**Тексты для самостоятельной работы**

 **Feste und Bräuche Deutschlands**

Volksfeste sind Feierlichkeiten, an denen sich das Volk selbständig beteiligt und ihnen dadurch ein volkstümliches Gepräge verleiht. Sie sind ein Element der Nationalkultur und Geschichte. Die Traditionen und Bräuche, die in die Weihnachtszeit fallen, entwickelten sich im Laufe vieler Jahrhunderte. Mit dem Monat Dezember beginnt für das Christentum das neue Kirchenjahr. Die Adventszeit dauert vier Wochen bis zum 25. Dezember. Das Wort adventus bedeutet im Latein Ankunft. Die Christen feiern zu Weihnachten die Ankunft und die Geburt ihres Erlösers. Ein typisches Symbol der Adventszeit ist der Adventskranz. Der Adventskranz geht auf einen alten Winterbrauch zurück. Heute bindet man aus Fichtenoder Tannenzweigen einen Kranz und schmückt ihn mit vier Kerzen. Die vier Sonntage vor Weihnachten sind die Adventssonntage. An jedem dieser Sonntage wird eine Kerze entzündet. Am Weihnachtsabend wird der Adventskranz durch den Christbaum abgelöst. Kaum wegzudenken aus dieser Zeit ist der Adventskalender. Er soll den Kindern die Wartezeit bis zum Heiligen Abend verkürzen. Jeden Tag wird ein Fensterchen geöffnet. Dahinter sind religiöse Bilder oder Spielmotive. Der Adventskalender ist heute zum weitverbreiteten Wandschmuck geworden. Die Weihnachtsmärkte gehören zu den lebendigsten Traditionen der Vorweihnachtszeit. Sie sind seit dem 14. Jahrhundert bekannt. Durch attraktive Dekorationen wird eine festliche Kaufstimmung erzeugt. Hier kauft man Spielzeug, Christbaumschmuck, Weihnachtspyramiden, Nussknacker und Goldengel. Nebenbei kann man Glühwein trinken, gebratene Würstchen, Mandeln oder geröstete Kastanien essen.

Der 6. Dezember ist der Nikolaustag. Am Abend des 5. Dezember stellen die Kinder ihre Schuhe vor die Tür. In der Nacht kommt der Nikolaus und steckt kleine Geschenke hinein. Zu Weihnachten kommt der Weihnachtsmann. Er trägt einen roten Mantel und einen Sack voller Geschenke. Der Abend vom 24. Dezember — der Heilige Abend — ist zu einem häuslichen Bescherungsfest geworden. In jedem Haus wird ein Christbaum aufgestellt. Am Abend werden Kerzen angezündet. Es wird gesungen und musiziert, Geschenke werden ausgepackt. Dazu gehört ein festliches Weihnachtsessen. Die Christen gehen zum Gottesdienst, wo Weihnachtslieder gemeinsam gesungen werden.

Zu Ostern, dem höchsten christlichen Fest, wird seit fast 2 000 Jahren die Auferstehung Christi gefeiert. Viele Bräuche zeigen aber, dass schon die Germanen um diese Zeit den Beginn des Frühlings feierten. Damals kannten sie den christlichen Glauben noch nicht. Vermutlich stammt auch der Name Ostern aus dieser Zeit. Auch das Ei wurde damals schon verehrt. Es galt als Zeichen der Erneuerung, denn aus ihm entstand neues Leben. Auch heute spielt das Ei in vielen Osterbräuchen eine große Rolle. In Deutschland sind seit alters her Spiele mit hart gekochten Eiern bekannt: das Eierrollen, das Eierwerfen, das Eierschlagen. Für die Einwohner der deutschen Dörfer hatte Ostern je nach dem Alter verschiedenen Sinn. Die reiferen und älteren Leute legten einen tiefen religiösen Sinn ins Fest. Für die Jugendlichen war Ostern Anlass zu einem fröhlichen Zeitvertreib. Für die Kleinsten war Ostern ein schönes Märchen. Die Hauptgestalt dieses Märchens war der Osterhase, den alle deutschen Kinder gut kennen. Er zeigt sich schon vor Ostern, um geeignete Verstecke für Eier zu finden. Früh morgens am Ostertag sind die Kinder auf der Suche nach den schönen Geschenken des Hasen. Ostersonntag war ein großer Besuchstag. Von weit kamen die Verwandten. Es wurde viel gegessen und getrunken und noch mehr geredet. Manchmal wurden auch sportähnliche Wettkämpfe durchgeführt. Am verbreitesten waren Ringkampf und Lauf, bei dem man unterwegs Ostereier in einen Korb sammeln musste. Am Abend zündete man das Osterfeuer an, in dessen Flamme alles Böse und Alte verbrannt wurde. Das verlieh das Gefühl der inneren Erneuerung, der Befreiung von allem Nichtigen und das Streben, im neuen Leben ein wenig besser zu werden.

 Fasching und Fastnachtbräuche

Der heutige Fasching ist ein Rest eines uralten Frühlingsfestes, bei dem durch Opfer und Umzüge die Götter veranlasst werden sollten, den Äckern und dem Vieh Fruchtbarkeit zu schenken. Der Fasching hat einige Benennungen — Fastnacht, Narrenfest, Fastelabend. Das deutet darauf hin, dass verschiedenen Landschaften diesem Tag eine unterschiedliche Bedeutung beigemessen wurde. Die Fastnachtbräuche des mittelalterlichen Deutschland sind aus germanischen Kultusspielen (Winteraustreiben, Frühlingsfeiern) entstanden und als Überbleibsel der heidnischen Vorzeit in der Form der sogenannten Fastnachtläufe (Mummenspiele, Mummenschanz usw.) in einzelnen Gegenden noch in vielen Jahrhunderten erhalten geblieben. Der Fasching wird als die Zeit allgemeiner Vergnügungen und Maskenfeste begangen. Man feiert ihn von Anfang Januar bis Mitte Februar. Ihrer Bedeutung und ihrer Breitenwirkung nach sind die Fastnachtbräuche sehr unterschiedlich. Karneval kann in verschiedenen Variationen und in jedem Saal veranstaltet werden. Selbst in den einfachsten Gastwirtschaften hängt die Kellnerin ein paar Girlanden auf, und die Familien, deren Wohnungen zu klein sind, können dorthin ihre Gäste einladen.

Pfingst

Die alten Volksbräuche des Pfingstfestes waren eng mit zahlreichen Festspielen verbunden. Im Mittelalter veranstaltete man an diesen Tagen Ritterkampfspiele und Tanzfeste und noch im 19. Jahrhundert Reiterwettrennen, Hahnenkämpfe usw. Untrennbar mit der Pfingstfeier ist der sogenannte “Maibaum”, eine hohe mit einem Blumenkranz und bunten Bändern geschmückte Birke oder Tanne. Derjenige, der als erster die Spitze des Maibaums erklomm, erhielt einen Preis und wurde zum Festältesten ernannt. Erntefestbräuche In Deutschland sind die Erntebräuche landschaftlich sehr unterschiedlich, doch überall werden sie zu Beginn und zu Ende der Ernte gefeiert. Eine besondere Rolle spielt dabei immer die erste und die letzte Garbe, die unter eigenartigen Zeremonien geschnitten werden. Man ließ die erste Garbe wegen des Wiederwachsens (Opferbrauch) auf dem Felde stehen. In manchen Gegenden Deutschlands war das Stehenlassen eines Büschels Ähren auf dem Felde üblich. Das Erntefest, hatte immer eine besonders fröhliche Note: Die Dorfmusik spielte laut, und alle Einwohner waren auf den Beinen, wenn die bunte Erntekrone und der letzte beladene Wagen festlich durchs Dorf geleitet wurden. Fast überall in Deutschland ist das Erntefest zu einer Traditionsfeier geworden und wird meist am Sonntag begangen.

**Geschichte der Kartografie**

Die ältesten Karten stammen bereits aus dem Neolithikum. Eine Wandmalerei zeigt eine zentralanatolische Siedlung um 6200 v. Chr. mit ihren Häusern und dem Doppelgipfel des Vulkans Hasan Dagi (3.270 m). Bedeutende frühere Zeugnisse stammen aus der babylonischen Zeit (geritzte Tontafeln). Als für die weiteren Epochen prägend sollte das Weltbild des griechischen Ptolemäus (ca. 100 n.Chr.) werden. In den ältesten Manuskripten seiner Kosmografie finden sich auch Handzeichnungen von Karten. Das Werk war jedoch im Kern ein Verzeichnis astronomischer Positionen mit den Attributen astronomische Breite und astronomische Länge. Die Werke von Ptolemäus, obwohl noch stark fehlerhaft, erfuhren nach über 1000 Jahren durch den einsetzenden Buchdruck um 1450 eine erhebliche Verbreitung. Erst die verstärkte weltweite Seefahrerei um 1500 und die Werke Mercators läuteten eine Wende hin zu mehr Realitätsnähe bei der Kartografie an. Ferner ist aus römischer Zeit die Tabula Peutingeriana erhalten, eine von West nach Ost unnatürlich verzerrte Straßenkarte des römischen Reichs mit Angabe der Militärstationen und Entfernungsangaben in Meilen. Im Mittelalter entstanden die mappae mundi mit ihren bekanntesten Vertretern, der Ebstorfer Weltkarte (ca. 1235) und der Hereforder Weltkarte (ca. 1270). Parallel gab es bereits recht genaue Karten des Mittelmeeres, die sog. Portolankarten. Das Bild am Ende des Mittelalters zeigt der Globus des Nürnberger Gelehrten Martin Behaim. Ab den 16. und 17. Jahrhundert machen sich die Fortschritte der Kartografie schon sehr bemerkbar. Allmählich vollzieht sich die Emanzipation von Ptolemäus, die Adaption bestimmter Projektionen, die Auswechslung fabelhafter und hypothetischer Ausfüllung mit den Ergebnissen neuer Entdeckungen im Bereich des asiatischen und amerikanischen Kontinents. Im Jahre 1507 gab Martin Waldseemüller zusammen mit Matthias Ringmann einen Globus und eine Weltkarte sowie eine “Einführung in die Kosmografie” heraus. Die Atlanten werden konzipiert, z. B. der von Gerhard Mercator (gest. 1595), den dessen Söhne vollendeten, und derjenige von Abraham Ortelius (“Theatrum Orbis Terrarum” 1570). Die Niederländer wurden tonangebend auf dem Gebiet der Kartografie. In der frühen Neuzeit kommt es auch in benachbarten Sektoren der Kartografie zu Neuerungen, deren praktischer Nutzen vor allem Reisende erfreut. Reisekarte (ein Vorläufer des Straßenatlas), Meilenscheibe (eine Frühform der Entfernungstabelle), Stadtplan und auch die Stadtansicht aus der Vogelschau eröffnen Druckern und Verlegern Verdienstchancen. Im 18. Jahrhundert war der Landkartenstich, wie der Buchdruck, ein Gewerbe geworden. Bedeutend waren deutsche Zentren wie Nürnberg (Johann Baptist Homann) und Augsburg (Matthäus Seutter). Mil Jacques und Cesar Cassini, die 1750 bis 1793 die große Triangulation von Frankreich und die darauf begründete große topografische Karte vollendeten, begann endlich die Zeit der genauen topografischen Aufnahmen und der kritischen Bearbeitung der Karten, Französische Kartografen beeinflussten die Kartografie entscheidend. Im 19. Jahrhundert wurde von General Guillaume-Henri Dufour ein Kartenwerk 1:100 000 der Schweiz mit einer Beleuchtungsrichtung aus Nordwest erstellt. Diese Beleuchtungsrichtung wurde in der Folge von vielen Kartografen übernommen. Es wurde dank der Erfindung der Lithografie auch möglich, Karten mehrfarbig zu drucken. Dadurch wurde das Kartenbild anschaulicher. Das 19. Jahrhundert ist ferner die Hochblüte der Atlaskartografie in Deutschland. Bedeutende Namen in diesem Kontext sind Stieler und Andree. Wie in anderen Bereichen auch brachte das 20. Jahrhundert mehrfach einen radikalen Umbruch der kartografischen Originalherstellung und Reproduktion. Mit der Fernerkundung und Fotogrammmetrie wurde eine neue reichhaltige Datenquelle, das Luftbild und Satellitenbild, gefunden, die heute nicht mehr wegzudenken ist. Mit dem Aufkommen des Computers nach dem Zweiten Weltkrieg hat sich das Bild der Kartografie stark gewandelt. Im Rahmen der Etablierung von Routenplanern auf CDROM und als Online-Dienst sowie von GPS-Navigationssystemen hat sich die Entwicklung in vielen Produkten niedergeschlagen. Definitionen.Darstellungsgegenstände der Kartografie sind die Erde und ihre Oberfläche, aber auch Planeten und andere Himmelskörper. Insbesondere die Erdoberfläche mit ihren vielfältigen topografischen Gegebenheiten, mit ihren geowissenschaftlichen und infrastrukturellen Sachverhalten und mit ihren sozialen, politischen und historischen Prozessen fordert die Kartografie zu großer Methodenvielfalt heraus. Kartografie lässt sich nach unterschiedlichen Kriterien einteilen. Mindestens eine Einleitung in “Theoretische Kartografie” und “Angewandte Kartografie” ist sinnvoll. “Angewandte” oder auch “Praktische Kartografie” lässt sich in “Gewerbliche Kartografie” und “Amtliche Kartografie” gliedern. Aber auch andere Gliederungen, z. B, nach Themenbereichen, sind möglich und gebräuchlich. In der Kartografie unterscheidet man verschiedene Veranschaulichungsmedien.An erster Stelle natürlich die Karte, aber auch mit ihr verwandte Darstellungsweisen, wie Globen, Panoramen oder Geländereliefs. Zu diesen traditionellen Veranschaulichungsmedien sind in letzter Zeit einige moderne hinzugekommen, z. B. Computerprogramme, mit deren Hilfe raumbezogene Informationen als Grafiken, Bilder, Fotos, Filme oder dreidimensionale Modelle statisch oder interaktiv präsentiert werden. Alte, schmuckvoll ausgestaltete Karten, aber auch die Kunstfertigkeit der Kartografen werden häufig auch unter künstlerischen Aspekten betrachtet. Der Begriff “Kartografie” hat sich um 1828 herausgebildet. Er setzt sich zusammen aus dem lateinisch-griechischen “charta” = Urkunde und dem griechischen “graphein” = zeichnen, beschreiben. Die Hausaufgabe und damit das Kernproblem der Kartografie bestehen darin, komplexe, im Originalraum — im Maßstab 1:1 — sich ereignende Phänomene, Sachverhalte und Prozesse auf einer maßstäblich erheblich verkleinerten Darstellungsfläche (Kartenblatt, Bildschirm) abzubilden und zu beschreiben. Um dies sinnvoll zu ermöglichen, müssen die Kartografen aus der Fülle der Originaldaten die wichtigsten oder typischen auswählen oder zusammenfassen und für die Darstellung “generalisieren”. Zur Veranschaulichung der wirklich darstellungswürdigen Informationen dient vor allem ein System kartografischer Zeichen (Signaturen). Die Generalisierung der Originaldaten,die Gestaltung und Anordnung der Signaturen müssen so ausgeführt werden, dass der Benutzer des kartografischen Produkts die zu vermittelnden Informationen leicht aufnehmen und verstehen kann. Letztlich soll vom Originalraum, z. B. einem Erdoberflächenausschnitt, ein Modell in Form des kartografischen Produkts erstellt werden, das es dem Nutzer ermöglicht, eine Vorstellung vom Original zu gewinnen und seine im Gehirn gespeicherte kognitive Karte zu erweitern oder zu korrigieren. Ein weiteres Problem in der Kartografie ist die Dreidimensionalität der Erde. Um größere Ausschnitte der Erdoberfläche oder gar die gesamte Erdkugel in der zweidimensionalen Darstellungsfläche einer Karte abzubilden, bedarf es deshalb besonderer Verfahren der Kartenprojektion, denen sich die mathematische Kartografie widmet. Zum räumlichen Festlegung (Geokodierung) der in der Karte darzustellenden Gegenstände und Sachverhalte wird in der großräumigen Kartografie mit geozentrischen Koordinaten, mit Längen- und Breitengraden gearbeitet, während die kleinräumige Kartografie bei der Darstellung geografischer Objekte mit einer Ausdehnung von unter 800 km in einer Richtung die Erdkrümmung noch vernachlässigen, bzw. mit Korrekturfaktoren ausgleichen kann. Dort, vor allem für einzelne Länder, kommen lokale, kartesische Koordinatensysteme zum Einsatz, wie etwa Gauß-Krüger-Koordinaten in Deutschland. Auch das weltweite UTM-Koordinatensystem definiert, unterteilt in 800 km breite, vertikale Streifen, 60 kleinräumige, metrische Koordinatensysteme, die — sich teilweise überlappend — die Erde von West nach Ost umspannen

**Topografische Aufnahme**

 Beschreibung der Geländeoberfläche hinsichtlich Relief, Bodenbedeckung, Siedlungen, Verkehrswege usw. durch Geländeaufnahme ist Grundlage für Pläne und Karten. In den sog. zivilisierten Ländern beschränken sich diese Arbeiten auf die Nachführung des Plan- und Kartenwerks sowie auf die großmaßstäbliche Aufnahme für Spezialzwecke. Die topographische Aufnahme gibt die Möglichkeiten der Bestimmung der Form, Lage und Größe eines Gegenstands mit Hilfe fotografischer Bilder, die mit Spezialkameras aufgenommen werden. Hauptsächlich handelt es sich dabei um Geländeaufnahme, aber auch um Grundstücksvermessung umfangreicher Gebiete. Dabei genügen ganz wenige Vermessungspunkte am Rand der Aufnahme. Mit dem Verfahren lassen sich auch beliebige andere Objekte, z.B. Gebäudefassaden, aufnehmen und ausmessen. Besonders vorteilhaft ist die Aufnahme unzugänglicher, sich rasch bewegender oder sogar für das menschliche Augen unsichtbarer Gegenstände.

**Kartografie und Reproduktionstechnik**

Die Kartografie behandelt die Herstellung eines maßstäblichen, verkleinerten, verebneten, vereinfachten und erläuterten Abbilds eines Teils der Erdoberfläche. Aufgabe der Kartenentwurfslehre ist, die gekrümmte Erdoberfläche nach einem mathematischen Gesetz in die Ebene zu überführen, wobei die unumgänglichen Verzerrungen den Kartenbenutzer möglichst wenig stören sollen. Die Reproduktionstechnik behandelt die Vervielfältigung der Karten und Pläne sowie das Verkleinern und Vergrößern derselben.

Grundstücksvermessung bedeutet Festlegen und Abmarken von Grundstücks- bzw. Flurstücksgrenzen sowie deren Fortführung in Plänen und Verzeichnissen. Es handelt sich hauptsächlich um die hoheitlichen Katastervermessungen (Kataster − Verzeichnis der Grundstücksverhältnisse, ursprünglich zur Besteuerung), die als Unterlage für den Eintrag ins Grundbuch, nur von Vermessungsbehörden und autorisierten Ingenieuren durchgeführt werden dürfen.

**Die Klimaveränderungen auf der Spur**

 Das Interesse der Wissenschaftler an den komplizierten ökolo­gischen Kreisläufen war Anfang der 90-er Jahre noch relative neu. Es resultierte vor allem aus einer Aufsehen erregenden Entdeckung Mitte der 80-er Jahre: Englische Forscher meldeten eine erhebliche Verringerung der Ozonkonzentration in der Stratosphäre über die Arktis. Das Alarmierende daran: je geringer die Ozonkonzentration dort, desto mehr energiereiche UV-Strahlung erreicht die Oberfläche. Die Hauptursache für das Ozonloch war schnell gefunden – Fluorchlorkohlenwasserstoffe, die bis dahin in vielen technischen Prozessen eingesetzt wurden oder als Treibmittel in Sprühdosen und als Kühlmittel in Kühlschränken Verwendung fanden, führten zum Abbau der Ozonschicht.

Die meisten Wissenschaftler sind sich inzwischen einig: durch die industrielle Produktion, die intensive Landwirtschaft und den Verkehr beeinflusst der Mensch das Klima nachhaltig. Der anthropogene Treibhauseffekt, verursacht durch die Emission von Kohlendioxid bei der Verteuerung fossiler Brennstoffe, Öl, Gas, ist der feste Beweis dafür.

Die Berechnungen von Klimaforschern zeigen, dass die mittlere Temperatur der Erdatmosphäre bis zum Jahr 2050 um bis zu 4 Grad С ansteigen konnte und welche Auswirkungen die Konzentration von Treibhausgasen auf den Wasserkreislauf und für bestimmte Regionen hat. So befürchten die Wissenschaftler, dass es zu einem Schmelzen der Gletscher, einem Anstieg des Meeresspiegels und Extremereignissen wie Überschwem­mungen und schweren Stürmen kommen konnte.

 **Alter und Freude**

Diese zwei Worte wurden nie nebeneinander geschrieben. Die Verneinung „ist keine“ stempelte sie zu einem Gegensatz: Alter ist keine Freude. Ist es aber tatsächlich so? Sind denn wirklich unsichere unumgängliche Begleiter des Alters? Gelingt es nur seltenen Glückspilzen, bis ins hohe Alter hinein rüstig und aktiv zu bleiben, eine klare Auffassungsgabe, den Glauben an sich selbst und an die eigenen Kräfte zu bewahren?

Die Altersforschung ist eine spezielle Wissenschaft, sie wird auch Gerontologie genannt.

Es existieren an die zweihundert Theorien, welche die Ursachen des Alterns sowohl des gesamten Organismus als auch der einzelnen Zellen und sogar der Moleküle zu ergründen suchen. Es unterliegt keinem Zweifel, dass die Bewegung, eine unumgängliche Voraussetzung jedes Lebens, dem Altern und dem Sterben widerstrebt. Nur dank der Bewegung bilden und entwickeln sich alle lebenswichtigen Systeme des Organismus. Die Muskelkontraktionen senden einen fortwährenden Erregungsstrom in die Nervenzentren des Gehirns und „laden“ sie mit Energie auf.

Nach Beobachtungen im Institut für Gerontologie sterben Tiere, die in engen Käfigen, die keine Bewegungen zuließen, gehalten werden, doppelt so schnell wie Tiere, die unter normalen Bedingungen aufgezogen wurden. Noch ein anderes Beispiel: Die Bein- und Fußmuskeln, die sich in fast dauernder Bewegung befinden, altern bedeutend langsamer als z.B. die weniger trainierte Bauchmuskulatur.

Im Forschungsinstitut für Körperkultur wurde folgender Versuch angestellt: Zweihundert Tieren, von denen hundert ein spezielles motorisches Training durchgemacht hatten, wurde eine letale Dosis von Tuberkelbakterien injiziert. Die untrainierten Tiere starben, die trainierten blieben am Leben. In anderen Experimenten wurde bewiesen, dass auch der Krebs bei trainierten Tieren um 15% seltener vorkommt.

Körperkultur und hohes Alter? In dieser Gegenüberstellung liegt nichts Widernatürliches. Im Gegenteil, Beobachtungen, die von Ärzten und Physiologen angestellt wurden, sprechen dafür, dass regelmäßig betriebene Körperübungen nicht nur in der Jugend, sondern gerade im Alter die Gesundheit und die körperlichen Kräfte des Menschen erhalten.

Sportler, die in den älteren Jahren ihre sportliche Betätigung aufgeben, leiden im gleichen Masse an den typischen Alterskrankheiten wie diejenigen, die nie Sport getrieben haben. Wodurch lässt sich das erklären? Es hängt damit zusammen, dass das Altern keineswegs ein Welken des Organismus darstellt, es ist vielmehr ein qualitativ neuer Zustand, in dem sich neue Beziehungen zur Umwelt ausbilden. Auf der Grundlage seiner geringeren Möglichkeiten beginnt der alternde Organismus sich den neuen Lebensbedingungen anzupassen. Diese Anpassung erinnert an eine sparsame Hausfrau, die trotz eines sich verkleinernden Einkommens dennoch ihren Haushalt zu führen weiß.

Frau S. begann erst im siebzigsten Lebensjahr Sport zu treiben. Anfangs konnte sie sich nur mit Mühe fortbewegen. Ihr Körpergewicht überstieg die Norm um 42 kg. Sie litt an Herzinsuffizienz und Pulsarrhythmie; der Blutdruck betrug 220/140 mm Hg. Heute ist Frau S. 80 Jahre alt. Sie spielt regelmäßig Volleyball, läuft Schi und macht kilometerlange Spaziergänge. Der Blutdruck und das Körpergewicht sind normal.

Die Körperübungen wirken günstig auf den Stoffwechsel und das Kreislaufsystem, die regen die Atmung an. Störungen dieser Funktionen sind aber gerade für das Alter charakteristisch. Die Körperübungen wiedergeben älteren Menschen das Gefühl des Selbstvertrauens, spornen sie zu Arbeit und Tätigkeit an und tragen somit dazu bei, ihr Leben mit Glück und Freude zu erfüllen.