

Referenztexte

Marina Bierbrauer

www.movingtexts.de

kontakt@movingtexts.de

Hier finden Sie einige von mir verfassten Texte, um sich einen Eindruck von meiner Arbeit machen zu können.

Bitte beachten Sie, dass alle hier zu findenden Texte ausschließlich der Veranschaulichung dienen und urheberrechtlich geschützt sind.

Inhalt

Scrollen Sie entweder einfach durch die Datei oder springen per Klick auf die Überschrift direkt zu dem Artikel, der Sie besonders interessiert.

Besuch auf dem Archehof Klosterbuch: gefährdete Nutztierassen und ganzheitliche Landwirtschaft	2
Das Bio-Refugium Schmilka in der Sächsischen Schweiz	3
5 nachhaltige Apps, die Sie im Alltag unterstützen	6
Wie man gegen die unbefugte Nutzung von Softwarekeys und Volumenlizenzen vorgeht	8
Das richtige Bauchmuskeltraining für definierte Muskeln und einen flachen Bauch	10
Tipps fürs Homeoffice – so sind Sie produktiv und bleiben fit	13
Saubere Raumluft mit dem Dyson Pure Cool TP04 Luftreiniger	15
Frucht-Quetschbeutel – der leckere und gesunde Snack für unterwegs	17
Mit der 10-Ideen-Methode die eigene Kreativpower entfachen	19

Besuch auf dem Archehof Klosterbuch: gefährdete Nutzierrassen und ganzheitliche Landwirtschaft

Dass 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 von der Roten Liste mehr ausgestorben.

Der Archehof Klosterbuch

Ursprünglich wollte ich etwas zur Haltung und Erhaltung bedrohter Nutzierrassen erfahren. Daraus wurde ein Nachmittag, an dem ich enorm viel über biodynamische, nachhaltige Landwirtschaft erfuhr. Neben der Tierhaltung werden in Klosterbuch mehrere Felder bewirtschaftet, eine Streuobstwiese und -plantage gehören ebenfalls dazu.

Auf dem von Bioland zertifizierten Hof wird mit der Dreifelderwirtschaft gearbeitet und die Bewirtschaftung erfolgt auf traditionelle und ursprüngliche Art und Weise. Dazu zählt unter anderem, dass in natürliche Kreisläufe einschließlich der Fortpflanzung der Nutztiere so wenig wie möglich eingegriffen wird. Aus den Erträgen des Hofes werden Lebensmittel sowie neues Saatgut hergestellt.

Die Natur ist ein Kreislauf, in dem alles eine Funktion hat. Alle Erzeugnisse werden in diesem Kreislauf belassen, z. B. indem Hühnermist als Dünger für Bäume verwendet wird.

Die Tiere auf dem Archehof Klosterbuch

Auf dem Archehof Klosterbuch kann man eine Reihe gefährdeter Rassen hautnah erleben. Dazu zählen das Rheinisch-Deutsche Kaltblut, Sachsenhühner, Deutsche Legegänse, Erzgebirgsziegen, der Meißner Widder sowie Moor- und Heidschnucken.

Dem Gedanken der Arche folgend, werden die Tiere ihren Eigenschaften entsprechend eingesetzt. Die Tiere werden nicht gehalten, um ausschließlich im Stall oder auf der Weide zu stehen, und der Hof möchte sich auch

nicht als Zoo verstanden sehen. Artgerechte Haltung und landwirtschaftliche Nutzung gehen hier Hand in Hand.

Das Rheinisch-Deutsche Kaltblut z. B. ist eine Pferderasse mit sehr kräftiger Statur. Es diente ursprünglich als Zugpferd bei der Feldarbeit. In Klosterbuch wird es nach wie vor dazu eingesetzt und so kann auf kraftstoffbetriebene Fahrzeuge verzichtet werden.

Einen wichtigen Beitrag für das ganze Dorf leisten auch die Schafe (Moor- und Heidschnucken). Klosterbuch ist mit seiner Lage an der Freiburger Mulde grundsätzlich hochwassergefährdet. Die Schafe grasen auf dem neu angelegten Deich, treten dabei den Boden fest und sorgen so als wahre Landschaftspfleger für die Stabilität des Deiches. Beim großen Hochwasser 2002 wurde noch der gesamte Hof und das gegenüberliegende Kloster überflutet. Dank des neuen, höheren Deiches und der Schafe blieb der Hof bei der letzten Flut 2013 trocken.

Ferien auf dem Archehof

Wem der Sinn nach einer ruhigen Auszeit steht, findet im Gästehaus des Hofes eine einfache wie gemütliche Unterkunft. Das Gästehaus ist außerdem ein wichtiger Wirtschaftsfaktor als Teil des gesamten Betriebes. Das Ehepaar Pohl, Besitzer des Hofes, freut sich dabei besonders über junge Familien, Paare oder Einzelpersonen aus der Stadt, die Erholung in der Natur suchen und dabei etwas lernen wollen. Dem Ehepaar liegt es sehr am Herzen, ihr umfangreiches Wissen einer ganzheitlichen, natürlichen Lebensweise im Einklang mit der Umwelt an möglichst viele Menschen weiter zu geben.

Dabei ist jedem Gast selbst überlassen, einfach zu entspannen oder auf dem Hof mitzuhelfen. Die Tiere freuen sich in jedem Fall immer über eine Streicheleinheit.

Ein Teil der Übernachtungsgäste sind zudem Besucher des gegenüber gelegenen Klosters Buch, in dem regelmäßig Veranstaltungen und Hochzeiten stattfinden.

In dem alten, sanierten Fachwerkhaus gibt es insgesamt 20 Betten, die bewusst einfach aber nicht minder gemütlich gehalten sind. Jedes Zimmer ist unterschiedlich eingerichtet, teilweise noch mit Ofen beheizt und soweit möglich wurden alte Holzmöbel aufbereitet. Es gibt eine urige Gemeinschaftsküche, das Badezimmer teilt man sich ebenfalls mit den anderen Gästen.

Klosterbuch liegt in Mittelsachsen, relativ mittig zwischen Leipzig, Dresden und Chemnitz, und ist daher aus verschiedenen Richtungen gut zu erreichen. Neben den möglichen Aktivitäten auf dem Hof finden Natur- und Kulturliebhaber hier einen Ausgangspunkt für Wanderungen und Radtouren oder können die zahlreichen Burgen und Schlösser der Umgebung besuchen.

Nach meinem Tag auf dem Archehof Klosterbuch habe ich viel Wissen aufgenommen, das weit über mein ursprüngliches Interesse hinaus ging. Frau Pohl hat mich herzlich empfangen und sich ganz selbstverständlich viel Zeit für mich genommen. Neben den vielen Informationen fahre ich mit einigen leckeren Äpfeln von der Streuobstwiese und daraus hergestelltem Apfelgelee zufrieden nach Hause.

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.

Backen wie vor 300 Jahren

Ich beginne den Tag mit einer Führung durch die historische Wassermühle mit angeschlossener Bäckerei. Das Bauwerk aus dem Jahre 1665 ist das älteste erhaltene Gebäude des Ortes und wurde 2007 liebevoll saniert. Heute kann man live zuschauen, wie das Mehl gemahlen und zu leckeren Backwaren verarbeitet wird. In der Bäckerei wird nach wie vor in einem historischen Holzofen gebacken. Bereits beim Betreten der Backstube duftet es herrlich nach frischem Brot gemischt mit der wohligen Wärme des Holzofens.

Saisonale und regionale Bio-Produkte

In der Mühlenstube wärme ich mich anschließend auf und probiere das frische Brot zusammen mit einer veganen Linsensuppe. Wagenradgroße Kuchen in süßen und herzhaften Varianten, Mühlenbrote und Brötchen kann man entweder direkt vor Ort verzehren oder mitnehmen und zu Hause genießen. Alle Produkte sind bio-zertifiziert, die Zutaten werden vorwiegend aus der Region bezogen und zum Teil selbst angebaut, produziert wird saisonal. Gebacken und gekocht wird außerdem nach Bedarf, um am Ende des Tages möglichst wenig übrig zu haben und keine Lebensmittel zu verschwenden. Neben Bäckerei und Mühle gibt es im Dorf eine Handvoll kleiner Restaurants, eine Konditorei und Tortenmanufaktur sowie eine Bio-Braumanufaktur, die nach eben diesen Prinzipien arbeiten.

Moderne Rekonstruktion eines historischen Dorfes

Bei einem Dorfrundgang erfahre ich Geschichtliches zu Schmilka und seiner heutigen Entwicklung. Möglich gemacht hat diese der Unternehmer und private Investor Sven-Erik Hitzer. Er betreibt mehrere historisch-touristische Ausflugsziele und Gastronomien und wurde für seine Aktivitäten in den Bereichen Denkmalschutz und Touristik mehrfach ausgezeichnet. Bereits seit seiner Kindheit eng mit der Sächsischen Schweiz verbunden, besaß er lange ein Feriendomizil in Schmilka. Er erlebte, wie die Einwohner- und Besucherzahl Schmilkas nicht zuletzt durch zwei große Hochwasser immer weiter schrumpfte und viele Häuser verfielen. Daher begann er vor gut 20 Jahren leerstehende Gebäude im Dorf aufzukaufen und seine Vision von einem nachhaltigen Bio-Refugium umzusetzen.

Die kleinen Fachwerkhäuschen wurden nach und nach mit modernen, baubiologischen Methoden saniert und dabei in ihrem ursprünglichen Charme erhalten. Energie wird aus Solaranlagen und Ökostrom bezogen, Heizungen werden mit Abwärme betrieben. Das Ziel ist, irgendwann gänzlich energieautark zu sein. Übernachten kann man in Schmilka im Bio-Hotel oder in einer der wenigen familiengeführten Pensionen und Ferienwohnungen. Große Hotelanlagen sucht man vergebens.

Von den Bewohnern Schmilkas werden die Bemühungen vorwiegend positiv aufgenommen, schließlich kommt die Entwicklung allen zugute. Man merkt, dass hier alle an einem Strang ziehen.

Ganzjähriges Ausflugsziel

Schmilka liegt am Elberadweg, ist Ausgangspunkt zahlreicher Wanderungen und ein Teil des Malerwegs, einer der bekanntesten Wanderwege Deutschlands, führt direkt durch das kleine Dorf. Wie viele kleinere Orte im Nationalpark ist Schmilka daher besonders in der warmen Jahreszeit mit einer großen Besuchermasse konfrontiert. Was einerseits gut für die Region ist, führt gleichzeitig schnell zur Überforderung der Infrastruktur und des empfindlichen Ökosystems. Schmilka zeigt mit seinen verschiedenen hier vorgestellten Projekten und Aktivitäten, bei denen nicht der Profit sondern die Qualität an erster Stelle stehen, wie ein kleines Dorf diese verschiedenen Anforderungen bewältigen kann.

Um auch im Winter als Ausflugsziel attraktiv zu sein, gibt es seit einigen Jahren von Mitte November bis Mitte März das Winterdorf. Dadurch werden feste Arbeitsplätze auch außerhalb der Hauptsaison geschaffen. Hier

kann man z. B. nach einem Saunagang mit anschließendem Eisbad in einem heißen Badezuber – wahlweise mit Bieraufguss – verweilen und entspannen. Oder wie ich den Tag mit einem leckeren, heißen Glühwein ausklingen lassen.

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 eingestuftem Produkten schlägt die App bessere Alternativen vor und ist so eine wertvolle Hilfe für Ihre Kaufentscheidungen.

2. Regio-App: Saisonal und regional einkaufen

Regional und saisonal einkaufen schont die Umwelt und senkt den CO2-Ausstoß. Mit der Regio-App ist es ganz einfach, einen nachhaltigen Betrieb in der Nähe zu finden. Die App listet auf, wo Lebensmittel aus der Region angeboten oder verarbeitet werden. Dazu zählen Wochenmärkte, Hofläden und sogar Restaurants. Sie können entweder nach einem Ort oder nach einer bestimmten Produktgruppe suchen. Ihre Ergebnisse

zeigt die Regio-App Ihnen nach Entfernung geordnet an, Wegbeschreibung, Öffnungszeiten und Hintergrundinformationen inklusive.

3. Öffi-App: Europaweit mobil

Dass die Nutzung von Bus, Bahn & Co. umweltschonender ist als das eigene Auto, ist kein Geheimnis. Für alle, die viel unterwegs sind, ist die Öffi-App eine echte Erleichterung. Anstatt verschiedene Apps der regionalen Verkehrsbetriebe zu verwenden, können Sie die Öffi-App überregional in fast ganz Europa in mehreren Hundert Städten nutzen. Erhalten Sie ganz einfach Abfahrtszeiten, passende Verbindungen, Netzpläne, nahegelegene Haltestellen sowie Live-Updates für Verspätungen auf Ihr Handy.

Leider gibt es die App bislang nur für Android, eine Alternative für iOS ist der Abfahrtsmonitor (nur für Deutschland).

4. To Good To Go: Lebensmittel vor dem Müll retten

Weltweit landen immer noch mehr als ein Drittel aller Lebensmittel im Müll. Mit der App To Good To Go können Sie Lebensmittelverschwendung reduzieren und dabei auch noch Geld sparen. Was passiert mit nicht verkauften Speisen im Restaurant oder beim Bäcker? Richtig, meistens werden sie weggeworfen. Hier setzt To Good To Go an: Restaurants, Bäckereien, Hotels und Supermärkte können kurz vor Ladenschluss nicht verkaufte Erzeugnisse über die App zum halben Preis anbieten. So einfach funktioniert es: Angebote in der Nähe finden, über die App reservieren und bezahlen, zur angegebenen Zeit abholen und genießen!

5. Replace Plastic App: Aktiv gegen Plastikverpackungen

Im Alltag wann immer möglich Plastik zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren, ist der erste wichtige Schritt, damit unser Planet nicht im Plastikmüll untergeht. Die Replace Plastic App setzt hier noch eine Stufe früher – beim Produzenten – an und lässt Sie direkt mitbestimmen. Wie das geht? Wenn Sie ein Produkt entdecken, das in unnötig viel Plastik verpackt ist oder für das es eine umweltfreundlichere Verpackung gäbe, können Sie es über die App melden, indem Sie den Barcode des Produkts einscannen. Mit einer vorformulierten Nachricht können Sie den Hersteller darüber informieren, dass Sie sich für das Produkt eine andere Verpackung wünschen. Die Nachricht wird nach 20 eingegangenen Meldungen oder nach Ablauf von vier Wochen automatisch an den Hersteller weitergeleitet. Die App bietet damit eine wirkungsvolle Methode, aktiven Verbraucherprotest auszuüben und damit die großen Konzerne und Hersteller direkt zu erreichen.

Fazit: Was leisten nachhaltige Apps?

Richtig ausgewählt und eingesetzt, können digitale Helfer Sie bei einer nachhaltigen Lebensweise unterstützen. Die Ansatzpunkte sind dabei Aufklärung und Information sowie das Zusammenbringen von Anbietern und Verbrauchern. Damit können sie einen wichtigen Beitrag für unser alltägliches Handeln leisten.

Unsere Tipps:

1. Weniger ist mehr. Anstatt diverse Apps zu installieren, konzentrieren Sie sich lieber auf einige wenige. Wählen Sie diejenigen, die zu Ihrem Alltag passen und die Sie auch tatsächlich verwenden.

2. App oder Website? Brauchen Sie eine bestimmte Information nicht unbedingt unterwegs oder nur selten, ist auch der Besuch entsprechender Websites ausreichend. Eine Entscheidungshilfe finden Sie [in diesem Artikel](#).

Wie man gegen die unbefugte Nutzung von Softwarekeys und Volumenlizenzen vorgeht

Neben Produktfälschungen spielt beim Thema Markenschutz auch der unbefugte Verkauf von Softwarekeys und Produktcodes nicht physischer Inhalte und Produkte eine wichtige Rolle. Die Bandbreite reicht hier vom gemeinsamen Nutzen von Accounts z. B. diverser Streaming-Anbieter bis zum Verkauf von Zugangsdaten und Softwarekeys in großen Mengen. Das betrifft vor allem Software, die in Firmen aber auch privat standardmäßig genutzt wird, wie Textverarbeitungsprogramme, Software für Bildbearbeitung und Grafikdesign oder Antivirenprogramme.

Meistens werden dabei Volumenlizenzen verwendet. Um den unbefugten Verkauf von Volumenlizenzen zu erkennen und zu vermeiden, haben wir ein detailliertes Verfahren entwickelt.

Was sind Volumenlizenzen und wie werden sie missbräuchlich verwendet?

Volumenlizenzen werden vornehmlich von größeren Unternehmen verwendet, können mitunter aber auch von Einzelpersonen erworben werden. Mit einem Volumenlizenzencode kann ein Produkt – beispielsweise eine bestimmte Software – mittels einer Seriennummer viele Male freigeschaltet werden, sodass jeder Mitarbeiter die benötigte Software an seinem Arbeitsplatz nutzen kann. Die Anzahl der erwerbenden Codes bewegt sich je nach Anbieter und Einsatzgebiet von 100 bis zu großen Mengen von beispielsweise 10.000 Stück.

Zum Problem werden Volumenlizenzen dann, wenn sie in die falschen Hände geraten. Das kann z. B. durch Hacking oder illoyale Mitarbeiter geschehen. Mitunter kommen sie auch durch Unvorsichtigkeit abhanden.

Diese Lizenzcodes werden regelmäßig einzeln zu günstigen Preisen zum Kauf auf entsprechenden Plattformen angeboten. Das kann bei eBay, speziellen Software-Handelsplattformen oder auch im Darknet sein. Der Verkäufer generiert damit in der Regel hohe Gewinnmargen, selbst wenn er die Lizenzen ursprünglich selbst gekauft hat. Häufig kommt es sogar vor, dass derselbe Code mehrfach verkauft wird.

Was das Erkennen von unbefugten Verkäufen zusätzlich erschwert, ist, dass Unternehmen oft zu spät bemerken, dass ihre erworbenen Lizenzen zum Kauf angeboten werden, solange sie noch viele Aktivierungs-codes zur Verfügung haben. Durch ein gezieltes Vorgehen ist es aber möglich, dies frühzeitig zu erkennen.

Betroffen von diesem Problem ist prinzipiell jede Software mit Zugangsbeschränkung. Was tun wir also dagegen?

Schritt 1: Den unbefugten Verkauf von Volumenlizenzen erkennen

Wir bieten eine umfängliche und detaillierte Analyse aller gängigen Online-Marktplätze zur Identifizierung unbefugter Verkäufe. Dazu wenden wir unser fundiertes Wissen und erprobte Verfahren in den Bereichen Sales Tracking, Online Monitoring und der Durchführung von Testkäufen an. Am besten bewährt hat sich hier eine Kombination dieser Instrumente.

Was machen wir in diesem Zusammenhang konkret?

- Durch Testkäufe im Light- und Darknet identifizieren wir Anbieter und unterscheiden autorisierte Händler von nicht autorisierten.
- Anhand von Listen autorisierter Händler und Überprüfung von Preisen (das Augenmerk liegt hier beispielsweise auf verdächtig günstigen Angeboten) können wir unautorisierte Händler ausfindig machen.
- Wir führen eine detaillierte Analyse von Umsätzen der Testkäufe im Top-Down-Verfahren durch. Anschließend folgt ein Vergleich mit den Umsätzen autorisierter Vertragspartner.
- Lizenzverträge werden von uns überprüft und Seriennummern forensisch analysiert.

Schritt 2: Illegale Volumenlizenzen abschalten

Nachdem die unbefugt zum Verkauf angebotenen Volumenlizenzen identifiziert worden sind, können diese abgeschaltet werden, sodass sie nicht mehr zur Aktivierung verwendet werden können.

Der Erfolg unseres Vorgehens spricht für sich: Wir konnten bereits zahlreiche unbefugte Händler von Volumenlizenzen identifizieren und die Codes entsprechend abschalten lassen.

In diesem Zusammenhang können autorisierte Händler geschützt und eine angemessene Preisgestaltung aufrecht erhalten werden. Nicht zuletzt umfasst unsere Arbeit eine rechtssichere Dokumentation für eventuelle Unterlassungserklärungen und Schadensersatzansprüche.

Dadurch kann der finanzielle Schaden, den Softwareanbieter durch unautorisierte Händler und illegale Verkäufe auf dem Markt erleiden, signifikant reduziert werden.

Bieten Sie für Ihre Software Volumenlizenzen an? Möchten Sie mehr darüber erfahren, ob und in welcher Form Ihre Lizenzen auf Online-Marktplätzen angeboten werden? Nehmen Sie für erste Informationen und Fragen einfach Kontakt zu uns auf.

Das richtige Bauchmuskeltraining für definierte Muskeln und einen flachen Bauch

Die besten Bauchübungen für zu Hause

Ein flacher und trainierter Bauch sieht nicht nur gut aus, er ist auch äußerst wichtig für eine gesunde Körperhaltung und beugt Rückenproblemen vor.

In diesem Beitrag stellen wir dir einige sehr effektive Übungen für deine Bauchmuskeln vor. Du wirst sehen: Die Bauchübungen brauchen wenig bis kein Equipment und du kannst sie ganz unkompliziert zu Hause durchführen.

Um eine bequeme und sichere Basis zu schaffen, empfehlen wir, die Übungen immer auf einer hochwertigen Fitnessmatte durchzuführen, z. B. unsere Men's Health Power Fitnessmatte oder die Women's Health Fitnessmatte.

Und dann kann es auch schon losgehen!

Der Klassiker unter den Bauchmuskelübungen: Crunches

Crunches sind und bleiben nicht ohne Grund eine der beliebtesten Übungen, um die Bauchmuskeln zu trainieren.

Crunches trainieren die **gesamten geraden Bauchmuskeln**, besonders beansprucht wird der obere Teil der geraden Bauchmuskeln.

Neben den klassischen Crunches gibt es nahezu unzählige Variationen, von denen wir dir heute zwei vorstellen möchten. Damit wird dein Bauchmuskeltraining nicht nur abwechslungsreicher, sondern auch effektiver!

Crunches mit der Crunch-Matte

Du legst die Crunch-Matte auf den Boden und legst dich so darauf, dass dein unterer Rücken auf ihr liegt. Anschließend führst du Crunches wie gewohnt aus:

Die Beine sind angewinkelt, die Hände am hinteren Kopf; beim Ausatmen hebst du mit angespannten Bauchmuskeln Kopf, Schultern und den oberen Rücken vom Boden ab; ausatmen beim Absenken; unten legst du dich nicht komplett ab, um die Spannung zu halten, und dann geht es mit der nächsten Wiederholung weiter.

Der große Vorteil unserer Crunch-Matte ist, dass sie für eine leichte Überdehnung des Rückens sorgt. Das wiederum schont deinen Rücken, hilft beim richtigen Ausführen der Übung und deine Muskeln werden stärker beansprucht.

Übrigens: Auf der Rückseite der Matte sind eine ganze Reihe Bauchübungen abgebildet und erklärt. Damit hast du ein kleines Multitalent in deinem Homegym!

Crunches auf dem Gymnastikball

Richtig intensiv werden Crunches, wenn du sie anstatt auf dem Boden auf einem Gymnastikball ausführst. Dazu legst du deinen gesamten Oberkörper auf dem Ball ab und stellst die Füße auf den Boden. Die Knie sind im rechten Winkel. **Crunches auf dem Gymnastikball sind besonders effektiv**, da du viel mehr Spannung aufbauen musst, um das Gleichgewicht zu halten. Dadurch werden auch tiefer liegende Muskelgruppen trainiert.

Bauchmuskeltraining mit dem Bauchroller

Der Bauchroller ist ein **super effektives und intensives Gerät** zum Trainieren deiner Bauchmuskeln. **Deine gesamten geraden und schrägen Bauchmuskeln werden beansprucht.**

So trainierst du richtig mit dem Bauchroller:

In der Grundhaltung bist du im Kniestand auf deiner Matte, die Füße sind überkreuzt und leicht vom Boden abgehoben, die Hände umfassen den Bauchroller, die Arme sind leicht nach vorne gestreckt. Wichtig bei dieser Übung ist, dass du deinen Bauch die ganze Zeit unter Spannung hältst, damit die Kraft auch wirklich aus deinen Bauchmuskeln kommt.

Nun rollst du mit dem Bauchroller langsam nach vorne, so weit bis du fast auf dem Boden liegst. Vorne kurz halten und dann langsam wieder zurück. Die Arme bleiben die ganze Zeit ausgestreckt.

Auch Anfänger können mit dem Bauchroller trainieren: Rolle nur so weit nach vorne, wie du die komplette Spannung noch halten kannst. Du wirst sehen, dass du dich nach und nach steigern wirst.

Plank - eine der effektivsten Übungen für den ganzen Körper

Beim Plank oder Unterarmstütz sind deine Hände und Unterarme flach auf dem Boden abgelegt, der Ellenbogen befindet sich direkt unter der Schulter. Die Beine werden ausgestreckt und die Füße aufgestellt, dann hebst du deinen Körper vom Boden ab.

Ganz wichtig: Hüfte und Schultern müssen auf einer Höhe sein, das heißt, der Rücken ist gerade. Achte darauf, dass du deinen Po weder zu weit nach oben streckst, noch deinen Oberkörper durchhängen lässt. Halte diese Position so lange wie möglich.

Der Plank trainiert deine gesamten Bauchmuskeln, aber nicht nur das: deine gesamte Oberkörper- und Rumpfmuskulatur wird ebenfalls trainiert und gestärkt!

Als zusätzliche Herausforderung kannst du den Plank auf einem Gymnastikball ausführen. Lege dazu Füße und Unterschenkel auf den Ball und platziere die Hände mit ausgestreckten Armen unter den Schultern.

Bauchtraining mit Reverse Crunches

Mit Reverse Crunches kannst du gezielt deine **unteren geraden Bauchmuskeln** ansprechen. So geht's:

Du legst die Crunch-Matte unter den Po, mit den Händen kannst du dich seitlich an der Matte festhalten. Nun hebst du die gestreckten Beine vom Boden ab und bewegst sie hoch und wieder runter. Je tiefer du beim Absenken gehst, desto intensiver wird die Übung. Achte aber darauf, dass die Beine immer gestreckt sind und der gesamte Rücken am Boden liegt. Senke deine Beine nur so weit ab, wie du das gewährleisten kannst. Wenn du die Übung noch intensiver machen möchtest, kannst du – wenn die Beine gerade nach oben zeigen – den Po einmal kurz vom Boden abheben, bevor du die Beine wieder senkst.

Als Variation kannst du dir z. B. einen Gymnastikball zwischen Füße und Unterschenkel klemmen und die Beine heben und senken, während du ihn festhältst.

Die seitlichen bzw. schrägen Bauchmuskeln trainieren

Für eine schöne, schlanke Taille darf natürlich auch das Training der seitlichen und schrägen Bauchmuskeln nicht fehlen. Hier möchten wir dir eine der besten Übungen dazu vorstellen:

Mountain Climber

Wir starten im verlängerten Unterarmstütz: Hände unter den Schultern auf dem Boden, Arme und Beine gestreckt, der Rücken ist lang und gerade. Nun ziehst du deine Knie abwechselnd Richtung Ellenbogen und drehst deinen Oberkörper dabei leicht zu der jeweiligen Seite ein. Je schneller du die Übung machst, desto intensiver wird sie und trainiert gleichzeitig deine Ausdauer.

Noch effektiver wird der Mountain Climber, wenn du einen Gymnastikball benutzt. Lege Füße und Unterschenkel auf dem Ball ab und führe die Übung wie beschrieben aus.

Die perfekte Ausstattung für dein Bauchtraining im Homegym: Unser Sixpack Bundle

Für das perfekte Bauchmuskeltraining zu Hause haben wir ein Paket für dich im Angebot: Mit dem Sixpack Bundle bist du optimal ausgerüstet, um deine Bauchmuskeln zu trainieren. Das Sixpack Bundle enthält folgende Produkte:

- Fitnessmatte
- Crunch-Matte
- Bauchmuskelroller
- Gymnastikball

Damit kannst du sofort mit dem Training starten! Außerdem sind viele Produkte natürlich auch für viele weitere Übungen einsetzbar.

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.

Essen Sie regelmässig und gesund

Im Homeoffice gibt es keine Kantine, also müssen Sie selbst für ausreichend Vorräte sorgen. Starten Sie nach dem Frühstück in den Arbeitstag und nehmen Sie sich ausreichend Zeit fürs Mittagessen. Nebenbei am Computer schnell etwas zu essen, zählt nicht als Mittagspause.

Gut vorbereitet mit dem Menüplan von eBalance: Mit dem Menüplan bekommen Sie Rezepte für die ganze Woche inkl. Einkaufsliste. So können Sie alles vorher planen und besorgen. Die Gerichte sind auch zum Vorkochen geeignet. So sparen Sie Zeit und bekommen Energie für den übrigen Arbeitstag! Momentan bekommen Sie auf eine eBalance-Mitgliedschaft übrigens 30 % Rabatt.

Frische Luft und Bewegung

Trotz Homeoffice und Ausgangsbeschränkungen: Gehen Sie mindestens einmal am Tag raus und tanken Sie frische Luft und Sonne. Das ist ausserordentlich wichtig für die körperliche wie psychische Gesundheit.

Bewegen Sie sich auch zu Hause regelmässig und sorgen Sie damit für einen Ausgleich zum Sitzen am Schreibtisch.

- Machen Sie täglich einen Spaziergang – ganz nach persönlichen Vorlieben vor der Arbeit, in der Mittagspause oder zum Feierabend.
- Auch zu Hause können Sie Sport machen. Tipps für das Training in den eigenen vier Wänden finden Sie in diesem Artikel.
- Stehen Sie stündlich für 5 Minuten vom Schreibtisch auf und laufen etwas umher oder machen Sie ein paar Dehnübungen. Das bringt den Kreislauf in Schwung und beugt Rückenproblemen vor.
- Müssen Sie beruflich telefonieren? Stehen Sie auch hier auf, anstatt sitzen zu bleiben.

Trennen Sie Arbeit und Freizeit streng voneinander

Wenn Arbeit und Freizeit von heute auf morgen am selben Ort stattfinden, kann das schnell dazu führen, dass beides nicht mehr deutlich voneinander getrennt ist. Zum Feierabend fällt es dann schwer, wirklich abzuschalten.

Dazu ist eine Abendroutine sehr hilfreich. Überlegen Sie sich, was Sie tun können, um die Arbeit auch gedanklich zu beenden. Sport, ein Spaziergang oder ein schmackhaftes Abendessen zubereiten?

Wer alleine wohnt und die Tür zum Arbeitszimmer einfach zuziehen kann, hat es hier natürlich einfacher. Schwieriger wird es mit Kindern, die momentan aufgrund geschlossener Schulen und Kitas ebenfalls den ganzen Tag daheim sind. Ganz klar stehen insbesondere Eltern momentan vor grossen Herausforderungen. Hier ist Kreativität und Flexibilität gefragt. Teilen Sie sich den Tag in Arbeits- und Betreuungszeit ein. Je nach Alter der Kinder können Sie sich vielleicht schon eine Weile selbstständig beschäftigen oder Sie wechseln sich mit Ihrem Partner mit der Betreuung ab.

Ihre Kinder können Ihnen sogar dabei helfen, die Gedanken an die schwierige Situation vorübergehend ganz zu vergessen, indem Sie einfach ausgelassen spielen und durchs Haus oder den Garten toben.

Finden Sie Ihren eigenen Weg

Sehen Sie unsere Tipps als Anregung und Inspiration. Probieren Sie aus, was für Sie am besten funktioniert. Wenn Sie auch im Pyjama produktiv sind, bleiben Sie dabei. Wenn Sie auf dem Sofa gut arbeiten können, spricht nichts dagegen. Finden Sie heraus, womit Sie sich wohl fühlen und wie Sie sowohl berufliche als auch private Aufgaben am besten meistern.

Unsere Tipps fürs Homeoffice noch einmal zusammengefasst:

- Richten Sie sich einen festen Arbeitsplatz ein und trennen Sie Arbeit und Freizeit voneinander.
- Schaffen Sie sich neue Routinen mit festen Zeiten für Arbeit, Pausen und Freizeit.
- Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus. Essen Sie regelmässig, abwechslungsreich und gesund und vor allem nicht während der Arbeit.
- Gönnen Sie sich täglich frische Luft und Bewegung.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Ausprobieren. Und wir sind überzeugt: Auch in dieser neuen Situation schaffen Sie es, im Homeoffice produktiv zu sein und weiterhin einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

Titel lang

Schadstoffe und Umweltgifte effektiv aus Räumen entfernen: Der Dyson Pure Cool TP04 Luftreiniger macht es möglich

Gesünder durch saubere Raumluft im eigenen Zuhause – der Dyson Pure Cool TP04 Luftreiniger macht es möglich

Titel kurz

Saubere Raumluft mit dem Dyson Pure Cool TP04 Luftreiniger

Teaser 1

Luftverschmutzung durch Umweltgifte wie Gase oder Feinstaub ist insbesondere in Großstädten ein Problem. Viele denken dabei jedoch nur an den Aufenthalt im Freien und wissen nicht, dass die Luft in Innenräumen noch viel mehr belastet sein kann. Das kann zu schlimmen Krankheiten führen. Doch was tun, wenn Lüften das Problem eher verschlimmert? Hier kann ein Luftreiniger wie der **Dyson Pure Cool TP04** helfen.

Teaser 2

Luftverschmutzung durch Umweltgifte wie Gase oder Feinstaub ist nicht nur draußen, sondern auch in Innenräumen ein gesundheitsgefährdendes Problem. Der **Dyson Pure Cool TP04** Luftreiniger sorgt für saubere und gereinigte Raumluft.

Luftverschmutzung und Umweltgifte – Nicht nur im Freien ein Problem

Nach Schätzungen der WHO sterben jedes Jahr etwa 7 Millionen Menschen an den Folgen von Luftverschmutzung. 90% der Stadtbevölkerung sind grenzwertüberschreitenden Luftqualitätswerten bei Partikeln ausgesetzt. Dass die Luft in Städten durch Autoabgase & Co. nicht sonderlich gesund ist, ist den meisten bewusst. Umso sicherer fühlt man sich in den eigenen vier Wänden. Aber wer hätte gedacht, dass die Luft in Innenräumen bis zu fünf Mal mehr belastet sein kann, als draußen?

Wie kann das sein?

Unsere Häuser sind heutzutage zumeist gut isoliert, was in vielerlei Hinsicht natürlich von Vorteil ist. Es führt aber auch dazu, dass Schmutzpartikel weniger gut entweichen können. Lüften allein reicht hier nicht aus, zumal dadurch wieder neue Umweltgifte von draußen hereinkommen können. Gesundheitsgefährdende Feinstoffe verbleiben so im Raum und werden eingeatmet oder über die Haut aufgenommen. Viele davon können ernsthafte Erkrankungen oder Allergien auslösen.

Was fliegt da eigentlich durch die Luft?

Bei den potenziell schädlichen Stoffen in der Raumluft handelt es sich um mikroskopisch kleine Partikel (Feinstaub) und Gase, die mit bloßem Auge nicht sichtbar sind. Dazu zählen Treibhausgase, Krankheitserreger (Bakterien, Viren und Pilze), Pollen, Formaldehyd (setzt sich u.a. in Teppichen und Decken fest), Rauch und Dämpfe vom Kochen, Rückstände von chemischen Reinigungsmitteln oder Stickstoffdioxid (z.B. von Gasherden oder Autoabgasen).

Alles Stoffe, die man weder in seiner Wohnung und noch weniger im Körper haben möchte!

Wie lässt sich die Raumluft also effektiv reinigen und von Schadstoffen und Umweltgiften befreien?

Die Lösung: Der Luftreiniger Dyson Pure Cool TP04.

So funktioniert der Dyson Pure Cool TP04:

Der **Dyson Pure Cool**, ausgestattet mit Sensor, Filter und Projektor, ist der einzige Luftreiniger, der die Luft eines gesamten Zimmers reinigt und frische, saubere Luft verteilt. **Dyson** entwickelt und produziert seit über 30 Jahren Filtersysteme. Diese langjährige Erfahrung garantiert höchste Qualität und die besten technologischen Standards.

Sensoren spüren Schadstoffe auf – Filter fangen diese ein – Projektoren verteilen saubere, gereinigte Luft

Technologie und Funktionen des Dyson Pure Cool TP04:

Echtzeit-Diagnose mit 3 Sensoren

Partikel-, Stickstoffdioxid-, Feucht- und Temperatursensoren überwachen kontinuierlich die Luftqualität im Raum. Ein einzigartiger Algorithmus verarbeitet die Eingabe und aktiviert das Gerät, um Schadstoffe zu erfassen und saubere Luft zu erzeugen.

360° versiegelte Filtration

Der **Dyson Pure Cool** beinhaltet zwei Filter: Ein **Aktivkohlefilter** zur Entfernung von Gasen und ein **Glas-HEPA-Filter** zur Entfernung von mikroskopisch kleinen Partikeln und Schadstoffen.

Variabler Verteilungsmodus

Der Luftstrom kann vorwärts oder rückwärts gerichtet werden. Rückwärts gerichtet wird die Raumtemperatur beibehalten, vorwärts gerichtet hat man zusätzlich zur Luftreinigung eine Kühlfunktion – sehr angenehm und praktisch im Sommer!

Benutzerdefinierte Drehbewegungen

Durch individuell einstellbare Drehbewegungen von 45-350° mit der Air Multiplier™ Technologie wird pro Sekunde 290 Liter gereinigte Luft gleichmäßig im ganzen Raum verteilt.

Tag- und Nacht-Sensor

Nachts kann der **Dyson Pure Cool** problemlos in einen licht-gedimmten, leiseren Modus umgestellt werden. Dies funktioniert ganz einfach und schnell via **Sprachsteuerung**. Über 70% der Benutzer fühlen sich am nächsten Tag erholter, wenn sie den **Dyson** nachts im Schlafzimmer verwenden.

Schnelle und einfache Steuerung

- via **Fernbedienung**
- über die **Dyson Link App 4.1** via WLAN oder Bluetooth. Zusätzlich beinhaltet die App ein Hilfemenü und ermöglicht die Aufzeichnung und Kontrolle aller Daten, eine individuelle Anpassung sowie Programmierung.

Einfache Wartung und Pflege

Die Filter können einfach und schnell gewechselt werden. Eine eingebaute Funktion erkennt, wann ein Filterwechsel nötig ist und erinnert den Benutzer daran.

Das Ergebnis: Die Raumluft wird von allen Gasen und zu 99,97% von Schadstoffen befreit und gereinigt.

Wer seiner Atemluft und somit seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, sollte sich dem Problem der Luftverschmutzung durch Umweltgifte bewusst sein und aktiv etwas dagegen tun. Dabei ist der **Dyson Pure Cool TP04 Luftreiniger** das einzige Modell auf dem Markt, welches in der Lage ist, die Raumluft komplett und effektiv zu reinigen.

Titel lang

Unterwegs lecker und gesund snacken mit Frucht-Quetschbeuteln

Frucht-Quetschbeutel – der leckere und gesunde Snack für unterwegs

Titel kurz

Frucht-Quetschbeutel begeistern Klein und Groß

Teaser I

Frucht-Quetschbeutel für Klein- und Vorschulkinder: Lecker und ideal zum Mitnehmen für Kinder auf Abenteuersuche in der Natur

Teaser II

Ein Snack, der Kinder wie Eltern begeistert: Frucht-Quetschbeutel sind lecker, gesund und perfekt zum Mitnehmen

Text

Niemand hat so viel Bewegungsdrang wie kleine Kinder. Aus dem Fußweg wird eine Slalomstrecke, Entdeckungspfad oder Balancierparcours. Jeder Baum ist ein Klettergerüst, Geheimversteck oder Piratenschiff.

Doch irgendwann brauchen selbst die größte Klettermaus und der größte Holzschwertkämpfer eine Pause zur Stärkung und Erfrischung.

Täglich kommt dabei die Frage auf: Welchen Snack gebe ich den Kids mit in die Schule? Was können sie nachmittags mit nach draußen zum Spielen nehmen, ohne dass es kaputt geht? Natürlich soll es gut schmecken und gleichzeitig gesund sein. Zwei Punkte, die nach Meinung der Kleinen selten zusammenpassen. Davon können Eltern kleiner Kinder ein Lied singen.

Das Brot schmeckt nicht und der Apfel ist langweilig, heißt es auf der einen Seite. Bonbons und Schokolade sind ungesund und gibt es daher nur bei besonderen Anlässen, heißt es auf der anderen Seite. Für solche Fälle gibt es die so genannten **Frucht-Quetschbeutel**: Ein toller Snack, über den sich Eltern und Kinder gleichermaßen freuen.

Frucht-Quetschbeutel – praktisch und lecker

Frucht-Quetschbeutel wie die **Hippis** sind eine gesunde **Trinkpause** für zwischendurch: Frische Früchte in einem handlichen Beutel verpackt - so wird jedes Baumhaus-Picknick zum **fruchtigen Quetsch- und Schleck-Vergnügen**, das schnell wieder fit fürs nächste Abenteuer macht.

Und wenn die Portion doch mal zu groß ist: Kein Problem – die Beutel lassen sich mit einem Schraubverschluss leicht wieder verschließen.

Klein, leicht, stabil und hygienisch - die praktischen Beutel passen in jede Tasche, sind pfandfrei, verursachen wenig Müll und können einfach entsorgt und recycelt werden.

Begeistert Eltern wie Kinder

Frucht-Quetschbeutel sorgen für Spaß beim Snackern und liefern eine große Portion Vitamine. Ausschließlich frische Früchte werden zu einem Mus verarbeitet oder ausgepresst – ohne den Zusatz von Zucker oder sonstigen Zutaten.

Für jeden Geschmack und jede Situation: Fruchtmus, Frucht-Getreide-Kombinationen, kohlenhydratreiche Sport-Varianten und saftige Smoothies – Frucht-Quetschbeutel gibt es in zahlreichen Geschmacksrichtungen. Da ist für jedes Leckermäulchen etwas dabei!

Und auch Erwachsene freuen sich über den schnellen und praktischen Snack: Er stillt den kleinen Hunger zwischendurch im Büro und gibt neue Energie vor oder nach dem Sport.

Ein kleiner Beutel mit vielen Vorteilen:

- Wenn keine Zeit ist, einen Snack vorzubereiten: einfach einen Quetschbeutel einpacken.
- Quetschbeutel machen den Pausensnack für Kids zum Spielvergnügen: Aufmachen, quetschen und los geht's mit dem Schleckern.
- Kinder sind oft wählerisch, doch süße Früchte gehen immer: viele Sorten für viele Geschmäcker.
- Süß, aber ohne künstlichen Zucker: Frucht-Quetschbeutel machen satt und befriedigen gleichzeitig die Lust auf eine süße Nascherei.
- Schmecken lecker und sind gleichzeitig gesund.
- Auch für Erwachsene ein super Snack – z.B. im Büro oder beim Sport.
- Klein und leicht: passen in jede Tasche, ohne kaputt zu gehen.
- Einfach zu entsorgen: wenig Müll und pfandfrei durch umweltfreundliche Verpackung.

Treuen Hippis-Freunden spendiert Hipp jetzt in einer Sonderaktion bis zum Jahresende 2018 attraktive Prämien für den Nachwuchs - das funktioniert ganz einfach:

- ✓ Alle Kassenbons aus jedem Geschäft oder Rechnungen aus Online-Shops, in denen Hippis gekauft wurden, sammeln und den Artikel markieren.
- ✓ Die gesammelten Bons und Rechnungen per Post einschicken oder scannen bzw. mit dem Handy fotografieren und auf der Homepage hochladen.
- ✓ Wunschprämie auswählen, zuschicken lassen und Kinderaugen zum Strahlen bringen.

Mit der 10-Ideen-Methode die eigene Kreativpower entfachen

Kreativ bei der Lösungsfindung sein und immer neue Ideen haben – Warum das mit dem richtigen Training jeder kann

Die Entwicklung von kreativen Ideen zur Lösung von Problemen ist nicht ausschließlich ein Talent, das man schlichtweg hat oder nicht. Viel mehr ist es eine Sache des Trainings. *Durch regelmäßige Übung kann jeder seine kreative Energie entfachen*, bis sie im Alltag scheinbar automatisch anspringt und uns immer neue Ideen und Lösungsansätze einfallen.

Dieses Potenzial kann mit der 10-Ideen-Methode trainiert werden.

Wenn du einen Marathon laufen möchtest, aber momentan meistens tagsüber am Schreibtisch und abends auf dem Sofa sitzt, kannst du auch nicht plötzlich morgen los laufen. Du musst langsam anfangen zu trainieren und dich nach und nach steigern. Vielleicht fängst du mit 2–3 km am Tag an, nach einer Weile schaffst du schon 10 km. Irgendwann fühlst du dich fit genug für einen Halbmarathon und setzt dir als nächstes Ziel den Marathon.

Deine Kreativität kannst du ebenso trainieren wie deine körperliche Fitness. Hier möchte ich dir mein kostenloses Training dazu vorstellen.

Warum sollte ich das 21-Tage-Training absolvieren?

Kommt dir einer der folgenden Punkte bekannt vor?

- Es steht ein größeres Projekt oder eine Herausforderung an oder du möchtest endlich mit einem Herzensprojekt beginnen. Das Vorhaben erscheint dir jedoch zu groß und übermächtig, es fehlt die Struktur, vor lauter To-dos weißt du nicht, wo du anfangen sollst und kommst deshalb gar nicht ins Handeln.
- Du hast generell das Gefühl, zu wenig kreativ bei der Lösungsfindung zu sein.
- Neben allgemein bekannten Lösungen und „Standardantworten“ möchtest du gern neue, kreative und innovative Ansätze entwickeln.

Wenn einer oder sogar mehrere der genannten Aspekte auf dich zutreffen, könnte das Training genau richtig für dich sein.

Der Gedanke hinter dem Training ist, dein Gehirn durch regelmäßige Übungen fit für die Lösungsfindung zu machen. Vergleichbar mit Fitnesstraining, denn *dein Gehirn kannst du ebenso trainieren wie deinen Körper*.

Wobei kann mir die 10-Ideen-Methode helfen?

Grundsätzlich kann das Training für die unterschiedlichsten privaten wie beruflichen Themen und Vorhaben angewendet werden. Hier ein paar Beispiele:

- Kreative Selbstständige brauchen laufend neue Inspiration. Diese kommt nicht immer automatisch. Das Training ist eine optimale Übung dafür, das kreative Potenzial immer wieder zu entfachen.
- Private Vorhaben wie die Renovierung des Hauses, ehrenamtliches Engagement oder die Ausübung eines neuen Hobbys müssen neben den Verpflichtungen des Alltags untergebracht werden. Das Training kann dabei helfen, hierfür kreative Lösungen zu finden.
- Wer das Gefühl hat, nicht kreativ (genug) zu sein, kann diese Fähigkeit mit der Methode trainieren und feststellen, welches Kreativpotenzial in ihm steckt.
- Wer dazu neigt, im kreativen Chaos zu versinken, kann sich mit Hilfe der Methode einfache Strukturen schaffen, ohne einen zu engen Rahmen vorzugeben.

Findest du dich da wieder? Dann erfährst du jetzt, wie das Training abläuft.

10 Ideen – 21 Tage: So läuft das Training ab

Jeden Tag 10 Ideen bzw. Lösungen für ein Thema finden. 21 Tage lang. Ohne Ausnahme.

Alle paar Tage erhältst du per Mail Themen für die kommenden Tage. Du wählst jeden Tag ein Thema aus und notierst dir dazu 10 mögliche Lösungen. Die Reihenfolge der Themen ist dir überlassen. Wichtig ist, wirklich nur ein Thema pro Tag zu bearbeiten und immer genau 10 Antworten bzw. Ideen dazu zu finden.

Bei den Lösungen geht es nicht darum, dass sie so gut wie möglich oder tatsächlich praktikabel sein müssen, sondern ausschließlich darum, 10 Ideen zu der Fragestellung zu entwickeln. Dabei müssen keine langen Texte geschrieben werden, einige Stichpunkte sind ausreichend. Wichtig ist, dass die Beantwortung schriftlich erfolgt. Ob klassisch mit Papier und Stift oder auf dem PC ist dir überlassen.

Der Effekt – *kreatives Potenzial zu entfachen und es zukünftig automatisch abzurufen* – beruht auf der Regelmäßigkeit des Trainings beim Finden von Lösungen. Der thematische Inhalt spielt dabei tatsächlich keine Rolle und kann sämtliche berufliche wie private Aspekte betreffen.

Du wirst 21 Tage lang mit Denkanstößen versorgt, die deine Kreativität beim Finden von Lösungen nachhaltig schulen werden.

Stelle dich darauf ein, dass die Bearbeitung der Aufgaben dir an dem einen oder anderen Tag schwer(er) fallen kann. Ein Thema liegt dir vielleicht mehr als ein anderes. In den ersten Tagen des Trainings musst du vielleicht länger überlegen als am Ende. Das ist völlig normal. Halte trotzdem ausnahmslos bis zum Ende durch. Als Anhaltspunkt kannst du davon ausgehen, *zwischen zwei und zwölf Minuten für die tägliche Übung* zu benötigen. Das ist nicht viel Zeit und sie wird sich definitiv lohnen!

Nach 10 Tagen wirst du bereits 100 mögliche Lösungen auf dem (virtuellen) Papier stehen haben und am Ende des Trainings sogar ganze 210! Das kannst du dir nicht vorstellen? Probier' es aus!

Die Effekte der 10-Ideen-Methode

Das Training verhilft dazu, *immer neue, kreative und ungewöhnliche Ideen und Lösungsansätze* zu finden. Hindernisse und Probleme können so aus dem Weg geräumt oder sogar vermieden werden.

Das 21-Tage-Training kann dich dabei unterstützen, mit Struktur und einer detaillierten To-do-Liste endlich dein Herzensthema anzugehen und zum Ziel zu kommen. Du lernst, scheinbar zu große Vorhaben in einzelne Schritte zu gliedern und so step-by-step voran zu kommen.

Das wirst du durch die 10-Ideen-Methode lernen

Der grundsätzliche Lernerfolg der Methode erfolgt wie erwähnt durch das tägliche, regelmäßige Training. Wenn du das Programm 21 Tage lang absolvierst, wirst du dein Gehirn darauf programmieren, automatisch kreativ zu denken. Das beschränkt sich natürlich nicht nur auf die Zeit des Trainings selbst, sondern wird sich auch zukünftig positiv bemerkbar machen.

Das Training erweitert deinen Horizont und du wirst feststellen, dass du *abstrakter, ausgefallener und kreativer denken* kannst, als bisher angenommen.

Nutze die Effekte und Learnings

Die Anwendung der 10-Ideen-Methode muss nicht nach 21 Tagen beendet sein. Es ist z. B. gut möglich, dass du während des Trainings auf Themen oder Ideen stößt, mit denen du dich tiefer auseinandersetzen und die du tatsächlich umsetzen möchtest. Oder dir fällt plötzlich eine Lösung für etwas ein, das du schon lange vor dir her schiebst und bisher nicht angegangen bist.

Notiere solche Dinge unbedingt! Du kannst sie beispielsweise als neues Thema nach den 21 Tagen bearbeiten und so endlich mit etwas beginnen, das schon lange darauf wartet, von dir umgesetzt zu werden.

Neugierig geworden?

Dann melde dich direkt für das Training an und wecke dein Potenzial beim Entwickeln von Ideen und neuen, kreativen Lösungen. Das Training ist für Privatpersonen *absolut kostenlos!*

Wenn du magst, freue ich mich natürlich sehr, wenn du deine Erfahrungen hier in den Kommentaren mit mir und den anderen Lesern teilst!

Hier findest du einen Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin.

Die 10-Ideen-Methode gibt es auch für Unternehmen und Firmen. Informationen sind hier zu finden.