

Infolette Juli & August 2023



Inhalt der Zeitung



Deutschland kennen
lernen



Mobbing am Arbeitsplatz



Spaghetti &
Lasagne

Ausgabe #130

Inhalt

Eventkalender	Seite 3
Spaghetti Bolognese	Seite 4
Lasagne Bolognese	Seite 5
Jobs für Latinos	Seite 6
Depressionen & Sport	Seite 7-8
Deutsches Gesundheitssystem	Seite 8
Deutschland kennen lernen	Seite 9-10
Mobbing am Arbeitsplatz	Seite 11-12
Rauchen und Gesundheit	Seite 13-14
Religion in Deutschland	Seite 15-16
Rhein Ruhr Zentrum	Seite 17

Vorwort

Neue Infolette, neues Glück, dieses Mal bewegen wir uns mit großen Schritten auf den Herbst zu. Da graut es mir schon vor dem Winter. Dieser Sommer war durchwachsen, es gab einige schöne und heiße Tage, aber leider auch viele verregnete und doch auch einige kalte Tage an denen es Nachmittags nicht einmal 19 Grad Celsius war. In diesem Sinne hoffe ich, dass der Winter genauso mild wird wie dieser Sommer.

Tipp des Monats

In Essen-Kettwig findet auch dieses Jahr wieder vom 16. bis zum 18. September das 50er Jahre Event statt. Tanzgruppen, Oldtimer, Speis und Trank wird in Hülle und Fülle dargeboten. Mittanzen ist ausdrücklich erwünscht, auf dem Rathausplatz, dem Austragungsort des Festes. Professionelle Tanzgruppen aus vielen Bereichen, wie z.B. dem Rock'n'Roll bieten ihnen und ihren Kindern eine spannende Unterhaltung, aber auch Verkaufsstände für Accessoires vor Ort sorgen für eine schöne Erinnerungs- oder

Eventkalender

Wer: Dinos – spurlos verschwunden?

Wann: Vom 05. September 2023 bis zum 07. Juli 2023

Wo: Aalto-Theater, Opernplatz 10, 45128 Essen,

Was: Für Kinder ab 6 Jahren, ein musikalisch humoröses Theater, welches die Essenziellen Fragen über Dinosaurier behandelt. Was macht ein Tyrannosaurus Rex, wenn er Schnupfen hat? Warum haben Dinosaurier Steine gefressen? Ist der Stegosaurus wirklich so dumm, wie behauptet wird?

Quelle: <https://www.theater-essen.de/spielplan/dinos-spurlos-verschwunden/>

Wer: Mythos und Moderne. Fußball im Ruhrgebiet

Wann: Vom 08. Mai 2023 bis zum 04. Februar 2024

Wo: Ruhr Museum, Gelsenkirchener Straße 181, 45309 Essen

Was: Die Geschichte des Ruhrgebietsfußballs

Quelle: <https://ruhrmuseum.de/ausstellungen/aktuell/mythos-und-moderne-fussball-im-ruhrgebiet>

Wer: Rafaël Rozendaal - Color, Code, Communication

Wann: Vom 21. April 2023 bis zum 20. September 2023

Wo: Museum-Folkwang, Museumsplatz 1, 45128 Essen

Was: Europas erste monografische NFT Kunstaustellung von Rafaël Rozendaal. Digitale Kunst die, die Geschichte der Kunstgeschichte eindrucksvoll Darstellt und einen Ausblick auf die Zukunftsvision der Kunst gibt.

Quelle: <https://www.museum-folkwang.de/de/ausstellung/rafael-rozendaal>

Wer: Wo isset denn, das Testament? FUXteufelswelt Testament

Wann: Am 08. September 2023 um 17:00 Uhr

Wo: Kulturzentrum Grend, Westfalenstraße 311, 45276 Essen

Was: Mit neuen Situationen und Elementen in der Überarbeitung von "WELCHES TESTAMENT?" kommt das FUXteufelswelt Comedy Theater als GAST ins Theater Freudenhaus im GREND zurück.

Eine weltweit einzigartige Kunst-Performance und das sog. "Feel-Transformer-Verfahren" müssen Sie hier einfach selbst miterleben.

Quelle: <https://grend.de/theater-freudenhaus-fuxteufelswelt-testament/>

Wer: Kinderflohmarkt

Wann: 10. September 2023 von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Wo: Zeche Carl, Wilhelm-Niewandt-Allee 100, 45326 Essen

Was: Hier kann alles rund ums Kind angeboten und gekauft werden: Kleidung und Spielzeug, Kinderwagen und Fahrräder, Bücher und Sonstiges

Quelle: <https://www.zechecarl.de/kinderflohmarkt>

Wer: Parkour

Wann: Täglich vom Frühjahr bis Herbst bis 22:00 Uhr

Wo: UNESCO-Welterbe Zeche Zollverein, Fritz-Schupp-Allee, 45141 Essen

Was: Parkour Anlage zum freien üben oder unter Anleitung, alles Kostenlos und wie es gefällt. Es gibt auch ein Ü40 Programm für Menschen die gerne Erfahrung sammeln möchten und geführt einige Techniken des Parkour erlernen möchten.

Quelle: <https://www.zollverein.de/besuchen/planen/themenverzeichnis/parkour/>



Spaghetti Bolognese

Vorwort

Ohne Zweifel ist eines der bekanntesten gastronomischen Gerichte das weltberühmte italienische Gericht mit Ursprung in der Stadt Bologna namens Spaghetti Bolognese. Sicherlich hatten wir irgendwann einmal die Möglichkeit, entweder zu Hause oder in einem Restaurant, Um dieses köstliche Gericht auszuprobieren, möchten wir Ihnen heute das Originalrezept hinterlassen, damit Sie es zu Hause zubereiten und so einen kulinarischen Moment mit ausgezeichnetem Geschmack genießen können.

Zutatenliste

250 Gramm Rinderfilet geputzt
250 Gramm Schweinefilet geputzt
1/2 Zwiebel, 2 Karotten geschält
2 Selleriestangen, 3 Esslöffel Butter
1 Tasse Tomatenpüree, 1/4 Tasse Rotwein
5 Tomaten pochiert und gehackt
1 Tasse Rinderbrühe, 1 Lorbeerblatt
2 Zweige Oregano, Salz und Pfeffer
1 Teelöffel Salz
2 Päckchen Spaghetti (je 200 g)
Parmesankäse gerieben

Zubereitung

Für die Bolognese-Sauce das Fleisch mit Hilfe Ihrer Küchenmaschine in sehr kleine Stücke schneiden. Wiederholen Sie den Vorgang mit Zwiebeln, Karotten und Sellerie, bis Sie fein gehacktes Gemüse erhalten.

In einer tiefen Bratpfanne das Öl mit der Butter erhitzen, das Hackfleisch anbraten, bis es gar ist, und die Zwiebel, den Sellerie und die Karotte hinzufügen. Ein paar Minuten kochen. Das Tomatenpüree hinzufügen und einige Minuten kochen lassen. Den Wein hinzufügen und reduzieren lassen, dann die Tomate, die Brühe und die Gewürze. Hitze reduzieren und etwa 20 bis 30 Minuten kochen lassen, bis der größte Teil der Flüssigkeit eingekocht, aber noch nicht ganz trocken ist.

Kochen Sie die Nudeln in kochendem Salzwasser, bis sie „al dente“ oder an der Spitze sind. Abschluss. Die Nudeln mit der Sauce servieren und mit Parmesan und Oregano abschließen.



Lasagne Bolognese

Vorbereitungen

Die Zwiebel klein schneiden und die Knoblauchzehe pressen. Den Backofen kurz vor den ersten Anbratschritten schon mal auf 180°C vorheizen.

Zutatenliste

250g Hackfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500ml passierte Tomaten
Rotwein
500ml Milch
15g Butter
20g Mehl
1 Paket Lasagne platten
200g geriebener Käse

Zubereitung

Die Zwiebeln anbraten, bis sie glasig sind, dann das Hackfleisch hinzugeben. Nun die passierten Tomaten und die gepresste Knoblauchzehe mit Salz und Chilipulver/Pfeffer kurz einkochen. Hier wird jetzt bei geringer Temperatur der Rotwein hinzugegeben und das ganze sanft köchelnd eine halbe Stunde gekocht, während Sie gelegentlich umrühren.

In einem separaten Topf wird jetzt die Butter eingeschmolzen und dann Dauer-rührend das Mehl hinzugegeben, hier kann zur Vereinfachung ein Schneebesen genutzt werden. Jetzt wird die Milch dazu gegeben. Mit Salz, Chilipulver/Pfeffer würzen und das ganze bei kleiner Temperatur eine halbe Stunde köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

In der Auflaufform wird jetzt die Tomatensoße sanft auf dem Boden verteilt, sodass eine dünne Schicht ihn bedeckt. Jetzt kommen die Lasagne platten und die Mehlsoße abwechselnd übereinander gestapelt immer im Wechsel mit der Tomatensoße. Zum Abschluss kommt obendrauf noch der geriebene Käse.

Jetzt kommt die Lasagne für 30 Minuten bei 180°C in den Backofen. Wenn die 30 Minuten vorbei sind, sollten Sie die Lasagne noch circa 8 Minuten im Backofen stehen lassen, dadurch verhindern Sie, dass die Lasagne zerläuft.

Jobs für Latinos

Deutschland ist zweifellos die größte Wirtschaftsmacht Europas. Seit den 50er Jahren war es ein Zielland für verschiedene Migrationsströme, in den 50er und 60er Jahren kamen sowohl Spanier als auch Italiener als erste auf der Suche nach einem neuen Horizont und neuen Beschäftigungsmöglichkeiten. In späterer Zeit kamen viel mehr Menschen hinzu, die aus verschiedenen Ländern der Welt kamen. In jüngsten Stellungnahmen hieß es, dass es ohne schnelles Handeln bis zum Jahr 2035 zu einem Mangel von 35 Millionen Arbeitskräften kommen werde. Jedes sechste deutsche Unternehmen leide unter Arbeitskräftemangel.

Das Problem ist nicht neu, seit die Bundesregierung das sogenannte Fachkräfteeinwanderungsgesetz verabschiedet hat, um Fachkräfte in Branchen mit Personalmangel anzulocken. Doch das reichte nicht aus, sodass die Voraussetzungen für ein Leben in Deutschland noch flexibler gestaltet wurden. Es eröffnet auch eine große Chance für eine Region, die als Kulturpartner gilt, diese Region ist Lateinamerika. Hier erklären wir, welche Fachkräfte am meisten nachgefragt werden und welche Voraussetzungen erfüllt

sein müssen, um diese Möglichkeiten nutzen zu können.

- 1) Gesundheitspersonal. Ärzte und Krankenschwestern. Sie sind sehr begehrt. Wir müssen bedenken, dass die Lebenserwartung hoch ist (83,4 für Frauen und 78,6 für Männer).
- 2) Computerspezialisten, Ingenieure und Wissenschaftler.
- 3) Fahrer, die den Transport von 9 Millionen Produkten durchführen.

Die Visa. Wenn Sie keinen europäischen Reisepass haben, müssen Sie ein Visum beantragen, das einige Anforderungen stellt. Dazu gehören Deutschkenntnisse auf dem Grundniveau A2. Wenn Sie jedoch im Gesundheitswesen arbeiten, müssen die Sprachkenntnisse besser sein. Einmal Wenn Sie die erforderlichen Deutschkenntnisse erreicht haben, hat die Person 1 Jahr Zeit, einen Job zu finden. Diese Informationen werden sicherlich von großem Interesse und hilfreich für alle sein, die die neuen Möglichkeiten nutzen möchten, die die Regierung der Bundesrepublik Deutschland bietet.



Quelle

BBC Nuevo Mundo.(New Mundo)

Depressionen & Sport

Die Ausübung verschiedener Sportarten ist sehr hilfreich bei der Bekämpfung einer der weltweit zunehmenden und immer weiter verbreiteten Krankheiten. Die Ausübung von Sportarten, die regelmäßig und diszipliniert durchgeführt werden, hilft bei der Bekämpfung von Angstzuständen und Depressionen und reduziert den Stresspegel erheblich. Es ist eine Wichtige Ergänzung zu den beiden anderen Säulen, die zur Bekämpfung von Depressionen beitragen, wie z. B. psychiatrische Behandlung und psychologische Therapie. Depression ist eine Geisteskrankheit, die sich stark negativ auf unser Leben auswirken kann. Symptome dieser Krankheit können wir einige davon nennen.

Müdigkeit, Hoffnungslosigkeit, Schlafprobleme, allgemeiner Interessenverlust (Apathie) und Konzentrationsschwäche. In zahlreichen Studien konnte gezeigt werden, dass körperliche Bewegung eine große Hilfe bei der Verbesserung dieser Symptome ist. Laut der US Anxiety and Depression Association reduziert körperliche Aktivität Müdigkeit und verbessert die Konzentration und kognitiven Funktionen. Es verbessert auch die Schlafqualität, was zur Stressreduzierung beiträgt (Anxiety and Depression Association of the USA). Es ist jedoch wichtig, dass wir uns fragen, warum Bewegung eine natürliche Behandlung von Depressionen ist. Hier liefern wir eine praktische Erklärung in diesem Sinne. Eine der Strukturen des Gehirns, der Hippocampus, ist für die Regulierung von Stimmung und Erinnerungen zuständig. Es ist erwiesen, dass der Hippocampus bei

Menschen mit Depressionen kleiner ist als bei Menschen, die nicht an dieser Krankheit leiden.

In diesem Sinne entstehen durch körperliche Bewegung Wachstumsfaktoren oder Moleküle, die das Wachstum von Neuronen und ihre Fähigkeit, neue Verbindungen herzustellen, stimulieren, wodurch sich die Größe des Hippocampus erhöht (Harvard Health Publishing, 2013). Durch die Verbesserung der Gehirnverbindungen verbessert sich auch die Funktion des Gehirns. Möglicherweise ist es bei Depressionen sehr schwierig, mit dem Sport zu beginnen, da eines der Symptome dieser Krankheit mangelnde Motivation ist. Daher sollte mit körperlichen Übungen kurzzeitig für 5 begonnen werden Zuerst einige Minuten, dann schrittweise steigern. Es ist heutzutage sehr wichtig, die Bedeutung der Ausübung von Sport im Kampf gegen Depressionen zu kennen, da festgestellt wurde, dass Depressionen weltweit eine häufige Krankheit sind und schätzungsweise 3,8 % der Weltbevölkerung darunter leiden. Davon sind 5 % sind Erwachsene und 5,7 sind über 60 Jahre alt. Ohne zu berücksichtigen, dass auch ein erheblicher Prozentsatz der Kinder darunter leidet. In Deutschland leiden 5,3 % der älteren Menschen an dieser Krankheit und es ist erwiesen, dass Frauen häufiger davon betroffen sind als Männer. Es wird geschätzt, dass Frauen diese Diagnose doppelt so häufig erhalten wie Männer. Wir hoffen aufrichtig, dass die in diesem Artikel bereitgestellten Informationen für Menschen, die an dieser Krankheit leiden, sehr hilfreich sind.

Quellen

www.efisioterapia.net

Deutsches Gesundheitssystem

Wenn es etwas gibt, das in Deutschland herausragt, dann ist es zweifellos sein Gesundheitssystem. Ohne Zweifel ist es eines der modernsten und am besten organisierten weltweit. Die soziale Sicherheit in Deutschland ist in fünf verschiedenen Zweigen organisiert: Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Arbeitslosenversicherung, Unfallversicherung und Rentenversicherung. Die Sozialversicherung für Landwirte, die Versicherung für Handwerker und die Versicherung für Künstler und Journalisten sind nicht auf dieser Liste. Neben den oben genannten Arten der Sozialversicherung gibt es auch die Beihilfe, öffentliche Sozialversicherung, Mindestleistungen zugunsten von Arbeitssuchenden, Leistungen bei Alter, Leistungen bei verminderter Erwerbsfähigkeit, verschiedene Familienzulagen und Wohngeld. Bei Aufnahme einer neuen Arbeitsaufgabe obliegt es dem Inhaber, den neuen Arbeitnehmer bei der Sozialversicherung oder Krankenkasse anzumelden. Bei Antritt der neuen Stelle erhält der Arbeitnehmer von der Krankenversicherung einen Partnerausweis (Ausweis). Das deutsche Sozialversicherungsmodell wurde vom sogenannten Bismark-Gesundheitssystem übernommen, da es Otto von Bismark war, der dieses Gesundheitssystem geschaffen hat. Das System war im Jahr 1883 im Prinzip begrenzt, wurde aber im Laufe der Zeit, genauer gesagt im Jahr 1946, universell und wurde auch von Ländern der Europäischen Union wie Österreich und die

Tschechischen Republik übernommen. Diesbezügliche Studien belegen, dass die Einführung des Bismark-Systems in Deutschland die Sterblichkeit erheblich senkte. In anderen europäischen Ländern wird das in Großbritannien geborene Beveridge-System verwendet, aber sowohl dieses als auch das Bismark-System zeichnen sich dadurch aus, dass es auf drei sehr wichtigen Prinzipien basiert: Universalität, Solidarität und Gerechtigkeit. Der Staat garantiert die Leistungen durch obligatorische Quoten, die von Unternehmen und Arbeitnehmern finanziert werden. Wie viel kostet es, sich in Deutschland zu versichern? Wir müssen sagen, dass Deutschland nach Frankreich und der Schweiz an dritter Stelle der Länder steht, die am meisten für die Versicherung von Menschen ausgeben. 11,1% des jährlichen BIP werden in diesem Bereich eingesetzt. Die Ausgaben pro Jahr belaufen sich auf 4.000 Euro für jeden Versicherten. Wenn Sie sich entscheiden, in Deutschland zu leben, müssen Sie sich beim Einwohnermeldeamt der Stadt anmelden. Nach der Registrierung erhalten Sie eine deutsche Sozialversicherungsnummer und können auf diese Weise wie jeder andere medizinische Hilfe in Anspruch nehmen wie andere deutsche Staatsbürger. Andere können sich über private Sozialversicherungsunternehmen versichern.

Quellen

<http://www.alemaniaparatodos.com>

Deutschland kennen lernen

Wenn wir von Deutschland sprechen, meinen wir das bevölkerungsreichste Land Europas. Dieses Land ist eine föderale und parlamentarische Republik, die in 16 Bundesstaaten unterteilt ist, deren Hauptstadt Berlin ist. Deutschland hat eine Fläche von 357.376 km². Es grenzt im Norden an die Nordsee, die Ostsee und Dänemark, im Osten an Polen und Tschechien, im Süden an Österreich und die Schweiz und im Westen an Luxemburg, Frankreich, die Niederlande und Belgien.

Wenn wir von Deutschland sprechen, meinen wir das bevölkerungsreichste Land Europas. Dieses Land ist eine föderale und parlamentarische Republik, die in 16 Bundesstaaten unterteilt ist, deren Hauptstadt Berlin ist. Deutschland hat eine Fläche von 357.376 km². Es grenzt im Norden an die Nordsee, die Ostsee und Dänemark, im Osten an Polen und Tschechien, im Süden an Österreich und die Schweiz und im Westen an Luxemburg, Frankreich, die Niederlande und Belgien.

Wenn wir von Deutschland sprechen, meinen wir das bevölkerungsreichste Land Europas. Dieses Land ist eine föderale und parlamentarische Republik, die in 16 Bundesstaaten unterteilt ist, deren Hauptstadt Berlin ist. Deutschland hat eine Fläche von 357.376 km². Es grenzt im Norden an die Nordsee, die Ostsee und Dänemark, im Osten an Polen und Tschechien, im Süden an Österreich und die Schweiz und im Westen an Luxemburg, Frankreich, die Niederlande und Belgien.

Das Wort Deutsch leitet sich vom lateinischen Wort „alamanes“ ab, einem Begriff, mit dem die Römer die Menschen bezeichneten, die in dieser Region lebten.

Die durchschnittlichen Temperaturen im Winter und Herbst liegen zwischen -15 °C und 0 °C, während die Temperaturen im Sommer und Frühling zwischen 6 °C und 24 °C liegen.

Alle dauerhaft und rechtmäßig in Deutschland lebenden Zuwanderer und deren Nachkommen engagieren sich aktiv in der deutschen Gesellschaft und haben Anspruch auf die Integrationsleistungen des Landes. Darunter sind Sprach- und Integrationskurse, die die Integration in die Gesellschaft erleichtern sollen. Einwanderer, die voraussichtlich längere Zeit in Deutschland bleiben, müssen einen schnellen Zugang zum deutschen Arbeitsmarkt erhalten. Darüber hinaus setzt sich die Bundesregierung für eine zukunftsorientierte und bedarfsgerechte Zuwanderung von Fachkräften aus aller Welt ein. Die über 22 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund tragen maßgeblich zur gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Entwicklung des Landes bei und machen Deutschland zum Land der Vielfalt Kultur und Traditionen. Man kann sagen, dass es in den verschiedenen Regionen Deutschlands unterschiedliche Kulturen und Traditionen gibt. Im Norden – Die Kieler Woche: Es ist das größte maritime Festival in Deutschland, das jedes Jahr in der Stadt stattfindet Kiel in Norddeutschland. Während dieses Festivals finden in der ganzen Stadt Segelwettbewerbe, Konzerte und kulturelle Veranstaltungen statt. Der Hamburger Dom: ist ein dreiwöchiges Festival in Hamburg. Es ist das größte Fest der Stadt und verfügt über eine Vielzahl an Attraktionen, darunter Achterbahnen, Spiele und Imbissstände. Im

Westen sind der Kölner Karneval und die Weinfeste gut besucht und gefeiert. In der Mitte Deutschlands findet das Bachfest statt. In Leipzig können Sie die Musik dieses großen deutschen Musikers genießen. Außerdem findet im Oktober das sogenannte Lichterfest statt, bei dem die ganze Stadt zu diesem Anlass beleuchtet wird. Im Süden Deutschlands präsentiert sich das Oktoberfest außerordentlich festlich und hat einen durchschnittlichen Höhepunkt von 6 Millionen Besuchern zwischen Landsleuten und Touristen.



Quellen

www.alemaniparatodos.com

www.centroaleman.com

Mobbing am Arbeitsplatz

Auf die Zeit, die wir mit der Familie verbringen, folgt die Zeit, die wir am Arbeitsplatz verbringen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass wir unsere tägliche Arbeit in einer Atmosphäre der Ruhe und Herzlichkeit erledigen können. Dies ist jedoch nicht immer der Fall, und das sogenannte Arbeitsmobbing kommt immer häufiger vor, was zu unzähligen gesundheitlichen Problemen und auch zum Verlust der für den Lebensunterhalt so notwendigen Arbeitsquelle geführt hat Familie. Meist handelt es sich um eine sehr unangenehme Erfahrung, und alle, die darunter gelitten haben, mussten unter anderem schwere Probleme, vor allem psychischer Natur, durchstehen. Je nach Dauer und Intensität des Mobblings können sich die Probleme ein Leben lang hinziehen. Was den Ursprung dieses Themen angeht, ist es interessant zu sagen: Es war Heinz Leymann (1990), ein deutscher Psychologe, der dieses Konzept in den 1980er Jahren aufgriff und auf die Untersuchung des menschlichen Verhaltens in Arbeitsorganisationen anwandte, indem er es operativ definierte als „jene Situation, in der eine Person oder eine Gruppe von Menschen etwas anstrengt.“ extreme psychische Gewalt, systematisch (mindestens einmal pro Woche) und wiederkehrend (mindestens ein paar Monate) gegen eine andere Person oder Personen am Arbeitsplatz. Mobbing am Arbeitsplatz kommt in allen Bereichen vor, betrifft Männer und Frauen und hat kein Verständnis für Arbeitshierarchien. Es ist sehr wichtig, Belästigung oder Mobbing am Arbeitsplatz zu erkennen, um nicht selbst

Opfer davon zu werden. Es gibt verschiedene Arten von Mobbing, hier werden wir einige sehen. 1) Im hierarchischen Bereich. Es ist in zwei Bereiche unterteilt, horizontal oder vertikal. Die Horizontale ist diejenige, unter der Arbeitskollegen leiden, und die Zweite ist diejenige, die von Vorgesetzten oder Personen mit einer hierarchischen Position ausgeübt wird. 2) Disziplinarisches Mobbing: Dies richtet sich gegen diejenigen Mitarbeiter, die versuchen, etwas anderes zu machen und aus dem Rahmen zu fallen. Dies weckt Angst und ist ein Beispiel für andere Mitarbeiter, was passieren könnte, wenn sie versuchen, die Dinge auf Ihre Weise zu erledigen. Hierbei handelt es sich um eine Vorgehensweise der Institution mit der Absicht, den Arbeitnehmer zu kündigen und so die Zahlung der entsprechenden Entschädigung zu vermeiden. 3) Strategisches Mobbing: Diese Art von Mobbing ist schwerwiegend, da es sich direkt auf das wirtschaftliche Wohlergehen des Mitarbeiters auswirkt. Da sehr intensive Belästigungen am Arbeitsplatz ausgeübt werden, um den Arbeitnehmer zum Rücktritt von seinem Arbeitsplatz zu zwingen, kommt es häufig zu Mobbing, das zu Krankheiten wie Depressionen, posttraumatischem Stress und Extremsituationen wie dem Selbstmord der betroffenen Person führen kann. Beim Arbeitsmobbing gibt es vier Phasen: Konflikt, Belästigung, Eingreifen des Unternehmens und Ausgrenzung. Es gibt auch Peer-versus-Mobbing, bei dem keine Arbeitsgründe vorliegen, sondern die Ursachen in der manipulativen

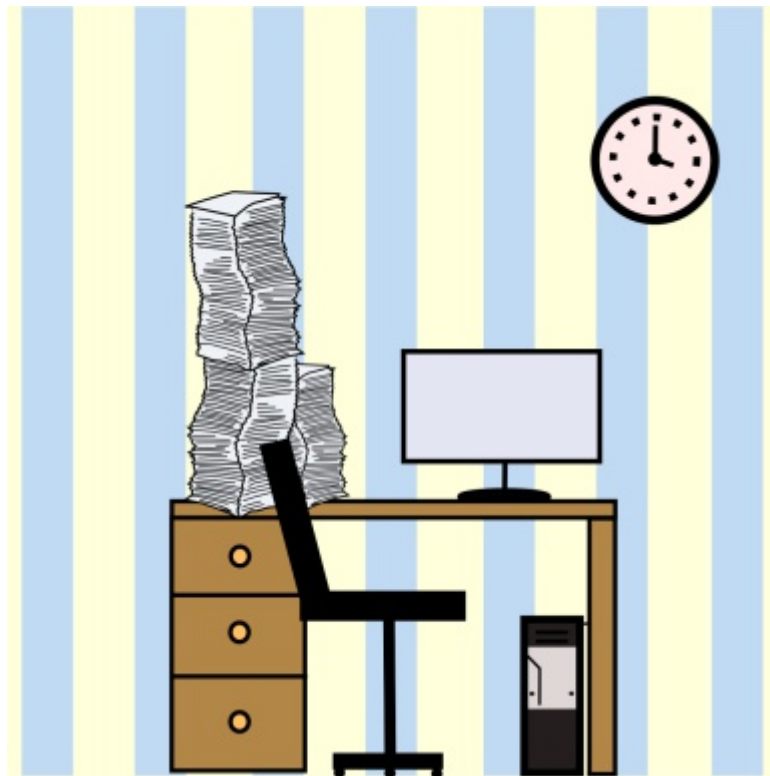
Persönlichkeit des Stalkers liegen. Mobbing erkennen? Verleumdungen; Subtile Kommentare und/oder Gesten. Isolierung des Opfers. . Schlechte Leistung und große Veränderungen am Arbeitsplatz; Wiederholte oder punktuelle Haltungen gegen die Würde einer Person.

Dies sind 5 Anzeichen für Mobbing oder Belästigung am Arbeitsplatz

Die Folgen von Arbeitsmobbing.

- 1) Panik
- 2) Depressionen
- 3) Konzentrationsschwäche
- 4) Generalisierte Angstzustände
- 5) Süchte

In einigen Ländern wie Finnland oder Schweden gibt es Gesetze oder gesetzliche Regelungen, die angewendet werden können, während es in Deutschland bisher keine diesbezüglichen Gesetze gibt. Daher ist es bei gerichtlichen Auseinandersetzungen erforderlich, auf allgemeingültige Rechtsnormen zurückzugreifen.



Quellen

www.cuideplus.com

Rauchen und Gesundheit

Rauchen und gesundheitliche Probleme, die durch seinen Konsum verursacht werden. Seit Jahrzehnten und immer aktueller verfügen wir über Informationen zu einem Thema, das eng mit dem Leben dieser Gesellschaft, in der wir leben, verbunden ist, nämlich dem Rauchen und seinen schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit. Studien zufolge hat Tabak seinen Ursprung auf dem amerikanischen Kontinent in Ländern wie Peru und Ecuador und sein Konsum ist seit mehreren Jahrhunderten bekannt. In Europa wurde er erstmals von Jean Nicot de Villamain in Frankreich eingeführt und führte dort das Rauchen ein. Ein französisches Gericht im Jahr 1560. Welche Krankheiten verursacht nun der Konsum dieser Substanz? Zu den weiteren Erkrankungen zählen unter anderem chronische Bronchitis, Lungenkrebs, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Kehlkopfkrebs, Magenkrebs, Nierenkrebs, Oropharynxkrebs, sexuelle Impotenz bei Männern, Mundkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Und obwohl sich die Krebsbehandlungen stark weiterentwickelt haben, sind die verschiedenen durch Rauchen verursachten Krebsarten nach wie vor die Ursache für eine hohe Sterblichkeitsrate auf der ganzen Welt. Nach aktuellem Trend schätzt die WHO, dass die Zahl der Todesfälle durch Rauchen bis zum Jahr 2030 auf 8 Millionen pro Jahr ansteigen könnte. Die Folgen des Rauchens für die Gesundheit sind bereits wenige Wochen nach Beginn dieser Praxis vorhanden, die Symptome sind jedoch kaum wahrnehmbar, so dass Die Person bemerkt

sie nicht und unternimmt nichts dagegen. Bei schlechter Herzgesundheit führen sie zu Herzrhythmusstörungen und auf lange Sicht zu schweren Herzproblemen. Darüber hinaus kann Tabak COPD oder eine koronare obstruktive Lungenerkrankung verursachen. Bei Frauen kann dies der Fall sein. Rauchen kann eine gefährlichere Angewohnheit sein als bei Männern und führt beispielsweise dazu, dass die Wechseljahre in manchen Fällen um bis zu drei Jahre hinausgehen. Bei Frauen, die rauchen, verzehnfacht sich das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, und es besteht die Möglichkeit, an Osteoporose zu erkranken. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Tabak die häufigste vermeidbare Ursache für Krankheit, Behinderung und vorzeitigen Tod weltweit. In Europa verursacht das Rauchen jedes Jahr 1,2 Millionen Todesfälle und in den USA 480.000 Todesfälle pro Jahr. Es steht in direktem Zusammenhang mit dem Auftreten mehrerer Krankheiten (von denen laut der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC) in ihrem Bericht „World Cancer Report 2020“ 20 verschiedene Krebsarten sind) und ist für einen Großteil die Hauptursache. Todesursache sind Lungenkrebs und mehr als 50 % der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aus den oben genannten Gründen wird empfohlen, nicht mit dem Rauchen anzufangen oder, falls Sie bereits damit begonnen haben, auf Methoden zurückzugreifen, die bekanntermaßen dazu führen, dass diese Praxis aufgegeben wird. In einigen Fällen wurde berichtet, dass Hypnose, Akupunktur und

Magnetfeldtherapie sehr wirksame Methoden zur Raucherentwöhnung waren. In jedem Fall wird immer empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, um eine wirksame Therapie zu erhalten. Es ist immer möglich, diese Gewohnheit zu überwinden, wenn Sie dazu bereit sind.



Religionen in Deutschland

In Deutschland gibt es mehrere Religionen und die Religionsfreiheit wird durch die Verfassung des Landes in Artikel 4 und durch das Grundgesetz garantiert, das die Freiheit, die eigene Religion auszuüben und zu bekennen, beinhaltet. 51 % der deutschen Bevölkerung gehören einer der beiden großen Religionen an. Christliche Institutionen organisiert zum einen die Deutsche Bischofskonferenz (DBK), die 27 katholische Bistümer des Landes vereint. Auf der anderen Seite gibt es die Evangelischen Kirchen Deutschlands, die unter dem Akronym (EKD) organisiert sind. Die christliche Religion stellte bereits vor dem Untergang des Römischen Reiches die Mehrheit der Bevölkerung dar, es gibt jedoch auch eine wichtige Vielfalt anderer religiöser Überzeugungen im Land im Land beobachtet. Sie ist bereit.

64,1 Prozent der deutschen Bevölkerung gehören christlichen Konfessionen an.

31,4 Prozent sind katholisch.

32,7 Prozent gehören dem Protestantismus an (diese Daten sind genau bekannt, da in Deutschland eine Kirchensteuer von denjenigen erhoben wird, die eine Religionszugehörigkeit offenbaren).

4, Prozent sind islamisch.

0,25 Prozent sind Buddhisten und Juden

0,1 Prozent sind Hindus

29,6 Prozent der Deutschen haben keine Religionszugehörigkeit.

Der Norden und Osten des Landes ist protestantisch, der Süden und Westen katholisch, und in Hamburg gibt es einen Teil der Bevölkerung, der ebenso wie im

Osten des Landes angibt, keine Religion zu haben.

Schätzungen zufolge gibt es in Deutschland 100.000 Juden, die aus der ehemaligen Sowjetunion stammen, und eine bedeutende muslimische Minderheit, insbesondere aus der Türkei.

Wir dürfen nicht vergessen, dass Deutschland das Geburtsland des großen Reformators Martin Luther ist und dass die Evangelisch-Lutherische Kirche die wichtigste evangelische Kirche in Deutschland ist. Staat und Religion sind in Deutschland getrennt und der deutsche Staat hat sich in seiner Verfassung verpflichtet, Religionen gegenüber neutral zu bleiben. „Neutral“ bedeutet jedoch nicht, dass der Staat Religionen ablehnt oder eine Position der Gleichgültigkeit einnimmt: In Deutschland ist dies der Fall politischer Konsens darüber, dass Religionen zum gesellschaftlichen Zusammenhalt beitragen. Aus diesem Grund hat das Bundesverfassungsgericht dem Staat eine Haltung der „wohlwollenden Neutralität“ gegenüber Religionen und Weltanschauungen nahegelegt. Das bedeutet, dass der Staat in vielen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens mit den Religionen zusammenarbeitet. Der Staat kofinanziert beispielsweise Krankenhäuser und soziale Dienste, die von Religionsgemeinschaften betrieben werden. Welchen Einfluss hat die Kirche in der Gesellschaft? Was sind die wichtigsten Werte, die die Kirche fördert?

Würde der menschlichen Person.
Vorrang des Gemeinwohls.
Universeller Bestimmungsort von Gütern und Privateigentum.
Prinzip der Solidarität.
Subsidiaritätsprinzip.
Soziale Teilhabe.
Lebenskultur und Lebensqualität.



Quellen
www.embajadadealemania.org

Rhein Ruhr Zentrum

In diesen letzten Stunden wurde bekannt, dass eines der größten Einkaufszentren in der NWR ab dem Jahr 2024 renoviert wird. Investoren des Eurofund aus Spanien und andere aus England werden diese wichtige Renovierung des Einkaufszentrums übernehmen. Zentrum, das im Herzen von NRW liegt. Neben der Sanierung der Eingänge und Flure wird es auch in einigen Bereichen wie Lebensmittel, Gastronomie, Veranstaltungen und Sport eine wichtige Veränderung geben. Auch in den Unterhaltungsbereichen am Tag und in den Nachtstunden wird es dort eine wichtige Änderung geben. Mit der Idee, ein junges Publikum anzulocken, wird auch der parallel zur Autobahn A40 liegende Parkplatzbereich saniert, die aktuellen Parkplätze bleiben jedoch erhalten. Den bekannten Plänen zufolge sollen die Renovierungsarbeiten Anfang 2024 beginnen. Eine ähnliche Renovierung, die von denselben Investorengruppen in Portugal durchgeführt wurde, führte zu einem Anstieg der Finanzerträge um 20%. Die Pläne, Geld in die Renovierung dieses riesigen Einkaufszentrums zu investieren, sind nicht gering, im Gegenteil, es ist

bekannt, dass sie eine sehr große Summe investieren wollen, die auf 180 Millionen Euro geschätzt wird. Von der für diese wichtige Investition verantwortlichen Firma konnte man erfahren, dass die vor uns liegende Herausforderung sehr groß ist, sie aber bereit sind, sie zu meistern. Filmliebhaber sollten sich keine Sorgen machen, denn es wird weiterhin so funktionieren, wie es heute ist. Das war es auch. Es ist auch bekannt, dass neue Supermärkte Teil des renovierten Einkaufszentrums sein werden und dass sie von außen zugänglich sein werden, was den Zugang von Personen, die ihre Einkäufe im Inneren des Zentrums abgeschlossen haben, erleichtert, wenn sie das Zentrum verlassen. Die Namen der neuen Supermärkte sind nicht bekannt noch nicht bekannt. Die Arbeiten, die im Jahr 2024 beginnen werden, werden voraussichtlich im Jahr 2027 abgeschlossen sein. Auf diese Weise wird der Fortbestand dieses wichtigen Einkaufszentrums gewährleistet, das für diese Region sehr wichtig ist und nicht nur von den Bewohnern dieser Region stark besucht wird, sondern auch vieler Nachbarstädte.



Quellen

www.derwesten.de

Impressum

Herausgeber

Zentrum für JobOrientierung
Sabinastraße 27
45136 Essen
Tel.: +49 (0) 201 2208 67 3

Redaktion

Redaktion & Layout: ??.

Bilder & Grafiken: L.K.

Schriftsteller: J.C.R.

Korrektur: ??.

Die vorangegangenen Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

www.palette-an-der-ruhr.de/ZFJO/infolette.htm

Copyright Hinweise:

Einige Bilder und Textabschnitte können von
Internetseiten wie z.B.: Wikipedia.de stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche
mit einer Quellenangabe gekennzeichnet.

Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber.

Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren
Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir
für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss ist der **31.08.2023**

Druck erfolgt am ---.---.----

