

Lesegeschichten

06

Feb

[Im Focus: Der Fototreff Dorsten](#)



10.000 Klicks: Die magische Grenze für gute Bilder.

Sie kommen zurück aus dem Urlaub, von einer Feier oder aus der Natur. Beide Speicherkarten ihrer Kamera sind voll, die beiden Akkus dagegen restlos ausgesaugt. Mit der Gewissheit jetzt „die“ Fotos geschossen zu haben, laden Sie Ihre Fotodateien zu Hause auf Ihren PC. Und? Ihre Bilder sind ganz okay, doch der „Wow-Effekt“ bleibt aus.

Getreu dem Zitat des Fotografen Helmut Newton: „Die ersten 10.000 Aufnahmen sind die schlechtesten“, haben Sie leider wieder nur geknipst und nicht fotografiert. Dabei fehlen manchmal nur winzige Tipps und Ihre Fotos werden wahre Meisterwerke.

[Weiterlesen ... Im Focus: Der Fototreff Dorsten](#)

2017 von Martina Jansen

12

Jan

[HIMALAYAN 100 Mile Stage Race 2016](#)



Extremsportler Rainer Kauczor war wieder einmal unterwegs

Ich habe schon viele Läufe, Marathon, Ultramarathon und „völlig abgedrehte und verrückte“ Läufe gemacht. Ich lief in Berlin, Paris, Rom, Florenz, 2 x in New York, in Hawaii, einen Marathon auf der chinesischen Mauer, einen im Bergwerk 700 m unter Tage. Ich rannte bei minus 35 Grad den Sibirien Eismarathon in Omsk und überquerte der im Winter den Baikalsee. Das ich lief noch nie im Gebirge lief, es wurde Zeit dieses zu ändern. Aber der Reihe nach...

[Weiterlesen ... HIMALAYAN 100 Mile Stage Race 2016](#)

2017 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

27

Dez

[Die Jürgen-Salamon-Stiftung – der soziale Gedanke lebt weiter](#)



In Gedenken an den vor vier Jahren verstorbenen Unternehmer Jürgen Salamon führt seine Familie sein soziales Engagement fort.

Die von Katharina Salamon und ihren Töchtern Kristina Salamon und Helena Limberg 2014 gegründete Stiftung dient der Förderung des Sports, des Tierschutzes, der Volks- und Berufsbildung, von Kunst und Kultur, jeweils insbesondere im Raum NRW und Hamburg. Weitere Zwecke der Stiftung sind die Heimatkunde und -pflege in Dorsten sowie die Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und die Unterstützung hilfsbedürftiger Personen, wie es auf der Homepage der Stiftung heißt.

[Weiterlesen ... Die Jürgen-Salamon-Stiftung – der soziale Gedanke lebt weiter](#)

2016 von Martina Jansen

17

Dez

[Die Taschengeldbörse – eine Brücke zwischen den Generationen](#)



Jugendliche füllen ihr Sparschwein

Lena und Mirsad würden sich gerne ein wenig Taschengeld dazuverdienen. Else Meyer und Gisela Schulten hätten ab und zu gerne ein wenig Hilfe im Alltag. Was liegt da also näher, als Jung und Alt zusammenzubringen?

Um den reibungslosen Ablauf dieser Treffen kümmern sich ehrenamtlich Rotraud Meyer, Heidrun Römer, Hugo Bechter sowie Winfried Dammann. Gerade erst hat sich eine ältere Dame bei Rotraud Meyer in der Agentur für Ehrenamt registriert und angegeben, wobei sie Hilfe benötigt. Nun liegt es bei der „Vermittlerin“, die passenden Jugendlichen anzusprechen und den Erstkontakt herzustellen.

[Weiterlesen ... Die Taschengeldbörse – eine Brücke zwischen den Generationen](#)

2016 von Martina Jansen

11

Dez

[„Baars’sches Füßedrücken“ – Quantengeheimnisse](#)



Quantengeheimnisse: Der Titel des Buches – erhältlich bei Amazon – hat durchaus und sogar gewollt eine doppelsinnige Bedeutung.

Beim „Baars’schen Füßedrücken“ geht es offensichtlich um Füße, umgangssprachlich ja auch „Quanten“ genannt. „Dieses Buch erklärt eine spezielle Art des ‚Füßedrückens‘ und möchte die Erfahrungen und Erkenntnisse lebendig halten, die ich in den letzten 20 Jahren als Krankengymnast durch sie erlangt habe“, lautet Frank Baars Nachwort auf dem Buchdeckel.

[Weiterlesen ... „Baars’sches Füßedrücken“ – Quantengeheimnisse](#)

2016 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Seite 131 von 137

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [128](#)
- [129](#)

- [130](#)
- [131](#)
- [132](#)
- [133](#)
- [134](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)