Dankbarkeit und Fülle

Ein Kranz aus frisch geerntetem Getreide oder duftenden Kräutern symbolisiert Dankbarkeit für die Gaben der Natur. Er steht für die Fülle, die das Land schenkt, und für den Ertrag harter Arbeit.

## Schutz und Segen

In vielen Traditionen galten solche Kränze als Schutzamulette. Sie sollten Haus, Hof und Menschen vor Unglück, Krankheit oder bösen Geistern bewahren. Oft wurden sie gesegnet und an besonderen Orten aufgehängt.





Der Kranz hat eine enge Verwandtschaft mit dem Ring. Auch er ist ein Symbol mit ähnlicher Bedeutung.



### Verbindung zur Natur und Spiritualität

Das Binden eines Kranzes ist eine bewusste Handlung, die die Verbindung zur Natur stärkt. Es ist ein Ritual, das Achtsamkeit und Respekt ausdrückt – für die Pflanzen, die Erde und die Jahreszeiten.



Eine ähnliche Symbolkraft hat auch das Mandala, das einen bunten, gefüllten Kranz zeigt.

### Zeichen von Einheit und Ganzheit

Der Kreis symbolisiert Vollkommenheit und Ganzheit. Er verbindet alles, was eingeschlossen ist, und zeigt, dass alles zusammengehört. In Gemeinschaften oder spirituellen Praktiken steht der Kreis für Zusammenhalt und Gleichheit, da alle Punkte am Rand gleich weit vom Mittelpunkt entfernt sind.

### Verbindung von Himmel und Erde

In vielen Kulturen repräsentiert der Kreis den Himmel oder die Sonne und damit das Göttliche. Er wird oft als Brücke zwischen dem Irdischen und dem Spirituellen verstanden.

# Beispiele für das Symbol Kreis in verschiedenen Kulturen

## 1. Mandala (Buddhismus und Hinduismus)

Mandalas sind kunstvoll gestaltete, kreisförmige Bilder, die den Kosmos und den spirituellen Weg darstellen.

Sie dienen als Meditationshilfe und symbolisieren Einheit, Ganzheit und die Verbindung zwischen dem Individuum und dem Universum.



## 2. Sonnenrad (Keltische Kultur)

Das Sonnenrad ist ein kreisförmiges Symbol mit Strahlen oder Speichen, das die Sonne und den Jahreszyklus darstellt.

Es steht für die zyklische Natur der Zeit und die Verbindung von Himmel und Erde.

## 3. Ouroboros (Alte Ägypten, Alchemie)

Die Darstellung einer Schlange oder eines Drachen, der sich selbst in den Schwanz beißt und so einen Kreis bildet.

Symbolisiert Unendlichkeit, ewigen Kreislauf von Leben und Tod sowie Selbsterschaffung.



## 4. Zen-Kreis (Enso) (Japanische Kultur)

Ein mit einem Pinsel gezeichneter Kreis, der oft unvollständig ist.

Steht für Erleuchtung, das Universum und die Schönheit der Unvollkommenheit.



## 5. Heilige Kreisformationen (Indigene Kulturen Nordamerikas)

Viele indigene Völker nutzen den Kreis als Symbol für das Leben, die Gemeinschaft und den Kreislauf der Natur.

Zum Beispiel der Medizinrad, der die vier Himmelsrichtungen und Lebensphasen symbolisiert.



## 6. Ring (Europäische Kultur)

Der Ring als Schmuckstück ist ein Kreis und symbolisiert Treue, Ewigkeit und Verbundenheit, besonders in der Ehe.



## 7. Yin und Yang (Chinesische Kultur)

Das Symbol zeigt zwei ineinander fließende Formen in einem Kreis.

Es steht für das Gleichgewicht von Gegensätzen und die zyklische Natur der Energie.



Integriere die Arbeit mit diesem Symbol in deinen Alltag. das Malen eines Mandalas schafft Entspannung, einen Kreis mit den Armen zu bilden und dabei ruhig zu atmen, bringt dich in deine eigene Mitte. Der Kreis ist im kollektiven Unbewussten als Zeichen für Harmonie gespeichert und beruhigt deine Seele. Er erinnert dein Unbewusstes daran, dass du ein Teil der Ewigkeit bist. So schafft er Geborgenheit und Ruhe in dir.

# Kristallkugel, Kaffeesatz und Co.-Wahrsagen kann jeder

*Wahrsagmethoden wie das Kaffeesatzlesen, die Kristallkugel oder das Rauchorakel helfen dir, deine eigenen inneren Bilder besser zu verstehen. Sie sind keine magischen Vorhersagen, sondern Werkzeuge, um deine Intuition und Gefühle sichtbar zu machen. So kannst du neue Einsichten gewinnen und Klarheit für deine Fragen finden.*



Die Kristallkugel ist ein glasklarer Ball, in den du hineinschaust. Dabei entspannst du dich und lässt deine Gedanken schweifen. Die Bilder, die du in der Kugel siehst, kommen aus deinem Inneren. Sie zeigen dir, was gerade wichtig für dich ist oder welche Wege du gehen könntest. Es geht darum, deine Intuition zu stärken und dir selbst zuzuhören.



Du kannst die Kristallkugel auch spielerisch nutzen und gleichzeitig Ruhe in deinen Geist bringen. Betrachte die Welt durch die Kugel und nimm die Wirklichkeit durch einen neuen Blickwinkel wahr. So schulst du deine Achtsamkeit und öffnest dein drittes Auge für deine Wahrnehmung. Oft genügt schon ein veränderter Blickwinkel, um die eigenen Fragen zu beantworten.



### Kaffeesatzlesen

kannst du entweder durchführen, indem du die Kaffeetasse nach dem Austrinken (natürlich muss das Kaffeepulver im Kaffee verbleiben, also die orientalische Art, Kaffee zu kochen) die Tasse auf die Untertasse stülpst. Dann entsteht ein Kaffeebild. Du kannst den Satz auch ausgießen oder du lässt ihn in der Tasse und deustest das Muster auf dem Tassenboden.

Beim Kaffeesatzlesen schaust du dir die Muster an, die der Kaffeesatz am Boden deiner Tasse bildet. Diese Formen sind wie kleine Bilder, die deine Gedanken und Gefühle widerspiegeln. Du lässt deine Fantasie spielen und deustest, was dir die Symbole sagen. So kannst du verborgene Wünsche oder Sorgen besser erkennen.

### Die Geschichte des Kaffeesatzlesens

Das Kaffeesatzlesen ist eine Wahrsagemethode, bei der die Muster im Kaffeesatz gedeutet werden. Diese Technik ist eng mit der Tradition des Kaffeetrinkens verbunden.

Die Praxis entstand, nachdem Kaffee in Europa und anderen Teilen der Welt populär wurde. Menschen begannen, die Rückstände am Boden ihrer Kaffeetassen zu beobachten und daraus Bedeutungen abzuleiten. Das Lesen des Kaffeesatzes entwickelte sich vor allem im 17. und 18. Jahrhundert, als Kaffeehäuser sich verbreiteten und Kaffee ein alltägliches Getränk wurde.

Das Kaffeesatzlesen ist besonders in Ländern des Nahen Ostens, des Balkans und in Teilen Europas verbreitet. Dort wird es bis heute als eine Form der Unterhaltung und Selbstreflexion genutzt.

Das Kaffeesatzlesen verbindet also die Kultur des Kaffeetrinkens mit der Kunst, innere Bilder zu deuten – eine Tradition, die bis heute lebendig ist.



Beim Rauchorakel beobachtest du die Formen und Bewegungen des Rauchs, der aufsteigt. Der Rauch ist flüchtig und verändert sich ständig – genau wie deine Gedanken und Gefühle. Indem du die Bilder im Rauch deustest, kannst du deine innere Welt besser verstehen und Antworten auf deine Fragen finden.



### Der Rorschach-Test und seine Bedeutung in der Psychologie

Es gibt eine wissenschaftliche Methode, in der die spontanen, inneren Bilder zu Heilungszwecken eingesetzt werden. Der Rorschach-Test ist ein psychologisches Verfahren, bei dem Menschen Tintenklecksbilder gezeigt werden. Diese Bilder sind symmetrisch und abstrakt, ohne klare Formen oder Bedeutungen.

Du schaust dir nacheinander verschiedene Tintenklecksbilder an und sagst, was du darin siehst. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Die Reaktionen zeigen, wie du deine Umwelt wahrnimmst und welche inneren Bilder oder Gedanken du hast. Psychologen nutzen den Test, um mehr über deine Persönlichkeit und deine Gefühle zu erfahren. Die Art, wie du die Bilder deustest, kann Hinweise auf deine Denkweise, deine Emotionen oder mögliche Konflikte geben. So hilft der Test, dich besser zu verstehen und bei der Diagnose von psychischen Problemen.

Der Rorschach-Test unterstützt die Selbstreflexion und das Gespräch zwischen dir und dem Psychologen. Er ist ein Werkzeug, um verborgene Gedanken und Gefühle sichtbar zu machen. Ähnliches geschieht bei dem Blick in die Kristallkugel, auf den Kaffeesatz bzw. auf den Rauch. Ein "Tintenklecksbild" kannst du mit Wasserfarbe auch selbst herstellen und für dich deuten.



## **Wahrsagemethoden zur Selbstreflexion nutzen**

Wahrsagemethoden wie Kaffeesatzlesen, Kristallkugel oder Rauchorakel sind tolle Werkzeuge, um dich selbst besser kennenzulernen. Sie helfen dir, deine Gedanken, Gefühle und inneren Bilder sichtbar zu machen. So kannst du Klarheit gewinnen und dich bewusster mit dir selbst beschäftigen.

### Schaffe eine ruhige Atmosphäre

Nimm dir Zeit und einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. So kannst du dich besser auf dich selbst konzentrieren.

### Formuliere eine offene Frage oder ein Thema

Überlege dir, worüber du nachdenken möchtest. Zum Beispiel: „Was beschäftigt mich gerade?“ oder „Wie kann ich mit einer schwierigen Situation umgehen?“

### Beobachte die Symbole und Bilder

Beim Kaffeesatzlesen, in der Kristallkugel oder im Rauch tauchen Formen und Bilder auf. Schau genau hin, ohne zu bewerten. Lass deine Gedanken frei fließen und notiere, was dir auffällt.

### Deute deine Eindrücke

Frag dich, welche Gefühle oder Gedanken die Bilder in dir auslösen. Was könnten sie dir sagen? Oft zeigen sie dir verborgene Wünsche, Sorgen oder Lösungen.

### Reflektiere und schreibe auf

Schreibe deine Eindrücke und Gedanken auf. So kannst du später darauf zurückblicken und besser verstehen, was in dir vorgeht.

### Nutze die Erkenntnisse für dein Leben

Überlege, wie du die neuen Einsichten in deinem Alltag nutzen kannst. Vielleicht helfen sie dir, Entscheidungen zu treffen oder besser mit Herausforderungen umzugehen.

**TIPP: Zahle niemals für “Wahrsagen”. Du kannst deine Bilder selbst am besten deuten. Wenn du in einer seelischen Krise oder in einer Notsituation bist, suche einen psychologisch geschulten Menschen auf. Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen stehen auch kostenlos zur Verfügung.**

# Hitzeschutz für Haut und Haar



Im Sommer sind Haut und Haare besonders beansprucht: Sonne, Hitze und Schwitzen können sie austrocknen und strapazieren. Natürliche Produkte bieten eine sanfte und wirkungsvolle Möglichkeit, Deine Haut und Haare zu schützen.

Aloe Vera Gel: Es spendet Feuchtigkeit und kühlt die Haut nach dem Sonnenbad. Aloe Vera wirkt beruhigend und unterstützt die Regeneration der Haut.

Kokosöl: Es pflegt trockene Hautstellen und bildet eine leichte Schutzschicht. Trage es sparsam auf, um die Poren nicht zu verstopfen.

Grüner Tee: Ein Aufguss aus grünem Tee kann als Gesichtswasser verwendet werden. Er wirkt antioxidativ und schützt die Hautzellen vor Umwelteinflüssen.



So schützt Du Deine Haare natürlich:

Arganöl: Es pflegt trockene Spitzen und macht das Haar geschmeidig. Trage ein paar Tropfen ins handtuchtrockene Haar auf.

Sonnenhut: Ein natürlicher Schutz für die Kopfhaut – trage Hüte oder Tücher, um direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden.

## Checkliste für den natürlichen Sommer-Schutz

- Nutze Aloe Vera Gel nach dem Sonnenbad.
- Pflege trockene Hautstellen mit Kokosöl.
- Verwende grünen Tee als Gesichtswasser.
- Gib Arganöl ins feuchte Haar.
- Schütze Kopfhaut mit Sonnenhut oder Tuch.



Mit diesen natürlichen Mitteln kannst Du Deine Haut und Haare im Sommer sanft und effektiv schützen – ohne chemische Zusätze. So bleibst Du frisch und gepflegt, auch bei hohen Temperaturen.

Diese Tipps ersparen dir aber nicht einen Sonnenschutz mit einem hohen Lichtschutzfaktor. Eine wichtige Regel lautet: Erspare deiner Haut wann immer es geht die direkte Sonnenstrahlung.

# Finde den passenden Sonnenhut für dein Gesicht

Kennst du das? Du wünscht dir einen neuen Sonnenhut und findest dich einfach nicht schön mit den Modellen, die du ausprobierst? Das kann daran liegen, dass der Hut nicht zu deinem Gesicht passt. Für jede Gesichtsform gibt es den passenden Hut - und mit ihm wirst du zauberhaft aussehen.



Wenn dein Gesicht eine ovale Form hat, ist dein Kinn rund und der Kopf ist länger als breit.

Wähle einen Hut, der dein Gesicht nicht länger wirken lässt. Du hast übrigens das optimale Hutgesicht. Stoffhüte und Pork Pies sind optimal.

Ein eckiges Gesicht ist markant. Wangenknochen und Kieferpartie sind ausgeprägt. Der Hut sollte weiche Formen haben.



Eine breite Stirn und ein spitzes Kinn machen dein Gesicht herzförmig.

Ein Schlapphut oder ein Hut in Glockenform passen gut zu dir.



Ein rundes Gesicht kann gut asymmetrische Hüte vertragen. Breite Krempen sind nicht zu empfehlen. Baskenmütze und Bogart-Hut sind perfekt!



Auch die Sonnenbrille sollte zur Gesichtsform passen. Das ovale Gesicht kann, wie bei den Hüten, fasst alles tragen. Eckige Gesichter wirken mit runden Brillen am besten. Umgekehrt gilt es auch. Runde Gesichter kommen mit eckigen Brillen optimal zur Geltung. Zu einem herzförmigen Gesicht sehen ovale oder tropfenförmige Gläser mit filigranem Gestell besonders schön aus.



# Gut durch die Hitze kommen- so geht's

Der Sommer bringt warme Tage, die uns oft ganz schön zu schaffen machen. Damit Du Dich auch bei Hitze wohlfühlst, haben wir einfache Tipps für Dich zusammengestellt.



## 1. Trinke genug

Dein Körper braucht jetzt viel Flüssigkeit. Am besten trinkst Du täglich mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßte Kräutertees. So bleibst Du fit und vermeidest Kopfschmerzen. Salbeiaufguss ist ein besonderer Durstlöscher. Er kann sogar das Schwitzen reduzieren. Wenn Du am Tag zu wenig getrunken hast, hilft es übrigens nicht, am Abend alles nachzuholen.

## 2. Leichte Kleidung wählen

Trage luftige, helle Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Leinen. Sie lässt die Haut atmen und hält Dich angenehm kühl.

## 3. Sonnenzeiten meiden

Vermeide die pralle Sonne zwischen 11 und 16 Uhr. Wenn Du rausgehst, suche Schatten oder trage einen Hut und eine Sonnenbrille.



## 4. Kühlende Pausen einlegen

Gönn Dir zwischendurch eine Pause im Schatten oder in einem kühlen Raum. Ein feuchtes Tuch im Nacken oder ein kaltes Fußbad helfen zusätzlich.

## 5. Leicht und gesund essen

Iss lieber kleine Portionen mit viel Obst und Gemüse. Schwere Mahlzeiten belasten Deinen Körper und machen müde. Ein Eis kann im Sommer eine Mahlzeit ersetzen. Mach dir täglich einen grünen Smoothie aus frischen Kräutern. So fügst du deinem Körper gleichzeitig Vitamine, Mineralien und Wasser zu.



## 6. Leg öfter mal die Füße hoch. Wichtig ist, dass sie über dem Herzen gelagert sind. So entlastest du deine Venen in den Beinen.

# Saure-Gurken-Zeit

## Das Einlegen von Gurken – eine alte Tradition mit gesundem Nutzen

Das Einlegen von Gurken ist eine jahrhundertealte Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen und ihren Geschmack zu bewahren. Schon in der Antike wussten Menschen, wie sie Gurken durch Einlegen in Essig oder Salzlake länger genießen konnten. Diese Technik hat sich über die Jahrtausende in vielen Kulturen weltweit etabliert.



## Frucht mit Tradition

Die Ursprünge des Gerkeneinlegens reichen bis nach Indien zurück. Dort entdeckten die Menschen, dass das Einlegen in salzhaltige Flüssigkeiten die Haltbarkeit verlängert und gleichzeitig den Geschmack verbessert. In der griechischen und römischen Antike wurden Gurken hoch geschätzt. Auch in Europa, Asien und Amerika entwickelten sich eigene Rezepte und Traditionen rund um eingelegte Gurken. Im Mittelalter waren sie in Klöstern und auf Bauernhöfen ein wichtiger Bestandteil der Vorratshaltung für den Winter.

## Gesundheitliche Vorteile von eingelegten Gurken

Eingelegte Gurken sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Besonders bei der Herstellung als Salzgurken (fermentierte Gurken) entstehen probiotische Kulturen, die die Darmflora unterstützen können. Diese guten Bakterien fördern die Verdauung und stärken das Immunsystem. Darüber hinaus enthalten Gurken viele Vitamine und Mineralstoffe, die beim Einlegen weitgehend erhalten bleiben. Die Säure in Essig oder die Milchsäuregärung wirkt zudem antibakteriell und sorgt dafür, dass die Gurken länger frisch bleiben.

## Einlegen als nachhaltige und praktische Methode

Das Einlegen von Gurken ist eine einfache und nachhaltige Möglichkeit, frisches Gemüse zu konservieren. So kannst Du saisonale Produkte länger nutzen und Lebensmittelverschwendungen vermeiden. Außerdem kannst Du durch eigene Rezepte den Geschmack ganz nach Deinem Wunsch gestalten – ob süß, sauer, scharf oder würzig.



# Saure-Gurken-Zeit



## Grund-Anleitung zum Einmachen von Gurken

### 1. Die richtigen Gurken auswählen

Wähle frische, feste und knackige Gurken aus. Am besten eignen sich kleine bis mittelgroße Einlegegurken, da sie beim Einmachen schön knackig bleiben.

Vermeide Gurken mit Druckstellen oder weichen Stellen.

### 2. Gläser und Zubehör vorbereiten

Verwende saubere Einmachgläser mit dicht schließendem Deckel.

Spüle die Gläser und Deckel gründlich mit heißem Wasser aus.

Um Keime zu vermeiden, kannst Du die Gläser und Deckel auch sterilisieren:

Gläser für ca. 10 Minuten in kochendes Wasser legen.

Deckel nicht kochen, sondern mit heißem Wasser übergießen.

Lass die Gläser auf einem sauberen Tuch trocknen.

### 3. Gurken vorbereiten

Gurken gründlich waschen.

Schneide die Enden ab, besonders den bitteren Stielansatz.

Je nach Rezept kannst Du die Gurken ganz lassen oder in Scheiben, Stifte oder Ringe schneiden.

## Grundrezept Gewürzgurken

**1 kg Gurken auf**

**500 ml Essig und 500 ml Wasser.**

**2 TL Salz und 2 EL Zucker,**

**3 EL Gewürze und Kräuter nach Geschmack.**



## Grundrezept Salzgurken

**1 kg Gurken auf**

**1 L Wasser + 40 g Salz.**

**Die Gurken werden in**

**abgekühltem Salzwasser eingelegt.**

**Gewürze und Kräuter nach Geschmack.**

#### 4. Lake oder Salzlösung herstellen

Je nach Art der Gurken (Gewürz-, Salz- oder Senfgurken) wird eine Lake oder Salzlösung vorbereitet.

Für eine Essig-Lake (z.B. Gewürzgurken) koch Wasser, Essig, Salz und Zucker auf, bis sich alles aufgelöst hat. Für Salzgurken wird eine Salzlösung aus Wasser und Salz (ohne Jod) ohne Essig verwendet.

Senfgurken erhalten zusätzlich Senfpulver oder Senfkörner in der Lake.

#### 5. Gewürze und Kräuter vorbereiten

Typische Gewürze sind Senfkörner, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Dill und Knoblauch. Wasche frische Kräuter wie Dill gut.

Lege die Gewürze und Kräuter in die Gläser, bevor Du die Gurken einfüllst.

#### 6. Gurken in die Gläser schichten

Schichte die Gurken dicht in die Gläser, damit möglichst wenig Luft bleibt.

Gib die vorbereiteten Gewürze und Kräuter dazu.

#### 7. Lake oder Salzlösung über die Gurken gießen

Gieße die heiße oder kalte Lake so über die Gurken, dass sie vollständig bedeckt sind. Achte darauf, dass keine Gurken aus der Lake herausragen, sonst können sie schlecht werden.

#### 8. Gläser verschließen und lagern

Verschließe die Gläser fest mit den Deckeln.

Bei Essig-Laken kannst Du die Gläser direkt an einem kühlen, dunklen Ort lagern.

Bei Salzgurken empfiehlt es sich, die Gläser mit einem Gewicht zu beschweren, damit die Gurken unter der Lake bleiben.

Salzgurken müssen fermentieren, dafür lässt Du sie 7-10 Tage bei Zimmertemperatur stehen und deckst sie mit einem Tuch ab.

#### 9. Warten und genießen

Die Gurken brauchen Zeit, um den Geschmack zu entwickeln.

Gewürz- und Senfgurken solltest Du mindestens 1 Woche ziehen lassen.

Salzgurken sind nach der Fermentation fertig.

Danach kannst Du die Gurken im Kühlschrank lagern und genießen.



# Rezept für Kräutergurken in Salzlake

Das brauchst Du:

- 1 kg kleine Gurken
- 1 Liter Wasser
- 50 g Salz
- 1 EL bunte Gartenkräuter getrocknet oder 2 EL frische Kräuter gehackt
- 1 TL Senfkörner (optional)

So geht's:

1. Gurken waschen und in ein großes Glas oder einen Steintopf geben.
2. Wasser mit Salz gut verrühren, bis es sich aufgelöst hat.
3. Kräuter und Senfkörner zu den Gurken geben.
4. Die Salzlake über die Gurken gießen, bis sie komplett bedeckt sind.
5. Mit einem Gewicht beschweren, damit die Gurken unter der Lake bleiben.
6. Das Gefäß mit einem Tuch abdecken und an einem kühlen, dunklen Ort 7-10 Tage fermentieren lassen.
7. Danach kannst Du Deine selbstgemachten Salzgurken genießen!



# Rezept für Kräuter-gurken in Essigsud

Das brauchst Du:

- 1 kg kleine Gurken (fest und knackig)
- 500 ml Wasser
- 250 ml Weißweinessig
- 2 EL Zucker
- 2 EL Salz
- 3 EL frische Gartenkräuter



So geht's:

1. Gurken waschen und Enden abschneiden.
2. Wasser, Essig, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben.
3. Gurken in saubere Gläser schichten, dabei die Kräuter mit einlegen.
4. Die heiße Lake über die Gurken gießen, bis sie bedeckt sind.
5. Gläser verschließen und mindestens 1 Woche an einem kühlen Ort ziehen lassen.
6. Danach sind Deine Kräutergurken fertig zum Genießen!

# Sommerblüher für die Gesundheit

Der Sommer ist die beste Zeit, um Heilpflanzen wie Arnica, Echinacea und Ringelblume zu ernten und für den Winter haltbar zu machen. Denn jetzt sind die Pflanzen in voller Blüte und enthalten die meisten wertvollen Wirkstoffe. Wenn Du sie konservierst, kannst Du ihre heilenden Eigenschaften auch in der kalten Jahreszeit nutzen, wenn Erkältungen, Hautprobleme oder Verletzungen häufiger auftreten.



## Vorteile der Konservierung

- Frisch geerntet enthalten die Pflanzen besonders viele ätherische Öle, Bitterstoffe und andere gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe.
- So hast Du Deine natürlichen Helfer immer griffbereit, wenn Du sie brauchst.
- Du weißt genau, was drin ist – ohne Zusatzstoffe oder Konservierungsmittel.
- Du nutzt die Pflanzen aus dem eigenen Garten oder der Natur und vermeidest Plastikverpackungen.

## Arnica, Echinacea und Ringelblume im Mittelalter

Im Mittelalter spielten Heilpflanzen eine wichtige Rolle in der Medizin, da es noch keine modernen Arzneimittel gab. Viele Pflanzen wurden sorgfältig gesammelt, getrocknet und als natürliche Heilmittel verwendet. Auch Arnica, Echinacea und Ringelblume waren damals bekannt – wenn auch unterschiedlich verbreitet und genutzt.

### Arnica im Mittelalter

Arnica war im Mittelalter vor allem in den Bergregionen Europas bekannt. Die Pflanze wurde wegen ihrer schmerzlindernden und entzündungshemmenden Wirkung geschätzt. Mönche und Kräuterfrauen nutzten Arnica vor allem bei Verletzungen, Prellungen und Gelenkbeschwerden. Da Arnica in tieferen Lagen nur selten wuchs, war sie ein wertvolles Heilmittel, das oft als Tinktur oder Salbe angewendet wurde.

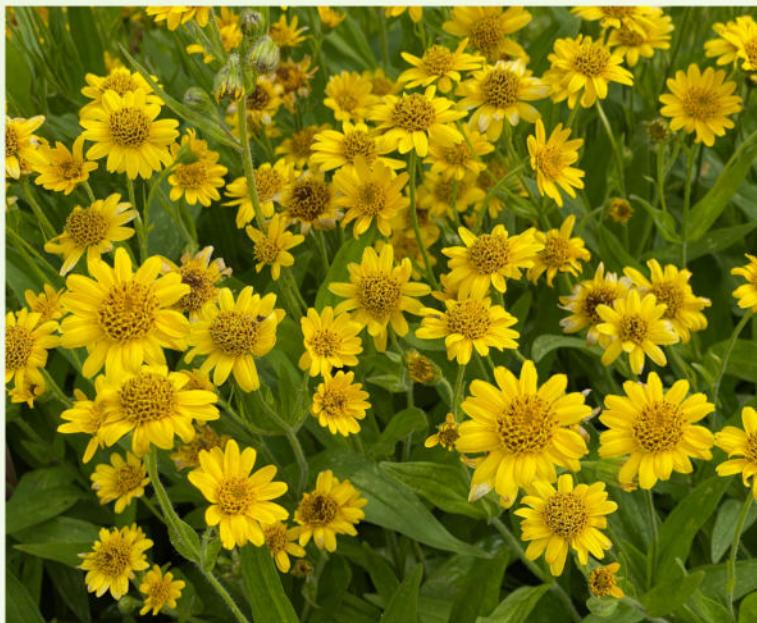
### Echinacea im Mittelalter

Echinacea ist eine Pflanze, die in Europa erst später bekannt wurde. Ursprünglich stammt sie aus Nordamerika, wo indigene Völker sie seit Jahrhunderten als Heilpflanze nutzten. Sie gehört nicht zur Kräuterkunde des europ. Mittelalters.

### Ringelblume im Mittelalter

Die Ringelblume war im Mittelalter eine der wichtigsten Heilpflanzen in Europa. Sie wurde häufig in Klostergärten angebaut und vielseitig verwendet. Die leuchtenden Blüten galten als Symbol für Gesundheit und Schutz. Ringelblume wurde vor allem zur Wundheilung, bei Hautentzündungen und als entzündungshemmendes Mittel eingesetzt. Mönche und Heilkundige nutzten sie in Salben, Tinkturen und Tees, um Krankheiten zu behandeln und die Haut zu pflegen.

# Arnica



Arnica ist eine mehrjährige, krautige Pflanze, die vor allem in den Bergen Europas und Nordamerikas wächst. Sie gehört zur Familie der Korbblütler und ist bekannt für ihre leuchtend gelben Blüten.

Arnica wird etwa 20 bis 60 cm hoch. Die Pflanze hat behaarte, grüne Blätter, die meist paarweise am Stängel wachsen. Die Blüten sind große, strahlenförmige Körbchen mit vielen gelben Blütenblättern.

Blütezeit: Juni bis August.

Arnica wächst bevorzugt auf Bergwiesen, in lichten Wäldern und auf nährstoffarmen Böden.

**Die Pflanze ist geschützt und sollte in der Natur nicht gepflückt werden.**

## Heilende Wirkungen von Arnica

Arnica wird seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde verwendet, vor allem wegen ihrer schmerzlindernden und entzündungshemmenden Eigenschaften.

Schmerzlindernd: Arnica hilft bei Prellungen, Verstauchungen und Muskelkater, indem sie Schmerzen reduziert.

Sie unterstützt die Heilung von Entzündungen, zum Beispiel nach Verletzungen oder Operationen. Arnica kann die Regeneration von Gewebe beschleunigen und Schwellungen verringern.

Arnica regt die Durchblutung an, was den Heilungsprozess unterstützt.

## Anwendung von Arnica

Arnica wird hauptsächlich als Salbe, Gel oder Tinktur auf die Haut aufgetragen. Dabei solltest Du offene Wunden meiden, da die Pflanze reizend wirken kann.

Die Einnahme in Form von homöopathischen Globuli ist verbreitet, jedoch sollte die orale Anwendung nur unter fachkundiger Anleitung erfolgen.

## **Wichtige Hinweise**

Arnica ist nicht zum Verzehr in roher Form geeignet, da sie giftig sein kann.

Die äußerliche Anwendung ist sicher, wenn sie richtig dosiert wird.

Bei Allergien gegen Korbblütler kann es zu Hautreaktionen kommen.

Schwangere und stillende Frauen sollten Arnica nur nach Rücksprache mit einem Arzt verwenden.



# Ringelblume



Die Ringelblume (botanisch *Calendula officinalis*) ist eine beliebte, einjährige Blütenpflanze aus der Familie der Korbblütler. Sie fällt durch ihre leuchtend orange- bis gelbfarbenen Blüten auf und wird oft im Garten oder auf Balkonen angebaut.

## Merkmale der Ringelblume

Die Pflanze wird etwa 30 bis 60 cm hoch. Die Blätter sind länglich und leicht behaart. Die Blüten sind rund und bestehen aus vielen schmalen Blütenblättern, die wie kleine Sonnenstrahlen aussehen.

**Blütezeit:** Von Juni bis Oktober.

**Standort:** Ringelblumen bevorzugen sonnige Plätze und gut durchlässigen Boden. Sie sind pflegeleicht und blühen lange, wenn Du regelmäßig verblühte Blüten entfernst.

## Verwendung und Wirkung

Ringelblume wird seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde verwendet. Sie wirkt entzündungshemmend, wundheilend und beruhigend auf die Haut.

Oft findest Du Ringelblumen in Salben, Cremes oder Tees, die bei Hautirritationen, kleinen Wunden, Sonnenbrand oder Ekzemen helfen.

Die Blüten können auch zum Dekorieren von Speisen verwendet werden und sind essbar. Trockne die Blüten für den Wintervorrat oder stelle Ringelblumensalbe her.

# Sonnenhut/ Echinacea



Echinacea, auch bekannt als Sonnenhut, ist eine beliebte Heilpflanze, die seit vielen Jahrhunderten verwendet wird. Besonders bekannt ist sie für ihre Fähigkeit, das Immunsystem zu stärken und bei Erkältungen zu helfen.

Echinacea regt die Abwehrkräfte an und unterstützt Deinen Körper dabei, Krankheitserreger besser zu bekämpfen.

Die Pflanze enthält Wirkstoffe, die Entzündungen reduzieren können – zum Beispiel bei Halsentzündungen oder Hautirritationen.

Echinacea kann helfen, Bakterien und Viren zu bekämpfen, die Erkältungen und andere Infekte verursachen. Äußerlich angewendet unterstützt Echinacea die Heilung von kleinen Wunden, Hautverletzungen oder Insektenstichen.

Echinacea wird oft bei beginnenden Erkältungssymptomen eingesetzt, um den Verlauf abzumildern und die Dauer zu verkürzen.

Sie kann Husten, Halsschmerzen und andere Beschwerden lindern.

Cremes oder Salben mit Echinacea helfen bei Hautentzündungen und fördern die Regeneration.

## Wichtige Hinweise

Echinacea ist gut verträglich, sollte aber nicht dauerhaft über mehrere Monate eingenommen werden.

Bei Allergien gegen Korbblütler (z.B. Kamille) solltest Du vorsichtig sein.

Bei schweren Erkrankungen oder anhaltenden Beschwerden frage am besten Deinen Arzt oder Apotheker.



# **Einfache Rezepte zum Konservieren und Nutzen der Sommerblüher**

## **1. Arnica-Tinktur**

**Das brauchst Du:**

**Frische Arnica-Blüten (ca. 50 g)**

**Hochprozentiger Alkohol (z.B. Wodka), ca. 250 ml**

**Ein sauberes Glas mit Deckel**

**So geht's:**

**Die Arnica-Blüten leicht andrücken und in das Glas geben.**

**Mit Alkohol übergießen, bis die Blüten bedeckt sind.**

**Glas verschließen und an einem dunklen Ort 4–6 Wochen ziehen lassen. Ab und zu schütteln.**

**Danach abseihen und in dunkle Fläschchen füllen.**

**Die Tinktur kannst Du äußerlich bei Prellungen oder Muskelkater anwenden.**

## **2. Echinacea-Tee zum Trocknen**

**Das brauchst Du:**

**Frische Echinacea-Blätter und Blüten**

**So geht's:**

**Pflanze an einem trockenen, schattigen Ort ernten.**

**Blätter und Blüten locker ausbreiten und an einem luftigen Platz trocknen lassen.**

**Getrocknetes Material in ein luftdichtes Gefäß füllen.**

**Für einen Tee 1–2 Teelöffel mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.**

**Der Tee stärkt Dein Immunsystem in der Erkältungszeit.**

## **3. Ringelblumen-Salbe**

**Das brauchst Du:**

**50 g getrocknete Ringelblumenblüten**

**250 ml Pflanzenöl (z.B. Olivenöl)**

**15 g Bienenwachs**

**Ein sauberes Glas**

**So geht's:**

**Die Ringelblumenblüten mit dem Öl in ein Glas geben und 2 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen (oder im Wasserbad 1–2 Stunden erwärmen).**

**Öl durch ein feines Sieb abseihen.**

**Das Bienenwachs im Wasserbad schmelzen und das Ringelblumenöl unterrühren.**

**Die Mischung in kleine Tiegel füllen und abkühlen lassen.**

**Die Salbe pflegt die Haut, hilft bei kleinen Wunden und Entzündungen.**

# Horoskop für August 2025

Widder: Im August erwarten Dich neue Chancen, die Deinen Tatendrang wecken. Nutze Deine Energie, um wichtige Projekte voranzubringen, aber achte auch auf Pausen.

Stier: Dieser Monat bringt Stabilität und die Möglichkeit, finanzielle Angelegenheiten zu klären. Vertraue auf Deine Geduld und genieße die kleinen Freuden des Lebens.

Zwillinge: Kommunikation steht im Vordergrund – Gespräche und Begegnungen eröffnen Dir neue Perspektiven. Bleibe offen für Veränderungen und lasse Dich inspirieren.

Krebs: Deine Emotionen sind intensiv, nutze die Zeit für innere Einkehr und Selbstfürsorge. Nähe zu Familie und Freunden gibt Dir Kraft und Geborgenheit.

Löwe: Deine Kreativität sprüht, ideal für neue Ideen und Projekte. Zeige Dich selbstbewusst, aber vergiss nicht, auch auf die Bedürfnisse anderer einzugehen.

Jungfrau: Struktur und Organisation helfen Dir, den Überblick zu behalten. Setze Prioritäten und gönn Dir zwischendurch kleine Auszeiten zur Erholung.

Waage: Harmonie und Ausgleich prägen Deinen Monat. Pflege Beziehungen und finde Balance zwischen Arbeit und Freizeit.

Skorpion: Tiefgründige Gespräche und Erkenntnisse stehen an. Vertraue Deiner Intuition und gehe mutig neue Wege.

Schütze: Abenteuerlust und Neugier treiben Dich an. Nutze die Gelegenheit, um Deinen Horizont zu erweitern und Neues zu entdecken.

Steinbock: Disziplin und Zielstrebigkeit bringen Dich weiter. Bleibe fokussiert, aber achte auf Dein Wohlbefinden.

Wassermann: Deine Ideen sind innovativ und inspirierend. Teile Deine Visionen und öffne Dich für neue Kontakte.

Fische: Intuition und Sensibilität sind Deine Stärken. Vertraue Deinem Gefühl und nimm Dir Zeit für kreative oder spirituelle Aktivitäten.

# Internetkriminalität – Gefahren und Schutz im digitalen Raum

Internetkriminalität bezeichnet alle Straftaten, die mithilfe des Internets begangen werden. Mit der zunehmenden Vernetzung und Digitalisierung gewinnt dieses Thema immer mehr an Bedeutung, denn das Internet bietet sowohl Chancen als auch Risiken.

## Arten von Internetkriminalität

- Phishing: Betrüger versuchen, über gefälschte E-Mails oder Webseiten an persönliche Daten wie Passwörter oder Bankdaten zu gelangen.
- Hacking: Unbefugtes Eindringen in Computersysteme, um Daten zu stehlen, zu manipulieren oder Schaden anzurichten.
- Identitätsdiebstahl: Kriminelle geben sich als andere Personen aus, um betrügerische Handlungen vorzunehmen.
- Cybermobbing: Beleidigungen, Bedrohungen oder Belästigungen im Internet, oft über soziale Netzwerke.
- Online-Betrug: Verkauf von nicht existierenden Waren, falsche Gewinnversprechen oder Abzocke bei Online-Geschäften.
- Verbreitung von Schadsoftware: Viren, Trojaner oder Ransomware, die Computer infizieren und Daten gefährden.

## Warum ist Internetkriminalität gefährlich?

Internetkriminalität kann finanzielle Schäden verursachen, die Privatsphäre verletzen und das Vertrauen in digitale Dienste erschüttern. Opfer fühlen sich oft hilflos, da die Täter anonym agieren und aus dem Ausland operieren können.



## Wie kannst Du Dich schützen?

- Verwende sichere Passwörter und ändere sie regelmäßig.
- Öffne keine verdächtigen E-Mails oder Links.
- Nutze aktuelle Sicherheitssoftware auf Deinen Geräten.
- Sei vorsichtig bei der Weitergabe persönlicher Daten im Internet.
- Informiere Dich über sichere Webseiten und überprüfe deren Vertrauenswürdigkeit.
- Melde verdächtige Aktivitäten bei den zuständigen Behörden.
- Es gibt übrigens auch die Möglichkeit, sich gegen wirtschaftliche Schäden durch Internetkriminalität zu versichern. Diese Versicherungen werden von allen großen Gesellschaften preiswert angeboten.

# Schäden durch KI-Inhalte

Die KI zu nutzen ist nicht kriminell. Trotzdem solltest du zukünftig Vorsicht walten lassen, wenn du ins Internet gehst.



KI kann große Mengen an Daten verarbeiten, aber manchmal entstehen dabei Fehler oder falsche Inhalte. Das kann dazu führen, dass du im Internet Fehlinformationen bekommst.

KI-Systeme lernen aus vorhandenen Daten. Wenn diese Daten Vorurteile enthalten, kann die KI diese verstärken und diskriminierende Inhalte verbreiten. Das muss auf den ersten Blick nicht auffallen. Wenn KI im Spiel ist, bekommen wir immer den "Schnee von gestern", denn die KI kopiert nur, was schon vorhanden ist.

KI kann große Mengen an Daten verarbeiten, aber manchmal entstehen dabei Fehler oder falsche Inhalte. Das kann dazu führen, dass du im Internet Fehlinformationen bekommst.

KI-Systeme lernen aus vorhandenen Daten. Wenn diese Daten Vorurteile enthalten, kann die KI diese verstärken und diskriminierende Inhalte verbreiten. Das muss auf den ersten Blick nicht auffallen. Wenn KI im Spiel ist, bekommen wir immer den "Schnee von gestern", denn die KI kopiert nur, was schon vorhanden ist.

## Überprüfe Informationen kritisch und nutze vertrauenswürdige Quellen

Achte darauf, dass alle Informationen einen konkreten Autor als Quelle angeben. Informiere dich über den Autor und bei Büchern auch über den Verlag. Inzwischen werden Bücher komplett von KI geschrieben. Gerade im Bereich "Spiritualität und Lebenshilfe" kommt das gar nicht selten vor. Man kann es den Büchern nicht ansehen. Da die KI alte und identische Informationen immer wieder neu verarbeitet, passiert es häufig, dass der Eindruck entsteht, das Gelesene sei wahr, weil es an vielen Orten im Netz zu finden ist. Es kann sich aber auch um die Kopie der Kopie der Kopie handeln. KI produziert Texte, die aus anderen, beliebten Texten zusammengefügt sind. Wir lesen nur noch, was wir schon kennen und was die meisten lesen. Das ist gefährlich für unser Bild von der Welt. Wir sehen die Welt, wie KI sie uns sehen lassen will.

KI ist kein Teufelswerk, sondern schlicht Technologie. Wie jede andere Technologie hat auch KI Vorteile und Nachteile. Aktuell wissen nur wenige Menschen, wie oft sie mit KI in Kontakt stehen. Eine große Gefahr der KI liegt darin, dass der Mensch den eigenen Willen verlieren könnte. Ein übermäßiges Vertrauen in die KI kann dazu führen, dass die Menschen weniger kritisch denken und Probleme lösen können. Das könnte zu einem Verlust an Autonomie führen.

Auf persönlicher Ebene könnte der Wille des Einzelnen beeinträchtigt werden, wenn er seine Entscheidung aufgrund von Informationen trifft, die von der KI zur Verfügung gestellt werden. Ein weiterer Schaden entsteht durch KI-generierte Fotos und Videos. Als negativste Konsequenz könnte ein vollständiger Realitätsverlust drohen.

# Hexenreisen

21.9.25 bis 28.9.25



Energiewoche an der  
Ostsee

Nur noch ein Platz frei

# Einzelzimmer

Gruppenraum für unser Programm

Gemeinsames Kochen, Essen

Meditation

Energiearbeit

Märchenabende

Ausflug nach Lübeck

Ausflug nach Fehmarn

Strandnähe (1,5 km)

Kreistänze

Freizeit, Seele baumeln lassen

Gemeinschaft feiern

990,00 Euro inklusive Bettwäsche,  
Handtücher, Sauna, Verpflegung  
(vegetarisch, gemeinsam kochen)

Nur noch ein Zimmer verfügbar!  
Weitere Infos und Programm unter  
[stefanie@hexenpost.com](mailto:stefanie@hexenpost.com)

Hexenschülerinnen  
erhalten 50,00 Ermäßigung

Hunde erlaubt gegen  
Aufpreis!

24 Stunden Programm  
Energiearbeit auf  
6 Tage verteilt inklusive

Maximal 12 Personen

Das wird  
magisch!

Auswertung: Zähle, wie oft du „Oft“ oder „Fast immer“ angekreuzt hast.

- 0–2 Antworten: Wahrscheinlich keine Anzeichen einer Depression.
- 3–5 Antworten: Es könnten erste Anzeichen vorliegen. Beobachte dich weiter und achte auf Veränderungen.
- 6 oder mehr Antworten: Es ist sinnvoll, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sprich mit einem Arzt, Psychologen oder einer Beratungsstelle.

Wichtig: Dieser Test ist kein Ersatz für eine ärztliche Diagnose. Wenn du dich belastet fühlst oder Fragen hast, such Unterstüzung. Du bist nicht allein, und es gibt Hilfe.

Nimm dir Zeit für dich – deine Gefühle sind wichtig!

**Die Hexenpost September  
(Herbstäquinoktium)  
erscheint am  
4. September 2025.**

# Leserservice

Du möchtest die Freude an der Hexenpost mit einer Freundin teilen und empfiehlst das Magazin?

Dann darfst du dich auf eine Belohnung freuen.

Sobald deine Freundin ein Abo\* abgeschlossen hat, bekommst du wahlweise drei Gratismonate in der Hexenschule oder eine große Hexenüberraschungsbox geschickt.

Schreibe eine Mail an [stefanie@hexenpost.com](mailto:stefanie@hexenpost.com)

## HEXENPOST -DAS MAGAZIN

*Spiritualität  
Umwelt  
Gesellschaft*



<http://hexenpost.com>

- Hier liest du, was Dich wirklich interessiert!
- Ohne Werbung
- Jeden Monat neu
- Mit vielen Impulsen für Deinen Alltag



<http://hexenpost.com>

\*Bedingungen: Du bleibst noch mindestens drei Monate Abonementin und deine Freundin bestellt ein Print-Abo.