

Newsletter Oktober 2024

[im Browser ansehen](#)

NF footstep

foundation for happy dogs and people

NF dogshome AG



Themen

- Die Welt wird kurzsichtig
- NF dogshome AG
- Foundation for happy dogs and people
- NF footstep
- DOGary Club

News

- OceanCare: Faszinierendes für alle, die das Meer lieben.

[Download Newsletter als PDF](#) _

Die Welt wird kurzsichtig

Neulich habe ich in unserer Tageszeitung «Südostschweiz» einen Artikel zum Thema «Kurzsichtigkeit» bei Kindern und Jugendlichen gelesen. Hier eine kurze Zusammenfassung dieses Artikels: *«Ein Drittel der Kinder und Jugendlichen weltweit sind kurzsichtig. Für diese Prognose wurden Informationen aus 50 Ländern ausgewertet.»*

Da mich die Thematik angesprochen hat, begann ich zu recherchieren. 1.5 Milliarden Menschen sind Kurzsichtig, Forscher rechnen damit, dass die Zahl der Kurzsichtigen im Jahr 2050 auf fünf Milliarden Personen ansteigen wird, davon sollen 740 Millionen Kinder betroffen sein. Dies entspricht gemäss der Fachzeitschrift «British Journal of Ophthalmology» rund 40% der Kinder ab 5 Jahren. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) sieht in dieser Thematik ein weltweites Gesundheitsproblem. In Asien sollen 80 bis 90% der Jugendlichen betroffen sein, in Europa hat jeder zweite Jugendliche mit dieser Thematik zu kämpfen. Was genau dazu geführt hat, ist noch unklar. Sicher spielen veränderte Lebensumstände eine Rolle. Wir sitzen vermehrt vor unseren PC's, hängen an den Ipad's oder Smartphones, arbeiten bei künstlichem Licht bis tief in die Nacht. Wir gönnen unseren Augen wenig Pausen.

Bei mir war es so, dass ich als Kind eine kleine Fehlsichtigkeit hatte. Jedes Jahr hat sich die Dioptrienzahl verändert und damit wurde die Stärke meiner Brille und meiner Linsen angepasst. Später kam eine Hornhautverkrümmung dazu. Für mich hat Kurzsichtigkeit nicht nur mit dem beeinträchtigen Sehen zu tun. Ich denke, dass viel mehr dahintersteckt.

Denn Fehlsichtigkeit kann auch im übertragenen Sinne angeschaut werden. Warum nehme ich meine Welt verkrümmt wahr? Was führt dazu, dass ich gewisse Dinge nicht «scharf» sehen möchte. Ohne Kontaktlinsen und ohne Brille ist alles weichgezeichnet. Es gibt keine scharfen Abgrenzungen., keine klaren Konturen. Wir Menschen sind sehr stark augenorientiert. Wir verlassen uns auf das, was wir sehen. Schauen wir in die Augen des Gegenübers, erkennen wir Angst, Wut, Trauer, Schmerzen, Stress und vieles mehr. Das ist für uns essenziell. Könnte es sein, dass wir manchmal Distanz zwischen uns und dem, was vor uns liegt, legen möchten? Dass wir das, was uns begegnet nicht klar und scharf sehen möchten? Dieses unscharfe Sehen ermöglicht uns, mit Situationen besser umzugehen. So gesehen könnte unscharfes Sehen auch ein Schutzschild der Seele sein...

Leiden Kinder unter einer Fehlsichtigkeit, wird dies mittels Brille sofort korrigiert. Dabei fokussieren wir uns auf das Symptom «Fehlsichtigkeit». Dies ist sicher wichtig. Doch genauso hilfreich wäre es, wenn wir versuchten herauszufinden, was das Kind dazu geführt hat, Dinge nicht klar sehen zu wollen, weshalb möglicherweise ein Schutzmechanismus entstanden ist...? Je mehr sich das Kind auf emotionaler

unbewusster Ebene versucht abzugrenzen (es sieht schlechter), umso stärker werden die Augen korrigiert.

Ich hoffe, dass ihr meine Gedanken nachvollziehen könnt. Natürlich kann es auch eine genetische Disposition zur Fehlsichtigkeit geben. Doch spielt sicher die Epigenetik eine grosse Rolle, und es ist klar, dass Traumas Auswirkungen auf die Vererbung haben.

Wir alle möchten klar und gut sehen. Wenn ich Fehlsichtigkeit als einen hilfreichen Schutz sehe, den ich zu irgendeinem Zeitpunkt meines Lebens benötigt habe, ist dies ein spannender Ansatzpunkt. Es geht darum zu erkennen, was ich nicht «klar und deutlich» sehen wollte oder möchte. Wichtig ist, dass ich lerne anzunehmen, nicht dagegen zu gehen. Es gibt eine Aussage «die Energie folgt den Gedanken». Je mehr ich mich anstrenge und gegen etwas gehe, umso mehr Energie verliere ich. Es ist wenig hilfreich, wenn mein Unterbewusstes, das den Grossteil von mir ausmacht, nicht bereit ist, klar und scharf zu sehen. Das Unbewusste braucht oft mehr Zeit, eine innere Verletzung zu heilen.

Als fehlsichtige Person darf ich lernen anzuerkennen, dass es verschiedene Gründe gibt, die zu dieser vermeintlichen Einschränkung geführt haben: Vererbung, übermässiger Schutz, Überforderung der Wahrnehmung, etc. Vermutlich sind viele dieser Gründe in meinem aktuellen Alter nicht mehr relevant. Als erwachsene Person kann ich frei und selbstbestimmt entscheiden, wie ich mit meinem Leben umgehen möchte. Das Unterbewusste hat diesen Schritt nicht oder nicht vollständig vollzogen. Es steckt noch immer in diesen Träumen fest, die uns irgendwann einmal haben weniger klar sehen lassen.

Es gibt noch weitere Aspekte, die mir in den Sinn gekommen sind zu dieser Thematik:

- Wir wollen alles sehen, was um uns herum passiert und überfordern uns damit
- Wir kaufen kurzfristig etwas, das wir in den kommenden Tagen bereuen
- Wir treffen rasche Entscheidungen, ohne zu reflektieren und alle Perspektiven einzubeziehen
- Wir starren fokussiert den ganzen Tag auf einen Bildschirm. Unser Blickwinkel wird verändert und zentriert

Ich frage mich, ob auch Hunde unter solchen Fehlsichtigkeiten leiden. Ich vermute ja. Denn sie sind besonders oft mit Situationen konfrontiert, die über ihre Möglichkeiten hinausgehen. Suchen auch sie ihren Schutz im «Abgrenzen» und dadurch weniger klar sehen?

Als hundehaltende Menschen sind wir in der privilegierten Lage, dass wir jeden Tag

unsere Bürostühle verlassen «müssen», um mit unseren Vierbeinern an die frische Luft zu gehen. Sofern wir uns während dieser Zeit von unseren Smartphones lösen können, geniessen unsere Augen den Blick ins Grüne. Dieses Loslassen von Gedanken, dieses Einlassen auf das gemeinsame unterwegs sein, sind für unsere Augen und die der Hunde purer Luxus.

Merkst du, dass deine Augen ermüden, dann schliesse deine Augen oder suche den Blick in die Ferne, mach etwas Augengymnastik oder eine kurze Pause. Was gibt es schöneres, als diesen kurzen Moment gemeinsam mit deinem Hund zu geniessen und zu teilen. So profitieren beide davon: Dein geliebter Vierbeiner und du 😊. Das Oxytocin, das wir hierbei ausschütten, wird uns zusätzlich stärken und unterstützen und zu einer Gesundung der Wahrnehmung beitragen.

Meine Einstellung gegenüber meiner Fehlsichtigkeit hat sich zu verändern begonnen, als ich eine ganzheitliche Augenspezialistin aufgesucht habe. Ich war erstaunt über ihre Aussagen und Fragen und noch mehr überrascht, dass meine Dioptrienzahl nicht nach oben, sondern nach unten korrigiert worden ist.

Ich bin gespannt, wie sich mein Sehvermögen verändert, wenn ich all diesen Gedanken mehr Raum schenke. Ich werde euch gerne informieren 😊.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen einen entspannten Blick für das, was uns im Alltag begegnet.

Herzliche Grüsse
Nicole

Nicole Föllme

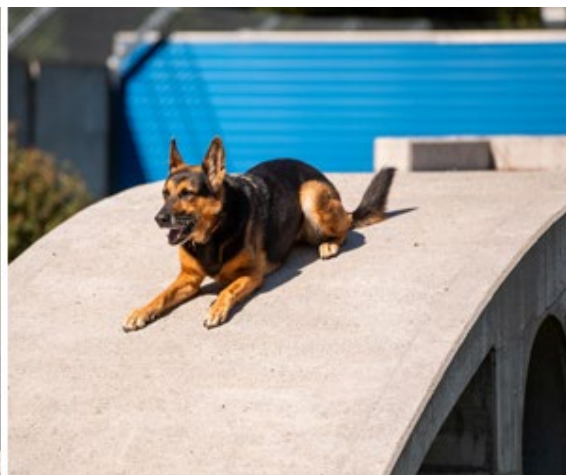
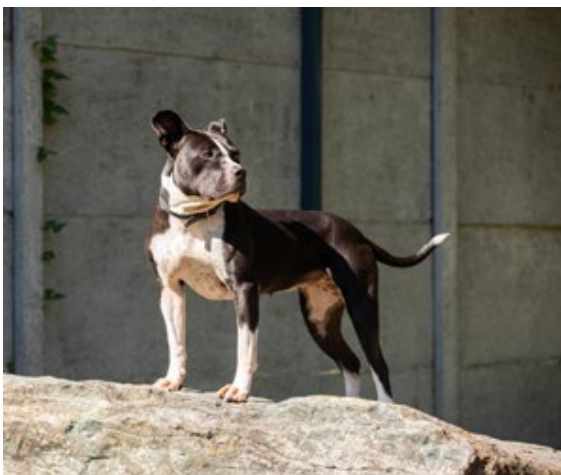


NF dogshome AG

Der Herbst ist definitiv eingezogen. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sind gesunken. Wir benötigen die Stirnlampen abends und morgens, wenn wir die ersten oder letzten Runden mit unseren Fellnasen machen. Schon bald steht die Zeitumstellung vor der Türe. Ich weiss nicht, ob es der einen oder dem anderen von euch geht wie mir. Ich komme immer schlechter mit dieser Zeitumstellung klar. Auch meine Hunde benötigen einige Zeit, bis sie sich an den neuen Rhythmus gewöhnt haben. Ich denke, dass besonders ältere Menschen und Tiere diesen Wechsel als grosse Belastung für den Organismus empfinden.



Wie gewohnt einige Impressionen unserer vierbeinigen Gäste.

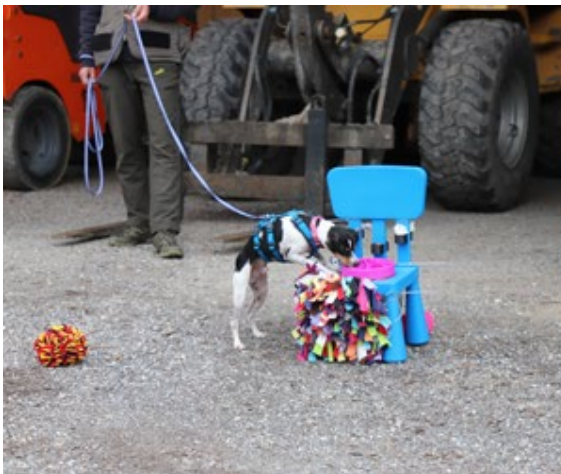


Foundation for happy dogs and people

Der Patenschaftsanlass 2024 ist Geschichte. Es war ein wunderschöner Tag bei gutem Wetter. Unsere Hunde haben sich wieder von ihrer allerbesten Seite gezeigt. Es war so, als wenn sie ihren Patinnen und Paten eine besondere Freude machen wollten. Dieses Jahr war das Motto «mentale Stimulation». Wir haben verschiedene Formen für unsere Vierbeiner vorbereitet und genutzt. Die Fortschritte, die jeder Vierbeiner gemacht hat, war und ist sensationell. Es hat uns besonders gefreut, dass dies von den Anwesenden immer wieder angesprochen wurde. Vielen Dank euch allen, dass ihr den Weg zu uns ins dogshome unter die Räder genommen habt. Wir freuen uns bereits auf den Anlass 2025 😊.



Erinnerungen an den Patenschaftsanlass 2024



Gesundheits-Patinnen und -Paten

Ailani, Kimon, Paco, Siggy und Tschako freuen sich, dass sie Menschen gefunden haben, die sich für ihre Gesundheit engagieren. Diese Gesundheitspatenschaften sind für uns enorm wertvoll. Mit eurem Beitrag unterstützt ihr uns substanziell.

Wer möchte eine solche Patenschaft für einen der folgenden Hunde übernehmen? Jack, Jharo, Lupo, Mikki, Mojo, Negrita und Noah. Wir freuen uns über eure Kontaktaufnahme!

[Spendenkonto](#)

NF footstep

In den kommenden Wochen stehen spannende Kurse auf unserem Programm.

- 20. Oktober 2024 Daniel Jung: Hund und Recht (Online per Zoom)
- 26. Oktober 2024 Andrea Meyer: Nothelferkurs (live)
- 02./03. November 2024 Christina Sondermann: Spielend zu mehr Mut im Alltag
- 09. November 2024 GigOL (Charity Postenlauf für die foundation for happy dogs and people)

Sichert euch gleich euren Platz, <https://www.nf-footstep.ch/seminare/workshops>.

Die Unterlagen für die **Ausbildungen 2025** sind versandbereit. Wolltest du schon immer mehr über Hunde erfahren? Vieles kann man heute im Internet erfahren. Was wir vermitteln, findet ihr nirgends. Wir bringen euch in erster Linie das Wesen der Hunde näher, denn nur, wenn wir die Persönlichkeiten richtig erfassen und das von uns betreute Wesen wirklich verstehen, können wir auf gute Art und Weise Dinge vermitteln und beibringen. Es ist eine besondere Art des Zusammenlebens, wo die Beziehung im Zentrum steht. Egal, ob du diese Tage für dich selbst machst oder als Grundlage für eine künftigen Berufung nutzen möchtest, du bist herzlich willkommen. Frag uns nach den aktuellen Unterlagen. Wir freuen uns über deine Kontaktaufnahme.

DOGary

Wir freuen uns, euch unsere DOGary vorstellen zu dürfen. Das sind Unternehmer und Unternehmerinnen, die sich auf besondere Art für die foundation for happy dogs and people einsetzen. Dank euch allen für eure so wertvolle und nachhaltige Unterstützung! Nachfolgend eine kurze Auflistung aller Firmen mit Angabe der Webseiten:

Berggenuss, www.berggnuss.ch; Bewusst beim Hund, www.bewusst-beim-hund.ch; Gasthaus Linde Weiningen, www.lindeweiningen.ch; Gina & Fritz, www.gina-und-fritz.ch; Hund und ich, www.hundundich.ch; Kappeler Jessie, www.walk4dog.ch; Maklerbüro Neves, Stierle & Horn, www.nevestierlehorn.com; Michel Dünser und Partner, www.mdp-treuhand.ch; NF footstep, www.footstep.ch; Pakd, www.pakd.ch; Schalter und Walter, www.schalterundwalter.ch; Schleier Melanie, www.bymelanie.ch; Swiss Hospitality Academy, www.hospitality-academy.ch; Talent Schmiede, www.talent-schmiede.ch; Tierkanzlei Conters, www.tierkanzlei.ch

Falls du dich bereits vorab informieren möchtest, findest du hier den Link zum DOGary: <https://www.nf-foundation.ch/mitwirken/dogary-club>.

Heute stellen wir euch gerne einen unserer DOGary vor:



Mein Herz schlägt für Tierschutzhunde. Eine zweite oder auch dritte, vierte oder 50igste Chance, hat ein Hund mehr als nur verdient! Denn durch unser

«verschulden» kommt es überhaupt soweit. Danke NF und dem ganzen Team, dass ihr DAS Auffangbecken seid! Es freut mich, wenn Ich mit meinem Beitrag Unterstützung leisten kann.

www.bymelanie.ch

News

OceanCare: Faszinierendes für alle, die das Meer lieben



Der Graue Riffhai nutzt den Öko-Aufzug:
Er lässt sich von Strömungen aufwärts treiben, um Energie zu sparen.

Möchten Sie unsere Tierschutzhunde unterstützen?

Kontoangaben für Spenden:
foundation for happy dogs and people
Kanalstrasse 5, 7304 Maienfeld

St.Galler Kantonalbank AG, 9011 St.Gallen
IBAN CH29 0078 1620 4911 2200 0
BIC / Swift KBSGCH22
Postkonto 90-219-8
Clearing-Nr. 781

Herzlichen Dank!



NF footprint

www.nf-footstep.ch

foundation

for happy dogs and people

[Facebook](#)

NF dogshome AG

www.nf-dogshome.ch

[Newsletter abbestellen](#)

Copyright ©2018