

Referenztexte

Marina Bierbrauer

www.movingtexts.de

kontakt@movingtexts.de

Auszüge und Verlinkungen meiner Texte und Artikel.

© Bitte beachten: Alle Texte unterliegen dem Copyright und dienen ausschließlich der Veranschaulichung meiner Arbeit. Jegliche Kopie, Vervielfältigung, Eigennutzung oder Veränderung ist untersagt.

Inhalt

Einfach durchscrollen oder per Klick direkt zu dem Artikel springen, der Sie am meisten interessiert. Viel Freude beim Lesen!

Amed: Sehenswürdigkeiten & Tipps für Deine Reise an die Ostküste Balis.....	2
Die schönsten Reiseziele mit Hund.....	3
Neufundländer – Ein bäriger Freund fürs Leben.....	4
Yin Yoga – in der Ruhe liegt die Kraft.....	5
Personengesellschaft.....	6
Mitarbeiter finden.....	7
Artikelreihe zum Thema nachhaltige Wohnprojekte für das Goethe-Institut.....	8
Besuch auf dem Archehof Klosterbuch: gefährdete Nutztierassen und ganzheitliche Landwirtschaft.....	9
Das Bio-Refugium Schmilka in der Sächsischen Schweiz.....	9
5 nachhaltige Apps, die Sie im Alltag unterstützen.....	10
Tipps fürs Homeoffice – so sind Sie produktiv und bleiben fit.....	11

Blogartikel für reisefroh

Alle Artikel von mir: [Blogartikel auf reisefroh](#)

Amed: Sehenswürdigkeiten & Tipps für Deine Reise an die Ostküste Balis

Amed war mein erstes Ziel, als ich das erste Mal nach Bali gereist bin. Und um mein Fazit vorwegzunehmen: Amed ist mein absoluter Lieblingssort auf Bali! Ich habe hier eine wunderschöne Zeit verbracht und mich rundum wohl gefühlt.

Der Küstenort im Nordosten der indonesischen Insel hat eine kleine, angenehme touristische Infrastruktur, ohne überfüllt zu sein. Viele Backpacker, Digitale Nomaden und nicht zuletzt Taucher zieht es hier her. Wenn Deine (Welt-)Reise Dich nach Bali führt und Du einen Ort suchst, um ein bisschen länger als nur ein paar Tage zu verweilen und zu entspannen, kann ich Dir Amed wärmstens empfehlen. Und wenn Du einfach nur einige Tage schöne Strände und das Meer vor Deiner Tür haben möchtest, ebenso.

Deshalb kommen hier meine Empfehlungen für Sehenswürdigkeiten und Unternehmungen in Amed und dem Umland sowie die wichtigsten Infos und Reisetipps für Amed.

Amed, Bali: die wichtigsten Infos zum Küstenort im Überblick

Wo liegt Amed, wie reise ich am besten an?

Amed liegt an der Nordostküste von Bali in Indonesien, 90 km vom Flughafen in Denpasar und 70 km von Ubud entfernt. Die Anreise ist mit dem Perama Shuttle Bus oder einem privaten Fahrer möglich und dauert drei bis vier Stunden.

Wann ist die beste Reisezeit für Amed?

In Bali und Amed wechseln sich Trockenzeit (April – Oktober) und Regenzeit (November – März) ab. Eine Reise nach Amed lohnt sich definitiv auch zur Regenzeit – die Unterkünfte sind dann um einiges günstiger und die Insel ist viel leerer. Auch während der Regenzeit regnet es nicht die ganze Zeit durchgehend.

Wie viel Zeit plant man am besten in Amed ein?

Das kommt auf Deine Bedürfnisse an! Um etwas zu entspannen und die wichtigsten Sehenswürdigkeiten zu entdecken, reichen ein paar Tage. Viele Langzeitreisende verbringen jedoch mehrere Wochen oder sogar Monate in dem schönen Örtchen. Amed bietet sich dafür ideal an.

Was sind die beliebtesten Aktivitäten in Amed?

Amed hat mehrere tolle Strände und das Meer lädt zum Baden, Tauchen und Schnorcheln ein. Amed ist eher ein Ort der Entspannung und hat viele tolle Warungs und Bars direkt am Strand. Außerdem kannst Du Ausflüge ins Umland machen, z. B. die Tempel-Wanderung oder zum Tirtagangga Water Palace.

Kann man in Amed tauchen und schnorcheln?

In und um Amed befinden sich die beliebtesten Tauch- und Schnorchelspots von Bali, z. B. das Japanese Ship Wreck und der Coral Garden. Beide liegen nur wenige Meter vom Strand entfernt und sind nicht besonders tief, sodass die Spots nicht nur für Taucher, sondern auch für Schnorchler sehr lohnenswert sind.

[...]

Hier den ganzen Artikel lesen: [Amed, Bali auf reisefroh](#)

Blogartikel für Leo Löwenherz

<https://leoloewenherz.de/blogs/freundschaft/die-schonsten-reiseziele-mit-hund-in-deutschland-und-europa>

Die schönsten Reiseziele mit Hund

Die Urlaubssaison steht vor der Tür und für viele Hundebesitzer ist es selbstverständlich: Der beste Freund auf vier Beinen kommt natürlich mit! Bei der Planung hast Du sicher einige Fragen: Welches sind die schönsten Reiseziele mit Hund? Welche Urlaubsorte sind besonders hundefreundlich? Wo werden alle Bedürfnisse von Zwei- und Vierbeinern erfüllt? Wir möchten Dir die Entscheidung für Deinen Urlaub mit Hund etwas erleichtern und haben die besten Reiseziele mit Hund in Deutschland und Europa für Dich zusammengestellt. Vom Urlaub mit Hund am Meer bis zum Wanderurlaub ist alles dabei.

Das haben wir berücksichtigt:

- Keine Flugreisen: Alle Ziele sind mit Auto oder Bahn erreichbar.
- Insbesondere bei heißen Urlaubsregionen: Deine Fellnase sollte eine Möglichkeit zum Abkühlen (Meer, See, Wald) in der Nähe haben.
- Gilt das Land oder das konkrete Reiseziel als hundefreundlich?
- Gibt es eine gute Auswahl an Unterkünften (Ferienwohnungen, Hotels, Campingplätze), in denen Hunde erlaubt sind? Du musst übrigens nicht nach speziellen, auf Hunde spezialisierte Hotels suchen. Alle gängigen Plattformen zur Reisebuchung haben eine Filterfunktion, sodass Dir nur Unterkünfte angezeigt werden, in denen Hunde erlaubt sind.
- Gibt es in der Region hundefreundliche Aktivitäten?

Für Deine eigene Entscheidung kannst Du diese Kriterien heranziehen:

- Wie lange sollte die Anreisezeit für Deinen Buddy höchstens sein? Können wir ggf. ausreichend Pausen machen?
- Wie gut verträgt mein Hund Hitze?
- Braucht meine Fellnase viel Bewegung und Abwechslung oder ist er eher ruhebedürftig?

Für eine entspannte Autofahrt: Schau Dir unseren Seelentröster: „RELAX & CHILL“ an.

Und hier kommen die schönsten Urlaubsziele für eine Reise mit Hund:

Beliebte Reiseziele mit Hund in Deutschland

Deutschland gilt als eines der hundefreundlichsten Länder und die Fahrt zum Reiseziel ist nicht zu lang. Gute Voraussetzungen also!

Urlaub mit Hund an der Ostsee

Vom Norden Schleswig-Holsteins bis zum östlichen Mecklenburg-Vorpommern: Mögliche Reiseziele an der Ostsee für Dich und Deinen Vierbeiner gibt es viele – und ebenso eine große Auswahl an tierfreundlichen Hotels und Ferienwohnungen. Baden und relaxen am Meer, Spaziergänge an den langen Sandstränden oder Wassersport – langweilig wird euch an der Ostsee sicher nicht.

Hundestrände an der Ostsee gibt es in Schleswig-Holstein z. B. in Grömitz und Travemünde; in Mecklenburg-Vorpommern u. a. in Kühlungsborn und auf Usedom.

Tipp: Auch an der polnischen Ostseeküste findest Du hundefreundliche Urlaubsorte.

[...]

Ratgebertext für ein Haustierportal

Neufundländer – Ein bäriger Freund fürs Leben

Neufundländer sind sanftmütig und anhänglich. Als kinderfreundlicher Familienhund ist er genauso geeignet wie als Wasserrettungshund. Überlegst Du, einen Neufundländer zu kaufen? Erfahre in unserem Rasseporträt alles zu den großen Vierbeinern.

Steckbrief

- Herkunft: Kanada
- Klassifikation: FCI-Gruppe 2: Pinscher und Schnauzer – Molossoide – Schweizer Sennenhunde und andere Rassen; Sektion 2: Molossoide; 2.2 Berghunde
- Größe: durchschnittlich 71 Zentimeter (Rüden); 66 Zentimeter (Hündinnen)
- Gewicht: durchschnittlich 68 kg (Rüden); 54 kg (Hündinnen)
- Körperbau: massiv, kräftig, muskulös
- Fell und Farbe: schwarz, weiß-schwarz oder braun; dichtes, wasserabweisendes Fell mit starker, weicher Unterwolle
- Charakter: gutmütig, sanftmütig, anhänglich, beschützend, freundlich, lebhaft
- Pflege: tägliche, intensive Fellpflege notwendig
- Gesundheit: oftmals Hüftgelenkdysplasie und Arthrose
- Lebenserwartung: 8 bis 10 Jahre

Herkunft und Entwicklung der liebevollen Fellnase

Der Neufundländer ist eine sehr alte Hunderasse, über deren Entstehen nicht mehr allzu viel bekannt ist. Sicher ist, dass er (wie der Name bereits vermuten lässt) von der kanadischen Atlantikinsel Neufundland stammt. Dort sollen die Vorfahren des heute bekannten Neufundländers den Einwohnern gegen die raue See, Wind, Eis und Schnee zur Seite gestanden haben.

Als europäische Seefahrer auf die Insel kamen und es zu Kreuzungen zwischen den ursprünglichen Neufundlandhunden und den europäischen Rassen kam, sollen die schwarzen und braunen Hunde entstanden sein, wie wir sie heute kennen. Die Seefahrer waren es auch, die die bärigen Hunde mit nach Europa brachten. Dort war man begeistert von dem wetterbeständigen Hund, der schwere Lasten ziehen konnte und sich fröhlich in die Fluten stürzte. Einen Namen hat er sich jedoch durch seinen Schutz- und Rettungstrieb gemacht. Denn so mancher Schiffsbrüchiger soll einem Neufundländer das Leben verdanken.

Bis heute setzt man die bärigen Kanadier als Wasserrettungshunde ein – daneben sind sie aber auch das nationale Tiersymbol der Provinz Neufundland sowie weltweit beliebte Familienhunde.

[...]

Blogartikel für OGNX

<https://ognx.com/blogs/journal/yin-yoga-in-der-ruhe-liegt-die-kraft>

Yin Yoga – in der Ruhe liegt die Kraft

Hast du eine Asana schon mal 15 Minuten lang gehalten? Klingt beeindruckend und ist es auch. Genau das macht man beim Yin Yoga. Wobei eine Viertelstunde schon Profilevel ist. Meistens werden die Übungen beim Yin Yoga 3 – 5 Minuten gehalten.

Entwickelt hat sich Yin Yoga aus dem traditionellen Hatha Yoga. Im Yin Yoga gibt es vorwiegend liegende und sitzende Asanas. Durch das lange Halten werden Bindegewebe, Faszien, Sehnen und Gelenke intensiv gedehnt. Yin Yoga hat aber auch eine tiefe Wirkung auf dein Inneres und deine Gedanken.

Yin Yoga eignet sich als Gegenpol zu dynamischeren Yogastilen genauso wie für Anfänger. Yin Yoga kann Schmerzen und Verspannungen lösen und vorbeugen – genauso wie emotionale Blockaden. Deshalb erfreut sich der ruhige, meditative Yogastil immer größerer Beliebtheit. Grund genug, sich Yin Yoga einmal im Detail anzuschauen.

Woher kommt Yin Yoga? Eine kurze Geschichte

Yin Yoga wird wahrscheinlich schon seit Jahrhunderten in verschiedenen Varianten praktiziert, ohne dass dieser Name verwendet wurde. Bekannt wurde Yin Yoga in den 1980er-Jahren durch den amerikanischen Kampfkunstsportler Paulie Zink. Er praktizierte ein – wie er es selbst nannte – „Daoist Yoga“, erlernt vom Kung-Fu-Meister Cho Chat Ling. Seine Beweglichkeit und seinen Erfolg als Kampfkünstler verdanke er dieser Yogapraxis. 1987 sah der Yogalehrer Paul Grilley einen TV-Bericht über Paulie Zink und war fasziniert, insbesondere vom langen Halten der Asanas. Grilley machte eine Ausbildung bei Zink, gefolgt von vielen weiteren Studien über die Wirkung des Yogastils. Paul Grilley unterrichtete diesen Yogastil zunächst unter dem Namen „Taoist Yoga“. Im selben Studio unterrichtete die Yogalehrerin Sarah Powers, die schließlich den Namen „Yin Yoga“ prägte. Sie ergänzte die Praxis durch Lehren aus dem Buddhismus und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ihre Yogapraxis zielt insbesondere auf den Fluss des Qi (der Lebensenergie) im Meridiansystem ab. Sarah Powers und Paul Grilley machen bis heute weltweit Workshops und Ausbildungen im Yin Yoga.

Die Bedeutung von Yin und Yang im Yin Yoga

Das Konzept von Yin und Yang stammt aus der chinesischen Philosophie des Daoismus. Yin und Yang gelten als entgegengesetzte Kräfte: Yin beschreibt die weibliche, passive, ruhige und weiche Energie. Yang ist der männliche, aktive, dynamische und harte Gegenpol. Auf die Anatomie bezogen steht Yin für das Bindegewebe, die Bänder und Sehnen, Yang für die Muskeln. Yin und Yang schließen sich nicht gegenseitig aus – im Gegenteil: Sie bilden als Gegenpole eine untrennbare Einheit. Das eine funktioniert nicht ohne das andere.

Die meisten der heute populären Yogastile sind Yang-fokussiert: Sie sind eher dynamisch und körperlich fordernd, wie z. B. Ashtanga Yoga. Noch viel mehr ist unser Leben Yang-geprägt: Hektik, Stress und Leistungsdruck bestimmen oft unseren Alltag. Wenn du Yin Yoga praktizierst, kannst du wieder ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang herstellen, du erreichst mehr Ruhe und Ausgeglichenheit.

Im Gegensatz zu anderen Yogastilen darfst du beim Yin Yoga passiv sein, dich achtsam den Haltungen hingeben und einfach schauen, was passiert. Dadurch kannst du abschalten, deine Gedanken und deinen Geist beruhigen. Vielleicht kommen dir durch die passiven Haltungen zu Anfang auch besonders viele Gedanken. Das ist ein Zeichen dafür, dass etwas in dir arbeitet und in der Yogastunde hast du die Zeit dafür. Nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Blockaden werden gelöst. Eine regelmäßige Praxis sensibilisiert dich für eine bessere und bewusstere Wahrnehmung deines Körpers und auch deines Inneren. [...]

Ratgeberartikel für einen Software-Anbieter

Personengesellschaft

Bei der Unternehmensgründung stellt sich am Anfang die Frage, welche Rechtsform geeignet ist. Spätestens dann, wenn Sie nicht Einzelunternehmer oder Freiberufler sind und sich mit jemand anderem zusammen selbstständig machen möchten. Eine Möglichkeit ist die Gründung einer Personengesellschaft. Welche Personengesellschaften es gibt, was es zu beachten gilt und für wen sie jeweils geeignet sind, erfahren Sie hier.

Definition: Was ist eine Personengesellschaft?

Eine Personengesellschaft ist eine Rechtsform von Unternehmen. Es gibt verschiedene Formen von Personengesellschaften. Einfach erklärt handelt es sich bei einer Personengesellschaft um den Zusammenschluss von mindestens zwei Gesellschaftern zur gemeinsamen Verwirklichung eines Ziels oder Zwecks. Gesellschafter können natürliche oder juristische Personen sein, wobei die Personengesellschaft selbst keine juristische Person ist. Bei den meisten Personengesellschaften gilt eine unbeschränkte Haftung für alle Gesellschafter.

Gründung einer Personengesellschaft

Die Gründung einer Personengesellschaft ist relativ einfach. Sie kommt zustande, indem die Gesellschafter einen formlosen Gesellschaftsvertrag abschließen. Dieser hat keine fest definierten Anforderungen – rein rechtlich ist er sogar mündlich gültig. Selbsterklärend empfiehlt sich jedoch, den Gesellschaftsvertrag schriftlich festzuhalten und bestenfalls sogar notariell beglaubigen zu lassen.

Für die Gründung einer Personengesellschaft ist kein Mindestkapital vorgeschrieben. Der bürokratische Aufwand hinsichtlich Gründung, Besteuerung und Buchhaltung ist relativ gering, was die Personengesellschaft zu einer beliebten Unternehmensform macht.

Geschäftsführung bei Personengesellschaften

Jeder Gesellschafter ist zugleich auch Geschäftsführer der Personengesellschaft. Es sei denn, Sie haben im Gesellschaftsvertrag etwas anderes vereinbart. Wenn ein Gesellschafter aus dem Unternehmen aussteigt oder verstirbt, kann theoretisch als direkte Folge die Personengesellschaft aufgelöst werden.

Welche Formen der Personengesellschaft gibt es?

Wenn Sie sich für die Personengesellschaft als Unternehmensform entschieden haben, stellt sich im nächsten Schritt die Frage, welche genau für Sie geeignet ist.

Diese Formen der Personengesellschaften gibt es:

- die Gesellschaft bürgerlichen Rechts (GbR)
- die Personenhandelsgesellschaften:
 - die Offene Handelsgesellschaft (OHG)
 - die Kommanditgesellschaft (KG)
- die Partnerschaftsgesellschaft (PartG)

[...]

Ratgeberartikel für einen Jobvermittler

Mitarbeiter finden

Die richtigen Mitarbeiter finden und diese langfristig im Betrieb halten: Mit der richtigen Strategie und planvollem Vorgehen gelingt es. Mitarbeiter finden ist mehr als eine Stellenanzeige zu veröffentlichen. Effizientes und gezieltes Recruiting startet beim Anforderungsprofil, geht über das Schreiben einer detaillierten Anzeige und die Veröffentlichung auf geeigneten Kanälen bis zur Auswahl und Einstellung der besten Bewerber.

Personaler oder die HR-Abteilung von Unternehmen sind für das Finden neuer Mitarbeiter verantwortlich. Alternativ kann man die Mitarbeitersuche an externe Dienstleister auslagern.

So sehen die einzelnen Schritte aus und diese Methoden zur Mitarbeitersuche gibt es:

Anforderungsprofil: Wer wird gesucht?

Am Anfang der Suche nach Mitarbeitern steht für Personaler und HR-Abteilungen die Definition, wer genau überhaupt gesucht wird. Darauf aufbauend kann eine ausführliche Stellenausschreibung geschrieben und diese auf geeigneten Kanälen veröffentlicht werden. Wer weiß, welche Anforderungen ein Mitarbeiter erfüllen muss und welche Menschen ins Unternehmen passen, findet die besten Mitarbeiter, die auch langfristig im Unternehmen bleiben.

Das Anforderungsprofil beantwortet folgende Fragen:

- Qualifikation, Ausbildung und Erfahrung
- zusätzliche Kenntnisse wie Fremdsprachen oder IT-Anwendungen
- Voraussetzungen wie ein Führerschein oder Reisebereitschaft
- persönliche Eigenschaften und Soft Skills
- Welche Kriterien sind zwingend, welche optional?

Das Anforderungsprofil hilft auch bei der späteren Bewerberauswahl, indem die Anforderungen per Matching überprüft werden können.

Wo finden Arbeitgeber Arbeitnehmer?

Kurz gesagt: Arbeitgeber finden Arbeitnehmer dort, wo Letztere nach Jobs suchen. Also in Jobbörsen, auf Social Media, auf Messen oder in der Zeitung, um nur einige Beispiele zu nennen. Je nach Branche, Karrierelevel und weiteren Kriterien kann das unterschiedlich sein. Um geeignete Mitarbeiter zu finden, müssen Arbeitgeber daher zunächst wissen, wen sie genau suchen und wo diese Zielgruppe für gewöhnlich nach offenen Stellen sucht. Ein gezieltes und strukturiertes Vorgehen ist hier entscheidend. Meistens ist es sinnvoll, auf mehrere geeignete Kanäle zu setzen, um möglichst viele, aber passende Bewerbungen zu erhalten.

Mit welchen Methoden kann man neue Mitarbeiter finden?

Online oder offline, persönlich oder schriftlich – es gibt viele Methoden für die Mitarbeitersuche. Je nach Zielgruppe sind unterschiedliche geeignet. Das sind die beliebtesten und erfolgreichsten Recruiting-Methoden:

[...]

Artikelreihe zum Thema nachhaltige Wohnprojekte für das Goethe-Institut

2n40: Ein Genossenschaftshaus wird zum solidarischen Wohnprojekt

<https://www.goethe.de/ins/nz/de/kul/mag/22526040.html>

Aus zwei zusammenstehenden Häusern mit insgesamt 8 Wohnungen à 60 m² wird ein großes Gemeinschaftshaus für rund 25 Menschen von klein bis groß. Das ehemalige Genossenschaftshaus aus dem Jahre 1919 steht am südlichen Stadtrand von Dresden. Fast schon ländlich gelegen, genießt man hier gleichzeitig die Vorzüge der Großstadt. Am Anfang stand der Zusammenschluss von Familien und Einzelpersonen, die sich aus verschiedenen Zusammenhängen schon kannten und gemeinsam auf die Suche nach einem Haus machten. Sie wurden recht schnell fündig. 2013 wurde das Haus ersteigert, 2016 folgte nach umfangreichen Sanierungs- und Renovierungsarbeiten sowie dem Ausbau des Dachstuhls der Einzug in das Hausprojekt 2n40, dessen Name übrigens auf ein Wortspiel zurückgeht. Die Hausnummern (41 und 43) und ein Buch bzw. Film spielen dabei eine Rolle, über den Rest darf jede*r selbst spekulieren.

Heute erinnert nicht viel mehr als die zwei Treppenhäuser daran, dass es sich mal um zwei klassische Mehrfamilienhäuser handelte. Entstanden ist ein Hausprojekt, das neben Wohnungen für Familien und WGs viel Raum für Gemeinschaft bietet. Bei meinem Besuch wurde ich von Tilman, der mit seiner Familie seit der Gründung dabei ist, herzlich empfangen und zum Frühstück eingeladen, bevor er mir das Haus von unten bis oben und wieder zurück gezeigt hat.

[...]

Hofgemeinschaft Stedorf: modernes, nachhaltiges Landleben

<https://www.goethe.de/ins/nz/de/kul/mag/22320909.html>

Die Hofgemeinschaft Stedorf liegt in Dörverden (Niedersachsen), gut 50 km südöstlich von Bremen. Auf dem historischen Hof mit mehreren Gebäuden auf einem riesigen Grundstück befinden sich acht Wohneinheiten mit 638 m² Wohnfläche. In kleinen Appartements, Familienwohnungen und WGs leben rund 25 Menschen von klein bis groß zusammen. Das Projekt besteht bereits seit 1997 und wird von der AllerWohnen e.G. genossenschaftlich selbstverwaltet. Jutta – langjährige Bewohnerin – hat sich einen Nachmittag lang für mich Zeit genommen, mir das Projekt gezeigt und bei leckerem Apfelsaft aus Äpfeln aus dem eigenen Garten meine Fragen beantwortet.

Nachhaltige Lebensweise in verschiedensten Bereichen

Die Hofgemeinschaft Stedorf legt einen großen Wert auf eine nachhaltige und ökologische Lebensweise und setzt diese in diversen Bereichen des alltäglichen Lebens um. Schon bei der Restaurierung und Renovierung der historischen Gebäude wurde auf umweltschonende Materialien – u. a. beim Dämmmaterial und den Inhaltsstoffen von Farben – geachtet sowie diese – z. B. benötigtes Bau- und Brennholz – soweit möglich regional bezogen. Eine Solaranlage betreibt die Heizung und sorgt für warmes Wasser. Für die seit Kurzem defekte Photovoltaikanlage für die Stromversorgung ist gerade eine neue Lösung in Planung. Das 10.000 m² große Grundstück bietet nicht nur viel Platz zum Entspannen, Spielen oder Grillen, sondern auch naturbelassenen Lebensraum für viele Tiere von Vögeln über Insekten bis zu Wasserbewohnern im extra angelegten Teich.

[...]

Blogbeiträge für das Goethe-Institut zum Thema nachhaltiger Tourismus

<https://www.goethe.de/ins/nz/de/kul/sup/str.html>

Besuch auf dem Archehof Klosterbuch: gefährdete Nutzierrassen und ganzheitliche Landwirtschaft

Das Tiere wie Löwen, Tiger und viele Meeresbewohner vom Aussterben bedroht sind, wissen die meisten von uns. Aber auch vor unserer Haustür sind viele Tiere vom Aussterben bedroht oder bereits ausgestorben. Die Rede ist von alten Nutzierrassen. Grund genug, dieses Thema einmal genauer zu betrachten, denn glücklicherweise gibt es erfolgreiche Bemühungen, diese alten Rassen zu erhalten.

Unsere heutige Landwirtschaft ist auf maximale Effektivität und Produktivität ausgelegt. Dadurch wird sich bei der Nutztierhaltung auf einige wenige, gezielt gezüchtete Hochleistungsrassen konzentriert. Aber auch bei Kühen, Hühnern, Schafen oder Ziegen gibt es eine große Rassenvielfalt, die ursprünglich alle ihre Funktion hatten, heutzutage aber immer weniger gehalten werden und daher vom Aussterben bedroht sind.

Grundgedanken der GEH und der Archehöfe

Die Gesellschaft zur Erhaltung alter und gefährdeter Haustierrassen e. V. (GEH) führt eine jährlich aktualisierte Rote Liste mit gefährdeten Haus- und Nutzierrassen. Derzeit stehen auf ihr über 90 Rassen.

Der Begriff „Archehof“ ist geschützt und Höfe müssen unterschiedliche Kriterien erfüllen, um die Bezeichnung tragen zu dürfen. Die wichtigsten sind die gezielte Züchtung gefährdeter Rassen, deren artgerechte Haltung und die Einbindung in den landwirtschaftlichen Betrieb.

Ein weiterer Schwerpunkt der GEH ist die Aufklärung und Sensibilisierung der Öffentlichkeit. Daher stehen die Höfe in der Regel für interessierte Besucher offen und durch pädagogische Angebote sollen Kinder mit dem Thema vertraut gemacht werden. Einer dieser Höfe ist der Archehof Klosterbuch.

Das Projekt ist erfolgreich: Seit Gründung der GEH im Jahr 1981 ist in Deutschland tatsächlich keine Rasse

[...]

Das Bio-Refugium Schmilka in der Sächsischen Schweiz

Das kleine Dorf Schmilka, mitten im Nationalpark Sächsische Schweiz an der Grenze zu Tschechien und direkt an der Elbe gelegen, hat sich in den letzten zwanzig Jahren nach und nach zum Bio-Refugium entwickelt. Nachhaltigkeit, Regionalität und die Herstellung eigener Bio-Produkte werden hier in einem ganzheitlichen Konzept umgesetzt.

Bei einem Tagesausflug hatte ich Gelegenheit, mir die einzelnen Angebote genauer anzuschauen. Wie fast alle Orte in der Sächsischen Schweiz erreiche ich Schmilka unkompliziert mit der Bahn. Von der anderen Elbseite habe ich einen schönen Blick auf die 69 Häuschen, die sich an einer kleinen Straße vom Ufer den Berg hinauf schlängeln. Mit der kleinen, historischen Fähre „Lena“ aus dem Jahre 1927 fahre ich hinüber ins Dorf.

[...]

Blogbeitrag für ein E-Commerce-Unternehmen

5 nachhaltige Apps, die Sie im Alltag unterstützen

Verpackungsmüll vermeiden, Lebensmittelverschwendung eindämmen oder den CO₂-Fußabdruck verringern – Umweltschutz ist nicht nur in unserem Alltag, sondern auch auf unserem Smartphone angekommen. Nachhaltige Apps verzeichnen Downloadzahlen im Millionenbereich. Erfahren Sie hier, was die kleinen Helfer tatsächlich leisten können. Außerdem verraten wir Ihnen unsere Top 5.

Dass eine nachhaltige Lebensweise inzwischen vielen Menschen ausgesprochen wichtig ist, ist auch an App-Entwicklern nicht vorbei gegangen. In den App-Stores gibt es eine Vielzahl an Anwendungen, die in verschiedenen Bereichen des Alltags ein umweltfreundlicheres Verhalten fördern können. Aber wie im Angebotsdschungel den Überblick behalten?

Was sind nachhaltige Apps und worauf sollten Sie bei der Auswahl achten?

Nachhaltige Apps können dazu beitragen, im Alltag bewusstere Entscheidungen zu treffen. Bedenkliche Inhaltsstoffe erkennen, Lebensmittelverschwendung reduzieren, CO₂-Ausstoß verringern, regionale und ökologisch arbeitende Betriebe finden, Plastik und Müll vermeiden, emissionsarme Mobilität – all diese Themen spielen dabei eine Rolle und für alles gibt es Apps.

Müssen Sie deshalb für jeden Nachhaltigkeitsaspekt eine App verwenden? Unsere Meinung: Nein – fragen Sie sich stattdessen vor der Installation:

- Brauche ich die App wirklich, werde ich sie tatsächlich regelmäßig nutzen?
- Welche Daten fragt die App ab und ist das für ihre Funktion notwendig?
- Ist die App durch regelmäßige Updates sicher und auf dem neuesten Stand?

Weitere Tipps zum sicheren Umgang mit Apps finden Sie in diesem Artikel.

Top 5 nachhaltige Apps für Android und iOS

Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, haben wir für Sie Apps aus unterschiedlichen Bereichen unter die Lupe genommen. Hier kommen unsere Favoriten:

1. Codecheck: Inhaltsstoffe immer im Blick

Codecheck erklärt Ihnen leicht verständlich und übersichtlich die Inhaltsstoffe von Produkten. So wissen Sie sofort, was sich hinter einer E-Nummer oder den einzelnen Komponenten eines Pflegeprodukts verbirgt, dessen Zutatenliste sonst nur Chemiker verstehen. Mit der Handykamera scannen Sie dazu einfach den Barcode von Lebensmitteln, Kosmetika oder Haushaltsreinigern. Codecheck erklärt die Inhaltsstoffe nicht nur, die App teilt sie auch in fünf Stufen von „Unbedenklich“ bis „Sehr bedenklich“ ein. Zu den Bewertungskriterien gehören gesundheitliche, ökologische und ethische Aspekte. Bei Lebensmitteln gibt es zusätzlich eine Nährwert-Ampel. Persönliche Präferenzen können Sie ebenfalls hinterlegen, zum Beispiel, wenn Sie sich vegan ernähren, unter einer Allergie leiden oder bestimmte Inhaltsstoffe wie Mikroplastik bewusst meiden möchten. Bei als bedenklich eingestuften Produkten schlägt die App bessere Alternativen vor und ist so eine wertvolle Hilfe für Ihre Kaufentscheidungen.

[...]

Blogartikel für eBalance

<https://ebalance.ch/magazin/fitness/tipps-fuers-homeoffice-so-sind-sie-produktiv-und-bleiben-fit>

[Hinweis: Schweizerdeutsch]

Tipps fürs Homeoffice – so sind Sie produktiv und bleiben fit

Sehr viele Menschen arbeiten zur Zeit im Homeoffice und für viele stellt das eine ganz neue Situation dar. Wie bin ich im Homeoffice produktiv, wie Sorge ich für die nötige Ruhe, wie trenne ich Arbeit und Freizeit voneinander und wie bleibe ich fit? Wir haben für Sie die wichtigsten Tipps für entspanntes Arbeiten zu Hause zusammengestellt.

Schaffen Sie sich einen festen Arbeitsplatz

Gemütlich auf dem Bett oder dem Sofa liegen oder gar vor dem Fernseher arbeiten, ist keine gute Idee. Diese Orte assoziieren Sie automatisch mit Freizeit und Entspannung und so sollte es auch bleiben.

Richten Sie sich einen festen Arbeitsplatz ein. Laptop, Dokumente, Notizbuch – alles, was Sie für Ihre Arbeit benötigen, gehört dort hin. Keine Sorge, falls Sie keinen ganzen Raum ausschliesslich für Ihre Arbeit reservieren können. Ein fester Platz im Wohnraum eignet sich ebenso gut. Hauptsache der Ort signalisiert, dass dies Ihr Arbeitsplatz ist. Nutzen Sie ihn während der Homeoffice-Zeit auch nur dazu.

Regelmässigkeit und Routinen

Plötzlich müssen wir das Haus morgens nicht mehr verlassen und gewohnte Routinen im Tagesverlauf funktionieren nicht mehr. Es ist jetzt sehr wichtig, neue Routinen für den Alltag zu schaffen.

Stehen Sie weiterhin zur gewohnten Zeit auf und ziehen sich an, als würden Sie ins Büro gehen. Für die Produktivität und Motivation macht es einen grossen Unterschied, ob Sie in Jogginghose oder Ihrer gewohnten Bürokleidung am Schreibtisch sitzen.

Behalten Sie ausserdem Ihren bisherigen Arbeitsalltag bei, indem Sie zu festen Zeiten mit der Arbeit beginnen und aufhören und entsprechende Pausenzeiten einlegen. Das führt zum nächsten Tipp:

Machen Sie Pausen

Regelmässige Pausen sind nicht weniger wichtig als feste Arbeitszeiten. Gerade im Homeoffice wird das oft vergessen. Lassen Sie Pausen auch dann nicht ausfallen, wenn Sie viel zutun haben. Gerade dann liefert eine kurze Unterbrechung der Arbeit wieder neue Energie für Körper und Geist.

Dabei gilt: Alles, was mit Arbeit zutun hat, hat ebenfalls Pause. Klappen Sie den Laptop zu und nehmen Sie das Handy nicht mit.

[...]