

**Zürich. Jalde Tehilim.** Im Sommer bis Rosch Haschone findet ijH jeweils um 18:00 Uhr in der **Esras Noschim Erika Parterre.**  
**Zürich, Aguda.** Aguda startet wieder diese Woche. Achtung, neue Zeit 15.30 Uhr. Wir

freuen uns auf Euch!

**Zürich, Damenschuur.** Wiederbeginn des Schiurs von Raw M. Mosbacher, Montag 1. Mai bei Frau Ch. Taqqu, Zentralstr.36 um 12.30 Uhr

**Zürich. Neschei Agudas Achim.** Raw J. M. Weiss schlite erteilt am Montag, 1. und 8. Mai um 20.30 Uhr pünktlich im Erikasaal den Hilches Schabbes Schiur.

of Jewish Medical Ethics. Ebenso sprechen werden erfahrene Gynäkologen wie Prof. M. Halperin und auch engagierte Medizinethiker wie der Israel-Basler Dr. B. Gesundheit und der engagierte Redner Rabb. Dr. A. Tatz aus London. Die psychologischen Bedenken und Insights werden besprochen von Prof. D. Pelcovitz aus New York und Rabb. Dr. Laibl Wolf aus Sidney. In die Themen werden wir eingeführt von führenden Gynäkologen und Fertilitätsmedizinerinnen aus der Schweiz. Die Konferenz richtet sich an Fachleute und Laien, welche die medizinischen Sachverhalte und die halachischen Konsequenzen verstehen möchten.

Das Ganze findet statt im wunderschönen Hotel Chlosterhof, Stein am Rhein und ist wie immer streng koscher geführt mit kulinarischen Höhepunkten unter der Haschgocho von Rav I. Levinger. Zur Eröffnung am Donnerstag Abend sind alle eingeladen. Für Freitag und Sonntag gibt es günstige Tagespässe – für einen wunderschönen und spirituell bereichernden Schabbes mit speziellen Themen zu allgemeiner jüdischer Medizinethik sind noch wenige Zimmer frei.

Für das genaue Programm und Anmeldung: [www.jmec.ch](http://www.jmec.ch)

## 4. Jewish Medical Ethics Conference in der Schweiz „Infertility – Kinderwunsch“

Bereits dreimal haben die Organisatoren von JMEC ein internationales Publikum für das Thema der Jüdischen Medizinethik begeistert. Nun findet vom 25. -28. Mai 2017 die vierte Konferenz mit diversen Spezialisten und Rabbonim aus der ganzen Welt statt. Das Thema der Konferenz beschäftigt uns immer wieder – es geht um den Kinderwunsch! Nicht alle Paare haben sofort Kinder und einige haben schwerwiegende Fragen wegen genetisch bedingter Probleme. Da stellt sich die Frage: Wie gehen wir in der jüdischen Gesellschaft mit dieser Problematik um? Die moderne Medizin ermöglicht viele Verfahren um auch

älteren Paaren den Kinderwunsch zu erfüllen. Es gibt heute Möglichkeiten wie IVF, ICSI, Präimplantationsdiagnostik, Uterustransplantation oder sogar Stammzellredirecting! Wie funktionieren diese Methoden? Was können sie versprechen? Wo liegen moralisch-ethische Probleme? Wer kontrolliert die Labors? Was sagt die Halocho dazu? All diese Fragen werden an den 4 Tagen der Konferenz eingehend erläutert und besprochen. Dazu haben wir führende Persönlichkeiten aus dem Gebiet eingeladen wie Rav Weitzman vom Machon Puah, Israel und Rav Prof. A. Steinberg, Verfasser der Encyclopedia



## Die Lebensmittelausgaben unter Kontrolle halten

Ich bin mir nicht sicher, ob es besser ist, meine Einkäufe in einem grossen Supermarkt oder im lokalen Lebensmittelgeschäft zu tätigen. Natürlich hat der Supermarkt niedrigere Preise, aber ich stelle fest, dass ich am Ende viel grössere Quantitäten kaufe, die dazu neigen, sehr schnell aufgebraucht zu werden. Wenn ich im lokalen Lebensmittelgeschäft einkaufe, wo die Preise höher sind, kaufe ich jeweils nur kleinere Mengen, genau, was ich brauche. Wie halte ich meine Lebensmittelkosten minimal – indem ich im Supermarkt einkaufe oder im lokalen Lebensmittelgeschäft? Einkäufe von Lebensmitteln stellen eine immer wiederkehrende, unvermeidliche Ausgabe dar und eine, die einen beträchtlichen Teil unseres monatlichen Budgets ausmacht. Die gute Nachricht ist, dass anders als bei fixen Kosten – wie zum Beispiel Versicherung, Schulgeld oder Miete/Hypothek – der Teil der Lebensmittel im Budget ein relativ leichter Platz ist, um Geld zu sparen.

Wo sollen Sie Ihre Einkäufe tätigen? Die Antwort auf diese Frage ist sehr individuell und hängt von vielen Faktoren ab. Wir werden versuchen, Sie durch die verschiedenen Überlegungen zu führen, die Sie berücksichtigen sollten, wenn Sie Ihre Entscheidung treffen.  
 Erreichbarkeit: Wie weit ist der grosse Supermarkt im Vergleich zum Lebensmittelladen entfernt? Welche Verkehrsmittel verwenden Sie, um dorthin zu gelangen?  
 Preisunterschied: Wie viel teurer ist der lokale Lebensmittelladen? Wenn Sie Kosten wie den Transport, das Parken, die Lieferung, verlorene Arbeitszeit, Babysitting und weiteres einberechnen, wie viel sparen Sie wirklich, indem Sie im Supermarkt einkaufen?  
 Produkte: Sind die Artikel, die Sie wahrscheinlich im Lebensmittelladen einkaufen werden, importiert oder Gourmet-Artikel und deshalb teurer? Neigen Sie dazu, impulsive Käufe zu tätigen, wenn Sie mit der Auswahl von Spezialitäten konfrontiert sind, die oft

in einem lokalen Laden angeboten werden? Beeinflusst Sie der Supermarkt, der gross, gut beleuchtet und attraktiv ist, andererseits zum Kauf von Dingen, die Sie nicht zu kaufen beabsichtigt hatten?  
 Zeit: Was nimmt mehr Zeit – häufige Ausflüge in den Lebensmitteladen, wo Sie vielleicht nicht alles kaufen können, was Sie benötigen (z.B. Früchte und Gemüse), oder weniger häufige Ausflüge in den Supermarkt, wo Sie alles zur gleichen Zeit erhalten können?  
 Der Einkäufer: Wer in der Familie tätigt die meisten Einkäufe? Ist es der Hauptverdiener, dessen Zeit für Besseres verwendet werden könnte? Ist es eine beschäftigte Mutter, die Kinder mit sich nehmen muss oder einen Babysitter bezahlen muss? Ist es ein Kind, Teenager oder Erwachsener, der reichlich Zeit hat, Besorgungen zu machen?  
 Kundenservice: Wenn Sie ein Problem mit einem Produkt haben, werden Sie eher zum Supermarkt zurückgehen oder zum lokalen

Laden? Manche Supermärkte haben eine problemlose Rücknahme-Strategie, während andere bürokratisch sind; manche Ladenbesitzer sind angenehm und entgegenkommend, während andere schwierig sind. Wo werden Sie einen besseren Service erhalten?

Lagerung: wie viel Lagerraum haben Sie? Wenn Sie in einer kleinen Wohnung leben, können Sie sich vielleicht nicht mit Vorräten eindecken, also wird Ihnen der Ausflug in den Supermarkt nicht viel Geld sparen. Andererseits, wenn Sie einen zusätzlichen Freezer und viel Lagerraum haben, könnte ein en gros Einkauf eine gute Idee sein.

Sie müssen Ihre Einkäufe zwischen dem Supermarkt und dem lokalen Lebensmittelladen

Endes – ungeachtet der Option, die sich für Sie als die beste erweist – ist die Tatsache, dass man bei den Einkäufen diszipliniert ist, der Schlüssel dafür, dass die Lebensmittelkosten unter Kontrolle gehalten werden.

Ein weiterer wichtiger Punkt – der zwar keine streng finanzielle Überlegung darstellt – ist die Überlegung, wem Sie Ihr Geschäft geben wollen.

Obwohl es billiger sein könnte, in einem grossen Supermarkt einzukaufen, der einer riesigen Gesellschaft gehört, stehen lokale Lebensmittelläden oft im Besitz von frommen Juden, die damit ringen, ihren Lebensunterhalt zu verdienen, und wenn man ihnen Parnassa gibt, erfüllt man damit in Wirklichkeit die

Im Moment, da Sie den Laden betreten, werden Sie von einer Auswahl von verlockenden frischen Backwaren, Aktions-Artikeln (prüfen Sie es genau – ist es wirklich eine Aktion?) und "saisonalen" Produkten empfangen, die vielleicht gar keine Saison haben (denken Sie an Menoras, die gerade nach Sukkos auf den Regalen stehen).

Broschüren, die Ausverkaufsartikel und spezielle Angebote anpreisen, warten nur darauf, dass Sie sie zu sich nehmen, Seiten von "Schnäppchen" studieren, die Sie nie benötigten oder wollten, jetzt jedoch in Betracht ziehen könnten.

Wenn Sie nach dem Eintritt in den Laden geradeaus gehen, werden Sie ziemlich sicher nicht finden, was Sie eigentlich kaufen wollten. Die Ladenbesitzer wissen, dass Sie dazu neigen, die Mitte des Ladens zu durchqueren, deshalb stellen sie dort alle Dinge aus, die Sie nicht benötigen.

Wenn Sie durch den Mittelgang des Ladens gehen, werden Sie ziemlich sicher ein Bedürfnis für alle nicht wichtigen Artikel entwickeln, die darauf warten, vom Gestell heruntergenommen zu werden. Ihre Grundartikel – Brot, Milch, Fleisch und andere Grundnahrungsmittel – befinden sich in den äusseren Gängen, und Sie sollten sich sofort dorthin begeben.

Wenn Sie Artikel von den Gestellen herunternehmen, sollten Sie darauf achten, woher Sie sie nehmen. Die Läden stellen die teuersten Produkte auf Augenhöhe aus. Nehmen Sie sich einige Sekunden Zeit, um die Preise von Produkten zu studieren, die in den unteren Gestellen oder zuoberst liegen, dann können sie sich etwas Geld sparen.

Kinderartikel hingegen werden auf deren Augenhöhe platziert, damit sie schnell die Süßigkeiten, Spielzeuge und süssen Getreideflocken entdecken können, die Sie aufseufzen lassen - und dann kaufen. (Wenn möglich, versuchen Sie ihre Einkäufe ohne die Kinder zu tätigen. Sie können sich damit viel Geld – und Ärger – sparen.)

Während Sie einkaufen, werden ihre Sinne gegen Sie eingesetzt. Die Läden regen Ihre Kaufimpulse an, indem Sie Ihr Gehör, Ihr Sehvermögen und Ihren Geruchssinn manipulieren. Haben Sie bemerkt, dass eine Stimme im Supermarkt Ihnen verkündet, was die Aktionen dieser Woche sind (nur 79 Rappen pro Pfund, solange der Vorrat reicht)? Oder dass die Musik, die im Laden gespielt wird, vorsichtig gewählt wurde, um Sie aufzuhalten und Sie vor all diesen köstlichen Auslagen von Lebensmitteln Zeit verbringen zu lassen? Attraktiv entworfene Auslagen winken Ihnen zu, während der Anblick und das Aroma von frischen Nahrungsmitteln Ihr Unterbewusstsein verleiten.

Verkäufe und Spezialangebote sind eine



in einer Weise aufteilen, die sich für Sie auszahlt. Streben Sie nach einem Gleichgewicht, das Ihrem Lebensstil entspricht und soweit möglich bequem und erschwinglich ist.

Um Ihnen zu helfen, dieses Gleichgewicht zu erreichen, könnten Sie zwei separate Einkaufslisten erstellen – eine für den lokalen Laden und eine für den Supermarkt.

Wenn Sie in der Nähe eines Lebensmittelgeschäfts und weit entfernt vom Supermarkt leben, könnte Ihre Liste für den lokalen Laden sich aus verderblichen Gegenständen wie Brot, Milchprodukten und Eiern zusammensetzen, während die Liste für den Supermarkt unverderbliche Artikel wie zum Beispiel Konserven und Tiefkühlkost, Reinigungsprodukte, Toilettenartikel und dergleichen enthält.

Wenn Sie es jedoch vorziehen, zu Beginn der Woche einen Einkauf im Supermarkt zu tätigen und am Ende der Woche einen im lokalen Laden, könnte Ihre Liste für den Supermarkt Ihre wöchentlichen Grundartikel enthalten, während Ihre Liste für den lokalen Laden Ihre Bedürfnisse vor Schabbos enthalten würde. Im Allgemeinen ist es am besten, jede Methode einen Monat lang auszuprobieren. Zeichnen Sie ihre Einkäufe auf und beurteilen Sie danach, wo Sie mehr ausgegeben haben. Letzten



Mizwa von Wehechesakta Bo. In gewissen Fällen könnte es erlaubt sein, den Unterschied vom Maasser Geld abzuziehen; beraten Sie sich mit Ihrem Raw darüber.

Wenn sie Ihre Ausgaben für Lebensmittel minimal halten wollen, ist es nicht nur wichtig, darüber nachzudenken, wo Sie einkaufen sollten, sondern auch, wie Sie einkaufen sollten. Ihr Ziel beim Einkaufen ist es, das, was Sie benötigen, zum niedrigsten Preis zu kaufen. Die Läden haben jedoch ein anderes Ziel: Sie dazu zu bringen, so viel wie möglich zu kaufen. Sie tun dies, indem sie Sie überzeugen, dass Sie mehr Dinge benötigen, mehr teure Dinge und mehr von jedem Artikel.

Dieses Bewusstsein wird Sie dazu ermächtigen, einige der Marketingstrategien zu entdecken, die eingesetzt werden, um Sie zum Kauf von Dingen zu ermutigen, die Sie nicht zu kaufen planten und die Sie nicht wirklich benötigen.



weitere Angelegenheit, die Vorsicht erfordert. Niedrige Preise veranlassen die Leute dazu, mehr zu kaufen, als was sie benötigen – aber wenn Sie es nicht benötigen, ist es kein günstiges Angebot. Und wenn Sie wirklich nur einen besonderen Artikel benötigen, ist es nicht billiger, ein halbes Dutzend davon zu kaufen.

Noch schlimmer als Aktionen sind Nicht-Aktionen. Die Supermärkte stapeln Artikel am Ende der Gänge, was den Eindruck erweckt, dass diese Artikel sich auf Aktion befinden – was nicht immer der Fall ist. Seien Sie auf der Hut vor Artikeln, die als günstige Angebote angekündigt werden, wenn sie in grösseren Quantitäten gekauft werden, wie zum Beispiel, zum Beispiel Packungen von Crackern, die "auf Aktion sind, 4 für 9.99", die jedoch einzeln 2.50 kosten.

Viele impulsive Käufe finden in der Zeit statt, da Sie an der Kasse in der Reihe stehen. Die Läden wissen das, und das ist der Grund dafür, dass sie alle möglichen interessanten und möglicherweise nützlichen Dinge in der Nähe der Kasse platzieren. Wenn Sie Ihren Einkauf beendet haben, sollten Sie dem Bedürfnis widerstehen, Ihrem Einkaufswagen noch Dinge hinzuzufügen. An einem halbvollen Einkaufswagen gibt es nichts auszusetzen.

Wir alle haben einen psychologischen Abwehrmechanismus, der uns dazu veranlasst, uns selbst zu überzeugen, dass diese zusätzlichen impulsiven Käufe wirklich wichtig und nötig waren. Das zusätzliche Magazin, die Batterien, die Schokoladestengel – sicherlich

ist es schön, diese zu haben, aber sie laufen auf einen rechten Betrag hinaus, der wahrscheinlich in anderen Bereichen Ihres Budgets besser eingesetzt werden könnte – im Sparen zum Beispiel.

Nichts ist daran auszusetzen, ein Magazin, Batterien oder Schokoladestengel zu kaufen – wenn sie sich jedoch nicht auf Ihrer Einkaufsliste befanden, stehen Ihre Chancen gut, dass Sie ohne diese auskommen können. Haben Sie Ihre Lagermöglichkeiten vor Augen. Jeder zusätzliche Artikel, den Sie ins Haus bringen, benötigt einen Platz. Je weniger Sie kaufen, desto weniger Unordnung werden Sie haben. Und je weniger Sie kaufen, desto kleiner ist die Chance, dass Sie Dinge wegwerfen müssen, weil sie abgestanden oder verdorben wurden.

Ausserdem, je mehr Essen Sie im Haus haben, desto mehr wird gegessen werden. Es ist eine Tatsache – je mehr Sie haben, desto mehr verwenden Sie, auch wenn es nicht nötig ist. Die Läden werden heute so konzipiert, dass Sie viele Produkte sehen und oft impulsive Käufe tätigen. Und diese Taktiken sind überraschenderweise erfolgreich – die Statistik zeigt, dass impulsive Käufe erstaunlicherweise 40% aller Käufe im Supermarkt ausmachen.

Die beste Weise, um sich vor dem Ansturm der Marketing-Taktiken zu schützen, wenn Sie einkaufen gehen, ist es, im Voraus eine Liste zu erstellen – am besten mit den benötigten Quantitäten jedes Artikels – und sich daran zu halten.

Es ist auch eine gute Idee, einen gewissen

Geldbetrag für Ihren Einkaufsausflug bereitzustellen und zu beschliessen, diesen Betrag nicht zu überschreiten (sogar wenn dies bedeutet, dass einige Dinge zurückgelegt werden müssen, wenn der Kassierer Ihre Käufe zusammenrechnet).

Versuchen Sie, Ihre Einkäufe nicht zu tätigen, wenn Sie hungrig oder müde sind oder wenn der Laden voll ist. Jeder dieser Faktoren erschwert Ihre Fähigkeit, Ihre Käufe klar durchzudenken. Sie werden am Ende viele Dinge kaufen, die Sie nicht zu kaufen geplant hatten, und mehr ausgeben, als Sie es sonst getan hätten.

Natürlich sind Sie nur menschlich, und es ist verständlich, dass Sie gelegentlich einen Impulskauf tätigen werden oder dass Sie einen wichtigen Artikel bemerken werden, den Sie vergessen hatten, auf Ihre Einkaufsliste zu setzen – vielleicht sogar im Einkaufswagen von jemand anderem, während Sie in der Reihe stehen.

Die obenerwähnten Hinweise sind keine unantastbaren Regeln – sie sind nur Vorschläge, die Ihnen helfen können, eine Kontrolle über Ihre Lebensmittelausgaben zu erzielen. Wie bei vielen finanziellen Angelegenheiten sind das Bewusstsein, die Planung und die Disziplin ein Schlüssel dafür, ein kluger Einkäufer zu werden.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Artikels darf in irgendwelcher Form ohne vorherige Einwilligung von Mesila kopiert werden.

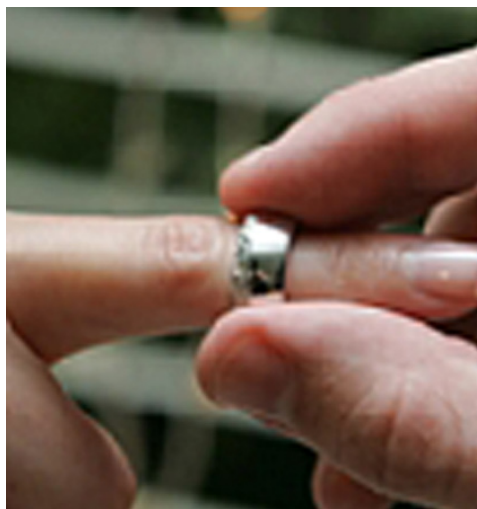
## Keine Zweifel

Eine der grossen Herausforderungen, der wir täglich gegenüberstehen, ist, unsere Tendenz zu überwinden, uns anzuzweifeln. Menschen neigen dazu, darüber nachzudenken, was hätte sein können oder was hätte sein sollen. „Wenn ich nur diese Stelle angenommen hätte“, oder „Wenn ich mich nur mit diesem Angebot einverstanden erklärt hätte“, oder „Wenn ich nur nicht gezügelt wäre“, und so geht die Liste weiter. Diese Gedanken stören den Seelenfrieden eines Menschen und nehmen ihm jegliche Freude, die das Leben bringt.

Ich las einen Artikel über eine junge Frau, die Zweifel über den Partner hatte, den sie geheiratet hatte. Das verursachte offensichtlich Probleme des Schalom Bajit, und sie ging zu ihrer Rebbezen und fragte: „Wie weiss ich, ob ich den richtigen Mann geheiratet habe? Vielleicht gibt es jemanden, der für mich besser ist?“

Die Rebbezen erzählte ihr einen Vorfall. Sie sagte, dass eine junge Mutter nach Israel reiste, um zu einem grossen Rabbiner zu gehen und sich mit ihm zu beraten. Er erkundigte sich nach ihrer Familie und fragte sie, wie viele Kinder sie habe. Sie antwortete: „Ich habe

zwei Söhne und eine Tochter, die vor fünf Jahren bei einem Autounfall umkam. Sie wäre heute zehn Jahre alt gewesen.“ Der einfühlsame Rabbiner sagte ihr in einer weichen Stimme: „Bitte denke nicht so. Dein Kind wäre nie zehn Jahre alt gewesen. Es war für sie nicht bestimmt, dieses Alter zu erreichen. Sie wurde vom Schöpfer in diese Welt gebracht. Sein Plan war, dass sie während den fünf Jahren, die sie lebte, hier sein würde. So sollte es sein.“ Als die junge Mutter diese Geschichte später erzählte, sagte sie, dass diese Worte für sie ein grosser Trost gewesen seien. Sie empfand, dass sie nun weiterleben und über die Schuldgefühle und Selbstkritik hinaus-



wachsen konnte, die Menschen in Trauer oft bewusst oder unbewusst durchmachen. Sie war fähig aufzuhören, sich zu peinigen, wenn sie nachträglich über die Tragödie nachdachte.

Die Rebbezen fuhr fort: „Meine liebe Schülerin, als du dich entschlossen hast, deinen Mann zu deinem Lebenspartner zu wählen, machtest du das aus gutem Grund, mit dem besten Urteilsvermögen und mit den Ressourcen, die dir zu dieser Zeit zur Verfügung standen. „MeHaschem Ischa leIsch“, Haschem ist Derjenige, Der Ehepaare zusammenbringt. Er stellte

dich in jene Lebenslage, damit du deinem Mann ja sagen würdest. So war es für dich bestimmt. Niemand anderer ist für dein Leben relevant. Chasal sagen uns, dass es keine solche Freude gibt wie das Zerstreuen