



# KREUZ bunt + 67 @ktuell



Dezember2000/Januar2001

**KREUZBUND**

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

---

**H**offnung ist etwas,  
das wir alle zum Leben brauchen.  
Denn wer könnte  
ohne Hoffnung leben?  
Ohne die Aussicht,  
das Vertrauen,  
die Möglichkeit,  
dass alles anders und besser wird?  
Dass etwas kommt,  
und zwar etwas Wichtiges  
und Wesentliches?  
Vielleicht ist Weihnachten  
nicht so sehr das Fest der Liebe,  
sondern das Fest der Hoffnung?

(Hannelore Frank)



# Gott, der uns entgegenkommt

von Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)



Dieses Gelbe Heft erscheint zu Beginn der vorweihnachtlichen Adventszeit. Im Wort „Advent“ (übersetzt: „Ankunft“) sind für mich zwei Aspekte enthalten: Die Ankunft Gottes, der jedem Menschen entgegengeht, und das Abenteuer des Menschen, der sich diesem Gott öffnet.

Es gibt viele Formen eines abenteuerlichen Lebenslaufes, und jede und jeder von uns erfährt auf eigene Weise das Abenteuer des Lebens. Jeder Mensch hat seine unverwechselbare Geschichte. In Gesprächen, auch in den Gruppentreffen, spielt sie oft eine große Rolle, und das ist gut so.

Es gibt das Abenteuer des Lebens auf sehr verschiedene Weise: menschliche Beziehungen, die mit großen Hoffnungen geknüpft werden, und dann doch wieder zerbrechen; Dunkelheit, Verzweiflung und neue Klarheit; Fragen nach dem Woher und Wohin, verbunden mit der Skepsis des Suchens, aber auch der Erfahrung von Glück und Sinn.

Mitten in den Abenteuern unseres Lebens kommt Gott uns freundlich entgegen: als einer, der von unseren Fragen und unserer Not betroffen ist; als der Anwalt der Kleinen gegen die Mächtigen; als Anwalt derer, die arm dran und entfremdet sind.

Das freundliche Entgegenkommen Gottes ist das eine. Aber es ist ja nicht so, als säßen wir untätig wartend im Wartesaal, ob nun der angekündigte Gast doch noch ankommt.

Der Advent Jesu Christi will uns selbst in Bewegung bringen. Die Wörter „Advent“ und „Abenteuer“ haben die selbe sprachliche Wurzel. In meinem englischen Wörterbuch stehen „Advent“ und „Adventure“ („Abenteuer“) direkt nebeneinander.

Das, was auf mich zukommt und bei dem ich mit Überraschungen rechnen muss.

Können wir uns einlassen auf dieses Entgegenkommen Gottes, unser Leben darauf bauen ?

# Alkohol kontra Versicherungsschutz

Manfred Engelhardt  
Gr. Derendorf 2



Die Unfallversicherung ist in der Bundesrepublik eine der meist verbreitetsten privaten Versicherungen. Sie erbringt Leistungen beim Todesfall, bei Dauerinvalidität und gewährt Tagegeld, wenn die versicherte Person von einem Unfall betroffen wird.

Der Versicherungsschutz ist aber nur gegeben, wenn **keine** „Bewußtseinsstörung“ bei der Person vorliegt, die den Unfall erlitten hat. Darunter ist nicht eine völlige Bewußtlosigkeit zu verstehen. Vielmehr ist hierbei die Feststellung erforderlich, ob die Aufnahme- und Reaktionsfähigkeit des Versicherten so herabgesetzt ist, daß er nicht mehr in der Lage ist, den allgemeinen Sicherheitsanforderungen seiner Umwelt zu genügen.

Eine solche Bewußtseinsstörung läge vor, wenn sie entweder durch Krankheit oder durch eine chemische Verursachung z.B. Alkohol- oder Schlafmittelkonsum herbeigeführt worden wäre.

Stets liegt, nach einem Urteil des Bundesgerichtshofes, eine Bewußtseinsstörung vor, die den Versicherungsschutz in der Unfallversicherung ausschließt, wenn die alkoholbedingte Fahruntüchtigkeit durch eine Blutalkoholkonzentration von **1,3‰** verursacht wird.

Hierzu ein Beispiel: Ein Handelsvertreter schloß eine Unfallversicherung ab mit einer Leistung im Unfall-Todesfall zur Versorgung seiner Familie. Bei einem selbstverschuldeten Autounfall mit Todesfolge lag die Blutalkoholkonzentration bei dem Handelsvertreter weit über 1,3‰. Folglich wurde die Todesfallsumme wegen der alkoholbedingten Bewußtseinsstörung des Verunglückten nicht an die Familie ausgezahlt.

Ist der Grenzwert von 1,3‰ nicht erreicht, entfällt die Leistung aus der Unfallversicherung nur dann, wenn die fehlerhafte Fahrweise des Verunglückten typisch für eine alkoholbedingte psychische Verfassung und Bewußtseinsbeeinträchtigung gewesen ist, ein nüchterner Kraftfahrer hingegen die Verkehrssituation beherrscht hätte.

Für anderweitige Verkehrsteilnehmer, also Radfahrer, Fußgänger und Beifahrer gibt es keine durch den Bundesgerichtshof festgelegten Grenzwerte hinsichtlich des Ausschlusses des Versicherungsschutzes.

Die Rechtsprechung setzt allgemein allerdings bei Radfahrern ähnliche Werte voraus wie bei Autofahrern.

Bei Fußgängern wird eine Bewußtseinsstörung, die den Versicherungsschutz ausschließt, erst bei etwa 2‰, in gefährlichen Situationen bei 1,7‰ – 1,8‰ erkannt.

Auch hierzu ein Beispiel: Ein schwer betrunkenen Fußgänger torkelt vom Fußweg auf die Fahrbahn, wird von einem Auto erfaßt und erleidet hierdurch einen Dauerkörperschaden. Es erfolgt in diesem Fall keine Leistung aus der Unfall-Invaliditätsversicherung, da eine Bewußtseinsstörung der versicherten Person gegeben war.

Ein Beifahrer, der eine Unfallversicherung abgeschlossen hatte, kann den Versicherungsschutz ebenfalls verlieren, wenn er infolge Trunkenheit, also seiner eigenen Bewußtseinsstörung, die Fahruntüchtigkeit des Fahrers nicht erkennen konnte und daher nichts unternahm, um die eigene, durch den Fahrer verursachte Gefährdung auszuschließen.



# Der Kreuzbund in Düsseldorf



## Selbsthilfe als Weggefährte zur zufriedenen Alkohol- und Medikamentenabstinenz

Die Sorge um Alkoholranke und ihre Angehörigen hat im Kreuzbund eine über 100-jährige Tradition und ist bis heute—neben der Medikamentenabhängigkeit—Schwerpunkt und Inhalt der Kreuzbundarbeit.

Im Rahmen der Suchtkrankenhilfe ist die Arbeit in Selbsthilfegruppen eine wichtige Ergänzung zu den professionellen Behandlungskonzepten.

Vielfach stehen Betroffene wie Angehörige ihrem Problemfeld recht hilflos gegenüber. Wem kann ich mich anvertrauen? Zu den Begleitumständen von Suchtmittelmissbrauch und –abhängigkeit gehört vielfach die soziale Isolation. Neben dem Hausarzt und den sozialen Diensten bietet der Kreuzbund hier eine weitere Anlaufstation.

Der Schwerpunkt liegt in der Gruppenarbeit. In 32 aktiven Gesprächsgruppen des Kreisverbandes Düsseldorf, werden Probleme besprochen und—aus dem Erfahrungsschatz der Gruppenteilnehmer—Lösungsmöglichkeiten erörtert.

Hier ist nicht das Gespräch von Arzt zu Patient, sondern das Gespräch von Alkoholiker zu Alkoholiker, von Angehörigen zu Angehörigen.

Die Cafeteria im Begegnungszentrum (Bendemannstr. 17) bietet täglich von 10:00Uhr bis 22:00 Uhr ein alkoholfreies Umfeld in netter Gesellschaft.

Zielsetzung der Kreuzbundarbeit ist nicht nur Behandlungswege aufzuzeigen, sondern—nach erfolgreicher medizinischer und / oder psychologischer Arbeit—die zufriedene Abstinenz. Gemeinsame Freizeitaktivitäten und informative Seminarangebote ergänzen das Programm.

So wie sich in den letzten Jahren das Bild des Suchtmittelabhängigen in der Öffentlichkeit geändert hat, haben sich Behandlungswege und –konzepte geändert. Um auch hier den heutigen Anforderungen zu entsprechen, engagiert sich der Kreuzbund zunehmend im Bereich der Suchtmittelprophylaxe.

Schülergruppen besuchen die Begegnungsstätte, Kreuzbündler stellen sich Diskussionsgruppen in Düsseldorfer Schulen.

Ergänzende Informationen erhalten Sie Mo.-Fr. von 10:00 Uhr—12:00 Uhr:

**KREUZBUND** Kreisverband Düsseldorf e.V. Bendemannstr. 17, 40210 Düsseldorf  
Tel.: 0211—17 93 66 0 Fax: 0211—17 93 66 22

Als gemeinnütziger Verein ist der Kreuzbund auch auf die Unterstützung durch Sponsoren etc. angewiesen. Spenden und Zuwendungen werden entsprechend der Abgabenordnung für „steuerbegünstigte Zwecke“ quittiert.



## Vorankündigung

### Adventfeier

Am **17.12.00 um 16:00 Uhr**  
findet in der Kirche  
„Zum Heiligen Kreuz“  
in Düsseldorf-Rath, Rather Kreuzweg,  
ein Wortgottesdienst statt.  
Anschließend Kaffeetrinken  
im Pfarrheim (neben der Kirche),  
mit Auszeichnung der langjährigen  
Kreuzbund-Mitglieder .



## HILFE

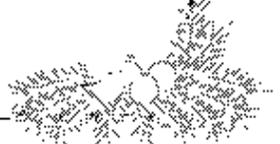
Wir brauchen

„Freiwillige“

für den Cafeteria-  
Dienst  
innerhalb der Woche  
von 14:00—18:00 Uhr

Allen  
Kreuzbundfreunden  
eine ruhige  
Adventszeit  
sowie ein  
gesegnetes  
Weihnachtsfest

Der Vorstand



## es weihnachtet sehr...

Hans-Gerd Kühnel



Vorweihnachtliche Grüße in der Welt von Internet u. PC !

"Es muss alles ganz klar kommuniziert werden", oder:

Ein Brief zum Thema Weihnachten

Status: Wie Weihnachten 99 im Internet gezeigt hat, heisst es Weihnachten nicht mehr Weihnachten, sondern X-mas, also muss der Weihnachtsmann auch X-man sein!

Da X-mas 2000 quasi schon vor der Tür steht, ist es spätestens ab Oktober höchste Zeit mit der Weihnachtsvorbereitung zu beginnen - Verzeihung: das diesjährige Weihnachts-Roll-Out zu starten und die Christ-mas-Mailing-Aktion just in Time vorzubereiten.

Hinweis: Die Kick-off-Veranstaltung (früher 1. Advent) für das diesjährige SANCROS (SANTa Claus ROad Show) findet bereits am 29. November 2000 statt.

Daher wurde das offizielle Come-Together des Organizing Committees unter Vorsitz des CIO (Christmas Illumination Officer) schon am 6. Dezember abgehalten.

Erstmals haben wir ein Projektstatus-Meeting vorgeschaltet, bei dem eine in Workshops entwickelte "To-Do-Liste" und einheitliche Job Descriptions erstellt wurden.

Dadurch sollen klare Verantwortungsbereiche, eine powervolle Performance des Kundenevents und optimierte Geschenk-Allocation geschaffen werden, was wiederum den Service Level erhöht und ausserdem hilft, "X-mas" als Brandname global zu implementieren.

Dieses Meeting diente zugleich dazu, mit dem Co-Head Global Christmas Markets (Knecht Ruprecht) die Ablauf-Organisation abzustimmen, die Geschenk-Distribution an

die zuständigen Private-Schenking-Centers sicherzustellen und die Zielgruppen klar zu definieren. Erstmals sollen auch sogenannte Geschenk-Units über das Internet angeboten werden.

Die Service-Provider (Engel, Elfen und Rentiere) wurden bereits via Conference Call virtuell informiert und die Core-Competences vergeben.

Ein Bündel von Incentives und ein separater Team-Building-Event an geeigneter Location sollen den Motivationslevel erhöhen und gleichzeitig helfen, eine einheitliche Corporate Culture samt Identity zu entwickeln.

Der Vorschlag, jedem Engel einen Coach zur Seite zu stellen, wurde aus Budgetgründen zunächst gecancelled. Statt dessen wurde auf einer zusätzlichen Client Management Conference beschlossen, in einem Testbezirk als Pilotprojekt eine Hotline (0,69 Pf/Minute Legion) für kurzfristige Weihnachtswünsche einzurichten, um den Added Value für die Beschenkten zu erhöhen.

Durch ein ausgeklügeltes Management Information System (MIS) ist auch Benchmark-orientiertes Controlling für jedes Private-Schenking-Center möglich.

Nachdem ein neues Literatur-Konzept und das Layout-Format von externen Consultants definiert wurde, konnte auch schon das diesjährige Goldene Buch (Golden Book Release 99.1) erstellt werden. Es erscheint als Flyer, ergänzt um ein Leaflet und einen Newsletter für das laufende Updating.

Hochauflagige Lowcost-Giveaways dienen zudem als Teaser und flankierende Marketing-massnahme. Ferner wurde durch intensives Brain Storming ein Konsens über das Mission Statement gefunden. Es lautet "Let's keep the candles burning" und ersetzt das bisherige "Frohe Weihnachten". Santa Claus hatte zwar anfangs Bedenken angesichts des Corporate-Redesigns,



akzeptierte aber letztlich den progressiven Consulting-Ansatz und würdigte das Know-how seiner Investor-Relation-Manager. In diesem Sinne noch erfolgreiche X-mas Preparations für das Jahr 2000.

## **Die Wunden sind verheilt, Aber die Narben behindern noch immer**

Wenn die Stimme meiner Erziehung  
sich überschlägt..

Die Lobby der „allgemeinen Haltung“

Zeter und Mordio kreischt

und anschließend

Unsicherheit und Schuldgefühle

lauthals ihre Vorwürfe

herausschreien -

kein Problem für mich!

Schlechte Gewissen habe ich

einen ganzen Sack voll.

Für jede Gelegenheit ein passendes.

Doch immer seltener

trage ich

diese Kostüme.



# Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und  
deren Stellvertreter**

## **KREUZBUND**

Bundesverband, Hamm  
Zentrale 02381 / 67 27 20

**Denkt bitte noch mal an die folgenden  
Termine für die Supervision:**

**09.12.2000**

**20.01.2001**

**Bendemannstrasse 17**

**Beginn: 10.00 Uhr**

**Ende: 16.00 Uhr**

## **KREUZBUND**

Diözesanverband Köln  
FAX-Kontakt 0211 / 4 84 98 52  
Gesch.-Zimmer 0211 / 4 84 98 22

**Karin Schüren-Keller** 0228 / 9 63 77 09

## **Kontaktadressen der Regionen:**

### **Diözesan—Aktivitäten—2000**

- 03.12.2000 Regionalgespräch der Region Ost in Ratingen: 09:30 Uhr
- 03.12.2000 Frauenaktivtag in Siegburg, Besuch des „Mittelalterlichen Weihnachtsmarktes in Siegburg“
- 18.12.2000 Frühstück für Frauen mit Frau Stark / kleine Adventsfeier 10:00—12:00 Uhr
- 18.12.2000 Arbeitskreis der Frauen Adventsfeier 18:00 Uhr
- 31.12.2000 Sylvester-Ball der Gruppe Neuss-Mitte; im Kardinal-Frings-Haus
- 06.01.2001 Beginn 4 x Tagesseminar Bendemannstr. Und 1 Wochenendseminar Waldbreitbach
- Januar.2001 Frühstück für Frauen mit Frau Stark (genauen Termin von Frau Marita Reiher-Bialk erfragen)
- 15.01.2001 Anmeldeschluss für Seminar in Kommern v. 16.-18.03.01 Leitung Claudia Stark
- 27.01.2001 Arbeitskreis der Frauen, Bendemannstr. 17

**Köln** 0221 / 49 49 10  
0221 / 3 60 67 93

**Neuss** 02131 / 54 31 29

**Wuppertal** 0202 / 2 42 28 43

**Ratingen** 02102 / 8 07 68

**Velbert** 02051 / 25 12 09  
\*\*\*\*\*

## **Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:**

**Region Süd:** Günter Tech  
Ludwig-Jahn-Str. 15  
51789 Lindlar  
Tel.+ Fax: 02266 / 74 54

**Region West:** Reinhold Frommen  
Annostr. 41  
41462 Neuss  
Tel.: 02131 / 54 31 29

**Region Ost:** Moritz Bachtig  
Im Johannistal 45  
42119 Wuppertal  
Tel.: 0202 / 2 42 28 43

**Region Nord:** Hans-Joachim Wachowski  
Rather Kreuzweg 54  
40472 Düsseldorf  
Tel.: 0211 / 6 58 18 81



# Wir gratulieren herzlich!

## zum Geburtstag...

01.12.	Gisela Fanenbruck	60 Jahre
07.12.	Annemarie Schroers	60 Jahre
08.12.	Josef Ruzicka	70 Jahre
13.12.	Emma Rendel	65 Jahre
<b>29.12.</b>	<b>Marianne Schröder</b>	<b>75 Jahre</b>
30.12.	Marlies Fischer	60 Jahre
<b>01.01.</b>	<b>Hans-Joachim Peter</b>	<b>70 Jahre</b>
07.01.	Manfred Orawski	60 Jahre
16.01.	Klaus Tries	60 Jahre
<b>18.01.</b>	<b>Franz Behrend</b>	<b>70 Jahre</b>
18.01.	Karin Jansen	60 Jahre
23.01.	Gudrun Peters	60 Jahre
24.01.	Gabriele Grinnus	50 Jahre
31.01.	Christel Nickle	50 Jahre

## zum Jubiläum...



01.01.2001	Marion Rentz-Seidensticker
02.01.2001	Margot Prante-Hansen



01.12.2000	Isolde Adler
01.01.2001	Werner Skirlo

## Wir sind umgezogen:

Kreuzbund Selbsthilfegruppe  
St. Vinzenz Flingern

Neu: Flurstr. 57 C  
Begegnungsstätte Lieb-Frauen

Caritas Verband

Gruppenabende ab 12.10.2000  
Donnerstag von 19:30-21:30



01.01.2001	Franz Behrend
01.01.2001	Ursula Langer



01.01.2001	Elisabeth Schauerte
------------	---------------------



# Kreuzbund

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr

Informationsstand vom 26.11.2000

## Montag 19:30—21:30 Uhr

● <b>BZ 12</b> Bendemannstr. 17 August Ubbenhorst Tel.: 29 34 81	● <b>Bilk—St. Martin</b> Gemeindezentrum-Gladbacher Str. 11 Henni Borgard Tel.: 3 98 21 10
---	---

## Dienstag 19:30—21:30 Uhr

● <b>BZ 1</b> Bendemannstr. 17 Oliver Eberlein Tel.: 6 41 50 98	● <b>Rath</b> Pfarre Heilig Kreuz Rather Kreuzweg 43 Frauke Piepmeyer Tel.: 39 62 65
● <b>BZ 2</b> Bendemannstr. 17 Udo Leitschuh Tel.: 02102 / 44 42 03	● <b>Holthausen</b> Pfarre St. Josef Neues Pfarrzentrum, Ritastr. 9 Dieter Rölke Tel.: 7 59 73 14
● <b>Derendorf 2</b> Pfarre St. Dreifaltigkeit Jugendheim, Becher-/Ecke Barbarastr. Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	● <b>Urdenbach</b> Pfarre Herz Jesu Urdenbacher Dorfstr. 22 Hans Koch Tel.: 15 12 57
● <b>City 2</b> Pfarre St. Elisabeth Gerresheimer Str. 71 Jugendheim Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	● <b>Garath</b> Nikolaus-Ehlen-Haus Mathias-Erzberger-/Ecke Carl Severing Str. Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73
● <b>Unterrath</b> Pfarre St. Bruno Kalkumer Str. 60 (Pfarrzentrum) Nicko Thiel Tel.: 4 79 17 32	● <b>Hassels</b> Evang. Gemeindezentrum Fürstenberger Str. 12-14 Manfred Greiner Tel.: 27 70 61

### ● Info- + Motivationsgruppe für Alle

Bendemannstr. 17  
 Marita Reiher-Bialk Tel.: 6 58 89 33

### ● Spätnachmittagsangebot

!!! 17:30—19:00 Uhr !!!

**BZ 14** Bendemannstr. 17  
 Jochen Wachowski Tel.: 6 58 18 81

## Gruppengespräche:



## Mittwoch 19:30—21:30 Uhr

● <b>BZ 3</b> Bendemannstr. 17 Fred Strothauer Tel.: 75 29 88	● <b>BZ 7</b> Bendemannstr. 17 Lars Volkmann Tel.: 1 79 59 29
● <b>BZ 10</b> Bendemannstr. 17 Peter Schulz Tel.: 34 88 10	● <b>Kaiserswerth</b> Pfarre St. Suitbertus An der Swidbert 70 Willi Sievers Tel.: 32 73 66
● <b>Gerresheim</b> , Ökum. Begegnungsstätte Neusser Tor 12 Gudrun Heidemann Tel.: 29 64 42	● <b>Wersten 1</b> Orthod. Kirchengemeinde Werstener Feld 65 Axel Nolte Tel.: 78 98 56

## Donnerstag 19:30—21:30 Uhr

● <b>BZ 4</b> Bendemannstr. 17 Walter Kern Tel.: 0203 / 33 67 30	● <b>Derendorf 1</b> Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker-Str. 10 Franz Behrend Tel.: 46 17 10
● <b>BZ 5</b> Bendemannstr. 17 Hans Beckmann Tel.: 41 33 87	● <b>Flingern 1</b> Pfarre St. Vinzenz Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Lieb-Frauen Erich Morgenthaler Tel.: 22 22 38
● <b>BZ 6</b> Bendemannstr. 17 Edeltraut Gerlach Tel.: 72 01 31	● <b>Flingern 2</b> Pfarre Liebfrauen Lindenstr. 176 (Pfarrzentrum) Manfred Zilm Tel.: 02104 / 80 16 54
● <b>City 1</b> Pfarre St. Elisabeth Gerresheimer Str. 71 Jugendheim (im Hof) Günter Wolf-Thissen Tel.: 35 66 17	● <b>Heerdt</b> Pfarre St. Benediktus Baldurstr. 24 (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 02129 / 37 95 75
● <b>Bilk 1</b> St. Ludger Merowinger Str. 170 Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	

Einzelgespräche: Jeden Mittwoch von 10:00—12:00 Uhr  
 Anmeldung: Büro Bendemannstrasse 17 ( Hans Koch)

## Freitag 19:30—21:30 Uhr

● <b>BZ 8</b> Bendemannstr. 17 Werner Cardeneo Tel.: 70 90 208	● <b>Wersten Mitte</b> Stephanushaus Evang. Gemeindezentrum Wiesdorfer Str. 11-15 Peter Engels Tel.: 7 59 77 89
● <b>Vennhausen</b> Markuskirche Sandträgerweg 101 (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37	

# KREUZBUND-Kalender



## Wochenenddienste im BZ

### Dezember 2000

- 04.12. Vorstandssitzung, 18:00 h  
09.12. Supervision für GL, 10:00 h  
17.12. Adventfeier, 16:00 Uhr in Rath  
(Kirche „Zum Heiligen Kreuz“)

### Januar 2001

- 06.01. Beginn 4 x Tagesseminar  
Bendemannstr. und 1 Wo-  
chenendseminar Waldbreit-  
bach  
08.01. Vorstandssitzung, 18:00 h  
15.01. Gruppenleiterarbeitsgespräch  
Beginn 19:00 h  
20.01. Supervision für GL., 10:00 h

### Erinnerung!!!

Wir weisen noch einmal daraufhin,  
das für das Seminar mit Frau Stark vom  
16.-18.03.2001 (Thema: Meine Lieblings-  
puppe, mein Lieblingsbär usw.) am  
15.01.2001 Anmeldeschluss ist.

### !!! HILFE !!!

#### Für unseren Cafeteria-Dienst am

- 23.12.2000 von 10:00—20:00 Uhr  
25.12.2000 von 15:00—20:00 Uhr  
30.12.2000 von 10:00—20:00 Uhr  
31.12.2000 von 10:00—20:00 Uhr  
01.01.2001 von 10:00—20:00 Uhr

werden noch dringend freiwillige  
Helfer gesucht!!!

- 09.12.—10.12. Flिंगern 1  
16.12.—17.12. Vennhausen  
**24.12. Heinz Drillen**  
**25.12. ??????????**  
**26.12. BZ 2**  
**Sylvester ??????????**  
**01.01.01 ??????????**  
06.01.—07.01. Rath  
13.01.—14.01. Derendorf 1  
20.01.—21.01. Derendorf 2  
27.01.—28.01. BZ 1  
03.02.—04.02. BZ 3  
10.02.—11.02. BZ 4

## KB—Kontakte:

### KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Telefon 0211 / 17 93 66—0  
F a x 0211 / 17 93 66—22

Günter Wolf-Thissen 0211 / 35 66 17  
(Handy) 0171 444 8783  
Günter Grommes 0211 / 2 38 33 30  
Rita Müller 02104 / 80 42 20  
Heinz Drillen 0211 / 6 58 13 86  
Marita Reiher-Bialk 0211 / 6 58 89 33  
Erika Müller-Pitroff 0211 / 48 77 91  
Klaus Kehrbusch 0211 / 35 59 31-10  
(Geistl. Beirat)



### Notrufnummern Kreuzbund

Büro 0211 / 17 93 66—0  
Cafeteria 0211 / 17 93 66—16  
Telefonnotruf 0211 / 32 55 55  
Telefonseelsorge 0800 / 1 11 02 22  
Treff-In 0211 / 73 53 —20 6  
Grafenberg 13A 0211 / 9 22—36 10





## Betroffene Frauen und Männer mit Essstörungen gesucht:

### Fett-, Mager- und Essbrechsucht sowie Medikamenten und Alkoholabhängige.

Wer fühlt sich auch zu dick oder zu dünn? Hängt mein Körpergewicht vom Zeiger der Waage ab und ich fühle mich auf Kriegsfuss mit ihr mit meinem Gewicht?

Nach Misserfolgen von Diäten im Leben alleine da zu stehen; sich selbst nichts mehr Wert zu fühlen.

Wir wollen uns nicht länger abhängig und unfrei fühlen, sondern bewusst werden unseren eigenen Körper zu akzeptieren!

Gemeinsam können wir in der Gruppe unsere Probleme austauschen, Hoffnung und Kraft schöpfen und sich gegenseitig unterstützen.

Informationsabend über jegliche Essstörungen findet in dem Begegnungszentrum des Kreuzbundesstatt.

**Infoabend voraussichtlich Freitag, den 12.01.2001**

**Beginn: 19:00 Uhr, Ende offen.**

Kontakt: Kreuzbund Kreisverband  
Düsseldorf e.V.

Bendemannstr. 17, 40217 Düsseldorf

Tel.: 0211-17 93 66-16

Ansprechpartnerinnen:

Margit Wever, Tel.: 0211 / 29 75 69

(von 09:00-23:00 Uhr)

Marianne Fink, Tel: 0211 / 76 51 49

(von 17:00-19:00 Uhr)

Fitwerden mit der

## Kreuzbund-Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitags, 20.00— 22.00 Uhr  
Sporthalle in der Reitzenstein-Kaserne,  
Lenastrasse.

Bahn: 712; und Bus 730; 731; 733

### Ansprechpartner:

Iwan Erlauer

Tel.: 6 91 19 89

Dieter Rölke

Tel.: 75 97 31



**Redaktionsschluss für  
das nächste „Gelbe  
Heft“**

**No. 68/2001 ist der  
25.01.2001**



# Unsere Sportgruppe wieder aktiv !

Horst Strelow Gr. Rath



Die Düsseldorfer Kreuzbundsportgruppe richtete wieder einmal ein bundesweit ausgeschriebenes Fussballturnier um den Ansva-Wanderpokal in der Sporthalle in Düsseldorf-Benrath aus. Alle Mannschaften erschienen pünktlich und so konnte das Turnier wie geplant um 10:00 Uhr beginnen. Für Essen und Trinken war um diese Zeit dank unserer Frauen auch schon gesorgt. Es gab frisch geschmierte Brötchen, Salate, Erbsensuppe, Frikadellen und Würstchen. Aber auch Kaffee und diverse alkoholfreie Getränke sowie jede Menge Kuchen. (Was wäre unsere Sportgruppe ohne unsere Frauen???)

Das Turnier selbst war wieder dank Dieter Rölke gut organisiert und geplant. Auch der Mann in der Sprecherkabine leistete wertvolle Arbeit. Danke Gerd Huy. Leider vermisste ich jemanden vom Vorstand, vielleicht habe ich aber auch keinen gesehen.

Ich möchte natürlich auch die anderen Turnierteilnehmer vorstellen. Es waren die Mannschaften aus: Haselünne, Lingen, Haaren, Remscheid 1, Remscheid 2, Sögel, Holter-Lastrup, Gescher und natürlich unsere Düsseldorfer. Die Berliner hatten leider abgesagt. Die Spiele der einzelnen Mannschaften liefen wie immer fair und sportlich ab. Ein Dank der guten Arbeit der Schiedsrichter.

Das Turnier war gegen 17:00 Uhr zu Ende und es ergab sich folgender Tabellenstand: Auf Platz 3 kam die Mannschaft aus Gescher; Sie sicherte sich auch den Ansva-Wanderpokal, den sie im nächsten Jahr wieder verteidigen müssen. (Wir freuen uns schon auf ein Wiedersehen in Gescher!) Das Spiel um den ersten und zweiten Platz zwischen Haaren und Düsseldorf war heiss umkämpft! Die Mannschaft aus Düsseldorf schaffte es durch ein Unentschieden. Zweiter wurde also die Mannschaft aus Haaren; Sieger die Elf aus Düsseldorf.

Ein Wort zu der Mannschaft aus Holter-Lastrup: Die Mannschaft bestand nur aus 6 Spielern und die kannten sich noch nicht einmal richtig. Sie haben noch nie ein Turnier gespielt. Die Mannschaft hat, so glaube ich, kein Spiel gewonnen, aber aufopferungsvoll und fair bis zum Schluss gespielt. Hut ab vor so viel Disziplin!

Ich möchte noch anmerken, dass **eine** Mannschaft mit **71** Personen (Spieler und Fans) angereist kam. Das nenne ich eine tolle Gemeinschaft. Vom Kreuzbund Düsseldorf konnte ich leider nur ein paar Fans ausmachen! Wo bleibt hier das Zusammengehörigkeitsgefühl? Vielleicht beim nächsten Mal! Ich hätte mir gewünscht, dass die Frauen, die uns von morgens bis spät nachmittags ehrenamtlich und mit viel Freude geholfen haben, zum Schluss des Turniers ein kleines Blumengebinde als Dank bekommen hätten. Aber vielleicht wurde es nur vergessen, oder Dieter hat was anderes mit ihnen vor! Es war wieder mal ein schöner „Kreuzbund-Fussball-Tag“ und es wurde auch viel miteinander geredet. Weiter so!

## Fortsetzung der Gruppenfahrt 2000

Margret Tyralla Gr. Holthausen



Die fleissigen Leser unseres „**Gelben Heftes**“ werden sich sicherlich noch daran erinnern, dass Mirko sich auf unserer Gruppenfahrt mit seiner Traumfrau verlobte.

Am Freitag, den 15.09.2000, Punkt 09:30 Uhr, war es dann soweit: Unsere Verlobten gaben sich nach zehn Jahren Probezeit im Rathaus Benrath das Jawort. Dem Anlass entsprechend wurde der einzige Ordensträger unserer Gruppe, Gerd Huy, zum Trauzeugen auserkoren. Braut und Bräutigam flüsterten ergriffen das Jawort.

Es ist nur gut, dass Alexandra eine kräftige Frau ist. Mit viel Kraft und Anstrengung presste sie ihrem Mann den Ehering auf den Finger (dieser war wohl vor Aufregung etwas dicker als sonst...nämlich der Finger).

Nachdem Alexandra und Mirko nun endgültig verbandelt waren, fuhren wir alle zum Benrather Schloss, wo eine Fotografin das Glück der beiden in Bildern festhielt. Die Gäste bemühten sich redlich, ein entrücktes Lächeln auf Alexandras Gesicht zu zaubern. Ob das gelungen ist, werden die Fotos zeigen. So richtig glaube ich das nicht.

Nach dem ganzen Stress ging es unter lautem Geheue zum „Grünen Winkel“, wo wir uns auf Kosten des Brautpaares Essen und Trinken munden liessen. Ein Verdauungsspaziergang nach dem Essen war dann hoch– notwendig.

Ab 14:00 Uhr spielte das Düssel-Duo unermüdlich und brachte uns so richtig in Stimmung. Die Gäste, die später kamen, wurden sogleich von der guten Laune mitgerissen. In den Tanzpausen wurden Texte und Spiele zum Besten gegeben, bei denen u.a. Herbert Knoll (der sich vom Wettlauf mit den Kühen leidlich erholt hatte) einen prima Armleuchter abgab und im Laufe derer das Brautpaar allerlei nützliche Geschenke bekam, die es sicherlich gut gebrauchen konnte (Klopapier, Kaktus, Flaschenbürste usw.). Wer vom Tanzen und Lachen erschöpft war, konnte am hervorragenden warm-kalten Buffet neue Kräfte tanken. Das Düssel-Duo sorgte dafür, dass Anton ein Stammgast wurde. Mit allgemeiner Begeisterung wurde der in unsere Mitte aufgenommen.

Den einzigen Tiefpunkt des Abends hatte Mirko, der Bräutigam: Gegen 22:00 Uhr wurde seine Braut entführt. Mit Hilfe von Herbert Ernst suchte er diese verzweifelt.

Die Braut jedoch hatte sich draussen nur versteckt und feierte, als ihr Mann auf Suche nach ihr war, lustig mit uns weiter. Als Mirko fassungslos und ohne Erfolg den Saal wieder betrat, erschien Alexandra hinter einem Vorhang und Mirko schloss sie erleichtert in die Arme. Leider mussten Günter und ich das Fest um 23:00 Uhr verlassen, weil am nächsten Tag die Arbeit rief.

Es war ein schöner Tag und ich hoffe, dass ich in ca. **9 Monaten eine weitere Fortsetzung** schreiben kann.





## ... zum Dienst in der Cafeteria:

Es kommt nicht darauf an, ob eine/einer dick oder dünn ist, oder als Dressman oder Rocker gekleidet ist, sondern sauber ist und sich artikulieren kann.

Das heisst, dass, wenn ein Hilfesuchender anruft, kurze verständliche Auskünfte gegeben werden können. Oder, wenn ein Hilfesuchender in der Cafeteria erscheint darüberhinaus auch schon, falls nötig oder erwünscht, ein Gespräch mit ihm stattfindet. (z.B. wie ich selbst den Weg zur Abstinenz fand.)

Dass es leider nicht so ist, erlebte ich am Montag, den 6.11.: Ein hilfesuchender Alkoholabhängiger aus Siegen kam in die Cafeteria und bat um Auskunft. Vom Diensthabend wurde ihm nur kurz gesagt, er möchte doch am Abend wiederkommen, da dann Gruppen wären. Man konnte merken, dass er ziemlich verzweifelt war.

Das kann und darf doch alles nicht wahr sein! Mein Mann hat sich daraufhin mit ihm ca. zwanzig Minuten an einem separaten Tisch unterhalten.

Leute, wo wäre ich geblieben, wenn es nicht Leute wie Amanda, Fred Strothauer, Lotti, Nicko Thiel, Uschi Lange, Hildegard Wachowski gegeben hätte, die ich stundenlang in der Cafeteria gelöchert habe und von meiner Angst, die ich zu dieser Zeit hatte, erzählen konnte? Alle hatten ein offenes Ohr und Ratschläge für mich und ich werde ewig dankbar dafür sein. Aber was ist heute? Viel zu wenig Weggefährten, welche dazu in der Lage sind und auch in früheren Zeiten Dienst machten, haben noch ein Interesse daran und das ist schade.

Mein Mann Horst und ich haben uns jetzt entschlossen, mit gutem Beispiel voranzugehen und wieder öfter in der Cafeteria Dienst zu machen. Wir hoffen, dass unser Entschluss auch einige vom alten Stamm motiviert, doch wieder Dienst zu machen. Wir würden uns auch über „Neulinge“ im Cafeteriadienst freuen. Außerdem bitten wir das Büro, nach Dienstschluss das Telefon zur Cafeteria umzuschalten! (Dies war z.B. am 1.11. / Allerheiligen nicht der Fall.) Diese Zeilen von mir sollen eine Anregung sein, denn auch ich habe einmal Hilfe gesucht und auch erhalten und so soll es wieder sein und bleiben!

## MUTLOS?

### Ausweglos

Wenn du sagst,  
es gibt  
keinen Weg mehr für dich,  
so irrst du dich.

Es mag sein,  
dass da  
kein Weg zu sehen ist,  
aber du kannst  
dir immer noch einen bahnen.

### Tu was

Du kommst  
nirgendwo an,  
wenn du  
nicht los gehst.

Dir öffnet sich  
keine Tür,  
wenn du nicht anklopfst,  
—wenn du auch  
tausendmal davon sprichst.



## .. vom 29.10.00 mit guter Resonanz!

Am 29.10. Von 10:00 bis 16:00 Uhr fand nach langer Pause endlich wieder ein Skatturnier statt. Es trafen sich trotz kurzer Vorplanung 16 Skatschwester/Brüder. Es herrschte eine gute Stimmung und es war deutlich sichtbar, dass es allen viel Spaß machte. Skatschwester Gabi brachte einen selbstgebackenen Kuchen mit und die Cafeteria (Gruppe Udo Leitschuh) versorgte uns toll mit Kaffee und Brötchen. Hierfür herzlichen Dank, auch an alle Beteiligten.

Herzlichen Dank auch an Gerhard Huy, der die Spielleitung übernahm und mit mir die Planung und Einkäufe (Pokale etc.) machte. Sieger wurde Achim Zeyer—Herzlichen Glückwunsch .Alle Beteiligten sprachen sich für eine Fortsetzung aus, so dass wir jetzt jedes Jahr ein Skatturnier veranstalten.

Das nächste Skatturnier findet am 25.03.2001 um 10:00 Uhr statt!

Startgeld DM 10,00. Anmeldung bis zum 19.03.2001. Es gibt keine Pokale und keine Sachwerte mehr, sondern die Startgelder werden als Geldpreise ausgesetzt,

Wir hoffen auf eine starke Beteiligung— auch Bekannte und Freunde dürfen mitgebracht werden. Und jetzt wünsche ich allen:  
**GUT BLATT**

Horst Strelow, Gr. Rath  
Anmeldung und Auskünfte;  
Büro Bendemannstr. 17; Tel.# 17 93 66-0  
Gert Huy Tel.# 7 99 99 83 —  
Horst Strelow Tel.# 35 72 69

In Deutschland sind mehr als acht Millionen Menschen von Tabak, Alkohol, Heroin, Kokain oder Medikamenten abhängig.

Hauptdroge der Deutschen ist nach wie vor der Alkohol. Etwa fünf Prozent der Arbeitnehmer sind nach Angaben der Deutschen Hauptstelle gegen Suchtgefahren (DHS) in Karlsruhe Alkoholiker. Von einem "riskanten Alkoholkonsum" geht man bei 9,3 Millionen Deutschen aus - das sind 16 Prozent der 18- bis 69-Jährigen. Dabei trinken Männer durchschnittlich doppelt so viel wie Frauen. Bei 2,7 Millionen Menschen wird von einem missbräuchlichen Alkoholkonsum ausgegangen: mit bereits eingetretenen Folgeerkrankungen wie Leberzirrhose, Entzündung der Bauchspeicheldrüse und Magenschleimhaut, Herz- und Nervenschäden sowie auch Krebs. Alkoholabhängig sind 1,6 Millionen Menschen - etwa drei Prozent der Bevölkerung. Der Pro-Kopf-Verbrauch von reinem Alkohol lag 1999 wie 1998 unverändert bei 10,6 Litern.

(dpa)

**Wenn Du weiter trinken willst,  
ist das Deine Sache.  
Wenn Du aufhören willst,  
und Du schaffst es nicht,  
dann ist es unsere Sache!**

Leitspruch eines italienischen  
Suchthilfeverbandes



## Tag der Begegnung am 20. August 2000 in Düsseldorf

Peter Bleich  
Stellvertr.-Vorsitzender  
DV-Köln



Alle 2 Jahre veranstaltet der Diözesanverband Köln einen Tag der Begegnung. Die diesjährige Veranstaltung wurde von allen 5 Diözesen Nordrhein-Westfalens—Aachen, Essen, Köln, Münster und Paderborn—im Südpark ausgerichtet.

Gemeinsam wurde der Tag unter der Leitung von Jochen Wachowski, der auch Initiator war, von einem Team in vielen Vorgesprächen vorbereitet, organisiert und ausgeführt.

Bei recht durchwachsenem, aber trockenem Wetter—ein paar dunklere Wolken am Nachmittag konnten die gute Stimmung nicht trüben—strömten am frühen Morgen des 20. Augusts etwa 1.500 Kreuzbündler und Freunde zur „Megaplatte“ des Südparks Düsseldorf. Im Laufe des Tages mischten sich erfreulicherweise auch noch viele Besucher des Parks unter die Gäste. Die Veranstaltung begann mit einem Gottesdienst im Festzelt. Die kurze Messe wurde vom neuen geistlichen Beirat des Diözesanverbandes Köln, Pastor Ambach, gehalten.

Jochen Wachowski begrüßte alle Kreuzbündler und Gäste und informierte über den Programmablauf und die verschiedenen Treffpunkte.

Die Vorsitzende des Diözesanverbandes Köln, Frau Hiltrud Frohning, konnte in Ihrer Begrüßungsansprache viele Weggefährten aus anderen Diözesanverbänden, u.a. den Bundesvorsitzenden, Herrn Josef Hayck mit Ehefrau, des Bundesgeschäftsführer, Herrn Janßen, mit gesamter Familie und Herrn Dr. Risse vom DiözesanCaritasverband Köln, herzlich willkommen heißen. Während im Zelt das Düssel-Duo, Günter und Dieter, für musikalische Unterhaltung mit Life-Musik sorgte, begannen die bunten und abwechslungsreichen Aktivitäten auf der Megaplatte.

Ein Märchenmobil mit Darstellern aus Bocholt wurde von den kleinen Gästen alsbald mehr oder minder lautstark kommentiert. Auch ein Schminktisch war für die Kleinen ein willkommener Anlass, sich äusserlich etwas zu verändern.

Gegen 12:00 Uhr war das gemeinsame Mittagessen angesagt und augenblicklich verwandelten sich die Stehtische im Freien und die umliegenden Grünflächen zu einer riesigen Freiflächen-Imbissstätte. Auch im Festzelt herrschte ein nahrhaftes Gedränge. Die schmackhafte Gulaschsuppe war wirklich ein echter Renner!

Allerdings viel Zeit zum anschließenden Mittagsschläfchen blieb nicht, denn schon wurde ein neuer Höhepunkt angesagt: die Happy Fanfars. Nun, was wäre eine Veranstaltung, die Jochen ausrichtet, ohne den Auftritt dieses Fanfarencorps?! In knapp 2 Stunden spielten die Happy Fanfars ihr neues Repertoire herunter und die alten „Ohrwürmer“ wurden auch recht lautstark dargebracht. Bei fast allen Zuhörern konnte man an den rhythmisch-zuckenden Bewegungen ablesen, wie positiv das Echo dieser Musik war. Einige Freunde tanzten sogar.

Zum ständig wechselnden Programm gehörte auch eine Dixieland-Jazzband, die nachmittags zwischen Megaplatte und Café hin- und hermarschierte, damit alle Gäste die Ausgabe von Kaffee und reichlichen Mengen von Berlinern auch ja nicht verfehlten.

Natürlich fehlte auch nicht ein KB-Infostand; ebenso war ein kleiner Trödelstand fast ständig von seh- und kauffreudigen Gästen umlagert.

Zwischendurch war natürlich viel Zeit für Gespräche und Gedankenaustausch.

Überall konnte ich beobachten, wie erfreut viele Gäste über das Zusammentreffen mit „alten“ Gesichtern waren.



Wer Lust verspürte konnte im weitläufigen Park des ehemaligen Bugageländes spazierengehen, den Streichelzoo oder Wasserspiele mit den Kindern besuchen, oder auch nur sich entspannend irgendwo auf einer Wiese plazieren.

Natürlich konnten die Organisation, die Vorbereitung, der Ablauf und der Abschluss nur gelingen, wenn sich alle 5 Diözesen auch personell beteiligen. So war z.B. für den Getränkepavillon Essen, für das Mittagessen und die Ausgabe Münster, Kaffee und Kuchen Köln, für das Spülmobil Aachen und für Aushilfen und Abräumarbeiten Paderborn eingesetzt. Die wunderschöne, herbstliche Dekoration im Festzelt wurde von Frau Melchers aus der Diözese Aachen vorgenommen und an der Tageskasse war Reinhold Frommen aus Neuss-Mitte zuständig. Für alle Arbeitsbereiche waren zudem noch viele fleißige Helfer tätig; sie alle namentlich zu benennen, würde mir schwerfallen, und ich möchte auch niemanden vergessen, darum nochmals ein herzliches Dankeschön an alle!

Der Tag der Begegnung war ein tolles und auch würdevolles Ereignis. Es hat uns allen riesig Spass gemacht! Das Besondere jedoch waren die dem Tag entsprechenden Begegnungen mit vielen alten und neuen Weggefährten.

Für mich wird der 20. August 2000 in guter Erinnerung bleiben und ich will mit dem Satz enden, den Jochen Wachowski in seinem Dankschreiben an alle Mitglieder des Vorbereitungsteams schrieb:

**Wir waren und wir sind tatsächlich ein starkes Stück NRW !!!**

### **Süsses hilft gegen Alkoholsucht**

Das Verlangen nach Süßem ist uns angeboren. Diese gewagte These vertritt der Zwillingforscher David Overstreet aus North-Carolina. Er untersuchte mehrere Zwillingspaare und kam zum Schluss: Fast alle Zwillinge mochten das Gleiche und hatten dieselben Glücksgefühle beim Essen. Dabei entdeckte er auch bestimmte Vorlieben. Wer gerne Süßes futtert, trinkt auch lieber Alkohol als andere Menschen. "Bei Stress oder schlechter Laune greifen viele Menschen schnell zu Schokolade und dann auch schnell zu Wein oder Bier."

Aus diesem Ergebnis wollen die Forscher jetzt eine Therapie entwickeln, um Alkoholiker von ihrer Sucht zu befreien. Entzugserscheinungen können durch Süßes gemildert werden.

(Aus Bild)

### **Alkoholmissbrauch**

Eine Expertenkommission der Bundesregierung soll bis zum Jahresende Vorschläge zur Eindämmung des Alkoholkonsums erarbeiten. Die Einschränkung von Alkoholwerbung in Kinos und bei Sportveranstaltungen könnten Ergebnisse der Beratungen sein, sagte die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Christa Nickels (Grüne), gestern in Düsseldorf. Auf die Einrichtung der Arbeitsgruppe hätten sich Bund und Länder sowie 26 Verbände und Interessengruppen verständigt. Dies sei ein wichtiger Schritt im Kampf gegen den Alkoholmissbrauch. "Rund vier Millionen Deutsche konsumieren Alkohol in gesundheitsschädigenden Mengen", sagte Nickels. Über zwei Millionen Menschen seien nach Schätzungen alkoholabhängig. Jedes vierte Gewaltdelikt werde in Deutschland unter Alkoholeinfluss begangen. (dpa)



## Unser Drink-Tipp:

### Alkoholfreier Glühwein:

## ...und ein

Für 1 Glas brauchen Sie  
150 ml Johannisbeer- oder roten Traubensaft,  
1/2 unbehandelte Zitrone  
1/2 Stange Zimt

1. Zitronenhälfte heiss waschen, trockenreiben und dünn schälen.
2. Den Saft in einen kleinen Topf giessen. Zitronenschale u. Zimt dazugeben. Alles langsam erhitzen bis sich Schaum bildet. Kurz vor dem Aufkochen den Topf vom Herd nehmen.
3. Mit einem Löffel den Schaum abschöpfen. Die Mischung umrühren und einige Minuten ziehen lassen.  
Durch ein Sieb ins Glas giessen.  
Heiss servieren!

**Wir wünschen allen  
Kreuzbündlern,  
deren Angehörigen  
und unseren Lesern  
ein besinnliches  
Weihnachtsfest...**



**Eure „Gelbe Heft“ - Redaktion!**