

KREUZ **bunt + @ktuell**

76



Juni/Juli 2002

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

KREUZBUND

Sommerfrische

Zupf dir ein Wölkehen aus dem Wolkenweiss,
das durch den sonnigen Himmel schreitet.
Und schmücke den Hut, der dich begleitet,
mit einem grünen Reis.

Verstecke dich faul in die Fülle der Gräser,
weil´s wohltut, weil´s frommt.
Und bist du ein Mundharmonikabläser
und hast eine bei dir, dann Spiel was dir kommt.

Und lass deine Melodien lenken
von dem freigegebenen Wolkengezupf.
Vergiss dich. Es soll dein Denken
nicht weiter reichen als ein Grashüpferhupf.

„Verkaufen dürfen wir nicht unser Ohr!“ von Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)



Ein Gedicht der jüdischen Dichterin Nelly Sachs beginnt: „Lange haben wir das Lauschen verlernt.“ Haben wir es wirklich verlernt? Unser Ohr hört doch von morgens bis abends – ist es also nicht geübt? Oder hören wir und hören doch nicht?

So viele Wörter aus Radio und Fernsehen, in Besprechungen und beim Kaffeeklatsch – finden wir Zeit und Ruhe, damit die Worte lieber Menschen, damit das Wort Gottes durch unser Ohr bis in unser Herz kommen kann?

„Verkaufen dürfen wir nicht unser Ohr!“ heisst es bei Nelly Sachs weiter. Wir dürfen unser Ohr, unsere Fähigkeit wirklich zu hören, nicht aufgeben.

Mit einer unserer Kindergartengruppen sitzen wir beim Beten in der Kirche manchmal zwei, drei Minuten einfach nur still da. Wir machen die Augen zu und lauschen auf das, was wir hören. Und nehmen wahr, was wir sonst nie gehört hätten: das Zwitschern eines Vogels, die Stimme eines Kindes draussen, den Stundenschlag der Kirchturmuhre... „Verkaufen dürfen wir nicht unser Ohr!“

Als Gast in einer Kreuzbundgruppe habe ich Ähnliches erleben dürfen. Aufmerksames, angenehmes Schweigen: Um auf das Ungesagte zwischen den Zeilen, das Unausgesprochene zu lauschen. Damit das Wort, das weiterhilft, in Ruhe wachsen kann. „Verkaufen dürfen wir nicht unser Ohr!“

Ob wir nicht jeden Tag fünf Minuten retten können für das Schweigen, für die Stille ?

Und vielleicht in der Stille auf ein gutes Wort hören, zum Beispiel ein Wort aus der Bibel: „Herr, du kennst mich.“ – „Du verschaffst meinen Grenzen Frieden.“ – „Du bist vertraut mit all meinen Wegen.“

„Verkaufen dürfen wir nicht unser Ohr!“

Ob wir nicht jeden Tag fünf Minuten retten können für das Schweigen, für die Stille - damit gute Worte durch unser Ohr bis in unser Herz kommen können ?

An alle Kreuzbündler

Ordentliche Mitgliederversammlung am 13. Juli 2002

Liebe Weggefährten,

Nach der Satzung des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V., § 9, Nr. 1, findet in der Regel alle drei Jahre eine Mitgliederversammlung mit Vorstandswahl statt. Die letzte ordentliche Mitgliederversammlung war im August 1999, daher berufe ich hiermit die nächste ordentliche Mitgliederversammlung ein für

Samstag, den 13. Juli 2002, um 10:00 Uhr

Im Pfarrzentrum „St. Dreifaltigkeit“, Becherstrasse/Ecke Barbarastrasse,
40476 Düsseldorf-Derendorf (Nähe Münsterplatz)

Die Tagesordnung umfasst folgende Punkte:

- TOP 1 **Begrüßung**
- Totenehrung durch unseren geistlichen Beirat Klaus Kehrbusch**
- TOP 2 **Beitragserhöhung**
- TOP 3 **Regularien**
- TOP 4 **DV - Vorstand**
- TOP 5 **Wahlen**
- TOP 6 **Vorstellung des neuen Vorstandes**
- TOP 7 **Verschiedenes**

Weitere Einzelheiten zur Tagesordnung und Anlagen sowie Wahlunterlagen erhalten Sie am Tage der Mitgliederversammlung gegen Vorlage dieses Schreibens.

Jedes Mitglied kann bis zum **28.06.2002** (Eingang in unserer Geschäftsstelle) **schriftliche** Anträge zu dieser Mitgliederversammlung an den Vorstand des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V., Bendemannstrasse 17, 40210 Düsseldorf, richten.



Zur Verfügung stellen sich:

Heinz Drillen als 1. Vorsitzender (55 Jahre, seit 11 Jahren im Kreuzbund)

Frauke Piepmeyer als Geschäftsführerin (59 Jahre, seit 13 Jahren im Kreuzbund)

Udo Oltmanns als Beisitzer Cafeteria (57 Jahre, seit 2 Jahren im Kreuzbund)

Dieter Dupick als Beisitzer Öffentlichkeitsarbeit (60 Jahre, seit 5 Jahren im Kreuzbund)

Jochen Wachowski als Beisitzer Freizeit (54 Jahre, seit 22 Jahren im Kreuzbund)



**Es fehlen noch ein/e „stellvertretender Vorsitzende/r“
und eine „Beisitzerin für Frauenarbeit“.**

R a u c h e n — Eine unendliche Geschichte...



Vor rund 500 Jahren kam der Tabak nach Europa. In den folgenden Jahrhunderten hat sich das Rauchen langsam ausgebreitet. Seit etwa 1850 die Zigaretten in Deutschland eingeführt wurden und dann die Maschinen die Zigarettenproduktion verbilligten, verbreitete sich das Rauchen in allen Volksschichten.

Im Jahre 1894 schreibt Michaelis:

„Doch gleich einem Dämon wusste sich der Tabak mit unsichtbarer und magischer Gewalt die Erde zu erobern, den Wilden ebenso in seinem Bann ziehend, wie den Kulturmenschen unter seine Herrschaft bringend. Ohne Zweifel liegt etwas Geheimnisvolles und Gewalttätiges zugleich in der Art und Weise, wie sich der Tabak die Geister untertan macht; denn wer einmal von dieser Frucht gekostet, lässt selten wieder davon, selbst gegen seine bessere Überzeugung, und nur wenig Menschen sind so willensstark, selbst wenn sie dessen Schädlichkeit erkannt haben: sie sind ein Sklave der Gewohnheit geworden“ - modern: ein Sklave der Nikotinsucht.

Zahl der Raucher nahm zu

In den vergangenen hundert Jahren hat die Zahl der Raucher stark zugenommen und sie rauchen viele Zigaretten. Heute raucht jeder, der rauchen will. Seit etwa 1970 stagniert der Tabakverkauf. Bis auf die Kinder gibt es keine unerreichten Gruppen mehr.

Durchschnittlich raucht ein Drittel der Bevölkerung ab 14 Jahren.

Vor dem Zweiten Weltkrieg existierte ein aktiver „Deutscher Bund zur Bekämpfung der Tabakgefahren“, die Ärzteschaft wies auf die Schäden hin und es gab eine diesbezügliche wissenschaftliche Forschung.

Im Jahre 1939 veröffentlichte LICKNIT

„Tabak und Organismus. Handbuch der gesamten Tabakkunde“, welches auf 1230 Seiten das Wissen seiner Zeit enthielt. Deutschland war damals in diesem Buch führend.

Nur einzelne Rufer in der Wüste

Nach dem Krieg waren die Rauchschäden weitgehend unbekannt - bis auf einzelne Rufer in der Wüste. Im Jahr 1964 wurde in Amerika der sogenannte Terry-Report über die Schäden des Rauchens veröffentlicht und im Jahr 1988 der Bericht des Surgeon General „Nikotinabhängigkeit“. Damit wurde wissenschaftlich bewiesen, dass Rauchen Schäden verursacht und eine Nikotinabhängigkeit ist. Dies wurde weltweit auch anerkannt - nur in Deutschland nicht. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sagte, das Rauchen sei nur eine schlechte Angewohnheit. Die Ärzteschaft und die Gesundheitsbehörden hüllten sich in Schweigen. Die Tabakindustrie behauptete einfach, das stimme alles nicht und die wissenschaftlichen Untersuchungen hätten nichts bewiesen. Eine Aussage, die für die Politiker überzeugend war.

In den vergangenen Jahren ist von der internationalen Wissenschaft ein großes Wissen über die Nikotinsucht, die Rauchschäden und die Möglichkeiten der Raucherentwöhnung angesammelt worden.

In Deutschland ist dies weitgehend unbekannt. In Amerika mussten die Manager der Tabakfirmen unter einer Prozesslawine zugeben, dass sie jahrelang wider besseres Wissen die Unwahrheit gesagt hatten. Das gilt ebenso für die deutsche Tabakindustrie und diese ist seitdem sehr schweigsam.

...traurig, aber wahr!



Im Gefolge dieser Ereignisse kamen aber auch entsprechende Entwicklungen zur Nikotinabhängigkeit in der Europäischen Union in Gang.

Praktisch geschieht so gut wie nichts

Die deutschen Gesundheitsbehörden kamen dadurch unter Druck, sich ein kleines bisschen zu bewegen. Bis heute geschieht aber bezüglich der Bekämpfung der Schäden des Rauchens in Deutschland praktisch nichts.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet zum Beispiel immer noch ein Entwöhnungs-Programm an:

„Das Spezifische dieses Gruppenprogramms ist die schrittweise Reduktion des Rauchens“. Dabei wurde schon lange von der Wissenschaft und der Praxis nachgewiesen, dass ein Sofort-Stop die beste Möglichkeit ist. Wobei es durchaus zahlreiche weitere Ansätze gibt, die eingesetzt werden können, wenn der Raucher sie für gut hält.

Die Situation heute

Die heutige Situation ist gekennzeichnet:

1. Durch Opiatsubstitution wurden die Ärzte an die Suchtbehandlung herangeführt und im Gefolge etablierte sich die Suchtmedizin mit Lehrbüchern, Kongressen und Ausbildung usw.

Davon hat - wenn auch nur wenig - die Nikotintherapie profitiert.

2. Grosse Pharmafirmen kamen mit Medikamenten für die medizinische Nikotintherapie auf den Markt. Die Firmen bemühen sich, diesen Bereich zu aktivieren, aber sie verfolgen vorwiegend ihre wirtschaftlichen Interessen.

3. Die neurobiologische Forschung erklärt immer mehr die Wirkung des Nikotins im Nervensystem. Wobei der Acetylcholin-Rezeptor, den das Nikotin aktiviert, besonderes Interesse findet, weil dieser auch bei der Alzheimer- und der Parkinson-Krankheit eine Rolle spielt.

4. Die kleine Zahl der Nikotinforscher und – Interessierten hat keine gemeinsame unabhängige „Plattform“, um objektiv, wissenschaftlich und unbeeinflusst die Öffentlichkeit über die anstehenden Probleme zu informieren.

5. Das unsägliche Gezerre über den Nichtraucherschutz im politischen Bereich zeigt deutlich die hemmende Blockade „einflussreicher“ Kräfte in Politik und Gesellschaft. Die rauchenden Politiker und die Tabakindustrie sind dabei nicht zu vergessen.

6. Die Suchtkrankhilfe hat bezüglich der Nikotinabhängigkeit - insgesamt gesehen - keine Aktivitäten entwickelt. Zwischen 80 bis 90 Prozent der Alkohol- und Drogenabhängigen rauchen mehr Zigaretten als der Durchschnittsraucher. Die rauchenden Suchttherapeuten haben doch wohl bei sich selbst und ihren Klienten die Problematik des Nikotins klar erkannt. Sie haben ihre Klienten nur halb geheilt, denn die eine Abhängigkeit wurde behoben und die andere blieb unberücksichtigt.

Auf die Schäden des Rauchens hinweisen

Alle therapeutisch Tätigen haben die Pflicht, auf die Schäden des Rauchens eindringlich hinzuweisen. Ob der Abhängige sich dann zu einer Abstinenz entschließt, ist eine völlig andere Frage.

(aus **DAS** Info - Medium zur Sucht in NRW)
Autor: Prof. Dr.med. Klaus-Dietrich-Stumpfe
Forschungsst. Rauchen und Nikotinabhängigkeit,
Fachhochschule Düsseldorf

Alkohol:
Weder mäßig noch regelmäßig
aus FRAU im Spiegel # 16

Warnung
Mixgetränke
führen Kinder zum Alkohol
(ingesandt von H. Moormann)

Neben Zigaretten ist Alkohol bei uns die einzige gesellschaftlich akzeptierte Droge - und wird konsequent verharmlost. Das macht sich jedes Jahr allein in Deutschland auf vielerlei Arten bemerkbar, zum Beispiel mit

* 15 bis 20 Milliarden Euro Umsatz an Hochprozentigem,

* drei bis vier Milliarden Euro Steuereinnahmen,

* rund 40 000 Toten auf Grund alkoholbedingter Lebererkrankungen, fast die Hälfte stirbt an Zirrhose.

In diesem Zusammenhang wird gern gesagt, ein Glas Rotwein pro Tag sei nicht schädlich. Sondern im Gegenteil - prima fürs Herz. Diese Aussage wurde auf einer Fachkonferenz allerdings gerade erneut in Zweifel gezogen. Dort hieß es: Jeder Genuss von Alkohol hat Folgen - für Leber und Stoffwechsel, für Hirn und Herz, für Magen und Darm. Das gilt auch für so genannte Normaltrinker, die täglich zwei, drei Flaschen Bier trinken, zum Essen ein bis zwei Gläser Wein und sich abschließend einen "Verteiler" gönnen. Täglich 20 bis 30 g Alkohol (entspricht einem viertel Liter Wein) erhöhen für 24 Stunden das Risiko für Enddarm- und Brustkrebs.

Hamburg/Berlin (dpa) - Mixgetränke aus Brause und Bier verführen nach Ansicht von Suchtexperten schon Kinder zum sorglosen Alkohol-Trinken. In der "Welt am Sonntag" kritisierten Drogenfachleute die Bierbrauer, sie würden mit neuen Mischgetränken und der Werbung dafür besonders jugendliche Käufer ansprechen. Der Geschäftsführer vom Fachverband Drogen und Rauschmittel in Hannover, Jost Leune, sagte dem Blatt: "Wir wissen, dass gerade Jugendliche auf diese Mixgetränke abfahren." Wenn man sich deren Aufmachung anschau, erkenne man den hohen Reiz, den sie auf Jugendliche ausübten. Rolf Hüllinghorst von der Deutschen Hauptstelle gegen die Suchtgefahren ergänzte: „Mit Hilfe der süßen Mixgetränke werden bereits Kinder an den bitteren Geschmack von Alkohol gewöhnt.“ Auch Erwachsene unterschätzten die Gefährlichkeit der Mischungen und erlaubten ihren Kindern eher den Konsum. Jugendliche gewöhnten sich so an den Eindruck, dass diese Alkoholika harmlos seien. Grund für die Einführung immer neuer Mixgetränke sei der sinkende Bierverkauf in Deutschland. Mischungen wie Altbier und Cola dagegen seien erfolgreiche Neueinführungen.

München (dpa) - In Deutschland sterben jährlich etwa 110 000 Menschen an den unmittelbaren Folgen ihres Zigarettenkonsums, rund 40 000 Tote fordere der Alkoholmissbrauch pro Jahr. Diese Zahlen nannte der Chefarzt Sucht des Bezirkskrankenhauses Haar, Felix Tretter, in einem dpa-Gespräch. In Deutschland gebe es rund zwei Millionen Menschen, die vom Alkohol abhängig seien, eine Million Bundesbürger litten an Medikamentensucht und rund 120 000 seien heroinsüchtig. Diese Menschen seien suchtkrank und hätten die Kontrolle über den Suchtstoff verloren. Zu den Sucht-Zahlen komme noch der Missbrauch von Alkohol, Medikamenten, Nikotin und illegalen Drogen, der von Suchtärzten noch um zwei bis drei Mal höher eingeschätzt werde. Politische Forderungen nach einer völligen Abstinenz nannte Tretter „unrealistisch“. Bei Nikotin und Alkohol sei es für die Mediziner zum Beispiel schwierig, gegen die Macht der Werbung und kulturelle Muster anzukommen. Tretter: „Sie können mit 40- und 50-Jährigen kaum kritisch über einen Alkoholmissbrauch reden. Jeder ist der Meinung, er habe das im Griff.“

An einen Egoisten



Irgend etwas macht uns alle gleich.
Nackt werden wir geboren,
und ohne etwas mitzunehmen
werden wir wieder gehen.
Was dazwischen geschieht,
bestimmt der freie Mensch,

Worum es geht im Leben?
Ich schütze -es geht ums Glücklichein.
Was macht glücklich?
Ist es Reichtum???
Es Ist gewiss nicht die Armut
und die Arbeitslosigkeit.
Es muss nicht die Arbeit sein.
Was wirklich zählt - so wird berichtet -
ist Anerkennung, Wertschätzung,
Achtung und Liebe, ist Freude,
ist persönlicher Erfolg -
auch im Kleinen.

Es Ist nicht die Macht,
denn sie macht dem, der sie hat, Angst -
nämlich, die Macht zu verlieren.

Es ist nicht der Reichtum,
denn er macht dem, der ihn hat,
Angst - nämlich den Reichtum zu verlieren.
Wir alle, die nicht viel haben,
außer unserer Arbeitskraft,
kennen das Gefühl von Freude,
beim Teilen,
Dies kennst Du nicht - Egoist -
fahr zur Hölle!

Du wirst es erleben, Egoist,
in Deinen letzten Stunden.
Einsam, wirst Du gehen,

Anerkennung?
Du wirst nie erfahren,
wenn jemand lächelt In Deiner Nähe,
ob er Dich nicht nur auslacht.
Wer Dich je angelacht hat,

wollte nie Dich,
höchstens etwas von Dir,
so wie Du immer von anderen willst.
Zu verlieren hattest Du Angst,
bis heute,

So geh. Verachtung bleibt Dir gewiss.
Keine Domina wird Dir je solche
Schmerzen zufügen können,
wie Deine geheime Selbstverachtung,
die Dich quält.
So geh in dem Wissen, dass Du am Ende
mit nichts gehst.
Mit Nullkommanichts,
mit Plusminusnull, wie alle.

Aber Du gehst,
ohne jemals die Freude des Teilens
gespürt zu haben,
ohne jemals ehrliche Anerkennung
empfunden zu haben,
ohne Stolz darauf,
etwas Sinnvolles geschaffen zu haben,
das Menschen hilft.
Aber geh.

Wir hier, haben den aufrechten Gang
gelernt,
Du wirst lernen müssen, zu Kreuze
zu kriechen - Egoist.
Du wirst irgendwann um großes
Verzeihen bitten müssen,
wenn Du nicht als allein gelassener
Egoist sterben willst.

Aber wer hört Dir zu ... ?

Kb - intern:



An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter

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

01.06.2002
17.08.2002
07.09.2002
19.10.2002
07.12.2002

Bendemannstrasse 17

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

zum Jubiläum...



01.07.2002

Frank Tech

Wir trauern um:

**Frau
Margot Prante-Hansen**

* 18.11.1933 † 21.04.2002

KREUZBUND

Bundesverband, Hamm

Zentrale 02381 / 67 27 20

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

Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:

Region Nord:

Hans-Joachim Wachowski

Rather Kreuzweg 54

40472 Düsseldorf

Tel.: 0211 - 6 58 18 81

Region Ost:

Moritz Bachtig

Im Johannistal 45

42119 Wuppertal

Tel.: 0202 - 2 42 28 43

Region Süd-Ost:

Jörg Sippel

Landmannstr. 13

50825 Köln

Tel.: 0221 - 5 50 43 13

Region West:

Reinhold Frommen

Annostr. 41

41462 Neuss

Tel.: 02131 - 54 31 29

Region Süd-West:

Kurt Brock

Goethestr. 1

53879 Euskirchen

Tel.: 02251 - 89 74



Ein Tag in Antwerpen

Frauke Piepmeyer, Gr. Rath

**Wir gratulieren
herzlich!**

zum Geburtstag...

09.06. Käthe May	80 Jahre
18.06. Gisela Friedrich	55 Jahre
19.06. Volker Vierguts	45 Jahre
24.06. Heidi Pausner	60 Jahre
26.06. Ingrid Skirlo	60 Jahre
06.07. Bernd Cornelsen	50 Jahre
06.07. Petra Neufeind	60 Jahre
09.07. Klaus Vollmer	60 Jahre
11.07. Gabriele Lübbert	50 Jahre
13.07. Hans Peter Harksen	55 Jahre
21.07. Marlies Baumeister	65 Jahre
29.07. Marita Reiher-Bialk	55 Jahre
31.07. Ernst-August Altrogge	75 Jahre

Ein Tag in Antwerpen!

Zu einer für mich absolut unchristlichen Zeit (07.00 Uhr) starteten 87 Kreuzbündler wegen des unbeständigen Wetters mit gemischten Gefühlen über Holland nach Belgien. – Aber „Wettersorgen“ waren natürlich wieder mal unbegründet, wir sind doch vom KREUZBUND!! Es war zwar kalt, dagegen waren wir entsprechend angezogen, aber Regen?? Zwei Mal einige Tropfen, ansonsten sogar zwischen durch Sonnenschein.

Nach 3 ½ stündiger Fahrt war unser Ziel, ein Busparkplatz direkt an der Schelde, erreicht. Von dort ging es zunächst mit der ganzen Horde in die Altstadt, ein bisschen Schnuppern rund um den „Grote Markt“ mit seinen teilweise restaurierten (leider nicht alle) Gildehäusern und dem Renaissance-Rathaus.

Danach war dann eine Stadtführung in 3 Gruppen angesagt (der größte Teil der „alten Stadt“ ist Fußgängerzone – wunderschön). Viele alte Bauten, einst von den einzelnen Handwerks gilden errichtet, die liebevoll saniert wurden und die heute teilweise als Sozialwohnungen vermietet sind.

Anschließend war Zeit zur freien Verfügung. Wir haben uns in einer kleinen Gruppe die Liebfrauenkathedrale mit 2 Altarbildern von Peter Paul Rubens angesehen – sehr beeindruckend – und sind dann über die Hauptgeschäftsstrasse zum 1905 aus mehrfarbigem Marmor erbauten Hauptbahnhof gelaufen. (Zwischendurch mußte natürlich auch mal was für's leibliche Wohl getan werden.) Leider wurden an beiden Gebäuden Renovierungsarbeiten durchgeführt, was den Gesamteindruck schmälerte. Um 17.00 Uhr war Treffen an unseren Bussen, Alle waren pünktlich!! Als wir in Richtung Deutschland fuhren, fing dann der große Regen an!

Meine persönliche Meinung: Antwerpen hat mir gefallen, jedoch war für mich der Ausflug im Herbst 2001 nach Brügge interessanter. Vielleicht liegt es daran, daß Brügge kleiner und somit übersichtlicher ist. Ich freue mich schon jetzt auf die nächste Tour nach Holland. Wie mir Heinz Drillen erzählte, hat er jetzt schon 46 Anmeldungen.



Kreuzbund

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr

0211 / 17 93 66 - 0

Informationsstand vom 26.05.2002

Montag 19:30—21:30 Uhr

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

Dienstag 19:30—21:30 Uhr

☺ BZ 1 Bendemannstr. 17 Erika Worbs Tel.: 15 21 34	☺ Rath Pfarre Heilig Kreuz Rather Kreuzweg 43 Frauke Piepmeyer Tel.: 39 62 65
☺ BZ 2 Bendemannstr. 17 Udo Leitschuh Tel.: 02102 / 44 42 03	☺ Holthausen Pfarre St. Josef Neues Pfarrzentrum, Ritastr. 9 Dieter Rölke Tel.: 7 59 73 14
☺ Derendorf 2 Pfarre St. Dreifaltigkeit Jugendheim, Becher-/Ecke Barbarastr. Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	☺ Urdenbach Pfarre Herz Jesu Urdenbacher Dorfstr. 22 Hans Koch Tel.: 15 12 57
☺ City 2 Pfarre St. Elisabeth Gerresheimer Str. 71 Jugendheim Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☺ Garath Nikolaus-Ehlen-Haus Mathias-Erzberger-/Ecke Carl Severing Str. Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73
☺ Unterrath Pfarre St. Bruno Kalkumer Str. 60 (Pfarrzentrum) Frank Tech Tel.: 02173 / 32 74 0	☺ Hassels Evang. Gemeindezentrum Fürstenberger Str. 12-14 Manfred Greiner Tel.: 27 70 61

☺ Info- + Motivationsgruppe für Alle Bendemannstr. 17 Marita Reiher-Bialk Heinz Drillen Tel.: 6 58 89 33 Tel.: 6 58 13 86	☺ Spätnachmittagsangebot !!! 17:30—19:00 Uhr !!! BZ 14 Bendemannstr. 17 Jochen Wachowski Tel.: 6 58 18 81
---	--

Gruppengespräche:



Mittwoch 19:30—21:30 Uhr

☺ BZ 3 Fred Strohauer Bendemannstr. 17 Tel.: 75 29 88	☺ BZ 7 Toni Dressler Bendemannstr. 17 Tel.: 02102 / 44 95 01
☺ BZ 10 Peter Schulz Bendemannstr. 17 Tel.: 34 88 10	☺ Kaiserswerth Pfarre St. Suitbertus An der Swidbert 70 Willi Sievers Tel.: 32 73 66
☺ Gerresheim, Ökum.Begegnungsstätte Neusser Tor 12 Gudrun Heidemann Tel.: 29 64 42	☺ Wersten 1 Orthod. Kirchengemeinde Werstener Feld 65 Axel Nolte Tel.: 78 98 56

Einzelgespräche: Jeden **M i t t w o c h** von 10:00—12:00 Uhr
Anmeldung: Büro Bendemannstrasse 17 (Hans Koch)

Donnerstag 19:30—21:30 Uhr

☺ BZ 4 Walter Kern Bendemannstr. 17 Tel.: 0203 / 33 67 30	☺ Derendorf 1 Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker-Str. 10 Christian Dohmen Tel.: 23 16 23
☺ BZ 5 Hans Beckmann Bendemannstr. 17 Tel.: 41 33 87	☺ Flingern 1 Pfarre St. Vinzenz Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Lieb-Frauen Werner Skirlo Tel.: 28 62 30
☺ City 1 Pfarre St. Elisabeth Gerresheimer Str. 71 Jugendheim (im Hof) Christa Thissen Tel.: 35 66 17	☺ Flingern 2 Pfarre Liebfrauen Lindenstr. 176 (Pfarrzentrum) Manfred Zilm Tel.: 02104 / 80 16 54
☺ Bilk 1 St. Ludger Merowinger Str. 170 Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	☺ Heerd Pfarre St. Benediktus Baldurstr. 24 (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 02129 / 37 95 75

Freitag 19:30—21:30 Uhr

☺ BZ 8 Hans Momm Bendemannstr. 17 Tel.: 02104 / 7 23 32	☺ Wersten Mitte Stephanushaus Evang. Gemeindezentrum Wiesdorfer Str. 11-15 Peter Engels Tel.: 7 59 77 89
☺ Vennhausen Markusgemeinde Sandträgerweg 101 (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37	

KREUZBUND-Kalender



Juni 2002

- 01.06. Supervision für Gruppenleiter/-stellvertreter, 10:00 - 16:00 Uhr
03.06. Vorstandssitzung, Beginn 18:00 Uhr
17.06. Frauenarbeitsgespräch, Beginn 10:00 Uhr

Juli 2002

- 01.07. Vorstandssitzung, Beginn 18:00 Uhr
06.07. Aktivtag der Frauen nach Münster
08.07. Gruppenleiter-Arbeitsgespräch entfällt!
13.07. Mitgliederversammlung mit Vorstandswahl
20.07. Frauengruppe mit Frau Lerch
Beginn: 10:00 Uhr

August 2002

- 05.08. Vorstandssitzung, Beginn 18:00 Uhr
17.08. Supervision für Gruppenleiter/-stellvertreter, 10:00 - 16:00 Uhr
23.08.-Doppelseminar für Frauen in Waldbreitbach/Frau Kroke: Bitte keine Anmeldungen mehr; a u s g e b u c h t !

Wochenenddienste im BZ

Wochenenddienste im BZ

- 01.06. - 02.06.2002** Gruppe Flingern 2
08.06. - 09.06.2002 Gruppe Kaiserswerth
15.06. - 16.06.2002 Gruppe Bilk 1
22.06. - 23.06.2002 Gruppe City 1
29.06. - 30.06.2002 Gruppe BZ 2
06.07. - 07.07.2002 Gruppe BZ 14
13.07. - 14.07.2002 Gruppe BZ 7
20.07. - 21.07.2002 Gruppe Urdenbach
27.07. - 28.07.2002 Gruppe Holthausen
03.08. - 04.08.2002 Gruppe Wersten 1
10.08. - 11.08.2002 Gruppe Flingern 1

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 +
(Handy) 0173 534 9716
Heinz Drillen 0177 738 4752 +
0211 / 4 38 39 98
Marita Reiher-Bialk 0211 / 6 58 89 33
Frieda Sack 0172 257 4437
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





Johannisfeuer und Kinderfest...

KREUZBUND-Sport

...im Pfarrgarten der Pfarre
St. Nikolaus / Himmelgeist

Am 29. Juni 2002

Von 14:00 - 19:00 Uhr Kinderfest
(Märchenmobil - Spiele mit Ball und Tüchern)

**Um 19:00 Uhr Wortgottesdienst
anschließend Johannisfeuer auf
der Schützenwiese wie gewohnt.**

Für Essen und Trinken ist gesorgt!

Bringt Hunger, Durst und gute Laune mit!

(Ansprechpartner: Heinz Drillen
Tel.: 0177 738 4752)



**Fitwerden mit der
Kreuzbund-**

Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitags, 18:00 - 20:00 Uhr

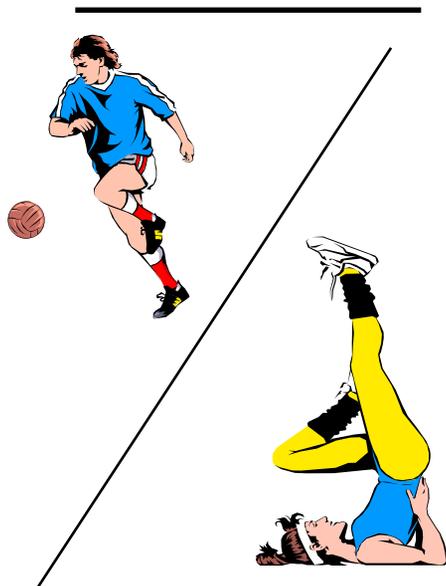
Sportplatz Altenberg Strasse

Bahn: 703; 709; 712; 713 und Bus 738

Ansprechpartner:

Dieter Rölke

Tel.: 7 59 73 14



**Redaktionsschluss für
das nächste
„Gelbe Heft“
No. 77/2002 ist der
18.07.2002**

Wenn ech an fröher denk!



von Heinz Jäckel

Min Motter hät emmer för mech jesaht, ech soll nit so platt spreche.

Nit dat ech doof wor, äwer all de Blage, met denne ech op de Stross spelle dot, on de Kenger en de Scholl, hant och platt jesproche. Nur ze Hus sollt ech d'r Vörnehme makiere.

Wenn mer dat hüt mol so richtich öwerläht, ben ech zweisprachisch opjewachse. Hützudach mösse dat och vell Kenger don, zweisprachisch jross wede. Ech men domet die Kenger, die us de Nachbarländer bei ons send, die, wo de Mütter immer em Winter wie em Sommer met lange Klamotte on Koppdöker erömlope. Zum Jlöck hadde mer fröher kin Probleme met de Koppdöker. Mer mosst emmer dat antrecke, wat ons Mutter us Stoffreste zesammejenieht hät. Ech hadden mol ne Rengelpullover, de hiess so, weil de us opjeribbelte alde Pullovers zesammejestreckt wode wor. De wor schön bont, alle Rejenbojefarbe wore dodran jestrickt. De han ech zimlich lang jetrage, on mer kunnt deutlich sinn, wie de Häng emmer länger us de Ärmel kicken.

Äwer zurück zom Platt spreche: Ech ben ne echte Oberbelker Jong. Ech ben em Juppehus op de Kruppstross, -Juppehus heisst Josefskrankenhaus-, beim Dr. Badenheuer jebore wode. Ech ben pünktlich om 12 Uhr op de Welt jekomme, direk passend zom middachesse. Dat kann mer hütt janz jut senn. (Ech wiech 125 kg.)

Äwer zweschendörch, en de Nohkriegsjohr, wo de Lebensmeddel rar wore, on mer statt met Jeld met Märskes oder of Pomp enkofe jinge, wor ech och mol en zietlang ongerenährt.

Dat Problem met dem Platt, wat ech nit spreche sollt, hadden angere Kenger och. Et wor überall at selve, on all hammer oft ze höre jekritt, so wie de sprichs, schriefse dann och, on dann kresse en de Scholl schleite Zensure.

So schleit wore die janit. Letztens beim Klastertreffe konnte mer sin, dat mer all ne janz ordentliche Beruf jeliert hant, bis op die paar Doofe, die et emmer jövt.

Bei dem vörnehm spreche kom dann manchmol wat janz dolles erus. Min Frau hät mer mol verzällt, dat se, als se noch Kenk wor, för ehr Motter beim Metzger ne Reng Flönz kofe sollt. Jetz wollt se sich nit blamiere on hät en dem Lade jesaht: „Ich hätte gerne einen Ring Fleunz.“ Dat Jelächter en dem Lade kunnt die nie verjesse.

So, dat wor son kleen Verzällche, wie et eijentlech überall jewese sin kann. Äwer eens steht fest, jetz hee, bei de Mundartfreunde, es Platt in, dröm ben ech och en de Verein Metjled jewohde.

Zum Nachdenken:

Wie ist das Beamtentum überhaupt entstanden?

Im Mittelalter: Eine Stadt baut eine Brücke über den Fluss. -

Die Bürger meinen, die Brücke muss bewacht werden. Sie stellen einen Wächter ein. -

Die Bürger meinen, ein Wächter muss bezahlt werden. Sie stellen einen Finanzverwalter ein. -

Die Bürger meinen, zwei Personen Personal müssen überwacht werden. Sie stellen einen Personalverwalter ein. -

Die Bürger meinen, das Ganze muss geleitet werden. Sie stellen einen Chef ein. -

Kurz darauf stellen die Bürger fest, dass das Ganze zu teuer wird.

Sie entlassen den Wächter...

Rauchen + Trinken

Schärfere Gesetze gegen legale Drogen



Berlin (dpa) - Suchtexperten haben am Mittwoch in Berlin erneut energische gesetzliche Schritte zur Reduzierung des Tabak- und Alkoholkonsums in Deutschland gefordert. Durch erschwerten Zugang müsse der Alkoholverbrauch um 20 Prozent gedrückt werden, verlangte Gudrun Richter, Präsidentin der 14. Jahreskonferenz der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchtherapie. Mit 10,6 Liter reinen Alkohols pro Jahr und Kopf nimmt Deutschland offiziellen Statistiken zufolge im Staatenvergleich Platz 5 ein nach Luxemburg, Irland, Portugal und Frankreich. Pro Jahr sterben in der Bundesrepublik 40 000 Menschen vorzeitig an jahrelangem, riskantem Alkoholkonsum. Die volkswirtschaftlichen Kosten betragen schätzungsweise 40 Milliarden Euro jährlich. "Unsere Gesellschaft schläft in ihrer Verantwortung gegenüber den Suchtkranken", meinte Jobst Böning, Präsident der Gesellschaft für Suchtforschung. In anderen Ländern sei die staatliche Haftung rigoros. „In den USA wird der Personalausweis verlangt, wenn Sie als junger Mensch Alkohol kaufen. Bei uns gilt das als Diskriminierung." Noch grausamer fällt die Bilanz des Tabakkonsums aus. Jährlich sterben in Deutschland 100 000 Menschen vorzeitig auf Grund von Nikotin. "Nikotin ist die Einstiegsdroge", sagte Böning auf dem bis Freitag in der Berliner Charité stattfindenden Kongress. "Je früher damit begonnen wird, desto anfälliger ist man auch für Alkohol und weitere Drogen." Schon Elf- und Zwölfjährige würden kräftig paffen. Medikamente zur Unterstützung der Alkohol-Entgiftungstherapie haben nach Angaben der Fachleute nicht gehalten, was sie einst versprochen. Nur 20 Prozent der Patienten würden auf die "Pille gegen Alkohol" (Acamprosat und Naltrexon) ansprechen. Ihre Wirkstoffe unterdrücken auf unterschiedliche Weise das Verlangen nach Alkohol. Jetzt sollen Studien klären, welche Patienten auf das jeweilige Medikament am

besten ansprechen, um die noch zu niedrige Erfolgsquote zu erhöhen. Keine rechte Freude haben Mediziner auch an der Anti-Raucher-Pille "Zyban". "Zwei Studien zeigen, dass immerhin 23 beziehungsweise 30 Prozent der Teilnehmer an Raucherentwöhnungsprogrammen mit Zyban nach 12 Monaten noch nikotinfrei waren", berichtete Andreas Heinz, Psychiatrieprofessor an der Charité. „In der Placebo-Gruppe hatten nur 12 beziehungsweise 15 Prozent ihre Sucht überwunden." Das sei gerade mal ein Achtungserfolg. Einige Mediziner plädierten deshalb dafür, Zyban mit bewährten Anti-Nikotin-Pflaster zu kombinieren.

Zuflucht

*Noch weiß ich, wo ich hingeh',
mit aller meiner Not.*

*Noch weiß ich, wer mich tröstet,
wenn Kummer mich bedroht.*

*Wenn ich vor tiefem Trinkgefühl,
weiß nimmer ein noch aus,
hab' ich noch eine Zuflucht:
das St. Vinzenz Kreuzbundhaus.*

*Doch bringt ein Tag mir Freude,
ist übervoll mein Herz,
dann muss ich es verkünden:
es ging auch ohne Trinken aufwärts.*

*Hier in der Gruppe kann ich sagen,
wie es um mein Trockensein jetzt
steht.*

Dem Kreuzbund möchte' ich danken,

Erna Sondermann
Gr. St. Vinzenz, Flingern I

Gruppenwahlen: Gruppe Garath am 19. März 2002

Peter Bleich



Anlässlich des diesjährigen Jahrestreffens der Gruppe Garath am 19.3.2002, das dieses Mal im Landgasthof: Haus Ausleger begangen wurde, wurden die turnusmäßigen Wahlen des Gruppenleiters, des stellvertretenden Gruppenleiters und der Frauenvertreterin durchgeführt. Von den 21 Kreuzbundmitgliedern waren 15 Mitglieder anwesend.

Nachdem sich der noch amtierende Gruppenleiter bei Renate Bleich und vor allen Dingen bei Hilbert Leineweber, der nach dem Weggang der stellvertretenden Gruppenleiterin Dorit Drost vor zwei Jahren, diese Stellung kommissarisch wahrgenommen hatte, sowie bei der gesamten Gruppe für die Hilfen und Mitarbeit bedankt hatte, stellte der Gruppenleiter - Peter Bleich - sein Amt zur Verfügung. Das Gleiche geschah mit den beiden vorgenannten Personen.

Für die Ausführung und Leitung der Wahlen stellte sich Klaus Trier zur Verfügung. Durch Einstimmigkeit der Gruppenmitglieder wurde die Durchführung aller nachfolgend beschriebenen Wahlen durch Handzeichen beschlossen.

Die Wahlen:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1.) Gruppenleiter; | Vorschlag: Peter Bleich |
| Ergebnis: | 14 ja - 1 Enthaltung |
| 2.) Stellvertr. Gruppenleiter | Vorschlag: Hilbert Leineweber |
| Ergebnis: | 14 ja - 1 Enthaltung |
| 3.) Frauenvertreterin | Vorschlag: Gerda Hemmerling |
| Ergebnis: | 14 ja - 1 Enthaltung |

Alle Kandidaten nahmen die Wahl an!

Mit einem herzlichen Dank an Klaus Trier, für die in altbewährter Weise zügig durchgeführten Wahlgänge, beschloss der alte und neue Gruppenleiter den offiziellen Teil des Abends.

„Das rheinische Grundgesetz“



- Art. 1: Sieh den Tatsachen ins Auge!
Et is wie et is!
- Art. 2: Hab keine Angst vor der Zukunft!
Et kütt wie et kütt!
- Art. 3: Lerne aus der Vergangenheit!
Et hätt noch immer joot jejange!
- Art. 4: Jammere den Dingen nicht nach!
Fott is fott!
- Art. 5: Sei offen für Neuerungen!
Et bliev nix wie et wor!
- Art. 6: Sei kritisch, wenn die Neuerungen überhand nehmen!
**Kenne mer nit, bruche mer nit—
fott domet!**

Kölsches Volksgut



- Art. 7: Füge dich deinem Schicksal!
Watt weilste maache!
- Art. 8: Achte auf deine Gesundheit!
Mach et joot ävver nit zo off!
- Art. 9: Stelle immer erst die Universalfrage!
Watt soll dä Quatsch?
- Art. 10: Komme dem Gebot der Gastfreundschaft nach!
Drinkste eine met?
- Art. 11: Bewahre deine gesunde Einstellung zum Humor!
Do laachs dich kapott!

Planen, reisen, helfen: Rührig ist das Rentnerleben



Was passiert, wenn man in den Ruhestand geht? Die einen haben Ängste und Befürchtungen vor ihrer Pensionierung. Sie meinen in ein tiefes Loch zu fallen. Andere haben sich schon lange vorher auf ihren Berufsaustritt vorbereitet und frönen verstärkt ihren Hobbys oder Neigungen. Das Ehepaar Renate (60) und Peter Bleich (67) hat sich gut auf den neuen Lebensabschnitt vorbereitet.

Die beiden ehemaligen Angestellten im Monheimer Rathaus wurden vom Bürgermeister zu "Betriebliche Vertrauenspersonen für Suchtprobleme" der Stadt ernannt. In dieser Eigenschaft unterstützen sie frühere Kollegen, vom Alkohol und von Tabletten loszukommen. Aber auch anderen helfen sie im Gesprächskreis Kreuzbund des Erzbistums Köln.

„Wir fielen in kein Loch“, erzählte Renate und Peter Bleich über ihren Eintritt in den Ruhestand. Die Langenfelderin war seit 1970 im öffentlichen Dienst der Stadt, 26 Jahre als Schulsekretärin, die letzten fünf Jahre im Schulverwaltungsamt. „Ich habe keine Probleme meine neue Freizeit zu genießen. Mein Mann hat mir das vorgelebt. Gemeinsam, aber auch einzeln unternehmen wir viel. Wir wandern, wir besuchen Museen und wir helfen anderen Menschen.“

Peter Bleich war mehr als 24 Jahre ebenfalls in der Stadtverwaltung tätig. Der studierte Architekt war Hochbau-Ingenieur und Technischer Angestellter im Hochbauamt. Die Gebäude in Monheim-Süd waren zum größten Teil gebaut, es gab trotzdem viel Arbeit mit der Sanierung und Neubau von Schulen, Kindergärten und Obdachlosenunterkünften. „Ich habe eine Menge Hobbys, die mich voll auslasten, mir aber auch Freude und Entspannung bereiten“, sagt Peter Bleich. „Neben Wandern und Radfahren lese ich zwei Tageszeitungen und fotografiere sehr viel.“

Wandern - welch ein Genuss

Im Ruhestand eröffneten sich beiden neue Möglichkeiten im Sauerländischen Gebirgsverein. Dort ist Peter Bleich Wanderführer. Frau Renate dazu: „Sie glauben gar nicht, was es für ein Genuss für uns ist, in der Woche wandern zu können, wenn andere am Schreibtisch sitzen müssen.“ Man habe jetzt Ruhe. „Morgens wach werden und sagen, es ist ein schöner Tag, reicht mir aber nicht. Für mich ist es wichtig, für die freie Zeit zu planen. Da kann uns auch spontan etwas einfallen. Man muss flexibel bleiben. Das geht jetzt, wo ich nicht mehr an den städtischen Schreibtisch muss.“

Gewandert wird im Umkreis bis 100 Kilometer. „Wir sehen uns aber auch gerne fremde Länder an. So waren wir zweimal in Ägypten, in China, Marokko, auf Zypern. Mallorca kennen wir als Wanderer aus einer ganz anderen Perspektive als die Ballermann-Fans.“

Aus Rhein.Post vom 30.3.02
(von Dieter Clarius)



„Wunder“ Baum

aus FunkUhr



Und plötzlich sind sie wieder grün: Report über den grössten Freund des Menschen

„Bäume sind Gedichte, die die Erde
in den Himmel schreibt.“

Kalil Gibran (1883– 1931)

Er schenkt Schutz und Schatten, die Luft zum Atmen und das Holz zum Wärmen.

Unter seiner Krone küssen sich die Liebenden und trauern die Verzweifelten.

Der Baum - ein wahrer Freund. Jetzt entfaltet er wieder eine ganze Pracht. Loben wir ihn!

Der Baum ist die Lunge unserer Welt.

Jeder Baum versorgt täglich rund 10 Menschen mit Atemluft. Sein Stoffwechsel, die Photosynthese, bringt uns jährlich bis zu 4,6 Tonnen Sauerstoff. Bäume filtern Schadstoffe aus der Luft. Eine Kiefer schluckt jährlich 70 Kilo Schwefel, eine Buche 13 Kilo Kohlendioxid. Gut, dass 29 Prozent Deutschlands aus Wald bestehen (Schätzwert: 47 Milliarden Euro).

Der Baum - unsere Klimaanlage.

Bäume fangen den Wind und halten das Erdreich. Ihre Blätter liefern wertvollen Humus. Bäume sind natürliche Wassertürme und Luftbefeuchter. Eine einzige Buche speichert im Schnitt 30 000 Liter Wasser pro Jahr.

Legende Baum.

Am Anfang war der Baum. Gott schuf ihn (3.Tag) vor dem Menschen (6.Tag).

Am „Baum der Erkenntnis“ (Bibel, Genesis, 2/16) wuchs der Apfel, den die neugierige Eva naschte. Der Weltenbaum verbindet Himmel, Erde und Unterwelt als Sinnbild des ewigen Lebens. Der bekannteste: Yggdrasil, die germanische Weltesche (Edda, 13. Jh).

Der Baum ist bedroht.

Über die Hälfte der 800 Millionen deutschen Bäume ist krank. Ursache Nr. 1: Abgase von Autos und Jets. Weltweit verbrennen darüber hinaus 1,4 Milliarden Bäume pro Jahr. Ursache: Sonne, Brandrodung, Achtlosigkeit.

Und in den Regenwäldern stirbt jede Minute eine Fläche von etwa 300 000 Quadratmetern - so gross wie 40 Fussballfelder. Wenn die Abholzung nicht gestoppt wird, werden die grünen Riesen in 50 Jahren verschwunden sein.

Der Baum ist ein Hochhaus für Tiere.

Jeder Baum ist wie eine kleine Stadt. Er beherbergt in Wurzeln, Borke und Blätterdach bis zu 11000 Lebewesen. Allein an einer Eiche können bis zu 370 verschiedene Wurmarten, 560 Spinnenarten und 5200 (!) Insekten leben. 50 Vogelarten bauen ihre Nester, Rehe und Eichhörnchen fressen ihre Früchte.

„Wunder“ Baum



Dr. med. Baum.

Bäume sind die Apotheke der Natur. Kastanie entwässert, festigt das Gewebe. Lindenblütentee vertreibt Erkältungen, Tee aus Ahornblättern hilft gegen Gicht, Holunder stärkt das Immunsystem.

Grüner Zeitzeuge.

Bäume sahen Generationen aufwachsen und sterben, dynastien aufsteigen und ergehen. Als ältester Baum der Welt gilt eine Huon-Kiefer in Tasmanien, geschätztes Alter: 10 000 bis 20 000 Jahre. Damals verdrängte der Cro-Magnon-Mensch gerade den Neandertaler.

Weitere Uralt-Bäume:

eine japanische Zeder (7000 Jahre), eine kalifornische Kiefer namens „Methusalem“ (5100 Jahre), die 1974 noch 48 Sämlinge hervorbrachte. Der älteste deutsche Baum ist eine knorrige graugrüne Eibe im Allgäu (etwa 4000 Jahre).

Bäume geben uns Kraft.

US-Forscher entdeckten: Wer nahe an Bäumen wohnt, ist entspannter und leidet weniger an Ängsten. Auch Therapeuten arbeiten mit den Kräften der Bäume.

Übung: Umarmen Sie mal einen Baum. Sie werden einen Freund spüren...



Hella Körnich

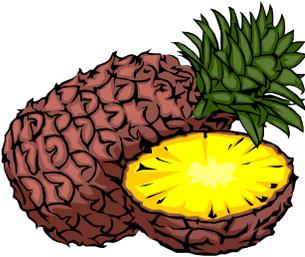
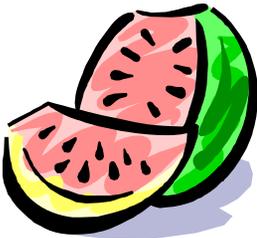


Unser Drink-Tipp:

Ananas - Melonen - Cocktail

1 Scheibe Ananas
1/2 Honigmelone
250 ml Mineralwasser

Zutaten in einem Mixer pürieren. Das Glas mit einer Ananasscheibe dekorieren.



Zum guten Schluss...

Fragt die Nachbarin neugierig: „Hilde, wie war denn dein Urlaub?“

„Ganz schön, ich habe nur die verkehrten Sachen mitgenommen.“

„Welche denn?“ „Meinen Mann und die Kinder!“



Der Vater zum Sohn: „Herzlichen Glückwunsch zur Volljährigkeit. Jetzt kannst du bis zu deiner Hochzeit machen, was du willst!“



„**Schade**, dass Sie nicht rauchen und nicht trinken“, sagt der Arzt zum Patienten. „Ich hätte es Ihnen zu gern verboten!“



Während einer Kreuzfahrt führt eine Dame Tagebuch.

Freitag: „Der Kapitän droht, das Schiff auf einen Eisberg laufen zu lassen, wenn ich ihn nicht erhöre.“

Samstag: „Habe über 1400 Menschen das Leben gerettet.“

