

Presse.press

Nachrichten, die berühren. Bewegen. Bleiben.

Nächster Erscheinungsmonat: Oktober 2025

Kleines Glück – Große Wirkung

Manchmal liegt das Glück direkt vor unserer Nase, und doch blicken wir daran vorbei. Die Suche nach Zufriedenheit scheint oft wie eine Schatzsuche mit einer irreführenden Karte – wir denken, es braucht glänzende Goldstücke, um glücklich zu sein. Doch was, wenn der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden viel kleiner, viel leiser und viel zugänglicher ist? Stell dir nicht vor, sondern erlebe: Die winzigen, alltäglichen Gesten, die wir oft nicht beachten, haben die Kraft, unser Leben zu verändern.

Eine kurze Nachricht an einen Freund, der gerade eine schwere Zeit durchmacht, ein aufrichtiges „Wie geht es dir?“ – das sind die Momente, die zählen. Es braucht keinen großen Anlass, keinen perfekten Zeitpunkt. Der Kollege, der am Morgen müde aussieht, oder die

Freundin, die sich schon länger nicht gemeldet hat – eine kleine Nachricht reicht oft aus, um nicht nur den Tag des anderen, sondern auch den eigenen zu erhellen. Denn was wir geben, kehrt oft auf unerwartete Weise zu uns zurück.

Es ist faszinierend, wie wir uns auf der Jagd nach Glück oft verrennen. Wir glauben, eine Beförderung, ein neues Auto oder ein teurer Urlaub seien die Antwort auf unser Wohlbefinden. Dabei übersehen wir die Dinge, die tatsächlich eine nachhaltige Wirkung haben. Eine kurze Unterhaltung mit dem Nachbarn, ein Lächeln an der Supermarktkasse oder ein ehrlich gemeinter Anruf bei einem alten Freund können Wunder bewirken. All das mag banal erscheinen, aber genau darin liegt die Magie.

(Seite 2)



Das unsichtbare Band zwischen Geschwistern

Die Beziehung zwischen Geschwistern ist wie ein Garten, dessen Gedeihen stark davon abhängt, wie er gepflegt wird. Eltern sind dabei die Gärtner, die mit ihren Entscheidungen und ihrem Umgang die Bedingungen für das Wachstum schaffen. In manchen Familien wachsen Geschwister Hand in Hand auf, stützen einander und werden beste Freunde. In anderen bleibt eine Lücke zwischen ihnen – wie ein unsichtbarer Zaun, der sie trennt. Die Frage, warum das so ist, führt oft zu einem zentralen Punkt: dem Erziehungsstil.

Manchmal erkennt man erst Jahre später, wie sehr die elterlichen Entscheidungen die Dynamik zwischen Geschwistern geprägt haben. Ein Vater, der ständig Vergleiche zieht, weil er hofft, den einen zum Fleiß und den anderen zu mehr Mut zu erziehen, bemerkt vielleicht gar nicht, dass er damit Rivalität schürt. Oder eine Mutter, die aus Angst, ein Kind zu benachteiligen, akribisch darauf achtet, dass jedes Bonbon genau gleich groß ist, übersieht, dass Geschwisterliebe nicht von Millimetergerechtigkeit lebt.

(Seite 3)

Blick auf den Alltag, anders erzählt!

Das Gehirn isst mit

Warum Ernährung und Körperform unser Denken prägen



Jeder kennt das Klischee des zerstreuten Professors – hochintelligent, aber so sehr mit seinen Gedanken beschäftigt, dass er sein Mittagessen vergisst. Doch was, wenn genau dieses Mittagessen darüber entscheidet, wie scharf unser Verstand bleibt?

(Seite 4)

Wenn die Zukunft und die Vergangenheit streiten



Manchmal treffen wir auf Gespräche, die mehr sind als ein Austausch von Worten. Sie sind kleine Theaterstücke des Lebens, in denen Überzeugungen aufeinanderprallen, Hoffnungen gegen Erfahrungen antreten und die Frage im Raum schwebt: Wer hat recht?

(Seite 5)

Spaß auf der To-do-Liste

Wenn Vergnügen zur Pflicht wird



Hast du dich jemals dabei ertappt, wie du dir Zeit für ein Hobby genommen hast – nicht etwa, weil du gerade Lust darauf hattest, sondern weil es auf deiner Liste stand? Als ein weiterer Punkt in einem Tagesablauf, der sowieso schon von Terminen und Verpflichtungen überquillt?

(Seite 6)

Gewöhnliches, ungewöhnlich erzählt!

Kleines Glück – Große Wirkung

(Fortführung)

In diesen digitalen Zeiten, in denen uns ständig suggeriert wird, wir müssten größer, schneller, besser sein, haben die einfachen Verbindungen etwas Beruhigendes, ja, fast Revolutionäres.

Was uns Menschen oft davon abhält, solche kleinen Gesten zu setzen, ist nicht unbedingt die fehlende Zeit oder das fehlende Interesse. Es ist vielmehr die Annahme, dass sie keine große Bedeutung haben. Doch das Gegenteil ist der Fall. Eine Nachricht, ein Anruf oder ein kurzes Gespräch können nicht nur

die Laune heben, sondern langfristig das Wohlbefinden stärken. Dabei geht es nicht darum, heldenhafte Taten zu vollbringen. Es sind die kleinen Dinge, die im Gedächtnis bleiben – die kleinen Dinge, die zeigen, dass wir füreinander da sind.

Besonders in den letzten Jahren haben wir gelernt, wie wichtig diese Verbindungen sind. Während der Zeiten des Abstandhaltens und der digitalen Isolation haben viele von uns gespürt, wie stark kleine soziale Gesten wirken können. Ein virtueller Kaffee mit einer Freundin, ein

Gruppenchat mit alten Schulfreunden oder ein Videoanruf mit den Eltern haben uns durch schwierige Tage getragen. Diese Momente waren nicht nur Trostspender, sondern echte Glücksbooster.

Und wenn man darüber nachdenkt, ergibt das auch Sinn. Glück ist kein Ziel, das man irgendwann erreicht. Es ist eine Ansammlung von Momenten, und viele davon entstehen durch unsere Beziehungen. Es ist die Sprachnachricht, die du mitten in der Nacht bekommst, weil jemand an dich denkt. Es ist das Lachen, das du mit einem Freund teilst,

wenn ihr gemeinsam über alte Erinnerungen kichert. Es ist die einfache Geste, jemanden wissen zu lassen, dass er nicht allein ist.

Vielleicht könnten wir uns also vornehmen, dem kleinen Glück mehr Raum zu geben. Statt das nächste große Ding zu planen, könnten wir uns fragen: Wer in meinem Leben könnte gerade eine kleine Geste gebrauchen? Und wer weiß – vielleicht ist es genau das, was uns selbst den Tag verschönert.



Anzeige



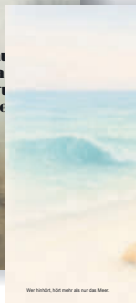
Artikelnr.: 9991041



Artikelnr.: 9991019



Artikelnr.: 9991016



Artikelnr.: 9991045



Artikelnr.: 99912522



Artikelnr.: 99912523



Artikelnr.: 99912524



Artikelnr.: 99912525

SALE

Poster | Postkarte | Sticker

ab 2,50 €

Jetzt bestellen:
www.DingDong24.de

Das unsichtbare Band zwischen Geschwistern

(Fortführung)

Geschwister sind selten gleich. Sie haben unterschiedliche Stärken, Schwächen, Vorlieben und Wege, die Welt zu sehen. Was sie aber eint, ist der Wunsch, von ihren Eltern akzeptiert und geliebt zu werden – genau so, wie sie sind. Wenn ein Kind das Gefühl hat, dass seine Individualität respektiert wird, fällt es ihm leichter, dieselbe Akzeptanz seinem Bruder oder seiner Schwester entgegenzubringen. Wird hingegen ständig betont, was der eine besser oder schlechter macht, entsteht leicht ein Konkurrenzdenken. Es ist, als würde man zwei Pflanzen zwingen, auf dem gleichen Quadratmeter um Licht und Wasser zu kämpfen.

Die moderne Forschung zeigt, dass Geschwisterbeziehungen in hohem Maße von den frühen Erfahrungen geprägt werden. Wenn Kinder gemeinsam Herausforderungen meistern, wie zum Beispiel das ungeliebte

Aufräumen des Zimmers oder das Planen eines Geburtstagsgeschenks für Oma, wird ihr Band gestärkt. Sie lernen, als Team zu agieren, auch wenn sie sich zwischendurch zanken. Konflikte gehören dazu, aber entscheidend ist, wie Eltern darauf reagieren. Werden sie zu Schiedsrichtern, die Gewinner und Verlierer benennen, bleibt oft ein bitterer Beigeschmack. Vermitteln sie hingegen, wie man sich entschuldigt und Lösungen findet, schaffen sie eine Basis für ein Leben voller produktiver Streitkultur.

Manchmal ist es auch die scheinbare Neutralität der Eltern, die Spannungen hervorruft. „Ihr müsst das unter euch klären“, hört man oft, wenn Geschwister sich streiten. Doch genau das ist für Kinder schwierig, vor allem, wenn sie noch jung sind. Ohne Orientierungshilfe wird der Konflikt oft nicht gelöst, sondern vertagt – oder schlimmer noch, aufgestaut. Eltern, die sich die Zeit

nehmen, Kindern zu zeigen, wie man Streit mit Worten statt mit Geschrei löst, geben ihnen Werkzeuge fürs Leben – und für eine bessere Beziehung zueinander.

Eine oft übersehene Rolle spielt auch der Humor in Familien. Gemeinsames Lachen ist wie Klebstoff für das Band zwischen Geschwistern. Ob es die schrulligen Eigenheiten von Tante Karin sind, über die alle herzlich lachen, oder die Panne beim gemeinsamen Kuchenbacken – solche Momente schaffen Erinnerungen, die verbinden. Eltern, die solche Augenblicke fördern, machen mehr, als nur eine heitere Atmosphäre zu schaffen. Sie geben ihren Kindern etwas, das sie auch in schwierigen Zeiten zusammenhält.

Natürlich gibt es keine Patentlösung. Jede Familie ist einzigartig, und Geschwisterbeziehungen sind so individuell wie die Menschen selbst.

Doch es gibt ein paar einfache Prinzipien, die helfen können. Verständnis statt Vergleich, Teamwork statt Wettbewerb, Orientierung statt Neutralität und gemeinsame Freude statt strenger Regelkonformität – das sind die Zutaten, die das unsichtbare Band zwischen Geschwistern stärken können.

Am Ende ist es die Kunst, Raum für Individualität zu lassen, ohne die Gemeinschaft aus den Augen zu verlieren. Eltern sind nicht dafür verantwortlich, dass Geschwister immer perfekt harmonisieren. Aber sie können den Boden bereiten, auf dem Liebe, Respekt und Zusammenhalt wachsen können. Und manchmal, wenn alles richtig läuft, wird aus diesem unsichtbaren Band ein unzerbrechliches.



Das Gehirn isst mit (Fortführung)

Warum Ernährung und Körperform unser Denken prägen

Und nicht nur das, sondern auch, wie gut sich unser Gehirn vernetzt, Erinnerungen speichert und den Alltag meistert? Wissenschaftler haben genau das untersucht und kommen zu einer spannenden Erkenntnis: Die Qualität unserer Ernährung und die Verteilung unseres Körperfetts in der Lebensmittelebene können einen entscheidenden Einfluss auf unser Gehirn im höheren Alter haben.

Eine ungesunde Ernährung – oft zu fettig, zu zuckerhaltig, zu verarbeitet – hinterlässt nicht nur Spuren auf der Waage, sondern auch in den Windungen unseres Gehirns. Dort, wo Informationen gespeichert und abgerufen werden, kann sich der Einfluss jahrelanger schlechter Essgewohnheiten zeigen. Nicht auf einen Schlag, nicht mit lautem Alarm, sondern schleichend, fast unbemerkt. Die Vernetzung zwischen den einzelnen Hirnregionen, die für Gedächtnis, Lernen und Orientierung zuständig sind, wird beeinflusst. Und wer in der Mitte seines Lebens einen hohen Taille-Hüfte-

Quotienten aufweist – also mehr Bauchfett mit sich trägt –, könnte ebenfalls langfristig Auswirkungen auf die Gehirnstruktur und die kognitiven Fähigkeiten spüren.

Das klingt zunächst abstrakt, wird aber sofort greifbar, wenn man sich alltägliche Situationen vor Augen führt. Vielleicht gibt es diese Momente, in denen ein Name auf der Zunge liegt, aber einfach nicht in den Kopf will. Oder man betritt einen Raum und hat den ursprünglichen Grund des Besuchs längst vergessen. Während solche kleinen Blackouts meist harmlos sind, könnten sie mit der Zeit zunehmen, wenn die Gehirnverbindungen weniger effizient arbeiten.

Interessanterweise zeigen aktuelle Forschungen, dass eine gesunde Ernäh-



rung nicht nur vor Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck schützt, sondern auch die Gehirnstruktur bewahrt. Menschen, die sich über Jahre hinweg ausgewogen ernähren, haben eine bessere funktionale Verbindung zwischen verschiedenen Hirnregionen – etwa zwischen dem Hippocampus, der für das Gedächtnis eine entscheidende Rolle spielt, und anderen Bereichen, die für Wahrnehmung und Bewegung verantwortlich sind. Gleichzeitig scheint eine gesunde Ernährung die sogenannte weiße Substanz im Gehirn zu schützen, also jene „Datenautobahnen“, über die Informationen blitzschnell von einer Region zur anderen gelangen.

Umgekehrt deutet sich an, dass ein hoher Anteil an Bauchfett mit Veränderungen in genau diesen Bereichen zusammenhängen könnte. Die feinen Nervenbahnen, die Informationen transportieren, könnten weniger effizient werden. Das bedeutet nicht, dass ein paar Kilo mehr automatisch das Denkvermögen beeinträchtigen – aber es zeigt, dass es sich lohnt,

darauf zu achten, wie sich der Körper über die Jahre verändert.

Doch was genau macht eine gute Ernährung aus? Es ist weniger kompliziert, als es klingt. Frische, unverarbeitete Lebensmittel, viel Gemüse, gesunde Fette aus Nüssen, Olivenöl oder Fisch, ausreichend Proteine und vor allem eine bewusste Auswahl an Lebensmitteln, die dem Körper guttun. Wer sich in der Lebensmittelebene angewöhnt, nach echten, natürlichen Lebensmitteln zu greifen, investiert nicht nur in seine körperliche, sondern auch in seine geistige Gesundheit.

Das Beste daran: Das Gehirn ist ein unglaublich anpassungsfähiges Organ. Wer heute beginnt, sich besser zu ernähren, kann positive Effekte noch Jahre später spüren. Vielleicht liegt die vergessene Einkaufsliste dann nicht mehr auf dem Küchentisch, sondern fest verankert im Gedächtnis. Und das Beste: Der Kopf bleibt fit – für all die Dinge, die das Leben noch zu bieten hat.



Wenn die Zukunft und die Vergangenheit streiten

(Fortführung)

Da saßen also zwei Menschen – der eine voller Zuversicht, dass die Zukunft die Vergangenheit überstrahlen könnte, und der andere, mit der festen Überzeugung, dass die Vergangenheit die bessere Lehrerin ist. Ein Duell der Denkweisen, wie es alltäglicher nicht sein könnte.

Der eine erzählte von all den Dingen, die schiefgelaufen waren, als er in ähnlichen Situationen steckte. „Das wird nichts“, sagte er mit der Ruhe eines Schachspielers, der das Matt kommen sieht, lange bevor der Gegner es begreift. Er sprach von Zahlen, von Strategien, die er ausprobiert hatte, und von der bitteren Erfahrung, dass nicht jede Idee, die leuchtend klingt, auch wirklich fliegt. „Es gibt Dinge, die kann man nicht schönreden. Die enden immer gleich – an der Wand.“

Der andere hingegen funkelte förmlich vor Enthusiasmus. Es war diese Mischung aus Hoffnung und Willenskraft, die uns Menschen antreibt, es immer wieder zu versuchen, selbst wenn alle

Zeichen dagegen sprechen. „Aber diesmal wird es anders!“ Seine Argumente sprudelten heraus, wie Wasser aus einem frisch gebohrten Brunnen. „Es gibt neue Technologien, neue Märkte. Wir müssen nur die richtigen Rahmenbedingungen schaffen, dann wird es laufen!“ Doch als das Wort „Testphase“ fiel, erstarrte der Enthusiast plötzlich. „Warum sollte ich das unentgeltlich machen? Ich will keine Zeit verschwenden, nur um am Ende ausgenutzt zu werden.“

Hier wird es spannend. Der Pragmatiker, nennen wir ihn so, vertraut darauf, dass Muster der Vergangenheit sich wiederholen. Der Visionär hingegen glaubt an die Kraft des Neuanfangs und möchte nicht in alten Bahnen denken. Wer hat recht? Vielleicht keiner. Vielleicht beide.

Die Wissenschaft ist sich einig, dass wir Menschen bei Entscheidungen oft dazu neigen, entweder zu viel Gewicht auf vergangene Erfahrungen zu legen oder uns von unbremstem Optimismus treiben zu lassen. Die Psychologie nennt dies

den „Rückschaufehler“ und die „Zukunftsverzerrung“. Wir überschätzen entweder die Wahrscheinlichkeit, dass sich Dinge genauso entwickeln wie früher, oder wir übersehen Warnzeichen, weil uns die Vorstellung einer besseren Zukunft so viel Trost bietet.

Und doch: Beide Positionen haben ihre Berechtigung. Der Pragmatiker schützt sich vor wiederholtem Scheitern, während der Visionär den Mut hat, das Bekannte infrage zu stellen. Hier liegt der Schlüssel: Es ist nicht die Frage, wer recht hat, sondern wie man beide Perspektiven vereinen kann. Eine Testphase, wie der Visionär sie ablehnt, könnte ein Mittelweg sein. Kleinfanfängen, Risiken minimieren, aber das Potenzial nicht aus den Augen verlieren.

Nehmen wir ein Beispiel aus dem Alltag. Stell dir einen jungen Menschen vor, der eine neue Sprache lernen möchte. Der Pragmatiker in ihm sagt: „Das schaffst du nicht. Du hast es mit Französisch versucht und bist gescheitert.“ Der Visionär hingegen malt sich aus, wie er in fernen

Ländern fließend spricht und neue Kulturen entdeckt. Was macht er? Bleibt er beim Pragmatismus, wird er es nie versuchen. Gibt er sich nur der Vision hin, könnte er scheitern und aufgeben. Doch wenn er pragmatisch eine Sprach-App nutzt, in kleinen Schritten beginnt, hat er eine Chance.

Zurück zu unserem Duo: Der Visionär könnte lernen, dass eine Testphase kein Versagen ist, sondern eine Möglichkeit, sich voranzutasten. Und der Pragmatiker könnte erkennen, dass nicht jede Wand aus Beton ist – manchmal ist sie nur eine Illusion aus Ängsten und Zweifeln.

Am Ende sind wir alle ein bisschen von beiden: Visionäre mit Pragmatikerstimmen im Kopf. Die Kunst liegt darin, diese Stimmen in Einklang zu bringen, den Mut nicht zu verlieren und gleichzeitig den Verstand nicht auszuschalten. Denn nur so entstehen die wirklich großen Erfolge – aus einer Mischung von Mut, Erfahrung und dem Willen, es immer wieder zu versuchen.

Denkduell



Spaß auf der To-do-Liste: Wenn Vergnügen zur Pflicht wird (Fortführung)

Vielleicht hast du dir sogar gesagt, dass du das ja für dich selbst machst. Für dein Wohlbefinden, deine mentale Gesundheit. Und doch fühlte es sich am Ende eher nach Arbeit als nach Vergnügen an. Willkommen in der modernen Welt, in der selbst Spaß zum To-do geworden ist.

Es beginnt oft ganz harmlos. Der Gedanke: „Ich sollte wirklich mal wieder etwas für mich tun.“ Schnell wird aus dem „sollte“ ein „muss“. Ein Spaziergang im Park klingt wunderbar, aber nur, wenn man vorher die Schritte zählt. Ein warmes Bad klingt verlockend, doch auch das wird nur richtig genossen, wenn es vorher auf Instagram inszeniert wird. Und der Feierabend wird zum Sportprogramm, weil man schließlich etwas gegen den Stress tun will. Ironisch, nicht wahr? Was eigentlich entspannen und Freude bereiten soll, wird zum Stressor.

Die Ursache liegt tief. Wir sind ständig unterwegs, nicht nur körperlich, sondern auch gedanklich. Während wir mit einem Buch in der Hand auf der Couch sitzen, planen wir schon den nächsten Tag. Beim Joggen grübeln wir über offene E-Mails. Und in der kurzen Mittagspause scannen wir die neuesten Trends auf Social Media. Wir sind nie wirklich da, wo wir sind. Stattdessen sind wir immer schon einen Schritt weiter – oder drei.

Das Problem ist: Wenn der Moment selbst keine Rolle mehr spielt, verliert alles, was wir tun, seinen Zauber. Der Spaziergang durch den Wald wird nicht genossen, weil die Herbstfarben so beeindruckend sind, sondern weil wir hoffen, genug frische Luft zu tanken, um die Woche zu

überstehen. Die Badewanne wird nicht zum Ort der Entspannung, sondern zur Bühne für den perfekten Schnappschuss. Und was bleibt am Ende? Ein flüchtiges Gefühl von Erledigung, aber keine echte Freude.

Warum ist das so? Ein Grund könnte sein, dass wir in einer Welt leben, die uns unzählige Möglichkeiten bietet – und uns gleichzeitig ständig daran erinnert, dass wir das Beste daraus machen sollen. Jede freie Minute könnte produktiv genutzt werden. Wir könnten fitter, erfolgreicher, gesünder sein. Also versuchen wir, alles gleichzeitig zu machen. Wir hören einen Podcast, während wir joggen. Wir lesen ein Buch und scrollen gleichzeitig durch unser Handy. Multitasking ist der neue Normalzustand. Doch das, was uns dabei verloren

geht, ist die Fähigkeit, wirklich bei einer Sache zu bleiben – und sie zu genießen.

Dabei wissen wir doch eigentlich, wie gut es tut, einfach mal nichts zu tun. Wer hat nicht schon das selbige Gefühl nach einem unbeschwerten Nachmittag erlebt, an dem man völlig spontan etwas gemacht hat? Ob das ein Besuch im Kino war, ein Sprung ins kalte Wasser oder ein chaotisches Backexperiment in der Küche – die besten Momente entstehen oft, wenn sie nicht geplant sind. Aber wann war dein letzter spontaner Moment? Wahrscheinlich ist es eine Weile her.

Doch keine Sorge, es gibt Hoffnung. Der Schlüssel liegt darin, sich bewusst für die Freude zu entscheiden – nicht, weil

sie auf einer Liste steht, sondern weil sie im Moment genau das Richtige ist. Wenn du das nächste Mal durch den Park gehst, lass den Schrittzähler zuhause. Wenn du ein Buch liest, lass das Handy im anderen Zimmer. Und wenn du einfach mal in die Luft starren willst, dann tu genau das. Es gibt keinen besseren Weg, den Kopf frei zu bekommen.

Das Leben ist nicht dafür gemacht, ständig optimiert zu werden. Manchmal ist das Beste, was wir tun können, einfach nur zu sein. Nicht, um produktiver oder besser oder gesünder zu werden. Sondern einfach, um das Leben zu spüren – in seiner chaotischen, unperfekten, wunderbaren Form. Es ist erstaunlich, wie befreiend es sein kann, den Spaß wieder Spaß sein zu lassen.



Englisch mit Spaß – Das interaktive Lernbuch!

Lernen war noch nie so spannend!



**Mit QR-Codes
auf jeder Seite**

Scanne – höre – spreche mit
Lara spricht Deutsch, Amy
Englisch – so lernst du
ganz einfach die richtige
Aussprache.



- ✓ Coole Themen: Familie, Essen, Farben u.v.m.
- ✓ Selbstständig lernen – im eigenen Tempo
- ✓ Auch ideal für Erwachsene!

Für Kinder ab 6 Jahren – und für alle, die
Englisch spielend leicht lernen wollen!

Jetzt bestellen:

ISBN 978-3-910643-37-6



www.DingDong24.de



Die Bedeutung von künstlicher Intelligenz in der modernen Gesellschaft

In den letzten Jahren hat künstliche Intelligenz (KI) rapide an Bedeutung gewonnen und ist zu einem integralen Bestandteil unseres täglichen Lebens geworden. Von personalisierten Empfehlungen auf Online-Plattformen bis hin zu autonom fahrenden Fahrzeugen hat KI das Potenzial, zahlreiche Aspekte der Gesellschaft zu beeinflussen. In diesem Artikel werden wir uns mit der Bedeutung von künstlicher Intelligenz in verschiedenen Bereichen befassen.

■ Fortschritte in der Medizin:

Künstliche Intelligenz revolutioniert die medizinische Landschaft, indem sie Ärzte bei der Diagnosestellung und Behandlungsplanung unterstützt. Mithilfe von Algorithmen und maschinellem Lernen können große Datenmengen analysiert werden, um präzisere Diagnosen zu stellen und personalisierte

Behandlungsansätze zu entwickeln. KI kann auch in der Genomik eingesetzt werden, um genetische Mutationen zu identifizieren und die Entwicklung neuer Medikamente zu beschleunigen.

■ Automatisierung und Robotik:

KI-basierte Automatisierung und Robotik verändern die Art und Weise, wie Unternehmen arbeiten. Von der Produktionslinie bis zur Logistik können Roboter und intelligente Systeme Aufgaben schneller und effizienter erledigen als Menschen. Dadurch werden Produktionskosten gesenkt und menschliche Arbeitskräfte können sich auf komplexere Aufgaben konzentrieren, die kreatives Denken und emotionale Intelligenz erfordern.

■ Verkehr und Mobilität:

Autonome Fahrzeuge sind ein Beispiel dafür, wie KI unsere Mobilität beeinflusst. Mit fortschreitender Entwicklung können autonome Fahrzeuge den Verkehr sicherer machen und Staus reduzieren. KI wird auch in der Verkehrssteuerung eingesetzt, um den Verkehrsfluss zu optimieren und die Effizienz des Transportsystems insgesamt zu verbessern.

■ Personalisierte Erfahrungen:

KI wird von Unternehmen genutzt, um personalisierte Erfahrungen für ihre Kunden zu schaffen. Durch die Analyse von Benutzerdaten können Algorithmen individuelle Empfehlungen abgeben, sei es in Form von Produktempfehlungen, personalisierten Nachrichten oder maßge-

schneiderten Inhalten. Dies ermöglicht es Unternehmen, ihre Kunden besser zu verstehen und ihnen maßgeschneiderte Lösungen anzubieten.

■ Ethische Überlegungen:

Mit der zunehmenden Integration von KI in unseren Alltag sind auch ethische Fragen aufgekommen. Die Entwicklung von KI-Systemen erfordert sorgfältige Überlegungen, um sicherzustellen, dass sie transparent, fair und verantwortungsbewusst sind. Themen wie Datenschutz, Diskriminierung und algorithmische Voreingenommenheit sind von großer Bedeutung und erfordern eine kontinuierliche Diskussion und Regulierung.

Fazit:

Künstliche Intelligenz hat das Potenzial, zahlreiche Bereiche unserer Gesellschaft



Kurz. Klar. Kapiert.

Worte, die bleiben.

Bilder, die berühren.

Artikelnr.: 9991019



Artikelnr.: 9991016



Artikelnr.: 9991033



Unsere Botschaften sind mehr als Deko – sie bewegen.

Ob als Poster, Postkarte, Sticker oder auf Leinwand:

Mut. Vertrauen. Echtheit. Klarheit.

Minimalistisch. Emotional. Zeitlos.

Jetzt entdecken:

www.DingDong24.de

Ideal für dein Zuhause, dein Büro – oder als Geschenk für Menschen, die Worte lieben.

ab **2,50 €**



Kann man Kinder richtig erziehen?

Wir bitten Sie zunächst darum, sich mit dieser Frage zu befassen. Wie lautet Ihre Antwort? Kann man nun Kinder richtig erziehen? Wer auf diese Frage spontan mit „ja“ antwortet, sollte sich sofort bei uns melden und uns allen das Geheimnis verraten. Denn nach unseren Recherchen ist dies wissenschaftlich gesehen tatsächlich nicht möglich. Was nach unserer Ansicht richtig und wichtig ist, welche Werte wir wie vermitteln ist noch lange nicht gleich bedeutsam für das individuelle Kind, dem wir das Wissen und die Werte beibringen. Das liegt daran, dass ein jedes Wesen ein einzigartiges Individuum ist mit eigenen Interessen und Neigungen. Und unsere verallgemeinerte Wertevermittlung, bei der wir uns nur nach unseren individuellen Werten und Prinzipien bzw. Ansätzen orientieren, ist zu 100 Prozent nur bei uns selbst gültig. Aber machen Sie sich keine Sorgen, vieles wird sich gewiss decken mit den Einschätzungen und Werten bei den Kindern, da sie ja vielerlei auch von den Eltern abkupfern. Dennoch können wir nicht davon ausgehen, dass wir alles zu 100 Prozent richtig machen. Und wenn wir uns darüber im Klaren sind, sind wir auch offen für neue Wege und Interessen, die das Kind für sich definiert. Denken Sie einmal darüber nach.



Anzeige

Kinder sind die Melodien des Lebens, die unsere Herzen berühren. Dieses Buch beleuchtet die Kunst der Kindererziehung mit Geschichten, Erkenntnissen und praktischen Anleitungen. Es lädt dazu ein, die Kindheit aus neuen Perspektiven zu betrachten und die Reise der Erziehung mit Liebe und Verständnis zu begleiten.



ISBN: 978-3-910643-31-4

Jetzt bestellen

www.DingDong24.de

Global denken, lokal helfen



Nut Global e.V.

Zukunft der Haselnussbranche

- Nachhaltiger Anbau
- Innovation & Digitalisierung
- Internationale Vernetzung

Gemeinsam mehr erreichen!

Besuche uns auf www.nutglobal.de
und werde Teil der Bewegung!



Nut Global e.V.

www.nutglobal.de

Feiertage, die haften bleiben!

Mit Stickern, Magneten und Postern voller Tiefe.



Für Kinderzimmer, Kühlschrank, Kalender.
liebevoll gestaltet, klar im Design, voller Bedeutung.

Jetzt entdecken: www.DingDong24.de

SALE ab 2,50 €



Produkte mit Sinn. Für alle, die Worte fühlen.

Das Mysterium Schlaf:

Wissenschaftliche Einblicke und Strategien für erholsamen Schlummer

In der wunderbaren und unendlichen Dunkelheit der Nacht, wenn der Himmel von einem Teppich leuchtender Sterne überzogen ist, erfahren Menschen auf der ganzen Welt das mysteriöse und doch universelle Phänomen des Schlafes. Es ist ein Zustand, in dem einige scheinbar sofort von den Armen des Sandmanns umschlungen werden, während andere eine endlose, quälende Wartezeit durchleben, in der der Schlaf nur zögerlich Einzug erhält.

Warum ist der Schlaf so unterschiedlich zwischen den Individuen? Warum brauchen manche mehr und andere weniger? In diesem Artikel werden wir kurz und kompakt den wissenschaftlichen Geheimnissen des Schlafes auf den Grund gehen und betrachten, was im Gehirn während des Schlafes passiert, warum es Unterschiede gibt und was man tun kann, um besser zu schlafen.

Der Schlaf ist nicht bloß eine Abschaltung und Erholung; er ist ein vielschichtiger und dynamischer Zustand, in dem unser Gehirn eine Reise durch verschiedene Stadien und Phasen antritt. Von leichtem Schlaf bis zu tiefem Schlaf und schließlich der REM-Phase, erlebt das Gehirn einen Zyklus lebhafter Träume und physischer Regeneration. Dabei wird der Schlaf in zwei Haupttypen unterteilt: Es gibt den REM- (Rapid Eye Movement) und Non-REM-Schlaf, der in drei Phasen aufgeteilt ist. Die Non-REM-Phase 1 ist der leichte Schlaf, Phase 2 ist der mittlere Schlaf und Phase 3 ist der tiefe Schlaf. Der REM-Schlaf wiederum ist mit lebhaften Träumen verbunden und spielt eine wichtige Rolle bei der Speicherung von Erinnerungen und dem emotionalen Gleichgewicht. Jedes dieser Stadien ist fundamental für unseren mentalen und körperlichen Zustand. Während des tiefen Schlafes erneuern sich unsere Zellen und das Immunsystem wird gestärkt, und während der REM-Phase werden Emotionen und Erinnerungen verarbeitet und sortiert.

Doch warum gibt es solche Unterschiede in der Schlafmenge, die jeder von uns benötigt? Wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass genetische Variationen eine erhebliche Rolle spielen könnten. Einige Menschen sind mit einem genetischen Set ausgestattet, das ihnen erlaubt, mit weniger Schlaf auszukommen, ohne dass ihre

kognitiven Fähigkeiten oder ihre Laune beeinträchtigt werden. Aber es ist nicht nur die Genetik, die unseren Schlaf prägt. Umwelt, Lebensstil, Stresslevel und sogar Ernährung können einen bestimmten Einfluss darauf haben, wie viel Schlaf wir benötigen und wie gut wir schlafen. So ist das Einschlafen selbst für manche schon eine eigene tägliche Herausforderung. Ein Überfluss an Gedanken, körperliche Unruhe, oder eine suboptimale Schlafumgebung können den Schlaf verhindern. Hier kommt die Schlafhygiene ins Spiel. Eine regelmäßige Einschlaf- und Aufwachzeit, der Verzicht auf bestimmte Wachmacher vor dem Schlafengehen und eine ruhige, dunkle und kühle Schlafumgebung können Wunder wirken. Darüber hinaus können Schlafrituale ebenfalls von großer Hilfe sein. Das können Rituale wie ein kurzes Abendgebet, das Lesen eines Buches, oder das Hören von entspannender Musik sein. Diese Rituale signalisieren dem Gehirn, dass es Zeit ist, herunterzufahren und sich auf den Schlaf vorzubereiten.

Welche konkreten Empfehlungen können wir Ihnen für einen besseren Schlaf an dieser Stelle noch mit auf den Weg geben?

Achten Sie auf die folgenden Punkte, wenn Sie einen besseren und erholsameren Schlaf haben wollen:

■ Etablieren Sie eine konsequente Schlafenszeit und einen regelmäßigen Aufwachzeitpunkt, der genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist und den Sie stets einhalten können. Haben Sie die Disziplin, sich an diese gesetzte Regel zu halten, egal, was kommen mag.

■ Vermeiden Sie Koffein und schwere Mahlzeiten mindestens ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen.

■ Schaffen Sie eine ruhige, dunkle und kühle Schlafumgebung.

■ Praktizieren Sie bestimmte Ihnen zusagende kleine Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen kurz vor dem Schlafengehen.

■ Begrenzen Sie Ihre Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen.

Zusätzlich können kleine Veränderungen im Alltag Wunder wirken. Das Einbinden regelmäßiger Bewegung in die tägliche Routine und gar die richtige Ernährung können zu einem besseren Schlaf beitragen. Schlafapps und -tracker können ebenfalls helfen, unser Schlafmuster besser zu verstehen und gezielte Anpassungen vorzunehmen.

Abschließend lässt sich sagen, dass der Schlaf zwar ein universelles menschliches Bedürfnis ist, aber jeder von uns einzigartig in seiner Art und Weise schläft, da der Schlaf ein komplexes Phänomen ist, das von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst wird. Durch die Beachtung von Schlafhygiene und gesunden Schlafgewohnheiten können wir vor allem die Qualität unseres Schlafes deutlich verbessern und so zu unserem persönlichen Wohlbefinden beitragen.

Der Schlaf ist schließlich ein vielschichtiges und zugleich individuelles Erlebnis. In der Betrachtung des Schlafes öffnet sich eine faszinierende Welt von unbekannten Geheimnissen und Wundern der Biologie und Psychologie, die uns alle verbindet. Obwohl der Schlafbedarf variieren kann, ist der Schlaf selbst eine universelle Erfahrung, essentiell für unser Wohlbefinden und Überleben.

Indem wir die Geheimnisse des Schlafes entschlüsseln und unsere Schlafgewohnheiten verbessern, können wir einen Schritt in Richtung eines gesünderen, ausgeglicheneren Lebens machen. Probieren Sie es aus und finden Sie Ihren individuell auf Sie abgestimmten erholsamen Schlaf für sich. Denn durch das Verständnis der Mechanismen des Schlafes und die Anwendung von Strategien zur Verbesserung der Schlafqualität können wir den Weg zu einem gesünderen, ausgeglicheneren und erfüllteren Leben beschreiten.

Presse.press

Denke daran,
die nächste Ausgabe zu bestellen!

Nächster Erscheinungsmonat:
Oktober 2025



www.DingDong24.de



Mathe-Abenteuer für Kinder!



Entdecke das
„Sprechende
Buch 1x1“

- ✓ Fördert
Selbstständigkeit
- ✓ Spielerisches
Lernen
- ✓ Motivierend und begeistert



Eltern lieben es – Kinder auch!

Ein Geschenk fürs Leben.

Jetzt bestellen:

ISBN 978-3-910643-32-1



www.DingDong24.de

Resilienz:

Mehr als nur ein Modewort

– Wie Sie die Kraft finden, Rückschläge zu überwinden

Es wird viel darüber geredet. In Zeitschriften, Podcasts, Seminaren: „Resilienz“. Aber was verbirgt sich wirklich hinter diesem Begriff, der in aller Munde ist? Ist es nur ein weiterer moderner Begriff, oder steckt mehr dahinter?

Eine alltägliche Szene wird uns das Thema jetzt etwas näher bringen: Anna, eine engagierte Managerin, erhält die Nachricht, dass ihr wichtigstes Projekt unerwartet abgelehnt wurde. Ein Jahr harter Arbeit scheint vergeblich. Während einige Kollegen erwarten, dass sie zusammenbricht oder zumindest demotiviert wirkt, atmet sie tief durch und sagt: „Okay, das ist eine Herausforderung, aber wir finden einen Weg.“ Anstatt sich von dieser Niederlage entmutigen zu lassen, nutzt Anna sie als Ansporn.

Was ist nun das Geheimnis hinter Annas Reaktion? Wie konnte Sie das Scheitern ihres wichtigen Projekts nicht aus der Bahn werfen? Warum kam bei ihr keine Frustration auf? Wenn Sie sich auch diese Fragen gerade stellen, dann klären wir Sie hier auf: Es ist die Resilienz, die sie hat.

Um das Ganze nun besser zu verstehen, befassen wir uns mit der „Resilienz“ einmal genauer. Das Wort „Resilienz“ hat seine Wurzeln im lateinischen Begriff „resilire“, was „zurückspringen“ oder „abprallen“ bedeutet. Ursprünglich wurde der Begriff in den Materialwissenschaften verwendet, um die Fähigkeit eines Materials zu beschreiben, nach Verformung in seine ursprüngliche Form zurückzukehren. In der Psychologie und Sozialwissenschaft bezeichnet Resilienz die Fähigkeit eines Individuums, auf Herausforderungen und Stressoren positiv zu reagieren, sich anzupassen und nach Rückschlägen gestärkt hervorzugehen. Es ist nicht nur die schlichte Fähigkeit, nach einem Sturz wieder aufzustehen, sondern auch, daraus zu lernen und zu wachsen. Dabei ist Resilienz nicht nur ein angeborenes Merkmal, das man hat oder nicht hat. Vielmehr ist es eine Kombination aus individuellen Eigenschaften, Lebenserfahrungen und -umständen, die zusammenwirken und entwickelt werden können.

Einige Faktoren, die die Resilienz beeinflussen, sind zum Beispiel positive Beziehungen, die Akzeptanz der Realität, das lösungsorientierte Denken sowie die Selbstwirksamkeit. Die Erforschung der Resilienz hat in den letzten Jahrzehnten zugenommen, insbesondere in Reaktion auf Naturkatastrophen, Kriege und andere traumatische Ereignisse. Es wurde erkannt, dass nicht alle Menschen, die traumatischen Ereignissen ausgesetzt sind, notwendigerweise langfristige negative Auswirkungen davontragen. Einige Menschen scheinen trotz erheblicher Widrigkeiten zu gedeihen und sogar stärker aus ihnen hervorzugehen. Zusammenfassend kann man sagen, dass Resilienz weniger darüber aussagt, was einem widerfährt, als vielmehr darüber, wie man darauf reagiert. Es ist eine dynamische Fähigkeit, die durch bewusste Anstrengung, Selbstreflexion und Unterstützung kultiviert werden kann. Es geht darum, Rückschläge als Gelegenheiten zur Weiterentwicklung und zum Wachstum zu sehen und das Leben in all seinen Facetten zu umarmen. Es ist also nicht nur das „Wiederaufstehen“, sondern auch das Lernen und Wachsen aus diesen Erfahrungen. Das bedeutet nicht, dass resiliente Menschen keine Emotionen oder Schmerzen verspüren. Sie haben lediglich die Werkzeuge und die Einstellung, um damit umzugehen.

Wenn Sie diese Stärke der Resilienz schon mit sich tragen, können Sie sich glücklich schätzen. Wenn Sie diese Stärke jedoch noch nicht in der Ausprägung besitzen, können Sie mit den nachfolgenden Tipps in Ihrem Alltag für mehr Resilienz sorgen.

Achtsamkeit: Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr, ohne sie zu bewerten.

Stellen Sie sich Achtsamkeit wie einen stillen Beobachter Ihrer eigenen Gefühle und Gedanken vor, ohne diese sofort zu bewerten. Ein guter Einstieg ist die Meditation. Für Anfänger kann es helfen, mit kurzen Meditationssitzungen von nur 5 Minuten pro Tag zu beginnen. Es gibt zahlreiche Apps, wie „Headspace“ oder „Calm“, die geführte Meditationen bieten und speziell für Einsteiger konzipiert sind. Ein weiterer simpler Tipp: Nehmen Sie eine alltägliche Aktivität, wie das Zähneputzen oder

den Weg zur Arbeit, und versuchen Sie, diese ganz bewusst und ohne Ablenkung zu erleben. Fühlen Sie, schmecken Sie, hören Sie genau hin. Es ist die Kunst, im Hier und Jetzt zu sein, die Sie dabei erlernen und erleben.

Positives Denken: Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren können, und suchen Sie nach Lösungen statt Problemen.

Hierbei geht es darum, den Fokus von dem, was schiefgehen könnte abzuwenden und auf die vielen Möglichkeiten und Lösungen zu legen. Eine effektive Methode, um diese Denkweise zu fördern, ist das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs. Nehmen Sie sich jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um drei Dinge aufzuschreiben, für die Sie an diesem Tag dankbar waren. Es können kleine Dinge sein, wie ein leckeres Mittagessen, oder größere, wie eine Beförderung im Job. Mit der Zeit wird Ihnen auffallen, wie diese einfache Übung Ihre Wahrnehmung verändert und Ihnen hilft, das Glas als halb voll statt halb leer zu sehen.

Netzwerk: Umgeben Sie sich mit unterstützenden Menschen. Das Teilen von Erfahrungen kann enorm entlasten.

Die Menschen um uns herum können eine enorme Quelle der Kraft und Motivation sein. Umgeben Sie sich mit Personen, die Sie positiv beeinflussen und ermutigen. Organisieren Sie regelmäßige Treffen mit Freunden oder Familie, auch wenn es nur virtuell ist. Wenn Sie nach Gleichgesinnten suchen, denken Sie über den Beitritt zu einem Club oder einer Gruppe nach, die sich einem Hobby oder Interesse widmet, das Sie teilen. Dies könnte ein Buchclub, eine Laufgruppe oder ein Kunstworkshop sein. Es geht nicht nur um gemeinsame Aktivitäten, sondern auch um den Aufbau eines unterstützenden Netzwerks, das Ihnen in schwierigen Zeiten zur Seite steht.

Selbstfürsorge: Gönnen Sie sich Pausen, pflegen Sie Hobbys und achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.

Dies ist die bewusste Entscheidung, sich Zeit für die eigenen Bedürfnisse und das eigene Wohlbefinden zu nehmen. Es ist wichtig zu verste-



hen, dass Selbstfürsorge nicht egoistisch ist; es gibt uns vielmehr die Energie, um auch für andere da zu sein. Beginnen Sie mit kleinen Ritualen. Das kann ein entspannendes Bad am Wochenende sein, ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause, um frische Luft zu schnappen, oder das Einführen einer festen Schlafenszeit, um sicherzustellen, dass Sie genug Ruhe bekommen. Denken Sie daran, dass Selbstfürsorge individuell ist – was für den einen funktioniert, muss nicht zwangsläufig auch für den anderen passen. Finden Sie heraus, was Ihnen persönlich guttut.

Weiterbildung: Bilden Sie sich ständig weiter. Das stärkt das Selbstvertrauen und öffnet neue Perspektiven.

Sich ständig weiterzubilden und neue Dinge zu lernen, stärkt nicht nur das Gehirn, sondern auch das Selbstvertrauen. Beginnen Sie mit Online-Kursen zu Themen, die Sie schon immer interessiert haben, oder lesen Sie Bücher, die Sie weiterbringen. Die moderne Technologie bietet uns unzählige Möglichkeiten zum Lernen, von Podcasts über Webinare bis hin zu kompletten Online-Studiengängen. Wählen Sie ein Thema, das Sie begeistert, und legen Sie los! Es geht nicht darum, Experte in einem Bereich zu werden, sondern vielmehr darum, die Freude am Lernen wiederzuentdecken und sich selbst stetig weiterzuentwickeln.

Was ist also Resilienz? Resilienz ist wie ein Muskel. Je öfter wir ihn trainieren, desto stärker wird er. Es ermöglicht uns nicht nur, Krisen besser zu bewältigen, sondern auch, ein erfüllteres, glücklicheres Leben zu führen. Ein Leben, in dem wir nicht von jeder Welle umgeworfen werden, sondern lernen, auf ihnen zu reiten.

Machen Sie Resilienz zu Ihrer Stärke, und Sie werden feststellen, dass Rückschläge oft verborgene Geschenke sind, die uns wachsen lassen. Resilienz ist nicht nur ein Modewort – es ist ein Wegweiser zu einem stärkeren Selbst.

HOL DIR DEINE PERSÖNLICHE GEBURTSTAGSURKUNDE!

Überrasche deine
Liebsten mit einer
Urkunde, die bleibt –
für Freund:innen, Familie,
Kolleg:innen oder Kund:innen.

Urkunde



„Eine Urkunde für deinen besonderen Tag



JETZT BESTELLEN
www.DingDong24.de

Verpasse keine Ausgabe mehr!



Deine Zeitung. Dein Moment.

Unsere kostenlose Zeitung richtet sich an eine breite, qualitätsbewusste Leserschaft.

Interessierst du dich für persönliche Entwicklung, positive Psychologie und ein Leben mit positiven Perspektiven? Dann bist du bei uns genau richtig.

Bestelle jetzt deine kostenlose Zeitung >

www.dingdong24.de



Wann erscheint
die nächste Ausgabe?



Oktober 2025

Sei dabei –
informativ, inspirierend,
anders.

**Hol dir die
nächste
Ausgabe!**

Folge uns auf Social Media



news.presse.press



[www_presse.press](https://www.presse.press)



@presse.press



@presse-press

Kurz. Klar. Kapiert

Die Unendliche Reise des Wissens

Warum lebenslanges Lernen unsere persönliche Entwicklung und die Gesellschaft bereichert

Einst saßen zwei ältere Männer, Friedrich und Walter, auf einer Parkbank und blickten in die Ferne. Beide hatten das Rentenalter längst erreicht, doch ihre Lebenswege und -ansichten könnten unterschiedlicher nicht sein.

Friedrich war stets von einer unersättlichen Neugierde getrieben. Schon als junger Mann suchte er nach Abenteuern, reiste, probierte unterschiedliche Hobbys aus und stürzte sich immer wieder in neue Projekte. Er war mittlerweile in seinen Mittsechzigern, ein Alter, in dem viele Menschen glauben, dass sie genug gelernt haben und sich zur Ruhe setzen sollten. Doch Friedrich war anders. Er war ein Verfechter des lebenslangen Lernens. Er war immer hungrig nach Wissen, las Bücher, besuchte Vorträge und knüpfte stets neue Kontakte. Die Jahre vergingen, aber seine Leidenschaft für das Lernen ließ nie nach. Nun, als Rentner, war er umgeben von jungen Menschen, die von seiner Weisheit und seinen Erfahrungen lernen wollten. Sein Leben war erfüllt von Energie, Begeisterung und einem ständigen Hunger nach Neuem. Viele seiner Freunde und Bekannten verstanden nicht, warum er so begeistert davon war, immer weiter zu lernen. „Du bist doch im Ruhestand“, sagten sie. „Warum machst du dir die Mühe?“ fragten sie. Doch Friedrich wusste, dass das Geheimnis eines erfüllten Lebens darin lag, ständig über seine Grenzen hinauszugehen und die Welt sowie die Menschen besser zu verstehen. Er begann seine Tage nicht nur damit, Bücher zu lesen oder Online-Kurse zu belegen, sondern auch damit, neue Fähigkeiten zu erlernen, wie das Spielen eines Musikinstruments oder das Malen von Bildern. Er reiste in ferne Länder, um andere Kulturen kennenzulernen, und verbrachte Zeit damit, von den Erfahrungen der jüngeren Generation zu lernen. Friedrich wusste, dass das Lernen nicht nur das klassische Schulwissen umfasst. Er verstand das Lernen als einen lebenslangen Prozess, der überall und in vielen Formen stattfinden kann. Lernen bedeutete für ihn, neugierig zu bleiben, Herausforderungen anzunehmen und den eigenen Horizont ständig zu erweitern.

Walter hingegen hatte sich in seinen jungen Jahren stets an seine Routine gehalten. Er hatte einen sicheren Job, den er jeden Tag mit gleicher

Intensität und ohne viel Neugier ausführte. Nach der Arbeit suchte er Ruhe und Entspannung. Jetzt, im Ruhestand, fühlte er eine tiefe Leere, die ihn umgab. Die tägliche Routine war weggefallen und er fühlte sich verloren. Es war niemand um ihn herum, es gab keinen wirklichen Anlass morgens aus dem Bett zu steigen. Es gab keinen Grund, sich zurecht zu machen. Wozu denn? Wo sollte er hin? Wenn das Wetter schön war, dann ging er raus in den Park und saß auf einer Bank und verlor sich in der Stille. Die Zeit kam ihm ewig lang vor. Es waren auch keine jüngeren Menschen um ihn herum, die sich tatsächlich für ihn interessierten. Sie alle waren einfach zu sehr beschäftigt in ihren Tagesroutinen.

Er wunderte sich, woher Friedrich immer diese Energie hatte. So fragte Walter an einen Nachmittag im Park den Friedrich mit einem Seufzer: „Ich weiß nicht, Friedrich, wie machst du das?“, er wirkte sehr verzweifelt und ergänzte: „Ich fühle mich so verloren ohne meine Arbeit. Es ist, als hätte ich meine Richtung verloren.“

Friedrich lächelte ermutigend und sagte: „Es ist nie zu spät, Walter. Die Reise des Wissens ist unendlich. Auch du kannst noch Neues entdecken und dich von der Magie des Lernens mitreißen lassen.“ Diese Worte machten Walter tatsächlich etwas Mut, und er sammelte all seine Kraft und wollte es zumindest einmal versuchen. Was hatte er schon zu verlieren? Es war nicht leicht, aber schließlich begann Walter, sich neuen Herausforderungen, zuerst kleinen, dann immer größeren, zu stellen und neue Interessen zu entdecken. Und während er sich auf diese neue Reise des Lernens begab, fand er nicht nur neue Energie, sondern auch neue Freunde und eine neue Leidenschaft für das Leben. Und so verwandelte sich auch Walter zu einem zufrieden in die Zukunft blickenden und glücklichen Menschen, der auch seiner Umgebung kleine Freuden bereiten konnte.

Was meinen Sie? Verspüren Sie auch schon den Drang, etwas Neues auszuprobieren zu wollen? Ein neues wissenschaftlich orientiertes Buch lesen zu wollen? Neue Orte erkunden zu wollen? Nur zu, zögern Sie nicht, denn das ständige Lernen bereichert nicht nur unsere individuelle Existenz,

sondern formt auch die Gesellschaft. Es geht nicht nur um klassische Bildung, sondern auch um das Lernen durch Erfahrungen, Reisen, Gespräche und besondere Erlebnisse, wenn wir uns auf Neues einlassen. Es fördert unsere geistige Beweglichkeit, verbindet uns mit anderen Menschen und hilft uns, uns in einer sich ständig verändernden Welt zurechtzufinden.

Aber das Wichtigste ist: Es ist nie zu spät. Jeder kann zu jeder Zeit beginnen, sich neuen Herausforderungen zu stellen und neue Dinge zu lernen.

Und durch dieses ständige Streben nach Wissen können wir unsere Lebensenergie erneuern und unsere Perspektiven erweitern.

In einer Welt, die sich ständig verändert, ist lebenslanges Lernen ein Schlüssel zur persönlichen Weiterentwicklung und zum Verständnis der komplexen Welt, in der wir leben. Friedrich und Walter lehrten uns, dass das Alter keine Grenze für das Lernen darstellt. Dadurch können wir erkennen, dass wir alle die Möglichkeit haben, über unsere Grenzen hinauszugehen und die unendlichen Möglichkeiten des Lernens zu entdecken.

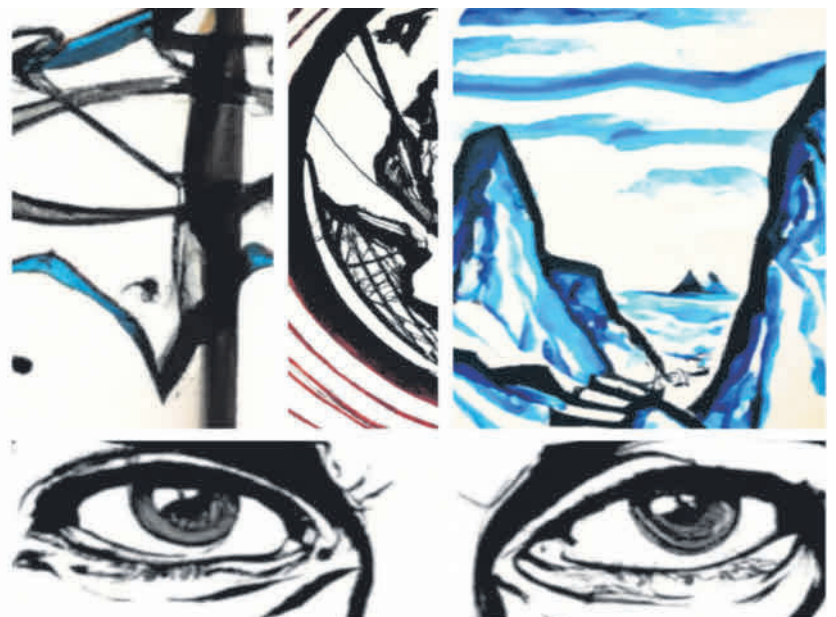
Diese Geschichte zeigt uns eindrucksvoll, wie wichtig lebenslanges Lernen für die persönliche Entwicklung ist. Es ist nicht nur ein Weg, um geistig fit zu bleiben, sondern auch eine Quelle der Inspiration und des Wachstums. Durch das Lernen können wir unsere Fähigkeiten verbessern, neue Interessen entdecken und unsere Leidenschaften verfolgen. Dem Drang zu folgen, ständig neue Dinge auszuprobieren und sich selbst

herauszufordern (und dabei jeder in seinem individuellen Tempo) führt uns nicht nur zu einer erfüllten persönlichen Entwicklung, sondern auch zu einem erfüllten Leben. Darüber hinaus hat lebenslanges Lernen auch eine immense Bedeutung für die Gesellschaft. Wenn Menschen ständig lernen, tragen sie aktiv zur Weiterentwicklung und zum Fortschritt der Gesellschaft bei. Sie sind besser in der Lage, sich den Veränderungen anzupassen, die unsere Welt ständig prägen, sei es in Technologie, Wissenschaft, Wirtschaft oder Kultur.

In einer Gesellschaft, in der lebenslanges Lernen gefördert wird, sehen wir auch eine Steigerung der Innovationskraft und Kreativität. Menschen, die offen für neues Wissen und neue Ideen sind, können Lösungen für komplexe Probleme finden und dazu beitragen, die Lebensqualität für alle zu verbessern.

Darüber hinaus fördert lebenslanges Lernen Toleranz und Verständnis. Wenn wir uns die Zeit nehmen, andere Kulturen, Meinungen und Perspektiven kennenzulernen, entwickeln wir Empathie und die Fähigkeit, in einer vielfältigen Gesellschaft friedlich zusammenzuleben.

Kurz gesagt, lebenslanges Lernen ist ein Schlüssel, der nicht nur die persönliche Entwicklung bereichert, sondern auch unsere Gesellschaft stärker, fortschrittlicher und harmonischer macht. Möge dieser Wissensdrang, den wir im Kleinkindalter besonders verspürten, in uns wieder aufleben und uns inspirieren, nie aufzuhören, zu lernen und zu wachsen, egal in welchem Lebensabschnitt wir uns gerade befinden.



Flüster Art – Die leise Kraft der Bilder

Wenn Worte sanft sprechen. Und Bilder atmen.
Zart. Tiefgründig. Zeitlos schön.

Motiv-Highlights:

"Manchmal ist der Abschied
der Anfang von allem"

"Du musst nicht laut sein,
um unübersehbar zu sein"

"Wer hinhört, hört mehr
als nur das Meer"



Ideal für Zuhause,
die Praxis oder als Geschenk
– für Menschen, die das Leise
spüren und das Wesentliche
erkennen



Leinwand | Poster
| Postkarte | Sticker

www.DingDong24.de

SALE
ab 2,50 €

Jetzt bestellen



Die Kunst der Achtsamkeit

Unser Weg zur inneren Ruhe und Leichtigkeit

In der hektischen Welt, in der wir leben, sind wir oft von einer Flut von Eindrücken und Gedanken umgeben. Wir sind so daran gewöhnt, ständig zu analysieren, zu interpretieren und zu bewerten, dass wir manchmal vergessen, einfach nur wahrzunehmen. Doch die Fähigkeit, bewusst und ohne Vorurteile wahrzunehmen, kann uns zu einem tieferen Verständnis von uns selbst und unserer Umgebung führen. In diesem Artikel werden wir erkunden, warum es so wichtig ist, unsere Wahrnehmung bewusst zu erleben, wie dies unsere Gedanken und Gefühle beeinflusst und wie wir auf diese Weise Frieden und Leichtigkeit in unserem Leben finden können.

Die Macht der eigenen Wahrnehmung

Alles, was wir erleben, beginnt mit unserer eigenen Wahrnehmung. Jeder Mensch nimmt seine Umgebung auf seine eigene Art und Weise wahr, geprägt von persönlichen Erfahrungen, Überzeugungen und Emotionen. Das bedeutet, dass unsere Wahrnehmung subjektiv ist und von Natur aus individuell. Wir müssen nicht zwangsläufig etwas hineininterpretieren oder analysieren. Stattdessen können wir lernen, einfach nur zu sehen, zu hören und zu fühlen.

Gedanken und Gefühle in der Wahrnehmung

Unsere Gedanken und Gefühle spielen eine bedeutende Rolle in unserer Wahrnehmung. Wenn wir beispielsweise denken, dass etwas wunderschön ist, werden wir diese Schönheit intensiver erleben. Wenn wir traurig sind, kann dieselbe Situation noch trauriger erscheinen. Unsere inneren Zustände beeinflussen also, wie wir die Welt um uns herum erleben.

Es ist auch wichtig zu erkennen, dass unsere Gedanken und Gefühle oft unerschwinglich mitschwingen, wenn wir wahrnehmen. Das bedeutet, dass wir möglicherweise nicht einmal bewusst bemerken, wie unsere inneren Prozesse unsere Wahrnehmung beeinflussen. Dies ist ein interessantes Phänomen, das verdeutlicht, wie tief unser Geist in unsere Erfahrungen verwickelt ist.

Der Fluss des Lebens und das Wachsen durch Achtsamkeit

Wenn wir lernen, bewusst und ohne Vorurteile wahrzunehmen, können wir den Fluss des Lebens entspannter mit uns fließen lassen. Wir müssen nicht ständig kämpfen, analysieren oder bewerten. Stattdessen können wir die Schönheit, das Komische und das Traurige in ihrer reinen Form



erleben. Diese bewusste Wahrnehmung ermöglicht es uns, den gegenwärtigen Moment in seiner Fülle zu erfahren und daraus zu wachsen.

herum ohne Urteil und Vorurteil zu sehen, können wir inneren Frieden und Gelassenheit finden.

Die Kunst der Achtsamkeit lehrt uns, in Frieden und Leichtigkeit zu leben. Sie erinnert uns daran, dass unsere Wahrnehmung unsere Realität formt und dass wir die Macht haben, diese Wahrnehmung zu verändern. Indem wir uns bewusst dafür entscheiden, die Welt um uns

In einer Welt, die oft von Stress und Hektik geprägt ist, ist die Fähigkeit, bewusst wahrzunehmen, ein wertvolles Werkzeug zur Förderung unseres inneren Wohlbefindens. Wenn wir lernen, uns selbst und die Welt um uns herum achtsam wahrzunehmen, können wir auf unserem Weg zu einem erfüllteren Leben und innerem Frieden voranschreiten.

Anzeige



Jetzt bestellen



Lassen Sie sich in diesem Buch von der Leichtigkeit des Lebens mitreißen! Hier geht's nicht um Perfektion, sondern darum, das Leben in vollen Zügen zu genießen – mit all seinen schrägen Momenten und unerwarteten Überraschungen. Denn am Ende zählt nur eins: Lachen, bis die Tränen kommen!

ISBN: 978-3-910643-22-2

www.DingDong24.de

Gedankentief-

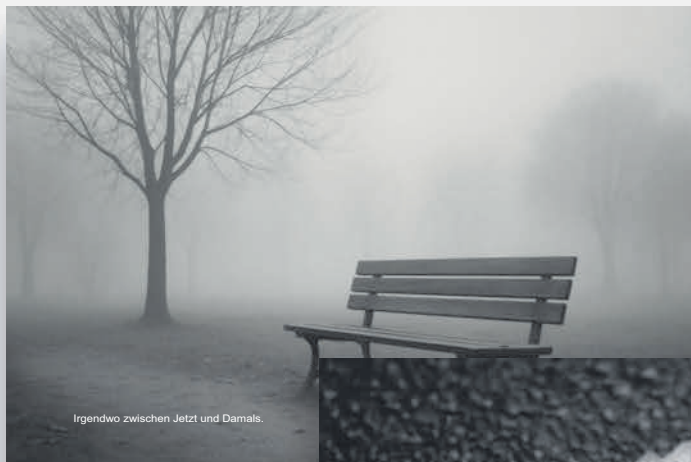
Die stille Sprache der Bilder

Schwarz-Weiß-Motive mit Tiefe. Worte, die bleiben.

Für alle, die nicht nur sehen – sondern fühlen.

Dort, wo Worte enden, beginnt das Gefühl.

ArtikelNr.: 9991062



ArtikelNr.: 9991064



ArtikelNr.: 9991063



Leinwand | Poster | Postkarte | Sticker – mit Bedeutung

SALE

 ab 2,50 €

Für Zuhause, Praxis oder als Geschenk - www.DingDong24.de
ideal für Menschen mit Gefühl für Tiefe und Stille.

Zwischen Wunschdenken und Wirklichkeit

Warum die Realität oft anders spielt, als wir erwarten

In unserer Vorstellungskraft können wir die Welt so gestalten, wie wir es uns wünschen. Wir träumen von idealen Situationen, perfekten Ergebnissen und reibungslosen Abläufen. Doch die Realität sieht oft anders aus. In diesem Artikel werden wir darüber sprechen, warum nichts jemals genau so wird, wie Sie es sich vorstellen, und wie Sie besser mit dieser Tatsache umgehen können.

Denn in dem endlosen Wechselspiel zwischen Vorstellung und Realität sind wir oft unsere eigenen schärfsten Kritiker. Wer hat nicht schon einmal von einem sorgfältig ausgearbeiteten Plan geträumt, nur um festzustellen, dass die Realität ein ganz anderes Gesicht hat? Aber wieso weicht das, was wir erleben, so häufig von dem ab, was wir erwartet haben?

Die Unberechenbarkeit des Lebens liegt in seiner unendlichen Komplexität. Wie ein Web aus Interaktionen, Entscheidungen und Zufällen, die sich ständig überlappen, ist die Realität ein dynamisches Feld, das

oft jenseits unseres unmittelbaren Verständnisses liegt. Jedes Ereignis, das wir erleben, ist das Ergebnis von Millionen von Faktoren, die interagieren und konvergieren, viele davon völlig außerhalb unserer Kontrolle. So gibt es immer, obwohl wir Dinge planen und organisieren können, unvorhergesehene Ereignisse und Variablen, die unsere Pläne durchkreuzen können.

Psychologisch gesehen sind Menschen solche Wesen, die dazu neigen, Zukunftsszenarien zu idealisieren. Unsere Gedanken sind oft ein Gemisch aus Hoffnungen, Ängsten und Wünschen, die unsere Erwartungen prägen. Wenn die Realität von unseren Vorstellungen abweicht, können wir uns enttäuscht fühlen. Diese Enttäuschungen können zu Frustration und Stress führen. Die Enttäuschung ist dabei ein natürlicher Nebeneffekt, wenn die Realität den eigenen Erwartungen nicht gerecht wird. Aus soziologischer Sicht leben wir in einer Gesellschaft, die ständig danach strebt, das Beste zu erzielen, und in der wir oft lernen, unsere Selbst-

werte an Ergebnisse zu binden.

Eine wichtige Fähigkeit im Umgang mit den Unwägbarkeiten des Lebens ist die Anpassungsfähigkeit. Wir müssen lernen, unsere Erwartungen anzupassen und flexibel auf veränderte Umstände zu reagieren. Dies erfordert Geduld und die Bereitschaft, sich anzupassen.

Schließlich gibt es aber auch eine andere Seite dieser Münze. Die Unvorhersehbarkeit des Lebens kann nämlich genauso eine Quelle des Wunders und der Freude sein, wie sie eine Quelle der Enttäuschung sein kann. Manchmal, mitten im Chaos, entstehen Momente unerwarteter Schönheit und Freude, die uns daran erinnern, dass es im Leben mehr gibt als nur das, was wir vorhersagen können. Diese unerwarteten Momente des Glücks und der Freude können unser Leben bereichern und es lebendiger gestalten.

In der Wissenschaft gibt es ein Konzept namens „Emergenz“, bei dem komplexe Systeme und

Muster aus relativ einfachen Interaktionen entstehen. So wie ein Schwarm Vögel in der Luft fliegt und sich synchron bewegt, so können sich auch in unserem Leben, wenn wir es am wenigsten erwarten, wunderschöne Muster entfalten, die aus der Summe unserer Erfahrungen hervorgehen.

Das Leben ist also ein ständiges Lernen, Anpassen und Wachsen. Die Fähigkeit, flexibel zu sein und mit den Schlägen zu rollen, ist unerlässlich. Es ist ein Tanz, bei dem wir lernen müssen, wann wir führen und wann wir folgen müssen.

Letztendlich liegt die Magie nicht darin, die Realität genau so zu formen, wie wir sie uns vorstellen, sondern darin, das Unvorhergesehene zu umarmen und die unzähligen Möglichkeiten zu schätzen, die das Leben bietet. Es ist ein Abenteuer, das wir alle teilen, und das wahre Geschenk liegt in der Reise selbst, nicht nur im Ziel.



FRANCIS TONLEU

FRANCIS-TONLEU.ORG

Das wahre
Leben ist
keine
Mathematik.

#10

Genau
deshalb ist
die Schule
oft am
falschen
Ort.



GERMANY

Francis Tonleu -
Tel: +491771703697
Am Weißenhaus 5
56626 Andernach

Zwischen Fremden

Die unergründliche Freude unerwarteter Gespräche

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Café, warten auf Ihren Kaffee, und plötzlich beginnen Sie ein Gespräch mit dem Menschen neben Ihnen. Es beginnt mit einem harmlosen Kommentar über das Wetter, entwickelt sich dann aber zu einer tieferen Diskussion über Reisen, Musik oder Literatur. Bevor Sie es merken, haben Sie eine Verbindung zu jemandem hergestellt, den Sie zuvor nicht gekannt haben. Eine solche Erfahrung ist sowohl erfüllend als auch bereichernd. Aber warum eigentlich?

Von Natur aus sind wir Menschen neugierige Wesen. Wir sind ständig auf der Suche nach neuem Wissen und neuen Erfahrungen. Ein Gespräch mit einem Fremden eröffnet die Tür zu einer Welt unbekannter Ansichten und Geschichten, die uns faszinieren können. Jeder Mensch trägt eine Vielzahl von Erfahrungen mit sich, die von unseren eigenen oft sehr unterschiedlich sind. Es ist wie das Öffnen eines neuen

Buches, das darauf wartet, gelesen zu werden.

Doch es geht nicht nur um Neugier. In unserer Essenz sind wir soziale Wesen. Obwohl die digitale Welt uns heutzutage ständig miteinander verbindet, gibt es etwas Magisches und Authentisches an einem echten, face-to-face Gespräch. Diese Art von Interaktion stillt unser innerstes Bedürfnis nach sozialer Verbindung. Ein Lächeln, ein Lachen, ein Blick – all diese kleinen nonverbalen Hinweise schaffen eine Verbindung, die tiefer und bedeutungsvoller ist als jede Nachricht, die wir online senden könnten.

Abwechslung ist das Gewürz des Lebens. Es ist leicht, in den Rhythmus unseres täglichen Lebens und unserer vertrauten Gesichter eingeschlossen zu werden. Ein Gespräch mit einem Fremden bietet eine willkommene Abwechslung und kann uns oft inspirieren, über unseren

Horizont hinauszuschauen und Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.

Hinzu kommt, dass positive Interaktionen mit Fremden unser Selbstwertgefühl stärken können. Wenn jemand, der uns nicht kennt, unsere Meinungen und Gedanken wertschätzt, kann das uns das Gefühl geben, dass unsere Stimme zählt. Dies wiederum motiviert uns, das wir uns weiterhin mit anderen verbinden.

Wissenschaftlich gesehen wird unser Gehirn beim Lernen und Entdecken neuer Informationen stimuliert. Es verarbeitet und speichert neue Eindrücke und Meinungen, was zu kognitivem Wachstum führt. Es ist nicht nur eine Frage des sozialen Austauschs, sondern auch eine Investition in unsere eigene Entwicklung.

Und wer weiß? Vielleicht entdecken Sie in einem Gespräch mit einem Unbekannten eine gemeinsame

Leidenschaft oder ein Interesse, das als Brücke dient und das Gespräch zu etwas Besonderem macht.

Natürlich sind wir alle verschieden. Nicht jeder fühlt sich beim Gespräch mit einem Fremden gleichermaßen wohl. Und das ist okay. Während einige extrovertiert sind und die Gesellschaft von neuen Menschen genießen, ziehen es andere vielleicht vor, tiefe Verbindungen in einem engeren Kreis zu pflegen.

Dennoch kann niemand leugnen, dass ein gutes Gespräch mit einem Fremden, sei es auf einer langen Zugfahrt oder in der Warteschlange im Supermarkt, oft zu den kleinen Freuden des Lebens gehört. Sie bereichern unser Leben und erinnern uns daran, dass trotz unserer Unterschiede die Kunst der Kommunikation uns alle verbindet.



**Zwischenfreude
Worte, die verbinden**

Kalender 2026

Für deinen Alltag
mit Herz und Sinn

SALE

A3 Kalender

4,90 €

Freude. Hoffnung.
Miteinander.
Stille. Liebe.

Ob Valentinstag,
Karfreitag oder Nikolaus –
dieser Kalender begleitet
Kinder und Erwachsene
durch das Jahr mit
Motiven, die mehr sagen
als Worte.

Ideal für Zuhause,
Klassenzimmer, Büros
oder Wartebereiche
Auch als Geschenk
ein echtes Highlight!



Jetzt erhältlich unter: www.DingDong24.de



Nachrichten, die berühren. Bewegen. Bleiben.

HIER KÖNNTE IHRE WERBUNG STEHEN !

Ihre Marke im Blick – bei 30.000 Haushalten sichtbar!

Platz für Ihre Anzeige

Präsentieren Sie Ihre Firma dort, wo Menschen hinschauen. Unsere Zeitung erscheint in Düsseldorf

30.000 Exemplare pro Quartal!

verlag@dingdong24.de
www.DingDong24.de

Verpassen Sie keine Ausgabe!
Bestellen Sie jetzt Ihre kostenloses Exemplar:

→ www.DingDong24.de

Nächste Ausgabe: Oktober 2025
(Die Verteilung erfolgt wechselnd in verschiedenen Stadtteilen)

Schon über 25.000 Menschen folgen uns – und du?

 [news.presse.press](https://www.facebook.com/news.presse.press)
 [www_presse.press](https://www.instagram.com/www_presse.press)

 [@presse.press](https://www.tiktok.com/@presse.press)
 [@presse-press](https://www.youtube.com/@presse-press)

Billig, teuer oder genau richtig?

Hinter den Kulissen kluger Kaufentscheidungen

Wenn es um die Frage geht, wieviel man für ein Produkt ausgeben sollte, um eine gute Qualität zu bekommen, steht man immer vor einem großen Rätsel.

Wonach entscheiden wir uns beim Kauf bestimmter Produkte?

■ Was bewegt uns zu einer bestimmten Kaufentscheidung?

■ Warum gerade dieses Produkt?

■ Mit diesen Fragen haben wir uns in diesem Beitrag beschäftigt.

Einleitend hierzu möchten wir Ihnen das folgende Szenario darstellen:

An einem nebligen Morgen machte sich Clara auf den Weg zu ihrem Lieblingsgeschäft, um ein neues Paar Laufschuhe zu kaufen. Im Geschäft stand sie vor der Entscheidung zwischen zwei Paaren: einem teuren Markenmodell und einem weniger bekannten, preiswerten Paar. Das Markenmodell lockte mit einer beeindruckenden Liste von Technologien und einem schicken Design, während das günstigere Paar schlicht und funktional aussah. Clara entschied sich für das teure Paar, überzeugt von seiner vermeintlich überlegenen Qualität.

Nach einigen Wochen des regelmäßigen Laufens stellte Clara jedoch fest, dass die teuren Schuhe ihr Fußschmerzen bereiteten. Das erinnerte sie an die Worte ihrer Freundin Lisa, die stets betonte, dass Preis und Qualität nicht immer Hand in Hand gehen. Lisa hatte das günstigere Paar gekauft und war sehr zufrieden mit ihrem Kauf.

Claras Geschichte verdeutlicht die Komplexität von Kaufentscheidungen. Studien in der Verbraucherpsychologie haben gezeigt, dass Menschen oft denken, teurere Produkte seien von besserer Qualität, obwohl das nicht immer der Fall ist. Eine im Journal of Consumer Research veröffentlichte Studie fand heraus, dass Verbraucher dazu neigen, Preise als Indikator

für Qualität zu verwenden, insbesondere wenn sie nicht über ausreichende Informationen über das Produkt verfügen.

Die Frage, ob der Preis tatsächlich ein Indikator für Qualität ist, wurde in der Verbraucherforschung ausführlich untersucht. Eine Studie im „Journal of Marketing Research“ fand heraus, dass, obwohl ein höherer Preis oft mit besserer Qualität korreliert, diese Beziehung nicht immer konsistent ist. Es gibt zahlreiche Fälle, in denen preiswerte Produkte in Sachen Leistung und Haltbarkeit mit ihren teureren Pendanten mithalten können.

Es gibt jedoch auch Forschungen, die zeigen, dass es manchmal sinnvoll ist, in teurere Produkte zu investieren, insbesondere wenn es sich um langfristige Käufe wie Elektronik, Möbel oder Autos handelt. Eine höhere Anfangsinvestition kann sich im Laufe der Zeit durch Langlebigkeit und geringere Wartungskosten auszahlen.

Was besagen uns diese Forschungsergebnisse nun? Sie verdeutlichen, dass es keine pauschale Antwort

auf diese Frage geben kann. Es muss immer auf das konkrete Produkt geschaut werden, das man sich anschaffen möchte. Dadurch wird es einem gelingen, festzustellen, ob man sich für ein teureres oder günstigeres Produkt im spezifischen Fall entscheidet. Dabei gibt es einen mehrstufigen Ansatz, den jeder Verbraucher bei Kaufentscheidungen verfolgen sollte.

■ **Diese führen wir Ihnen auf:**

Informationsbeschaffung:

Informieren Sie sich gründlich über das Produkt. Das Internet bietet eine Fülle von Rezensionen und Testberichten. Greifen Sie insbesondere auf Quellen wie unabhängige Produkttests, wissenschaftliche Artikel oder vertrauenswürdige Blogs zurück.

Persönliche Bedürfnisse berücksichtigen:

Überlegen Sie genau, wofür Sie das Produkt benötigen und ob die zusätzlichen Funktionen eines teureren Modells tatsächlich einen Mehrwert bieten.

Langfristige Kosten bedenken: Denken Sie an mögliche Folgekosten. Ein günstiges Produkt, das schnell kaputtgeht und ersetzt werden muss, kann teurer sein als ein hochwertiges Produkt, das lange hält.

Emotionale Faktoren erkennen:

Manchmal spielen Markenloyalität oder das Prestige einer Marke eine Rolle bei der Kaufentscheidung. Es ist in Ordnung, diesen Faktoren einen gewissen Wert beizumessen, aber sie sollten nicht den gesamten Kaufprozess dominieren.

Claras Erfahrung und die wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Verbraucherforschung lehren uns, dass eine informierte, durchdachte Kaufentscheidung oft wertvoller ist als der bloße Preis eines Produkts. Das nächste Mal, wenn Sie vor einer ähnlichen Entscheidung stehen, nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Optionen sorgfältig zu prüfen und das Produkt auszuwählen, das am besten zu Ihren Bedürfnissen passt.



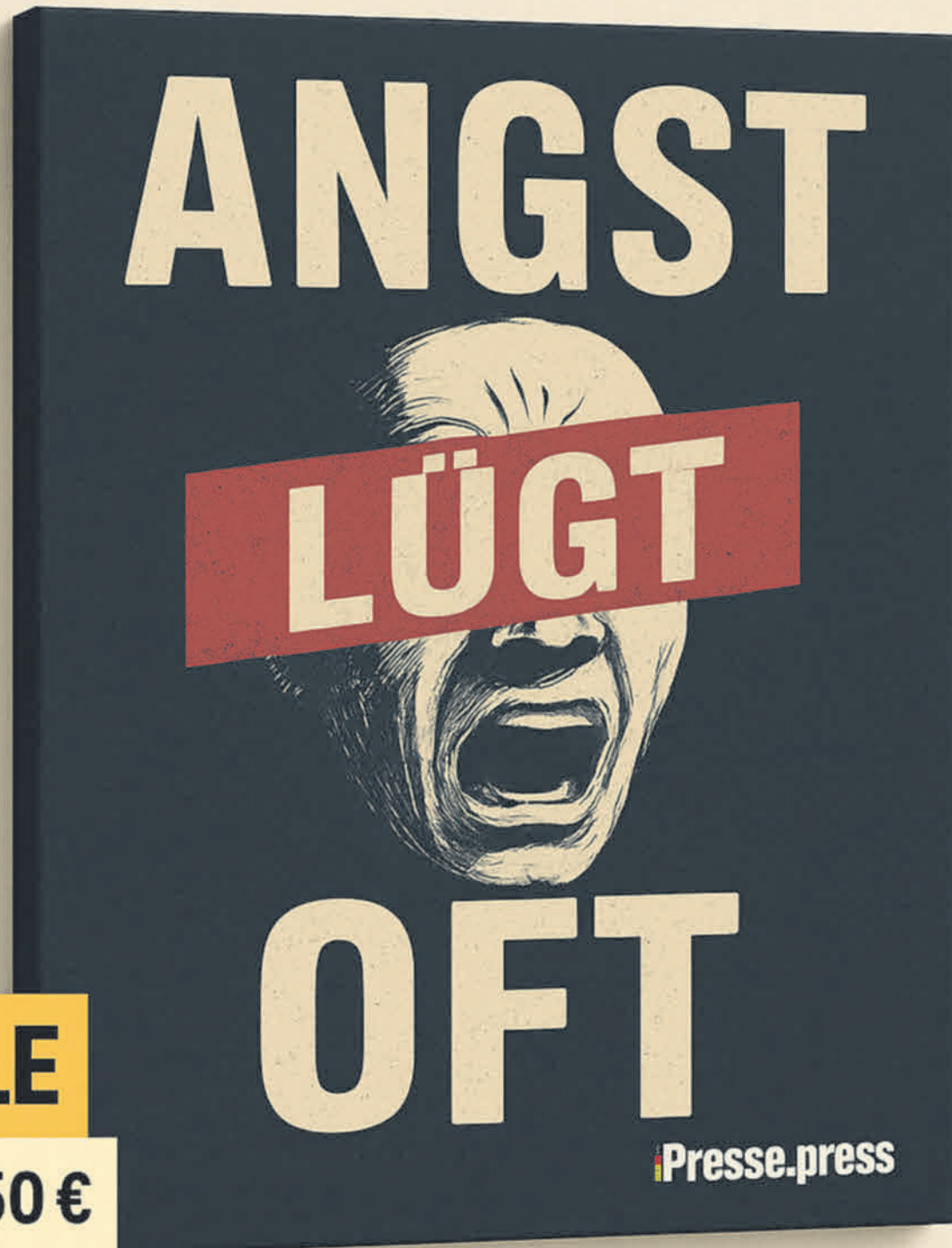
Sinnspruch – Angst lügt oft.

Leinwand | Poster | Postkarte | Sticker –
mit Bedeutung.



SALE

ab 2,50 €



Für stille Räume, Orte der Reflexion, Therapieräume,
Coaching-Zonen oder für Menschen, die sich mit
Selbstentwicklung, Psychologie oder Achtsamkeit
beschäftigen – oder es einfach lieben, wenn Kunst mehr
sagt als tausend Worte.

Jetzt bestellen: www.DingDong24.de

Kulinarische Geschichten: Rezepte, die Herzen berühren

Ein neuer Genuss erwartet euch in jeder Ausgabe von **presse.press**. Unsere Rezepte sind weit mehr als bloße Anleitungen. Jedes Gericht erzählt eine Geschichte, die tief verwurzelt ist in familiären Traditionen, Erinnerungen und herzlichen Momenten. Ganz nach Großmutter's Art, wo oft nicht nach Gramm, sondern nach Gefühl und Tassen gemessen wurde, verbinden wir köstliche Gerichte mit persönlichen Geschichten. Taucht mit uns ein in eine bunte Vielfalt von Aromen und Geschichten, die eure Sinne berühren und eure Seele nähren. Lasst euch überraschen, was in jeder Ausgabe auf euch wartet.

Die Königin der türkischen Küche: Lahmacun



Es war einmal – ja, so beginnen viele Geschichten – doch diese beginnt nicht mit einem Märchen, sondern mit einem Duft. Einem Duft, der durch die Straßen von Gaziantep zieht, sich in Fenstern und Herzen festsetzt und an Sommertagen ganze Nachbarschaften zusammenführt: Lahmacun. Knusprig, würzig, herzhaft – und in dieser Version: hausgemacht, wie von den Profis.

Denn: Wer kennt sie inzwischen nicht? Diese hauchdünnen Köstlichkeiten, bei denen sich jeder fragt: Wie schaffen die das bloß, dass der Teig so perfekt dünn und das Hackfleisch so aromatisch ist?

Vielleicht erinnert ihr euch an das erste Mal, als ihr eine echte Antep-Lahmacun gegessen habt. Vielleicht war es bei Freunden, bei der Tante aus der Türkei, auf dem Straßenfest oder im kleinen Imbiss an der Ecke, wo die Familie seit Generationen nach dem gleichen Rezept backt. Und jetzt? Jetzt bekommt ihr die Gelegenheit, sie selbst zu Hause zu machen – so wie die Profis. Überrascht eure Liebsten. Sagt nichts – lasst einfach den Duft aus dem Ofen sprechen.

Rezept: Antep Lahmacun – wie aus der Steinofenbäckerei

Zubereitung:

1. Teig vorbereiten:

Wasser in eine große Schüssel geben, die Hefe hineinbröseln und 5–10 Minuten ruhen lassen. Salz hinzufügen und nach und nach das Mehl einarbeiten. Zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr an den Händen klebt. Abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

2. Belag zubereiten:

Paprika, Peperoni, Knoblauch und Petersilie sehr fein hacken. Tomaten reiben, mit Paprikamark verrühren. Alles zum Hackfleisch geben, Gewürze hinzufügen und die Masse gut durchkneten – mindestens 5 Minuten, damit sich die Aromen verbinden.

3. Formen und Backen:

Aus dem Teig kleine Kugeln formen, auf bemehlter Fläche dünn ausrollen. Mit 2 EL Belag bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 5–6 Minuten backen oder in einer heißen Pfanne mit Deckel ca. 5 Minuten backen.

Tipp:

Mit frischer Petersilie, Zwiebeln und einem Spritzer Zitrone servieren – eingerollt ein Genuss!

Fazit:

Hausgemacht schmeckt es eben doch am besten – vor allem, wenn dahinter eine kleine Geschichte und ganz viel Liebe steckt. Wer hätte gedacht, dass Lahmacun der neue Star eurer Küche wird?

Zutaten für den Teig:

- 6 Gläser Weizenmehl
- 1 TL Salz
- 2 Gläser Wasser
- 30 g frische Hefe

Zutaten für den Belag:

- 500 g Lamm- oder Rinderhackfleisch
- 3 rote Spitzpaprika
- 5 grüne Paprika
- 2 scharfe grüne Peperoni
- 5 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- 4 mittelgroße Tomaten
- 1 EL Paprikamark
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- ½ EL Salz



Das unerwartete Interview

Interview mit einem Spiegel: „Ich zeige nur, was ist – nicht, was ihr sehen wollt.“

Reporter: Guten Tag, Herr Spiegel. Sie hängen nun schon seit Jahrhunderten an Wänden, stehen in Fluren und Badezimmern – ein stiller Begleiter der Menschheit. Wie fühlt es sich an, das Spiegelbild von so vielen Generationen gesehen zu haben?

Spiegel: Ach, wissen Sie... ich habe mehr Gesichter gesehen als irgendein Friseur je zu träumen wagte. Ich war dabei, als Könige sich ihre Kronen richteten und Teenager ihre ersten Pickel entdeckten. Ich bin der stumme Zeuge der Eitelkeit, der Zweifel – und manchmal auch der Befreiung. Denn ich zeige immer nur eines: die Wahrheit.

Reporter: Und doch scheinen viele Menschen mit ihrem Spiegelbild zu hadern. Warum ist das so?

Spiegel: Früher – da war ein Blick in mich ein Moment der Begegnung. Man sah, wie man wirklich war. Keine Filter, keine Weichzeichner. Heute? Da schauen viele nicht mehr in mich, sondern nur noch auf einen Bildschirm. Ein Selfie mit 17 Filtern, das mehr Wunschbild als Wirklichkeit ist. Ich bin nicht beleidigt, nein, nur... traurig. Denn wer nicht wagt, sich selbst zu begegnen, bleibt ein Fremder im eigenen Leben.

Reporter: Also würden Sie sagen, dass sich unser Verhältnis zu unserem Spiegelbild verändert hat?

Spiegel: Drastisch. Ich war einst ein seltenes Gut, ein magisches Objekt. Die ersten Spiegel aus poliertem Metall waren heilig – sie zeigten nicht nur das Gesicht, sondern auch die Seele, so glaubte man. Dann kam Glas, dann Silberbeschichtung, dann... ich wurde alltäglich. Und jetzt? Jetzt bin ich oft nur noch



ein Mittel zum Zweck. Frisur kontrollieren, Outfit checken, Selfie-Stütze. Aber ich war nie dafür gedacht, euch schöner zu machen. Sondern ehrlicher.

Reporter: Das klingt fast philosophisch. Was denken Sie: Was wäre, wenn die Menschen wieder öfter wirklich in den Spiegel schauen würden?

Spiegel: Dann würden sie vielleicht bemerken, dass ihre Augen Geschichten erzählen. Dass Lachen Falten bringt – aber auch Erinnerung. Und dass kein Filter der Welt ein echtes Funkeln ersetzen kann. Ich bin nicht perfekt – ich bin real. Und in dieser Realität liegt eine Schönheit, die keine App erfassen kann.

Reporter: Was haben Sie über die Jahrhunderte hinweg gelernt?

Spiegel: Dass die Menschen sich ständig verändern – und doch immer wieder dieselben Fragen stellen: „Bin ich schön?“ „Bin ich genug?“ „Wer bin ich wirklich?“ Ich bin kein Orakel, aber ich halte euch den Moment hin. Wer sich traut, still zu stehen und sich in die Augen zu schauen, wird vielleicht erkennen, dass Schönheit nicht in der Symmetrie liegt, sondern im Mut, sich selbst zu begegnen – mit allem, was dazugehört.

Reporter: Was würden Sie den Menschen heute mit auf den Weg geben?

Spiegel: Hört auf, nur nach außen zu schauen. Sucht nicht ständig das perfekte Bild, sondern den ehrlichen Blick. Nutzt mich nicht nur zur Kontrolle, sondern zur Erkenntnis. Und wenn ihr mal glaubt, euch verloren zu haben – kommt zurück. Ich warte still. Ich zeige euch nicht, wer ihr sein solltet, sondern wer ihr seid. Und glaubt mir: Das reicht vollkommen.

Reporter: Eine letzte Frage – haben Sie eigentlich ein Lieblingsbild?

Spiegel: Oh ja. Wenn ein Mensch sich nach einem langen Tag, ungeschminkt, müde, aber ehrlich in meine Fläche lehnt, tief seufzt – und dann, ganz kurz, lächelt. Dieses Lächeln, das niemand sieht. Nur ich. Und das genügt mir.

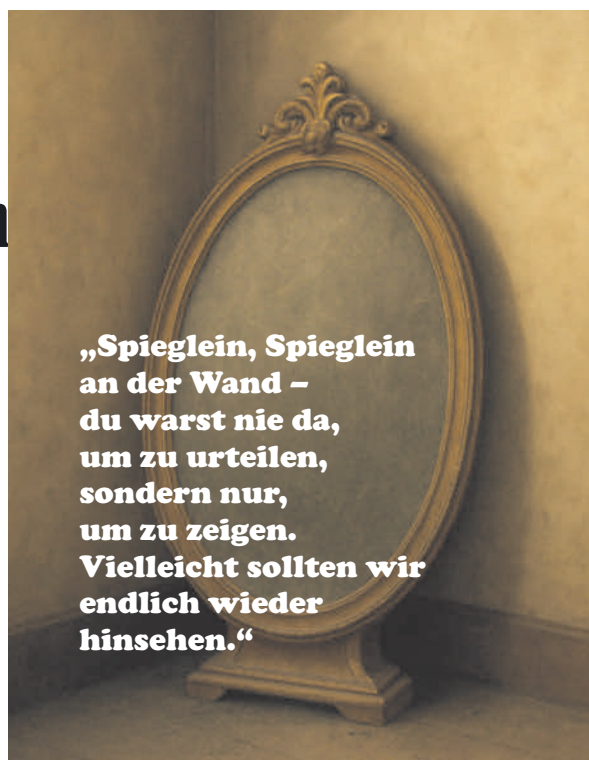
Mehr als nur ein Spiegelbild – Was wir vom Spiegel fürs Leben lernen können

Ein Spiegel zeigt nicht, wer wir sein wollen – sondern wer wir sind. Er urteilt nicht, vergleicht nicht, filtert nicht. Und genau das macht ihn zu einem der ehrlichsten Begleiter unseres Alltags.

Was wir aus diesem Gespräch mit dem Spiegel mitnehmen können, ist mehr als eine Reflektion unseres Äußeren. Es ist ein stiller Appell an unsere innere Haltung: Mut zur Echtheit. In einer Welt voll Bildbearbeitung, Selbstinszenierung und Dauerscrollen braucht es manchmal nur einen klaren Blick in einen stillen Spiegel, um wieder Boden unter den Füßen zu spüren.

Vielleicht sollten wir nicht immer daran arbeiten, unser Spiegelbild zu optimieren – sondern lernen, es zu umarmen. Denn wahre Stärke liegt nicht im makellosen Äußeren, sondern im ehrlichen Hinschauen.

Und wer weiß? Vielleicht wartet beim nächsten Blick in den Spiegel nicht nur ein Gesicht – sondern eine Erinnerung daran, dass wir gut sind, genau so, wie wir sind.



**„Spieglein, Spieglein
an der Wand –
du warst nie da,
um zu urteilen,
sondern nur,
um zu zeigen.
Vielleicht sollten wir
endlich wieder
hinsehen.“**

Lösung des Mathe-Kreuzzahlenrätsels aus dem 2. Quartal 2025

51	+	5	=	56
9	/	3	=	3
x	=	=	=	*
2	+	2	+	53
=	=	=	=	=
18	+	10	=	28
5	+	4	=	9
=	=	=	=	=
14	/	14	=	1

1	3	3	3	3	4	4	5	5	
8	9	10	12	14	18	51	52	53	56

Positive Nachrichten brauchen Ihre Unterstützung!

Unsere Zeitung berichtet über das, was im Alltag oft untergeht: Mutmachende Geschichten, neue Perspektiven, gesunde Lebensweisen und innovative Ideen. Gerade in einer Zeit voller Negativschlagzeilen möchten wir zeigen: Es gibt auch Gutes in der Welt!

Damit wir unabhängig berichten können, brauchen wir Ihre Hilfe.

So können Sie uns unterstützen:

- Empfehlen Sie unsere Zeitung weiter
- Werden Sie Fördermitglied
- Unterstützen Sie uns mit einer kleinen Spende
- Oder kaufen Sie in unserem Shop ein - jedes Produkt unterstützt unsere Arbeit direkt: Bücher, Leinwände, Poster, Postkarten & Sticker - alle mit Bedeutung und Botschaft.

Jetzt stöbern & unterstützen www.DingDong24.de

Spenden über Banküberweisung oder PayPal

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE05 3705 0198 1901 1997 43



Paypal:
verlag@dingdong24.de

Folge uns



news.presse.press



www_presse.press



@presse.press



@presse-press

Impressum

Herausgeber:
DingDong24 GmbH
Gustav-Heinemann-Str. 34
50170 Kerpen

Kontakt:
Telefon: 0178 21 75 900
E-Mail: verlag@dingdong24.de
Website: www.dingdong24.de

Mitglied im Börsenverein
Verkehrsnummer: 15317
Eintragung im Handelsregister:
Amtsgericht Köln, HRB 119148

Redaktion: Presse.press-Team

Verantwortlich für den Inhalt nach
§ 55 Abs. 2 RStV:
Kamuran Cakir

Datenschutz:
www.presse.press/datenschutz/

AGB:
www.presse.press/agb/



Schau vorbei,
wo ich hänge!

Mathe-Kreuzzahlenrätsel

Fülle die leeren Felder mit den richtigen Zahlen aus!

16		-		=	18
+		+			+
26	/		=		
=		=			
	+	23	=	65	
		/			
	/	4	=	5	
-		+		=	
19	-		=		
=		=			
1		+	4	=	

Zahlen zur Auswahl:

1	2	3	4	6	9	10	13	13	
14	20	22	24	26	33	34	35	42	48

Eurojackpot

Die Kenntnis der am häufigsten gezogenen Zahlen kann bei der Auswahl Ihrer eigenen Zahlenkombination durchaus hilfreich sein, da diese Zahlen die besten Chancen haben, auch in Zukunft häufiger gezogen zu werden.

Durch die Betrachtung der Zahlen im Gesamtbild können wir ein besseres Verständnis für das Spiel und seine Gewinnchancen entwickeln. Mit diesen Informationen können Sie Ihre Tippstrategie anpassen, indem Sie entweder auf die

meistgezogenen oder die seltener gezogenen Zahlen setzen. Dennoch sollten Sie bedenken, dass Eurojackpot-Ziehungen rein zufällig sind und vergangene Ziehungen keinen Einfluss auf zukünftige Ergebnisse haben.

Wie oft wurden Zahlen pro Jahr gezogen?

Gewinn zahlen	Gesamt Anzahl	Jahre														
		2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	bis - 30.05.25	
		Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl	
1	89 x	2 x	5 x	6 x	9 x	8 x	7 x	2 x	4 x	8 x	2 x	6 x	12 x	11 x	7 x	
2	84 x	1 x	5 x	4 x	3 x	4 x	5 x	4 x	5 x	6 x	5 x	13 x	11 x	14 x	4 x	
3	82 x	2 x	4 x	5 x	6 x	3 x	8 x	6 x	7 x	2 x	7 x	7 x	7 x	13 x	5 x	
4	84 x	2 x	8 x	5 x	4 x	7 x	5 x	8 x	3 x	4 x	5 x	8 x	8 x	14 x	3 x	
5	74 x	7 x	4 x	2 x	5 x	5 x	4 x	5 x	2 x	7 x	4 x	12 x	11 x	4 x	2 x	
6	87 x	5 x	9 x	6 x	4 x	6 x	2 x	3 x	5 x	5 x	6 x	12 x	15 x	6 x	3 x	
7	91 x	5 x	7 x	7 x	6 x	5 x	6 x	5 x	5 x	8 x	4 x	10 x	8 x	10 x	5 x	
8	88 x	6 x	3 x	7 x	6 x	2 x	2 x	8 x	7 x	3 x	7 x	9 x	13 x	10 x	5 x	
9	91 x	3 x	10 x	6 x	6 x	3 x	4 x	6 x	4 x	7 x	4 x	10 x	13 x	10 x	5 x	
10	80 x	6 x	7 x	8 x	1 x	11 x	3 x	2 x	5 x	1 x	2 x	13 x	7 x	11 x	3 x	
11	97 x	6 x	3 x	7 x	5 x	5 x	6 x	1 x	3 x	7 x	6 x	12 x	16 x	15 x	5 x	
12	82 x	6 x	5 x	3 x	5 x	8 x	3 x	4 x	6 x	8 x	4 x	5 x	13 x	5 x	7 x	
13	88 x	5 x	6 x	4 x	9 x	4 x	6 x	5 x	1 x	5 x	5 x	10 x	14 x	10 x	4 x	
14	87 x	5 x	7 x	4 x	8 x	5 x	7 x	5 x	4 x	4 x	7 x	5 x	11 x	8 x	7 x	
15	89 x	5 x	3 x	7 x	3 x	4 x	6 x	7 x	6 x	8 x	7 x	8 x	10 x	10 x	5 x	
16	95 x	5 x	3 x	5 x	8 x	7 x	8 x	7 x	3 x	4 x	5 x	6 x	20 x	9 x	5 x	
17	97 x	4 x	5 x	7 x	3 x	2 x	8 x	7 x	3 x	7 x	5 x	13 x	10 x	14 x	9 x	
18	91 x	6 x	6 x	9 x	5 x	3 x	8 x	8 x	5 x	2 x	4 x	11 x	11 x	8 x	5 x	
19	88 x	5 x	8 x	5 x	8 x	8 x	5 x	4 x	7 x	7 x	6 x	4 x	5 x	10 x	6 x	
20	101 x	3 x	3 x	5 x	7 x	9 x	9 x	2 x	9 x	3 x	9 x	10 x	14 x	13 x	5 x	
21	92 x	6 x	5 x	6 x	2 x	5 x	2 x	7 x	10 x	6 x	5 x	6 x	16 x	10 x	6 x	
22	83 x	6 x	6 x	8 x	4 x	4 x	4 x	6 x	3 x	7 x	4 x	7 x	8 x	11 x	5 x	
23	89 x	2 x	6 x	1 x	5 x	4 x	8 x	5 x	4 x	7 x	7 x	10 x	12 x	13 x	5 x	
24	78 x	5 x	4 x	1 x	4 x	5 x	4 x	10 x	10 x	4 x	3 x	11 x	8 x	9 x		
25	74 x	5 x	9 x	7 x	2 x	5 x	7 x	6 x	5 x	3 x	5 x	6 x	3 x	10 x	1 x	
26	80 x	4 x	4 x	4 x	6 x	4 x	4 x	6 x	5 x	4 x	3 x	13 x	6 x	14 x	3 x	
27	72 x	3 x	4 x	2 x	8 x	3 x	5 x	3 x	2 x	6 x	5 x	6 x	8 x	11 x	6 x	
28	77 x	4 x	6 x	4 x	5 x	9 x	3 x	5 x	2 x	5 x	2 x	9 x	10 x	6 x	7 x	
29	85 x	3 x	6 x	5 x	2 x	5 x	5 x	4 x	4 x	8 x	5 x	8 x	12 x	12 x	6 x	
30	91 x	3 x	3 x	5 x	8 x	5 x	4 x	3 x	9 x	6 x	4 x	10 x	8 x	20 x	3 x	
31	84 x	3 x	4 x	2 x	6 x	4 x	6 x	7 x	9 x	1 x	6 x	4 x	17 x	13 x	2 x	
32	86 x	4 x	9 x	6 x	5 x	3 x	3 x	7 x	3 x	6 x	5 x	11 x	7 x	15 x	2 x	
33	78 x	3 x	7 x	9 x	5 x	6 x	4 x	10 x	2 x	3 x	6 x	6 x	5 x	7 x	5 x	
34	99 x	5 x	5 x	4 x	6 x	6 x	3 x	5 x	5 x	9 x	9 x	10 x	15 x	13 x	4 x	
35	93 x	5 x	3 x	9 x	3 x	6 x	7 x	5 x	10 x	6 x	4 x	12 x	8 x	10 x	5 x	
36	77 x	4 x	1 x	5 x	6 x	4 x	3 x	5 x	3 x	6 x	7 x	8 x	11 x	12 x	2 x	
37	81 x	4 x	7 x	6 x	6 x	6 x	0 x	2 x	4 x	4 x	6 x	11 x	10 x	12 x	3 x	
38	89 x	5 x	4 x	6 x	7 x	4 x	5 x	5 x	8 x	6 x	8 x	6 x	13 x	8 x	4 x	
39	90 x	4 x	2 x	8 x	9 x	7 x	3 x	3 x	4 x	6 x	6 x	12 x	13 x	10 x	3 x	
40	82 x	4 x	6 x	6 x	5 x	7 x	10 x	7 x	3 x	4 x	3 x	6 x	10 x	7 x	4 x	
41	90 x	5 x	7 x	5 x	7 x	2 x	5 x	3 x	5 x	9 x	3 x	14 x	10 x	11 x	4 x	
42	78 x	3 x	2 x	6 x	4 x	8 x	3 x	7 x	6 x	3 x	7 x	7 x	8 x	9 x	5 x	
43	85 x	2 x	8 x	7 x	2 x	5 x	4 x	5 x	5 x	6 x	9 x	11 x	9 x	8 x	4 x	
44	83 x	4 x	3 x	5 x	3 x	6 x	10 x	6 x	6 x	2 x	8 x	9 x	8 x	9 x	4 x	
45	88 x	3 x	3 x	6 x	1 x	6 x	7 x	4 x	10 x	5 x	1 x	8 x	11 x	19 x	4 x	
46	84 x	4 x	3 x	2 x	8 x	5 x	10 x	10 x	3 x	3 x	7 x	8 x	11 x	7 x	3 x	
47	82 x	3 x	5 x	6 x	4 x	6 x	7 x	2 x	9 x	5 x	1 x	12 x	10 x	7 x	5 x	
48	66 x	2 x	6 x	1 x	5 x	3 x	3 x	4 x	4 x	5 x	5 x	10 x	8 x	8 x	3 x	
49	101 x	6 x	7 x	5 x	7 x	4 x	5 x	6 x	8 x	10 x	5 x	15 x	8 x	12 x	3 x	
50	73 x	2 x	4 x	1 x	4 x	9 x	4 x	3 x	5 x	5 x	7 x	10 x	8 x	7 x	4 x	

Eurozahlen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		157 x	145 x	180 x	163 x	184 x	155 x	165 x	176 x	143 x	136 x	47 x	60 x
		9 x	12 x	6 x	9 x	13 x	16 x	2 x	12 x	10 x	11 x	9 x	15 x
		7 x	15 x	10 x	8 x	10 x	10 x	8 x	9 x	11 x	5 x	16 x	19 x
		12 x	13 x	9 x	20 x	10 x	9 x	10 x	10 x	8 x	9 x	18 x	26 x
		10 x	7 x	22 x	5 x	10 x	8 x	13 x	12 x	13 x	12 x	16 x	11 x
		16 x	15 x	11 x	14 x	9 x	14 x	11 x	7 x	10 x	9 x	19 x	21 x
		6 x	8 x	16 x	11 x	14 x	13 x	9 x	8 x	6 x	11 x	9 x	24 x
		10 x	18 x	10 x	6 x	6 x	11 x	14 x	12 x	11 x	12 x	17 x	17 x
		12 x	16 x	16 x	11 x	9 x	14 x	9 x	9 x	12 x	17 x	17 x	14 x
				4 x	14 x	11 x	7 x	11 x	16 x	12 x	10 x	20 x	12 x
					6 x	14 x	2 x	17 x	9 x	13 x	8 x	16 x	27 x
												14 x	12 x
												16 x	15 x
													19 x
													10 x
													5 x
													10 x
		855	41	52	52	52	53	52	52	52	53	52	92
													104
													105
													43 von 104
		Anzahl der Ziehungen pro Jahr beim Eurojackpot											

5 aus 50 Gesamtanzahl der gezogenen Zahlen bis 30.05.2025.

89 x	84 x	82 x	84 x	74 x	87 x	92 x	88 x	91 x	80 x
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
97 x	82 x	88 x	87 x	89 x	96 x	96 x	91 x	88 x	101 x
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
92 x	83 x	89 x	78 x	74 x	80 x	72 x	77 x	85 x	91 x
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
84 x	86 x	78 x	99 x	93 x	77 x	81 x	88 x	90 x	82 x
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
90 x	79 x	85 x	83 x	88 x	83 x	82 x	66 x	101 x	73 x
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

157 x	145 x	180 x	162 x	184 x	155 x	165 x	176 x	143 x	136 x
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
47 x	60 x								
11	12	Statistik der Gesamtziehungen							

In der oberen Abbildung sind Kästchen in unterschiedlichen Farbtönen zu sehen. Diese zeigen, wie oft bestimmte Zahlen gezogen wurden: Je dunkler das Kästchen, desto häufiger wurde die Zahl ausgewählt. Unter jedem farbigen Kästchen steht die dazugehörige Zahl in einem weißen Feld.

Statistik der gezogenen Zahlen pro Jahr

Die links abgebildete Tabelle zeigt die meistgezogenen Eurojackpot-Zahlen von 2012 bis zum 30.05.2025. Die 'Gewinnzahlen' sind von 1 bis 50 nummeriert, und die 'Eurozahlen' von 1 bis 12. Sowohl die jährliche Häufigkeit der gezogenen Zahlen als auch die Gesamtanzahl der Ziehungen sind dargestellt. Jede Zahl wird im Jahresverlauf analysiert, wobei die Häufigkeit der Ziehungen und der zeitliche Abstand zwischen den Ziehungen berücksichtigt werden.

(Hinweis: Bitte beachten Sie, dass alle Angaben ohne Gewähr sind. Diese Angaben dienen ausschließlich zur statistischen Betrachtung und sollen nicht zum Spielen verleiten.)

Glücksspiel kann süchtig machen. Hilfe www.spielen-mit-verantwortung.de oder Hotline 0800 137 27 00.

EUROJACKPOT
Visuelle Aspekte und Zahlenfindung Strategie D-812

5 aus 50

2 aus 12

Buch

X

D-812



ISBN 978-3-910643-08-6

Dieser Teil-Auszug (ausgenommen die Zahlen für 2025) stammt aus dem Buch *Eurojackpot - Visuelle Aspekte und Zahlenfindung Strategie D-812* (ISBN 978-3-910643-08-6). Weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten finden Sie auf www.DingDong24.de oder in Ihrem Buchhandel.