

KREUZ bunt + 93 @ktuell



Oktober - November 2005

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

KREUZZBUND



Wir sind gekommen, um ihn anzubeten“

Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)



„Wir sind gekommen, um ihn anzubeten.“

Das war das geistliche Motto des XX. Weltjugendtages, zu dem im August allein nach Düsseldorf etwa 80.000 junge Pilgerinnen und Pilger gekommen waren.

„Wir sind gekommen, um ihn anzubeten.“

Dies sagen im Evangelium die Heiligen Drei Könige, nachdem diese dem Stern gefolgt waren und den neugeborenen Jesus gefunden hatten.

„Sie machten sich auf den Weg.“, so heißt es vorher von den Hl. Drei Königen. Und das gilt sicher auch für die Pilger des Weltjugendtages. Sie haben sich auf fremde, noch unbekannte Straßen begeben und eine lange und wohl eher beschwerliche Reise unternommen.

Immer wieder haben sich Menschen in der Geschichte der Kirche auf den Weg gemacht, um ihn in und mit ihrem Leben anzubeten.

Anbetung Gottes – sie ereignet sich aber nicht nur im Gottesdienst, vor der Eucharistie und im Gebet. Johannes Paul II. sagte beim Schlussgottesdienst des Weltjugendtages 2002 in Toronto: „Seid Anbeter des einzigen und wahren Gottes, indem ihr ihm den ersten Platz in eurem Leben zuerkennt.“ Mit unserem ganzen Leben möchte Gott angebetet werden – zu unserem Heil. „Räumt Gott den ersten Platz ein in eurem Leben!“ lädt Johannes Paul II. ein. Und wo Gott den ersten Platz bekommt, da können etwa die Suche nach Ansehen und Macht, da können zum Beispiel Geld und Konsum und manches andere mehr nicht das Leben bestimmen. Gott möchte den ersten Platz in unserem Leben – damit unser Leben gelingen kann. „Räumt Gott den ersten Platz ein in eurem Leben.“

Und Papst Benedikt XVI. ermutigt: Habt keine Angst dabei, der Glaube will unser Leben nicht einengen. Der Glaube kann tiefe Freude und Erfüllung des Herzens schenken.

Seid Anbeter Gottes, indem ihr ihm den ersten Platz in eurem Leben zuerkennt. So hat Johannes Paul II. eingeladen. Machen wir uns so auf den Weg durch unser Leben. Gemeinsam mit allen Weggefährtinnen und Weggefährten und in der Gewissheit: Gott erwartet uns nicht nur am Ende des Weges, er geht alle unsere Wege mit – die geraden und sonnigen Wege ebenso wie die krummen und steinigten und die Um- und Irrwege unseres Leben.

Wenn ich mein Leben noch mal Leben könnte...

Im nächsten Leben würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.

Ich würde nicht so perfekt sein wollen,
ich würde mich mehr entspannen,
ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin,
ich würde viele Dinge weniger ernst nehmen.

Ich würde nicht so gesund leben,
ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen,
Sonnenuntergänge betrachten,
mehr bergsteigen und in Flüssen schwimmen.

Ich war einer dieser klugen Menschen,
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten.
Freilich hatte ich auch Momente der Freude,
aber wenn ich noch mal anfangen könnte, würde ich versuchen,
viel mehr gute Augenblicke zu haben.

Falls du es noch nicht weißt:
aus diesen Augenblicken besteht nämlich das Leben,
nur aus Augenblicken, vergiß nicht den jetzigen.

Wenn ich noch einmal leben könnte,
würde ich von Frühlingsbeginn bis Spätherbst hinein barfuss gehen
und ich würde mehr mit Kindern spielen,
wenn ich das Leben noch vor mir hätte.

Das Beste, was wir auf der Welt machen können ist:
Gutes tun, fröhlich sein und die Spatzen pfeifen lassen.

Verfasser unbekannt

Vollrausch mit 15 Jahren

Früher Griff zur Flasche: Kinder sind bei ihrem ersten Schluck Alkohol immer jünger, sagt eine neue Studie. Doch das ist nicht die einzige alarmierende Zahl.

Erschreckend: Kinder sind bei ihrem ersten Schluck Alkohol immer jünger. Inzwischen hat schon jedes vierte Kind unter elf Jahren von der legalen Droge probiert. Das geht aus Zahlen einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO), bezogen auf Deutschland, hervor. Nicht viel älter sind die Kinder, die bereits ihren ersten Vollrausch hinter sich haben. Das passiert im Schnitt mit 15,5 Jahren, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) herausgefunden.

Alkoholmissbrauch bei 12- bis 15-Jährigen

Zwölf Prozent der 12- bis 15-Jährigen würden mindestens einmal im Monat mehr als fünf Gläser Alkohol hintereinander trinken. Das fällt bereits unter Alkoholmissbrauch. In der Altersgruppe der 16- bis 19-Jährigen liege dieser Anteil sogar bei 46 Prozent, sagt Gunter Adams, Leiter der evangelischen Kinder- und Jugendhilfe Würzburg. Er kennt auch den Grund dafür: Viele Erwachsene tolerieren das Verhalten der Kinder und Jugendlichen.

Alkohol als Konfliktlöser

Adams glaubt, viele Erwachsene sind ein schlechtes Vorbild für die Heranwachsenden. Sie erwecken den Anschein, dass sie nur mit Alkohol Spaß haben und ein kräftiger Schluck löst Probleme. Kinder ahmen dieses Verhalten nach. Deshalb sei es wichtig, ihnen zu zeigen, wie man seine Freizeit sinnvoll verbringen und wie man Konflikte lösen kann. aus: t-online

Wir trauern um

Henni Borgard

Sie verstarb am 2. Oktober 2005 nach schwerer, tapfer ertragener Krankheit.

Henni Borgard war seit 22 Jahren Mitglied im Kreuzbund und leitete mehr als zehn Jahre lang die von ihr gegründete Gruppe Bilk-St. Martin. Mit ihrem unermüdlichen Einsatz war sie uns und vielen anderen Menschen Weggefährtin und Vorbild auf dem Weg zur zufriedenen Abstinenz. Mit Ernsthaftigkeit und Klugheit hat sie sich für die Ziele des Kreuzbundes eingesetzt.

Ihr Rat war uns stets wertvoll.

Sie widmete sich mit aller Kraft ihrer Gruppe. Mit großem Einfühlungsvermögen gelang es ihr, die Gruppe und besonders neue Hilfesuchende mal sanft und wo nötig auch mit Nachdruck zu führen und anzuleiten. Auf ihre Hilfsbereitschaft war Verlass. Ihr Mitleiden war Ausdruck einer tiefen durch eigenes Leid gereiften Menschlichkeit,

Wir verabschieden uns mit Schmerz von einer lieben Freundin und werden uns stets dankbar an sie erinnern.

Kreuzbund Düsseldorf

Wir sprechen miteinander, wenn uns auffällt, das wir schweigen.

Wilfried Bloser, Gr. Flingern 2

Ich denke, ich träume, meine Gedanken wandern, da erkenne ich den See. Ein kleines Boot wandert auf dem See scheinbar ohne konkrete Richtung, zumindest war ein Ziel nicht zu erkennen. So sind auch meine Gedanken ein Spielball des Augenblicks, der äußeren Einflüsse, die ich nicht bewusst aufnehme. Der See stellt eine Verbindung zur inneren Ruhe her. Irgendwie komme ich auf den Satz, den ich im Kreuzbund schon oft gehört und in meinem innersten belächelt habe. – Jetzt habe ich es Begriffen – Ich hielt diese Aussage immer für eine Lüge, zumindest für nicht glaubhaft. Es erschien mir zu einfach – Jetzt habe ich es Begriffen - . Ich unterstellte, dass diese Person mit dem Satz ausgedrückt hat, ich trinke nicht mehr. Nein Sie hat das gesagt was Sie gedacht hat, jetzt hab ich es begriffen. Begriffen dass ich Alkoholkrank bin. Von da bis zum Umsetzen des Gedankens in die Tat, nämlich der Weg in die Trockenheit, ist es noch weit. Das Begreifen geschieht in einem Augenblick, das Tun bedarf der Energie des Körpers, vielleicht seine intensivste Kraftanstrengung. Ich muss den Weg sehen, ein Ziel vor Augen haben. Einen Weg sehen heißt nicht unbedingt auf einem direkten Weg ans Ziel zu gelangen. Eine Umleitung, ein falsch abbiegen, ja sogar ein Kreisverkehr dürfen für mich kein aufgeben bedeuten. Der Weg wird länger, das Ziel bleibt. Wilfried, W i l f r i e d wo bist Du mit den Gedanken? Ich darf dich daran erinnern, dass wir gemeinsam spazieren gehen und wenn es im Bereich Deiner Möglichkeiten ist das zur Kenntnis zu nehmen und sich so zu Verhalten, wäre ich sehr froh. Ja Gabi endschuldige, mir ist bewusst geworden, dass sich die Sucht anmeldet. Wenn ich zum Beispiel die Freunde in der Stammkneipe besuche, dann hat ein Ereignis, dass ich unbewusst aufnehme, mich daran erinnert, Du willst rauchen. Ich weiß, dass es schädlich ist. Ich weiß, dass es unvernünftig ist bei meiner Bewegungsarmut und der dadurch fehlenden, ausreichenden Sauerstoffzufuhr, die Zigaretten, die ich immer bei meinen Freunden schnorre, auch noch als Genuss zu betrachten. Selbst die Aussage, da kommt mein teuerstes Hobby oder die Bemerkung, Du nasse Sau, Du hast doch im Leben noch keine eigenen Zigaretten geraucht, können mich ernsthaft treffen. Ich rauche, das genügt. Ein, Zwei, mehrere. Da durchzuckt mich ein Gedanke, sind noch Kopfschmerztabletten zu Haus. Das ist bei genauer Betrachtung nicht zu Verstehen. Ich lasse mich beleidigen, mir wird schlecht, Hauptsache ich habe geraucht. Ja die Sucht sucht sich immer den Schwachen. Ich gehe nicht mehr in die Kneipe, dann hat sich das Thema erledigt. Wilfried was träumst Du nachts? 15 Jahre Kreuzbund und das Ergebnis, so ein Blödsinn. Kannst Du dich noch an die weisen Sprüche erinnern die Du zu meiner nassen Zeit losgelassen hast. Stell Dich mal vor den Spiegel und erzähle dem das alles, den Du da siehst. Schönen Dank Gabi, Ironie verlass mich nicht. Das schlimme, Sie hat Recht. Das Sie Recht hat ist nicht das Schlimme, nein das ich es zugeben muss.

Es gibt eine Freiheit, da kann ich sagen was ich will, es hört keiner zu, also passiert nix.
Es gibt eine Freiheit, die wird Bestimmt, da sage ich nichts sonst passiert was denn einer hört immer zu.
Habe ich meine Freiheit schon mal geachtet, ihr gesagt das ich sie schätze, das ich für sie ein-trete oder daran gedacht das sie geächtet und ich schätze , falls ich was gesagt, dürfte ich ein-treten. Lieber ein Spatz der für die Freiheit kämpft wie ein Adler der schweigt. Was sagte Werner Fink zu Zeiten der einseitigen Freiheit, hier spricht der Fink, gedrosselt und zu den Bewachern der einseitigen Freiheit in seinem Pogramm, kommen sie mit meine Herren oder soll ich mitkommen?
Was haben Trockene, abstinent lebende Alkoholranke es gut. Für sie gibt es keine Grenzen, sie gönnen es jedem in Abstinenz zu leben, wo auch immer das liegt, sie stehen dazu.

Wilfried Bloser, Gr. Flingern 2

Mein Co und ich!

Leonore Engelhardt, Gr. Derendorf 2

Kennen Sie diese Situation? Sie sitzen mit Ihrem Partner, Freund, Ehemann in einem netten Restaurant, einem Café, einer Eisdiele, bestellen irgend etwas und als der Kellner das Bestellte bringt, fragt Ihr Begleiter, (ja Ihr Begleiter, nicht Sie): „Da ist doch kein Alkohol drin????“und Sie könnten an die Decke gehen vor unterdrücktem Zorn.

Mittlerweile passiert uns das zwar nicht mehr; aber es gibt andere Situationen, in denen ich merke, dass da immer noch eine, zwar unbegründete, aber spürbare Angst bei meinem Co vorhanden ist, ich könnte aufgrund von Unbesonnenheit, Leichtsinn oder wegen einer psychischen Belastung einen Rückfall haben und wieder dem Alkohol verfallen.

Wieso, habe ich mir Gedanken gemacht, hat mein Mann diese Angst und nicht ich?

Ich sprach darüber mal mit unserem ersten Vorsitzenden, Heinz Drillen und der sagte mir:

„Ja, die Co-Abhängigen haben Angst vor dem Alkohol, wir Abhängigen haben Respekt vor ihm!“

Es ist ja bekannt, dass der Co-Abhängige in unserer Trinkzeit auch krank wurde, nicht abhängig, aber krank in seinen Gefühlen, in seinen Gedanken und in seinem Handeln.

Meine Gedanken drehten sich nur noch um den Alkohol, die Gedanken meines Co drehten sich um mich: hat sie wieder getrunken? Wie werde ich sie vorfinden, wenn ich nach hause komme? Was hat sie wieder angestellt? Warum, um alles in der Welt hört sie nicht endlich mit der Sauferei auf?

Ich bin am Ende meiner Trinkerei durch die Hölle gegangen und der Entzug und das Trockenwerden waren auch nicht viel besser.

Mein Co hat mich begleitet bei all meinen zunächst vergeblichen Versuchen, abstinent zu werden. Er hat bei jeder Entgiftung gehofft, dass es die letzte sei, hat bei jeder Gruppen-

stunde erwartet, dass ich es doch nun endlich begreifen müsste.

Sie wissen selbst, welchen harten Weg wir gegangen sind. War es zu Anfang noch Krampf, trocken bleiben zu „müssen“, wurde es, zunächst von Tag zu Tag, dann von Woche zu Woche, von Monat zu Monat und von Jahr zu Jahr leichter. Es war kein Krampf mehr, es wurde zur Selbstverständlichkeit.

Aber so wie mein Co nie begreifen konnte, warum ich nicht „einfach aufhörte“, so kann er heute noch nicht verstehen, wieso es eine Selbstverständlichkeit für mich ist, ohne Alkohol zu leben, gut zu leben, zufrieden zu leben.

Gern erzähle ich in diesem Zusammenhang die Geschichte von den beiden Boxern:

„Ein Amateurboxer hat sich in den Kopf gesetzt, einen Boxkampf gegen Casius Clay (Muhamed Ali) zu gewinnen. Siegeswille steigt er in den Ring und wird vom Weltmeister sofort auf die Bohlen gelegt.

Er versucht es ein zweites, ein drittes Mal, und jedes Mal ist er der Unterlegene. Bis er aufgibt, indem er

einsieht, voll Respekt erkennt, der andere ist stärker.“

Voll Respekt habe auch ich erkannt:

der Alkohol ist stärker, ich kann nicht gegen ihn kämpfen, ich muß ihn akzeptieren. Und als ich das verinnerlicht hatte, habe ich keine Angst mehr vor dem Alkohol, wohl aber Respekt.

Mein Co hingegen hat die Hölle des Trinken-Müssens, den Entzug, die anfänglichen zaghaften und damals noch ängstlichen Schritte in die Abstinenz nicht selbst erleben müssen und sie sind ihm genau so unverständlich wie die Tatsache, dass ich eben nicht „einfach aufhören“ konnte.

Und deshalb hat er Angst, dass sich dieses für ihn unverständliche Phänomen wiederholen könnte.

Lassen wir unserem Co die Angst, irgendwann wird sie auch vergehen, oder schwächer werden. Ich werde auch nicht mehr zornig, wenn er diese Angst zeigt, denn schließlich hat er genug durchgemacht in meiner Trinkzeit.

Wenn seine Angst vor dem Alkohol schwächer wird, so wird mein Respekt vor dem Alkohol doch gleichstark bleiben, denn: der Amateurboxer konnte den Weltmeister nicht besiegen und ich werde stets die Schwächere gegenüber dem Alkohol sein.

Sehen Sie das auch so? Wie wäre es, wenn wir in „Kreuzbunt@aktuell“ darüber diskutierten?

PS: Beim gemeinsamen Durchlesen dieser Zeilen bemerkte mein Co, er habe schon seit Jahren diese Angst nicht mehr.

Nordrheinische Arbeitsgemeinschaft
gegen die Suchtgefahren



**Einladung zur
Fachtagung Garath
2005**

Samstag, den 26. November 2005

Beginn 10:00 Uhr

Freizeitstätte Garath
Fritz-Erler-Straße 21
40595 Düsseldorf-Garath
Tel.: 0211 - 899—7551

**Probleme mit Alkohol?
Angstattacken?
Depressionen?
Partnerschaftskonflikte?**

**Ich biete Ihnen
psychologische Beratung an:
Leonore Engelhardt
Tel.: 0211 - 68 24 99**

Kreuzbund - Nikolausfeier



Am Sonntag, den 10.12.2005 kommt der Nikolaus in unser Begegnungszentrum.

Beginn 14:00 Uhr

Mit den Kindern singen, Gedichte aufsagen, Zusammensein und auf den Nikolaus warten und bangen, dass er um 15:00 Uhr kommt.

Die Nikolausfeier ist natürlich auch für Eure Enkel, Neffen, Nichten oder Nachbars- und Freundeskinder.

Kuchenspenden sind herzlich willkommen!!!



Kreuzbund Düsseldorf

Wir laden ein zur diesjährigen
Adventfeier im
St. Lambertus

Am ?? .12.2005 um 15:30 Uhr
Im St. Lambertus



Liebe Freunde,

zur Verbesserung unserer Lebensqualität gehört nicht nur trocken zu sein, sondern auch sich neuen Tätigkeiten zuzuwenden, Zeit sinnvoll zu verbringen und Lebensfreude zu entwickeln. Deshalb möchten wir euch heute einige Möglichkeiten anbieten, an Kursen teilzunehmen, die zum einen die Persönlichkeit weiterentwickeln und zum anderen gut tun. Wir werden auch in den folgenden Heften einige Kurse anbieten und beginnen hier mit den kreativen Kursen.

Es folgen Kurse aus den Bereichen Arbeitswelt und Lebensqualität. Bei Interesse meldet Euch unter der Tel. 0211 / 179366-o im Kreuzbundbüro und wir werden diese Kurse dann zukünftig anbieten.

Kreativ-Kurse

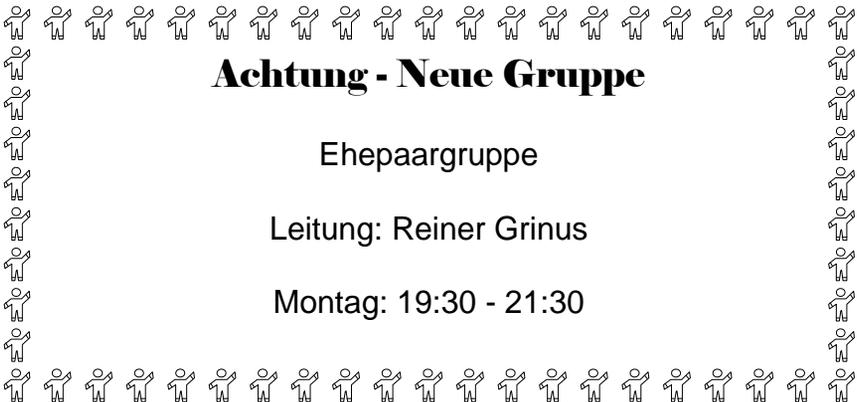
„Kunst wäscht den Staub von der Seele,“ sagte Karl Valentin. Kreativer Ausdruck macht Freude und ermöglicht einen neuen Zugang zu sich selbst.

Photoshop: ist ein digitales Bildbearbeitungsprogramm, mit dem man Fotos sowohl verschönern, umfärben und verfremden als auch Fotomontagen gestalten kann.

Zeichnen für scheinbar Unbegabte: Zeichnen macht Freude. Grundkenntnisse des Zeichnens werden vermittelt. Wir zeichnen nach Vorlagen und Objekten. Material bringt jeder selbst mit.

Zeichnen für Individualisten: Hole Schwung aus Deiner Seele und male spielerisch und intuitiv Bilder Deines Erlebens.

Elke Brenke, Designerin, NLP-Master, Kursleitern, Kauffrau



Achtung - Neue Gruppe

Ehepaargruppe

Leitung: Reiner Grinus

Montag: 19:30 - 21:30

Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter**

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

**22.10.2005
03.12.2005**

**Bendemannstrasse 17
Beginn: 10:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr**

KREUZBUND
Bundesverband, Hamm
Zentrale 02381 / 67 27 20

KREUZBUND
Diözesanverband Köln
Georgstr. 20, 50676 Köln
Gesch.-Zimmer 0221 / 2 72 27 85
FAX-Kontakt 0221 / 2 72 27 86

Karin Schüren-Keller 0228 / 9 63 77 09

Was ist der Kreuzbund?

Über die Menschen draußen wundere ich mich ja nicht mehr, aber über manche „Kreuzbündler“. Wie da oft mit Menschen umgegangen wird; ich bin traurig. Ich möchte keinen persönlich ansprechen, aber ich muss zuerst in meinem Keller nachsehen!

Wenn ich unser Kreuzbundesheft lese, finde ich nur positive Geschichten und Reiseberichte. Ist das wirklich so?

Bei mir und meiner Frau ist vieles negativ (Scheisse) für mich!!! Z.B. der Streit meiner Frau mit Ihrer Tochter.

Ich persönlich möchte seit meiner Trockenheit (13 Jahre) eine heile Familie, aber leider geht es halt im Leben nicht immer so, wie ich, Detlef es gern hätte. Aber ich meine, wir Kreuzbündler sollten doch sensibler miteinander umgehen,
wünscht sich Detlef

Detlef Krause-Plate
Gr. Unterrath

Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:

Region Nord:

Gisela Schulz
Tel.: 0211 - 67 55 48

Region Ost:

Moritz Bachtig
Im Johannistal 45
42119 Wuppertal
Tel.: 0202 - 2 42 28 43

Region Süd-Ost:

Helmut Baltés
Tel.: 02262—69 28 27

Region West:

Dr. Richard Rötting
Tel.: 02181 - 21 25 51

Region Süd-West:

Hubert Klöcker
Tel.: 02251 - 14 75 61

Wir gratulieren herzlich!

zum Geburtstag...

02.10.	Gabriele van Uden	55 Jahre
03.10.	Andreas Klink	55 Jahre
10.10.	Erika Maus	50 Jahre
19.10.	Anneliese Tihsling	84 Jahre
22.10.	Helga Weschke	65 Jahre
22.20.	Heidrun Noé	60 Jahre
25.10.	Peter Schmugge	50 Jahre
25.10.	Ute Papendieck	70 Jahre
31.10.	Walter Schweder	55 Jahre
02.11.	Bernhard Holecek	75 Jahre
07.11.	Edeltraut Gerlach	65 Jahre
15.11.	Manfred Dienstl	65 Jahre
15.11.	Norbert Kurzeja	65 Jahre
20.11.	Günter Bach	70 Jahre

zum Jubiläum...



01.10.2005	Rosemarie Lehmann
01.10.2005	Maria Elisabeth Zimmermann
01.11.2005	Axel Gramm



01.10.2005	Johann Bodewig
01.10.2005	Christian Dohmen
01.10.2005	Regina Zschoche
01.11.2005	Michael Strauch



01.10.2005	Luise Böhme
26.10.2005	Erich Morgenthaler



Kreuzbund - Gruppengespräche

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr

0211 / 17 93 66 - 0



Montag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ BZ 12 Bendemannstr. 17 Dieter Schwedland Tel.: 39 37 49	☺ Bilk - St. Martin Gladbacher Str. 11 Gemeindezentrum
---	---

Dienstag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ BZ 1 Bendemannstr. 17 Erika Worbs Tel.: 15 21 34	☺ Rath Rather Kreuzweg 43 Pfarre Heilig Kreuz Joachim Graßmann Tel.: 65 37 24
☺ BZ 2 Bendemannstr. 17 Heinz Wagner Tel.: 7 33 25 62	☺ Holthausen Ritastr. 9 Pfarre St. Josef Neues Pfarrzentrum Lieselotte Knöll Tel.: 7 11 84 05
☺ Derendorf 2 Becher-/Ecke Barbarastr. Pfarre St. Dreifaltigkeit, Jugendheim Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	☺ Urdenbach Urdenbacher Dorfstr. 22 Pfarre Herz Jesu Ferdinand Claren Tel.: 0 21 73 / 6 00 74
☺ City 2 Gerresheimer Str. 71 Pfarre St. Elisabeth, Jugendheim, Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☺ Garath Mathias-Erzberger-/ Nikolaus-Ehlen-Haus Ecke Carl-Severing-Straße Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73
☺ Unterrath Kalkumer Str. 60 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Detlef Plate Tel.: 02102 / 12 64 14	

Spätnachmittagsangebot von 17:15 - 18:45 Uhr !!!

BZ 14
Bendemannstr. 17
Egon Frencken
Tel.: 166 45 95

☺ Info- + Motivationsgruppe für Alle

Bendemannstr. 17
Dieter Dupick
Georg Petzoldt
Axel Lentz
Tel.: 02 03 / 74 09 51
Tel.: 02 11 / 23 68 67
Tel.: 02 11 / 2 60 41 22

Mittwoch Vormittagsangebot von 11:00 - 13:00 Uhr

BZ 9
Bendemannstr. 17
Heinz Drillen
Tel.: 4 38 39 98

Mittwoch 19:30 - 21:30 Uhr

☺ BZ 3 Bendemannstr. 17 Fred Strothauer Tel.: 75 29 88	☺ Gerresheim Neusser Tor 12 Ökum.Begegnungsstätte Gudrun Heidemann Tel.: 29 64 42
☺ BZ 10 Bendemannstr. 17 Peter Schulz Tel.: 34 88 10	☺ Kaiserswerth Pfarre St.Suitbertus An der Swidbert 70 Willi Sievers Tel.: 5 38 13 16

Donnerstag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ BZ 4 Bendemannstr. 17 Walter Kern Tel.: 0203 / 33 67 30	☺ Derendorf 1 Ludwig-Wolker-Str. 10 Pfarre Heilig Geist Renate Ummelmann Tel.: 44 69 87
☺ BZ 5 Bendemannstr. 17 Hans Beckmann Tel.: 41 33 87	☺ Flingern St. Vinzenz Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Liebfrauen Werner Skirlo Tel.: 28 62 30
☺ BZ 8 Bendemannstr. 17 Christa Thissen Tel.: 35 66 17	☺ Flingern 2 Lindenstr. 176 Pfarre Liebfrauen (Pfarrzentrum) Manfred Zilm Tel.: 0 21 04 / 80 16 54
☺ Bilk 1 Merowinger Str. 170 Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	☺ Heerd Baldurstr. 24 Pfarre St. Benediktus (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 0 21 29 / 37 95 75

Freitag 19:30 - 21:30 Uhr

☺ BZ 6 Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 9 26 92 50
☺ Vennhausen Sandträgerweg 101 Markusgemeinde (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37
☺ Wersten Mitte Wiesdorfer Str. 11-15 Stephanushaus - Evang. Gemeindezentrum Peter Schmidt Tel.: 0179 / 905 95 92

☺ **Telefonische Beratung für
Co-Abhängige**
Irmgard Wagner
Tel.: 7 33 25 62

**Einzelgespräche: Anmeldung und
Terminvereinbarung**
Büro Bendemannstrasse 17,
Tel.: 17 93 66 - 0
oder telefonische Beratung,
Hans Koch, Tel.: 15 12 57

KREUZBUND-Kalender



Oktober 2005

- 17.10. 19:00 Uhr Frauenarbeitskreis
- 21.10.-Seminar Waldbreitbach / Frau Kroke
- 23.10. „Niemand ist eine Insel“
- 22.10. Supervision Gruppenleiter

November 2005

- 14.11. Vorstandssitzung, Beginn 18:00 Uhr

Dezember 2005

- 03.12. Supervision Gruppenleiter
- 11.12. Nikolausfeier
- 12.12. Gruppenleiter Arbeitsgespräch

Wochenenddienste im BZ

- 01.10. - 02.10.2005 Gruppe BZ 14
- 08.10. - 09.10.2005 Vorstand
- 15.10. - 16.10.2005 Gruppe Urdenbach
- 22.10. - 23.10.2005 Gruppe Holthausen
- 29.10. - 30.10.2005 Gruppe Flingern 1
- 05.11. - 06.11.2005 Gruppe Vennhausen
- 12.11. - 13.11.2005 Gruppe Rath
- 19.11. - 20.11.2005 Gruppe Derendorf 1
- 26.11. - 27.11.2005 Gruppe Derendorf 2
- 03.12. - 04.12.2005 Gruppe BZ 1

KB—Kontakte:

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

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

Heinz Drillen 0211 / 4 38 39 98
(Handy) 0177 738 4752
Frauke Piepmeyer 0211 / 39 62 65
Heidi Noe 0211 / 65 24 57
Dieter Dupick 0203 / 74 09 51
(Handy) 0179 204 8967
Eduard Lanzinger 0211 / 92 69 250

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
Grafenberg 13A 0211 / 9 22—36 10



DV - Termine

- 11.11.-Seminar in Kommern /
- 13.11. Frau Dannhäuser (Der Weg aus der Vergangenheit in die Zukunft)
- 03.12. Frauenarbeitsgespräch mit Karin Schüten-Keller Beginn 10:00 Uhr

Info - Termine für

- 13 A:** 04.10.05 Hans-Gerd Kühnel
11.10.05 Manfred Greiner
18.10.05 Ulli Lütkemeyer
25.10.05 Werner Skirlo
01.11.05 Eduard Lanzinger
08.11.05 Gudrun Heidemann
15.11.05 Ferdinand Claren
22.11.05 Waldemar Sierold
29.11.05 Clas Hillebrand
- 13C:** 04.10.05 Günter Grommes
01.11.05 Theo Bodewig
- 13D:** 04.10.05 F. Piepmeyer
01.11.05 G.Schulz / W.Ebbert

Fachambulanz Langerstrasse:

29.11.05 Heinz Drillen

Tagesklinik Langerstrasse:

10.10.2005 Reinhard Metz
14.11.2005 Reinhard Metz

Markushaus:

29.10.05 Heinz Drillen

Fliegerkrankenhaus: (Siloah)

04.10.05 Dieter Dupick / Axel Lentz
02.11.05 Dieter Dupick / Axel Lentz

Vorankündigung

Busfahrt am 2. Oktober 2005

ins Freilichtmuseum **Kommern**

Fahrtpreis: € 20,00

Näheres wird noch bekannt gegeben

ACHTUNG!!!

Medikamentenabhängigkeit!
Wenn hierzu Fragen bestehen,
ist Hans Koch, Gr. Urdenbach,
telefonisch bereit, nach seinen
Möglichkeiten Auskunft zu geben.
Tel.: 0211 - 15 12 57

KREUZBUND - Sport

Fitwerden mit der Kreuzbund- Freizeit-Sport-Gruppe

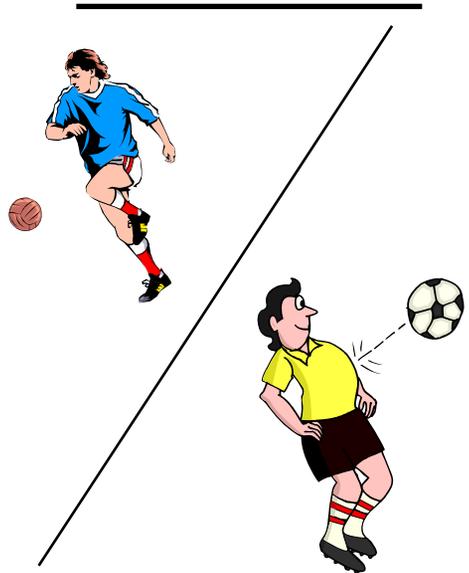
Treffen: Freitags, 20:00 - 22:00 Uhr
Sporthalle in der Reitzenstein - Kaserne
Lenaustrasse

Bahn: 712 und Busse 730; 731; 733

Ansprechpartner:

Dieter Rölke

Tel.: 7 59 73 14



Redaktionsschluss für
das nächste
„Kreuzbunt+@ktuell“
No. 94/2005 ist der
17.11.2005

Insel der Kiffer

Die Marihuana-Ernte hat begonnen - Für Raucher und für die Polizei

Von Brigitte Kramer (aus Mallorca Zeitung 36/2005)

Recht lax werde hier kontrolliert, sagen Betroffene. Nur in den Wochen, in denen die Royals hier Urlaub machen, werde darauf geachtet, dass nicht irgendein verwildertes Hasch-Kraut am Straßenrand die abgedunkelte Scheibe der Königs-Karosse streift. Dann ist auch auf dem Schwarzmarkt weniger Gras zu bekommen - der Begriff Schwarzmarkt ist indes übertrieben, handelt es sich bei den Deals doch oft um große Gurkengläser, Supermarkttüten oder Hanftaschen (!),

die, mit duftenden, trockenen Blütenknollen voll gestopft, mehr oder weniger öffentlich und recht stilllos den Besitzer wechseln. Das Kraut wächst auf Mallorca in derartigen Mengen, dass man sich fragt, wann es auf den Wochenmärkten angeboten werden wird.

Wer sich länger mit der MarihuanaKultur auf Mallorca beschäftigt - als Forscher, nicht als Raucher - der wird entdecken, dass erstaunlich viele ältere Menschen dem Kraut frönen: Im Tee oder in einer selbst gedrehten Zigarette. Ich kenne eine über 80-Jährige, der regelmäßig die Empanadas im Ofen verbrennen, weil sie zugehörnt ist. Und die sprichwörtliche mallorquinische Gleichmütigkeit umschreibt der Drogen-Arzt Jose-Maria Vázquez-Roel aus Palma als typische Eigenschaft von LangzeitKiffern. Der Psychiater spricht von einer „Null-Bock-Kultur“.

Der Begriff Heu-Ernte hatte zuzeiten unserer Großeltern noch rein agrarische Bedeutung. Das ist heute anders. Heu, Gras, Hasch nennt sich die Pflanze mit den gefingerten Blättern in Deutschland, weltweit hat Cannabis sativa unzählige Pseudonyme. Das Kraut ist in seiner robusten, gegen Schädlinge, Witterung und Bodenveränderungen resistenten Art mit der vulgären Brennnessel vergleichbar - wenn es auch nicht brennt, sondern berauscht.

Derzeit ziehen aromatische Wolken über weite Teile der Insel - es ist Erntezeit. Denn was im Februar ausgesät wurde, steht jetzt in voller Blüte, bis zu fünf Meter hoch. Die Guardia Civil meldet RekordErnten ihrerseits, spricht, sie hat in diesem Spätsommer wieder viele der immer noch illegalen Rauschpflanzen beschlagnahmt. Die auffälligen und wie gesagt anspruchslosen Pflanzen - ältere Gewächse halten sogar Schneefall aus - wuchern in Gärten und Patios, in Söllern ebenso wie in Santa Margalida und Sineu, mal frech über die Mauern, mal keck zwischen Geländern hindurch. So verraten sie oft die Laster ihrer Gärtner, die sich auf der Mittelmeerinsel Mallorca aber nicht so sehr wie Kollegen auf dem spanischen Festland vor Razzien in Acht nehmen müssen.



Das Bankgeheimnis: Was war das gleich noch...

Der deutsche Staat hat jetzt Zugriff auf die Stammdaten aller Konten

Bankgeheimnis: Was war das noch gleich? Eigentlich ganz einfach: Das Vertrauen des Bürgers in die unverzichtbare Institution des Bankwesens, die Sicherheit, dass das selbst verdiente Geld sowie alle Vermögensdispositionen streng vertraulich behandelt werden, solange hinter diesen Aktionen kein krimineller Hintergrund steckte. Nur durch einen ausdrücklichen Gerichtsbeschluss konnte diese Pflicht zur Verschwiegenheit zerstört werden. Der Bürger genoss also das Vertrauen seines Staates, und dass in den weitaus überwiegenden Fällen zu Recht. Dies ist nun Vergangenheit, und der Begriff des Bankgeheimnisses wird in Zukunft in dem Studienfach „Rechtsgeschichte“ behandelt werden müssen. Das Regel-/Ausnahme Prinzip wird einfach umgedreht, und der Blick in die Konten der Bürger wird entsprechend von der Ausnahme zur Regel.

Das Jahr 2005 wird für die deutschen wie auch alle anderen europäischen Finanzämter als Durchbruch in Erinnerung bleiben. Während sich Datenschützer noch mit Recht gegen den Begriff des „gläsernen Bürgers“ stemmen, steht eines längst fest: Gläserne Taschen hat er jedenfalls schon einmal.

Geschickt hat der deutsche Staat dieser bitteren Pille ein süßes Bonbon vorausgeschickt: das Amnestiegesetz, auch gerne etwas melodramatisch „Brücke zur Steuerehrlichkeit“ genannt. Mit diesem Gesetz wurde allen Bürgern die Möglichkeit gegeben, nicht-erklärte Einnahmen aus den Jahren 1993 bis 2002 durch die Abgabe einer strafbefreienden Erklärung zu bereinigen. So richtig erfolgreich war diese Aktion übrigens nicht, denn keiner konnte dem eigentlich erklärungswilligen Bürger garantieren, dass der Staat auf der Grundlage der freiwilligen Angaben nun nicht weitere Ermittlungen und Nachforschungen anstellen würde.

Ersetzt wurde die am 31. März 2005 abgelaufene Amnestie durch das „Gesetz zur Förderung der Steuerehrlichkeit“, das am 1. April 2005 in Kraft trat. Eigentlich eine gute Idee, könnte man meinen, Ehrlichkeit per Gesetz zu regeln. Lautete bislang das Motto: „Gib mir deine Zinsen, dann lass ich dich in Ruhe“, heißt es nun: „Wir können auch ganz anders!“

Seit April 2005 erhält nämlich jeder Finanzbeamte und jede Behörde, die Sozialleistungen zahlt (Wohngeldamt, BAFÖG usw.), Zugriff auf die Stammdaten aller Konten. Auch die Treuhandkonten der Notare und Rechtsanwälte sind nicht ausgeschlossen. Neben Namen und Geburtsdatum des Inhabers können sie dabei die Nummern der Bankkonten, Wertpapierdepots und Bausparverträge erfahren, überdies den Zeitpunkt der Kontoeröffnung oder -schließung sowie die Namen der Verfügungsberechtigten. Etwas scheinheilig wird aber dann ausgeschlossen, dass Kontostände und Umsätze abgefragt werden können, aber wozu auch, der Bürger wird kaum eine Chance haben, den Kontostand eines so entdeckten Kontos zu verheimlichen.

Die Umsetzung des Gesetzes ist nicht einmal schwierig. Die deutsche Bankaufsicht BAFIN ist mit den Computersystemen aller Banken verbunden. Gibt man dort den Namen eines Steuerzahlers ein, liegen die Informationen in Sekundenschnelle vor. Egal ob Taschengeldkonto oder Konten von Bürgern, die überhaupt nicht steuerpflichtig sind, was vor wenigen Jahrzehnten in konkreten Einzelfällen ausschließlich zur Verfolgung von Schwermisdänteln und Terroristen eingesetzt wurde, gilt nun als allgemeines Gesetz und wird gegen alle Bürger eingesetzt.

Übrigens: Was mit den erfassten Daten geschieht, ist nicht einmal geregelt. Das Gesetz enthält keinerlei Regelungen über die Aufbewahrung und Löschung der abgerufenen Daten. Nun ist es ja nicht so, dass man als vernünftiger Bürger dem Staat nicht die Steuern gönnen würde, natürlich braucht ein Staat Geld, um seine Aufgaben zu erfüllen, vorausgesetzt, der Steuersatz hält sich in Grenzen, und man weiß, alle anderen zahlen auch.

Besuch in Koblenz

Also los ab zum Bahnhof und für 6 Euro pro Person nach Koblenz und zurück mit der DB.

Soll keine Reklame sein aber günstig ist es schon.

Einsteigen Platz suchen gemütlich machen Beine und Seele mal baumeln lassen Wenn möglich. (Jugendliche im Zug einfach grauenhaft diese Rotznasen mit der großen Klappe können einem die ganze Idylle versauen)

Sag mal waren wir etwa auch so schlimm wie die da ? Nö natürlich nicht sondern noch schlimmer oder ,hm`ja irgendwie könnte es sein das du recht hast ist ja auch Wurscht gleich sind wir ja da. Hurra die Rotznasen steigen aus ,könnte noch was werden mit der Ruhe an Bord. So jetzt aber die Fahrt geniessen am wunderschönen Rhein entlang nach Koblenz.

Am Bahnhof als erstes die mitgenommenen Regenjacken und überflüssiges Gepäck ins Schließfach und ab geht die Post mitten durch die schöne Stadt zu Fuß natürlich shoppen frühstücken Leute gucken Kaffee schlabbern und viel Unterhaltung.

Dann nach einer Stunde ca. das Deutsche Eck mit seinem großen Platz und der schönen Mosel . Nachdem wir uns an diesem Ort ausgeruht und gestärkt haben machen wir uns auf den Weg zu unserem eigentlichen Ziel. Denn wir sind verabredet mit unseren Weggefährten in Koblenz also noch mal durch die Stadt rüber an die Mosel wo der Grill schon angeheizt ist. Trotz des nicht gerade unkomplizierten anstrengenden Spaziergangs (Der Leiter hat den Weg verpasst) hatten wir eine Menge Freude

und gute Unterhaltung. So dann der tolle Empfang unserer Freunde beim Sommerfest des KB Koblenz einfach Klasse wir haben uns sofort wohl gefühlt (ein großes Danke noch mal dafür rüber an die Mosel) für die Gastfreundschaft nette Begrüßung und Bewirtung. Was die so alles machen da in Koblenz in punkto Suchtkrankenhilfe einfach Klasse , wir sind schon eine tolle Gemeinschaft.

Ja dann ging es wie gesagt ab nach Hause , mit Bus und Bahn . Wetter hatten wir wie im Bilderbuch oder soll ich sagen Kreuzbundwetter aber das ist ja das gleiche. Ich kann noch versichern das wir auf unserer Rückfahrt den Jugendlichen in nichts nachstanden was Albernheit, Ausgelassenheit und Spaß am Leben angeht das betrifft übrigens den ganzen Ausflug, also ich würde es wieder tun . Wir waren 8 Menschen aus drei verschiedenen Gruppen. Klasse nicht war.

Lieben Gruß, ein Koblenzmitfahrer !



Alkoholsucht: Bei Jugendlichen veränderte Hirnstruktur

Palo Alto (ddp). Alkoholabhängige Jugendliche haben eine veränderte Hirnstruktur: Der so genannte präfrontale Cortex, der für die Verarbeitung von Sinesindrücken und ihrer Verknüpfung mit Emotionen zuständig ist, ist bei ihnen deutlich kleiner als bei Heranwachsenden ohne Suchtkrankheit. Das haben amerikanische Forscher bei einer Studie mit insgesamt 42 Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 13 bis 21 Jahren entdeckt. Ob die Verkleinerung jedoch eine Folge des Alkoholkonsums ist oder ob sie die jungen Menschen empfänglicher für die Verlockungen des Trinkens macht, können die Wissenschaftler noch nicht sagen. Michael De Bellis von der Duke-Universität in Durham und seine Kollegen stellen ihre Studie in der Fachzeitschrift «Alcoholism: Clinical & Experimental Research» vor (September-Ausgabe). Bereits in früheren Studien hatte sich gezeigt, dass die Gehirne von Erwachsenen mit Alkoholproblemen häufig ungewöhnlich klein sind - ein Befund, der auf den meist jahrelangen Alkoholmissbrauch zurückgeführt wurde. Doch auch eine kürzere Vorgeschichte der Sucht bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen gehe mit deutlichen Veränderungen des Gehirns einher, entdeckten die Wissenschaftler mithilfe von so genannten Magnetresonanzmessungen: Der präfrontale Cortex der alkoholabhängigen Jugendlichen war insgesamt deutlich kleiner und enthielt weniger Nervenverschaltungen als der ihrer gesunden Altersgenossen. Bei den männlichen Jugendlichen war außerdem das Kleinhirn verkleinert, zeigte die Auswertung. «Der präfrontale Cortex ist eine Schlüsselregion für komplexes Denken, Planen und die emotionale Steuerung», kommentiert Co-Autorin Susan Tapert das Ergebnis. Es sei möglich, dass Informationen aufgrund der fehlenden Verschaltungen nicht so effektiv und schnell vermittelt werden können, wie es für die komplexen Entscheidungsvorgänge bei jungen Menschen nötig sei. Aus diesem Grund hätten die Jugendlichen wahrscheinlich Probleme dabei, spontane Bedürfnisse zu kontrollieren und zu unterdrücken oder die Konsequenzen ihres Handelns richtig abzuschätzen. In weiteren Studien wollen die Wissenschaftler nun untersuchen, ob die Verkleinerung durch den Alkoholkonsum verursacht wird oder ob sie eine angeborene Schwachstelle ist, die zur Entstehung der Sucht beiträgt. Es sei denkbar, dass der präfrontale Cortex bei Heranwachsenden sehr viel empfindlicher auf die neurotoxische Wirkung des Alkohols reagiert als bei Erwachsenen, erklärt De Bellis. Der Alkohol hemme dabei möglicherweise die normale Entwicklung der Hirnregion. Andererseits mache die ineffektive Kontrollregion die Jugendlichen vielleicht auch einfach anfälliger für Suchtkrankheiten.

Aus: „NetDoktor“

DER HUMOR RÜCKT DEN
AUGENBLICK AN DIE RICHTIGE STELLE.
ER LEHRT UNS DIE WÄHRE
GRÖßENORDNUNG
UND DIE GÜLTIGE PERSPEKTIVE.
ER MACHT DIE ERDE ZU
EINEM KLEINEN STERN,
DIE WELTGESCHICHTE ZU
EINEM ATEMZUG
UND UNS SELBER
BESCHEIDEN.

**Liebe Gruppenbesucherin,
lieber Gruppenbesucher!**

*Du hast einen **großen Schritt** gemacht,
den Schritt von der **Abhängigkeit zur Abstinenz**.*

**Wage doch noch einen weiteren Schritt,
werde Mitglied im Kreuzbund e.V.**

**Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.
Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:**

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Kreuzbundmitglieder genießen ein hohes Ansehen in der Gesellschaft.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

Deine Angehörigen können sich in der Gruppe mit ihrer Betroffenheit auseinandersetzen.

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

Du kannst auf Diözesan-, Landes- und Bundesebene mitbestimmen.

Du kannst Funktionen in Deiner Gruppe, im Stadt-, Regional-, Diözesan- und Bundesverband übernehmen.

Du kannst an allen Fortbildungsmaßnahmen des Bundesverbandes teilnehmen, zum ermäßigten Preis.

Du stärkst den Kreuzbund e.V. als Verband, dadurch hat er mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Fragen der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Durch Deinen Beitrag hilfst Du mit, neue Gruppen aufzubauen und gibst Menschen Hilfe und Hoffnung.

Du bist versichert durch die Vereinshaftpflicht- und Unfallversicherung des Kreuzbundes e.V.

Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist.

Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln und dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

- ? Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?
- ? Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?
- ? Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (**für € 0,20 / pro Tag**), Kreuzbundmitglied zu werden?
- ? Hast Du Schwierigkeiten, Dich an den Grundwerten des Kreuzbundes zu orientieren?

Wenn Du diese Fragen mit Nein beantwortest,
warum bist Du dann kein Kreuzbundmitglied?

Werde Mitglied im Kreuzbund!

(Beitrag 6,00 € monatlich)

Du stärkst dadurch die Gemeinschaft, machst sie tragfähiger und selbstbewusster!

**Ohne Mitglieder kein Verband...!
...ohne Verband keine Selbsthilfe-
und Helfergemeinschaft!**

Kreuzbund
Kreisverband Düsseldorf e.V.
40210 Düsseldorf

Bendemannstrasse 17
Tel.: 02 11 / 17 93 66 - 0
Fax.:02 11 / 17 93 66 - 22

BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an. Mein Beitritt in den Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. erfolgt durch die Mitgliedschaft in der Kreuzbund-Gruppe.

Beitragszahlungen auf folgende Konten:

Stadt-Sparkasse Düsseldorf

oder

Deutsche Bank AG

Kto.-Nr.: 10 19 23 24

Kto.-Nr.: 6 14 25 74

BLZ 300 501 10

BLZ 300 700 10

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift) _____

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: _____

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDGS) werden beachtet.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender

Zum guten Schluss...



Unser Drink - Tipp:

Rote - Beete - Drink

Zutaten für 2 Drinks:

- 1 kleine gekochte rote Beete oder 150 gr. rote Beete aus dem Glas.
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1/2 Teel. Meerrettich
- 250 gr. kalte Buttermilch
- weißer Pfeffer
- 1 Eßl. Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- Salz

1. Die gekochten roten Beeten kalt abschrecken und die Schale abziehen oder die eingelegten roten Beeten abtropfen lassen. In den Mixer geben.
2. Die Zwiebel schälen und grob hacken und mit dem Meerrettich in den Mixer geben. Alles etwa 15 Sek. pürieren.
3. Die Buttermilch dazugießen, nochmals etwa 10 Sek. kurz durchmischen. Mit Pfeffer, dem Zitronensaft und etwas Zucker abschmecken. Den Geschmack nach Belieben mit Salz verstärken.
4. Die Mischung in die Gläser verteilen und servieren.

„Höre, mein Sohn, ich denke daran, mich nächstes Jahr zurückzuziehen und dir die Geschäftsführung zu überlassen!“
„Ach, Vater, warte doch noch ein paar Jahre, dann ziehen wir uns gemeinsam zurück.“

* * * * *

Ein Junge starrt in der U-Bahn einen Mann an, der einen Kropf hat.
Dieser lässt das eine Zeitlang zu, dann sagt er: „Wenn du mich noch lange so anstarrst, fresse ich dich!“
Darauf der Junge:
„Dann schluck erst mal den anderen runter!“

* * * * *

Ein Cowboy kommt wütend in den Saloon und brüllt: „Ich hatte mein Pferd draußen angebunden! Jetzt ist es verschwunden! Wenn es in 10 Minuten nicht wieder da ist, passiert das gleiche wie in Dallas!“
Alle stürmen hinaus, um das Pferd zu suchen, nur der Barkeeper fragt seelenruhig: „Was ist denn damals passiert?“
„Da bin ich zu Fuß nach Hause gegangen!“

Impressum



93_2005

Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Bendemannstraße 17 * 40210 Düsseldorf
FON: 02 11 / 17 93 66 - 0
FAX: 02 11 / 17 93 66 - 22
Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de
E-Mail: buerob@Kbdu.de
Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.
Bankverbindungen:
Deutsche Bank D'dorf: Kto. 6142574 BLZ: 300 700 24
Stadtparkasse D'dorf: Kto. 10192334 BLZ: 300 501 10

Verantwortlicher Redakteur:
Heinz Drillen
Tel.: 4 38 39 98
Mobil: 0177 - 7 38 47 52

Redaktion:
Wolfgang Meiswinkel, Gr. BZ 10
Peter Schulz, Gr. BZ 10
6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 650 Stück