

**KREUZBUND**  
im Diözesanverband Berlin e.V.

Aus den Gruppen für die Gruppen

**Info**



**KREUZBUND**

46. Ausgabe

Juni 2005

01. Juni 2005

# 10 Jahre Zabel-Krüger-Damm



10 Jahre Standort  
Zabel-Krüger-Damm

25 Jahre Standort  
Kaulbachstraße

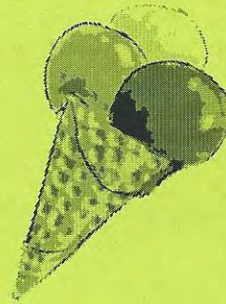
Der Vorstand wurde gewählt, die  
Resorts sind verteilt!

KB-Netzwerk in der  
Slowakei

Sommerrezepte

DonBosco Impressionen

DiesUndDas



**Liebe Leserinnen und Leser,**

**der Sommer naht mit riesigen Schritten und so wollen wir uns auch gar nicht lange bei der Vorrede aufhalten..**

**Denjenigen, die in den Urlaub fahren wünschen wir eine gute „trockene“ Erholung, dem Rest viel, viel Spaß bei den sommerlichen Kreuzbundaktivitäten.**

**Die Kreuzbund-Info zur Urlaubszeit ist ja immer recht überschaubar gestaltetet, eben gerade mal soviel zum Lesen, das der Freizeit im Freien nichts im Wege steht.**

**Viel Spaß beim Lesen und eine schöne Sommerzeit**

**wünscht Euch Euer Redaktionsteam**



## 25 Jahre Gruppe Kaulbachstraße

Im April 2005 wurde die Gruppe Kaulbachstraße 25 Jahre jung (oder alt?). Zu diesem Jubiläum haben wir zum 16. April den Vorstand und die Weggefährten der Gruppen im Regionalverband Süd-West eingeladen. Und fast alle kamen. Dafür herzlichen Dank an die Gruppenfreunde.

Ruthard begrüßte die Anwesenden und gab die „Schlacht“ am warmen und kalten Buffet frei.

Nach einer ersten Stärkung schilderte Hansi mit humorvollen und launigen Worten den Werdegang der Gruppe Kaulbachstraße. Er gehört fast von Anfang an zur Kaulbachgruppe und hat mit



viel Eifer recherchiert, sodass er am Besten über alle Höhen und auch Tiefen unserer Gruppe berichten konnte.

Weggefährten der ersten Stunden konnten wir auch begrüßen. Helmut mit Frau und Hartmut mit seiner Angela ließen es sich nicht nehmen, an unserer Feier teilzunehmen.

Unser Gruppenfreund Wolfgang Mieth wurde vom Regionalverband Süd-West für seine 20-jährige Mitgliedschaft im Kreuzbund geehrt. Lothar nahm diese Ehrung vor und überreichte, mit vielen guten Wünschen, einen gravierten Kugelschreiber.

Der 2. Vorsitzende Klaus Noack gratulierte im Namen des Vorstandes, überreichte eine gerahmte Urkunde und die Kreuzbund-Kerze.



Er wünschte der Gruppe für die weiteren Jahre alles Gute und immer harmonische Gruppenabende. Für die Urkunde werden wir einen angemessenen Platz in unseren Gruppenräumen finden und die Kerze werden wir in der dunklen Jahreszeit leuchten lassen.

All diese Aktivitäten hat unser „Hoffotograf“ Klaus festgehalten und erfreute uns gleich am nächsten Gruppenabend mit tollen Bildern.

Bei Essen, Trinken und intensiven Gesprächen verging die Zeit wie im Flug. Wir hoffen, dass es auch unseren Gästen bei uns gefallen hat. Wir haben ein paar schöne Stunden miteinander verbracht und werden gern daran zurückdenken.

Allen Weggefährten nochmals vielen Dank für die Geschenke und guten Wünsche. Auch die stillen und fleißigen Helfer sollen nicht vergessen sein, denn ohne sie wäre diese Jubiläumsfeier nicht möglich gewesen.

Renate,  
Gruppe Kaulbachstraße



**Der Vorstand wurde gewählt, die Ressorts sind verteilt**

**Vorsitzender**

Ansprechpartner für  
Mitbetroffene und junge Erwachsene

**Siegfried Wenzek**



**Stellvertretender Vorsitzender**

Ansprechpartner für  
Alleinstehende und Senioren

**Bernd Bleschke**



**Stellvertretender Vorsitzender**

Ressort: Klinikarbeit

**Klaus Noack**



**Geschäftsführerin**

Ressort: Finanzen

**Margit Ertel**



**Beisitzer**

Ressort: Weiterbildung und Kirche  
„Projekt 100 Jahre KB Berlin 2008“  
Ansprechpartner: Öffentlichkeitsarbeit

**Dirk Greif**



**Beisitzer**

Ressort: Seminarwesen  
Ansprechpartner für junge erwachsene  
und Familie

**Paul-Michael Leibner**



**Beisitzerin**

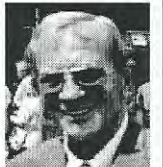
Ressort: Öffentlichkeitsarbeit

**Heidi Singer**



**Geistlicher Beirat**

**Klaus Dimter**



**Frauenbeauftragte**

**Carola Horn**



**Ressortleiter**

(kommissarisch)  
Ressort: alkoholfreie Geselligkeit

**Burkhard Töwe**



### 10 Jahre Gruppe Zabel-Krüger-Damm

Am 24. April 2005 feierte der Standort Zabel-Krüger-Damm sein 10jähriges Bestehen.

Nachdem die Vorbereitungen hinsichtlich unserer Feier abgeschlossen waren (sei es die Planung für den ökumenischen Gottesdienst in der Lübarser Dorfkirche mit dem Gemeindepfarrer Axel Luther und unserem geistlichen Beirat Klaus Dimter oder die Herstellung und Gestaltung des Buffets durch einige Gruppenfreunde) konnte unsere Einladung an die Kreuzbundgruppen versandt werden. Unserer Einladung sind ca. 65 Gäste gefolgt, so dass wir etwa 90 Personen waren. Ein großer Teil davon besuchte mit uns den überaus beeindruckenden Gottesdienst. Danach fuhren wir zum Standort, um bei Kaffee und Kuchen sowie herzhaften Köstlichkeiten und gemeinsamen Gesprächen „unseren besonderen Tag“ zu begehen.



Wolfgang begrüßte die Gruppenfreunde und Gäste „etwas holprig“, wofür er um Nachsicht bat, da er sehr aufgeregt war wie folgt: „Liebe Gruppenfreunde, liebe Gäste, ich begrüße euch recht herzlich anlässlich unseres 10jährigen Bestehens der Gruppe Zabel-Krüger-Damm. Bernd, der die Gruppe 1995 aufbaute, hatte das Amt des Hauptgruppenverantwortlichen bis zum Jahre 2000 inne, danach wurde Reinhard als sein Nachfolger gewählt, der diese Position sehr engagiert ausfüllte. Von Dezember 2003 an bis heute bemühe ich mich nach Kräften, dieser Gruppe vorzustehen. Herrn Pfarrer Luther danken wir für die Überlassung des Gemeindesaales, um heute hier unseren 10. Jahrestag feiern zu können.

Wir hoffen sehr, dass dies auch gelingen möge. Ferner sind wir auch recht dankbar, dass uns die Räumlichkeiten für unsere wöchentlichen Gruppenabende zur Verfügung stehen. Erwähnen möchte ich noch, dass Bernd für das Gemeindeblatt einen außerordentlich interessanten Bericht über den Kreuzbund verfasst hat, der in der Mai-Ausgabe des Kirchenblattes erscheinen wird.“ Danach brachte ich meine Gedanken zum 10 jährigen Jubiläum des Standortes vor, die mir wichtig waren mitzuteilen: „Es freut mich besonders, dass doch noch einige Gründungsmitglieder dabei sind. Das zeigt, dass der Zusammenhalt der Gruppe für jeden einzelnen enorm wichtig ist. Ob Betroffene oder Mitbetroffene; wir alle brauchen Hilfe und möchten helfen. Das ist die Stärke einer solchen Selbsthilfegruppe.



Auch dass viele neue Mitglieder hinzugekommen sind und sich bei uns gut aufgehoben fühlen sollte uns Ansporn genug sein, um so weiterzumachen. Momentan umfasst unsere Gruppe 25 Personen, so dass wir in drei Kleingruppen arbeiten. Wir hatten in der Vergangenheit schöne Momente genießen dürfen, wie unsere diversen Ausflüge z.B. in den Spreewald, zum Storchendorf nach Linum, die Draisinefahrt von Templin nach Fürstenberg, in den Ziegeleipark Mildenberg, die Bahnfahrt zum Museumsdorf Glashütte mit der etwas "verhinderten" Rückfahrt, zum Krongut Bornstedt oder ins Preußenmuseum nach Wustrau, das mein alter Chef gegründet hat u. v. m.

Ferner möchte ich die kulturelle Seite erwähnen. Es gab wunderschöne Theater- und Opernabende. Auch die jährlichen Silvesterpartys und Mondscheinfahrten sowie das Sommerfest im Pfarrgarten sind ebenso beliebt. Auch unsere Wochenendfahrten nach Königstein kurz vor der Jahrhundertflut und nach Oberwiesenthal (ich denke bloß an unseren „Holzmichl“) haben uns sehr viel Freude gemacht. Die Freizeitgestaltung steht bei uns aber nicht an erster Stelle.

Wir sind meist zahlreich bei den Verbandsveranstaltungen und Seminaren vertreten. Für unser Interesse am Kreuzbund sprechen z. B. die Mitarbeit bei der Seminarverwaltung, zwei Vorstandsmitglieder und nicht zuletzt die Gartengestaltung in der Marthastraße.

Sicher tragen auch die diversen Seminare zum besseren Verstehen der Alkoholproblematik bei sowie sich selbst und seine Mitmenschen zu akzeptieren. Da wir als Gruppenmitglieder einen Querschnitt der Gesellschaft darstellen, ergeben sich selbstverständlich alle Probleme, die die Menschen außerhalb von Selbsthilfegruppen auch haben. Diese können wir aber nur gemeinsam bewältigen, indem wir Toleranz üben. Das ist leichter gesagt als getan, was uns allen sicher mehr als bewusst ist!!!! Wo viel Sonne ist, ist natürlich auch Schatten. Während unseres Bestehens haben wir drei liebe Gruppenmitglieder verloren, an die wir uns heute still erinnern wollen:

Paul Glokowski, Mona Koehler sowie unsere liebe Hanni Greiner. Nun wünsche ich uns allen ein paar nette Stunden und weiterhin viel Kraft bei der Umsetzung unserer Ziele."

Danach überreichten Klaus Noack und Peter Voß im Namen des Vorstandes mit herzlichen Grüßen von Siegfried Wenzek die Urkunde und Kerze zum Jubiläum. Wolfgang, Reinhard und Bernd nahmen die Ehrung mit Stolz und Freude entgegen.

An dieser Stelle möchte sich die Gruppe Zabel-Krüger-Damm nochmals ganz herzlich für die vielen Glückwünsche und schönen Geschenke bedanken. Wir können auf eine recht angenehme und harmonische Feier mit netten Gästen zurückblicken und sagen allen dafür unseren herzlichen Dank.

Berlin im Mai 2005

Eure Ina Gruppe Zabel-Krüger-Damm

# KONTAKT STELLE

für Menschen mit Suchtproblemen

Wegenerstraße 1-2  
10713 Berlin-  
Wilmerdorf  
Tel: 864 09 307

## Informationen und Hilfe bei Problemen mit Alkohol, Medikamenten und Tabak

### Sprechzeiten

Di. 16-18 Uhr - Fr. 9-11 Uhr

**Angebote für Senioren**  
**Selbsthilfegruppen**  
**Frauengruppen**  
**Biographiegruppe**  
**Freizeitangebote**

- Alkoholfreie Lebensart -

**CAFÉ**  
**RESTAURANT**  
**WEISSER ELEFANT**

Moderne Küche - täglich wechselnder  
Business-Lunch

Eis - Kuchen - Milchshakes

Abendkarte - Cocktails - Catering

Brunch So 10 bis 15 Uhr

**Nichtraucherbereich**

**Separate Räume bis 30 Personen**

**Behindertengerecht**

Di bis So 9 bis 23 Uhr

**(Samstag für private Feiern)**

Mo ab 11.30 Uhr

Wegenerstraße 1-2, 10713 Berlin-Wilmerdorf

U-Bahn Fehrbelliner Platz, Bus 101, 104, 115

Tel.: 86 40 93 06

[mail@weisser-elefant.de](mailto:mail@weisser-elefant.de)

**[www.weisser-elefant.de](http://www.weisser-elefant.de)**

## Neue Ansätze vermindern Rückfälligkeit bei Alkoholikern

*Suchtbehandlung und suchtmmedizinisch-therapeutisches Konzept kombiniert*

Wissenschaftler des Mannheimer Zentralinstituts für Seelische Gesundheit haben Wege gefunden, die Behandlung Alkoholabhängiger zu verbessern. Ihre Theorie basiert auf der Entdeckung von Pharmakologen, dass nur Patienten mit einer hohen Konzentration des Gehirn-Botenstoffs Glutamat auf ein Abstinenz unterstützendes Medikament ansprechen - das Medikament ist somit gezielt einsetzbar. Da eine Alkoholabhängigkeit zu 50 Prozent genetisch veranlagt ist, wird auch ein Gentest entwickelt.

Am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim haben Wissenschaftler und Ärzte es geschafft, die Rückfallquote bei Alkoholabhängigen zu senken: Dort werden für die Patienten individuelle Therapien festgelegt. Dabei werden manchmal auch die Familien mit einbezogen.

Drei Wochen dauert die stationäre Entziehungskur, die Entgiftung von Alkoholikern. Dabei ist es das Primärziel, die Patienten auf ein Leben ohne Alkohol vorzubereiten. Häufig werfen die Mediziner mit einem Computertomogramm einen Blick in das Gehirn des Abhängigen, zum zu prüfen, wie hoch die Abhängigkeit ist. Um zu sehen, wie das Gehirn anspricht, werden den Patienten Bilder von alkoholischen Getränken gezeigt. Diese Untersuchung ist in Mannheim die Grundlage für jede Therapie.

Blicken Alkoholabhängige und nicht Alkoholabhängige auf Alkohol typische Bilder wie beispielsweise ein Glas Bier, zeigt sich, dass die für Belohnung zuständigen Hirnareale am meisten reagieren.

Die Aktivität dieser Hirnbereiche lässt sich mit Medikamenten unterdrücken. Doch ein Medikament allein kann die Suchtbehandlung nicht gewährleisten. "In Kombination mit einem suchtmmedizinischen therapeutischen Konzept, profitieren sehr viele Patienten auch von der zusätzlichen Gabe eines Rückfall prophylaktischen Medikamentes," so der Arzt Alexander Diehl.

Doch trotz aller Bemühungen kann der dreiwöchige Aufenthalt in einer Suchtklinik nicht eine 20-jährige Abhängigkeit vergessen machen - aber die Behandlung in Mannheim ist der wichtigste Schritt auf dem schwierigen Weg aus der Abhängigkeit.

*Ob die Therapie erfolgreich war, kann man erst nach einem Jahr beurteilen, denn als geheilt gilt nur, wer in den kommenden zwölf Monaten keinen Rückfall erleidet.*

Im Mannheimer Zentralinstituts für Seelische Gesundheit ist die Rückfallquote außerordentlich gering.

Laut Robert-Koch-Institut kostet die Alkoholabhängigkeit die Volkswirtschaft 20 Milliarden Euro, also ein Prozent des Brutto-Inlandsprodukts. 15 Milliarden davon fließen in die Therapie, auf fünf Milliarden wird der sonstige volkswirtschaftliche Schaden geschätzt. Damit ist Alkohol die volkswirtschaftlich schädlichste Droge. Wer einmal abhängig ist, kommt so schnell nicht mehr los.



Liebe Leserinnen und Leser,

in der Reihe „Webseiten unserer neuen europäischen Nachbarn“, besuchen wir heute die Slowakei.

Auf den ersten Blick erscheint die Seite etwas spartanisch, bei genauerem Betrachten jedoch, entpuppt sich wie so oft, die offizielle Homepage der Slowakei, als interessanter und informativer Internetauftritt.

Alle Bereiche, die für den Besucher, egal ob Privat- oder Geschäfts- Frau/Mann von Bedeutung sein könnten, werden ausführlich abgedeckt.

Die Navigation ist sehr übersichtlich, die Seite ist mehrsprachig.

Viel Spaß beim Surfen wünscht Euch  
Euer Redaktionsteam


<http://www.slowakei-net.de/>



## Slowakei - Slovakia - Slovensko - Slowakische Republik

Home...  
Daten & Fakten...  
Dienstleistung...  
Politik & Wirtschaft...  
Urlaub...  
Persönlichkeiten...  
Sport...  
Medien...  
Extras...  
Kontakt/Impressum...  
Forum...  
Suche...


Die Slowakei ist seit dem 1.5.2004 Mitglied der Europäischen Union. Am 16./17.5.2003 stimmten 90,2% der Wähler im Referendum zum Beitritt in die EU zu.

Neues gibt es auch im Bereich der Fußball-Statistik. Am 5.3.05 startet die Corgon Liga - die erste Fußball-Liga der Slowakei wieder in den Spielbetrieb. Schauen Sie mal rein:  
 SK Corgon Liga Statistik

### Infos zu Slowakei-Net.de

Slowakei-Net.de ist eine Website, die sich die Slowakische Republik zum Thema gemacht hat. Der Name des Landes hat einigen Variationen auf. Slowakische Republik ist der offizielle Name der Slowakei (Kurzform). Auf Englisch heißt Slowakei Slovakia, in der Landessprache Slovensko. Die manchmal verwendete Schreibweise Slowakei ist jedoch falsch!

### Zeittafel Slowakei-Net.de

Dezember 2001: Hosting der URL  [www.slowakei-net.de](http://www.slowakei-net.de)  
 Januar 2002: Slowakei-Net.de geht online.  
 Februar 2002: Im Februar 2002 wird die gesamte Site 19x besucht.  
 Juni 2002: Slowakei-Net.de wird in Google gelistet.  
 255 Besucher/Monat  
 August 2002: Tagesschau.de und andere große Sites veröffentlichen  
 Special über die Wahlen in der Slowakei.  
 www.slowakei-net.de

### Danke, Danke, Danke!

Ein überaus positives Ergebnis kann die Frauengruppe vom Himmelfahrtstag in Don Bosco melden.

Schon im Voraus kamen in diesem Jahr die Laufzettel aus den einzelnen Standorten zurück, auf denen die Kuchenspenden zugesagt wurden.

Und ab 9.30 Uhr trafen dann die Kuchen samt Spenderinnen ein. Viele boten ihre Hilfe an, was auch angenommen wurde. Dadurch hatte jeder Zeit, über den Platz zu laufen und viele Kreuzbundfreunde zu begrüßen und zu drücken.

Manchmal wurde es richtig hektisch, aber Dank der vielen fleißigen Hände, wurde alles wunderbar gemeistert.

Auch Petrus war, wie fast immer mit uns Bunde. Der Platz war gut gefüllt und es war eine tolle Stimmung.

Vielen Dank an alle Kreuzbundfreunde die zum Gelingen dieses tollen Tages beigetragen haben.

*Eva*

Frauengruppe-Kreuzbund  
Marthastraße



## Frauengesprächskreis

Jeden 1. Mittwoch in der Marthastraße

18.<sup>00</sup> - 18.<sup>30</sup> Uhr    Vorgruppe  
18.<sup>30</sup> - 20.<sup>00</sup> Uhr    Gesprächskreis

06.07.2005    „Alte Verhaltensweisen“ - was kann ich dagegen tun?  
03.08.2005    „Trennung und Begegnung“ - wichtige Stationen des Lebens  
07.09.2005    „Meine Bedürfnisse vor und im Ruhestand“

**Frauen**  
**Im**  
**Kreuzbund**

### Reis-Salat mit Putenstreifen

**Zutaten:** Für 4 Personen. 200 g Naturreis; 150 g Tomaten; 120 g Paprikaschote (grün, gelb); 200 g Putenfleisch; 100 g Tilsiter (30% Fett i. Tr.); Salz und Pfeffer; edelsüßes Paprikapulver; 2 EL Pflanzenöl (z.B. Distelöl); 1 Birne (etwa 120 g)

**Zubereitung:** 1. Reis in etwa  $\frac{1}{2}$  l Salzwasser ( bei Bedarf noch Wasser hinzugießen) 20 Minuten garen, abgießen und zum Abkühlen beiseite stellen. Tomaten blanchieren, häuten, vierteln, die Samen entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, Stielansatz, Samen und Innenwände entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls klein würfeln. Das Putenfleisch in Streifen und den Tilsiter in Stifte schneiden. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Für das Dressing: Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker in einer kleinen Schüssel sorgfältig verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nach und nach das Distelöl zugießen, dabei ständig rühren.

3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenstreifen darin anbraten. Den abgekühlten Reis mit den Tomaten-, Paprika- und Käsewürfeln vermischen. Das Dressing unterrühren und abschmecken. Die Birne für die Garnitur waschen, halbieren. Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Den Reissalat mit gebratenen Putenstreifen und Birnenspalten garniert servieren.

Quelle: Rezept zur Verfügung gestellt von der Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft



### Mascarponecreme mit Erdbeeren

**Zutaten:** für 4 Portionen

1 Schale Erdbeeren

1 Becher Mascarpone

1 Orange

Etwas Joghurt, Honig und Zucker, eventuell noch etwas Zitronensaft und Sahne

**Zubereitung:**

Den Mascarpone mit dem Saft einer Orange, etwas Joghurt, Honig und Zucker verrühren und auf einem flachen Teller ausstreichen. Die Erdbeeren in feine Scheiben schneiden und auf der Mascarponecreme anrichten. Alles mit Puderzucker und einem Minzstrauß verzieren.

Anmerkung: Statt der Mascarponecreme passt auch ein Vanillepudding zu den Erdbeeren.

Quelle: Vox Kochduell 09.04.1999



## Mitfahrer gesucht!

### Radrundreise westliches Ostpreußen – Masuren Vom 25.06.2005 – 16.07.2005

Wir (Joachim Badurke, Hannelore und Paul Leißner) suchen noch 3 bis 4 Mitfahrer für eine touristische Radrundreise durch das westliche Ostpreußen und einen Teil der Masuren. An und Abreise erfolgt mit der Bahn von Berlin über Stettin bis Zoppot bzw. Allenstein.

Wir wollen im Zelt übernachten um größtmögliche Unabhängigkeit zu haben.

Die Höhepunkte der Reise sind:

Zoppot, Danzig, Ostsee – Frische Nehrung, Marienburg, Elbing, oberländischer Kanal, Frisches Haff, russische Grenze, Rastenburg (Wolfsschanze) Nikolaiken, große masurische Seen, Passenheim, Allenstein

Für Besichtigungen bzw. Ruhetage sind vorläufig 9 Tage eingeplant. Die Etappenlänge ist zwischen 60 bis max. 70 km. Gute Kondition ist also Voraussetzung für diese Tour.

Wir haben bereits in 3 Polenurlaube Erfahrungen mit Land und Leuten gesammelt. Wer sich fit halten will, aber auch Ruhe und Naturgenuss sucht ist auf dieser Reise genau richtig.

Wir freuen uns auf euren Anruf: Joachim Badurke 35 13 12 12 Mail: [jombake@web.de](mailto:jombake@web.de)  
Paul Leißner 304 81 76 Mail: [leissners@arcor.de](mailto:leissners@arcor.de)



## Hallo Kreuzbundfreunde

. Es gibt bestimmt unter uns viele Briefmarkensammler

Deshalb mein Vorschlag, dass wir uns in der Marthastr. 1 mal Pro Monat  
Oder alle 2 Monate 1 mal Treffen.

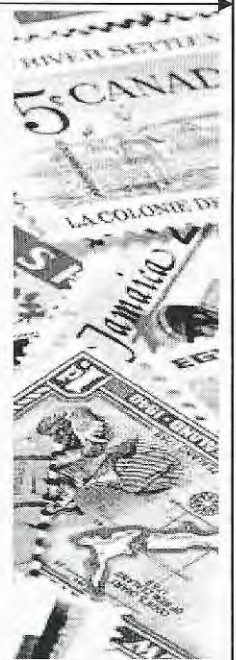
Das genauere müsste erst Besprochen werden, wenn sich Interessenten einfinden.

Sollte dies der Fall sein einfach in der Liste Eintragen, wer dabei mitmachen will.

Oder Anruf bei Johann Friedl Tel. 030/34096792 oder Mail an [joh.friedl@arcor.de](mailto:joh.friedl@arcor.de).



Philatel  
isten?



## CHOR

Unsere kleine Gemeinschaft  
sucht noch Freunde, die Lust und Freude  
beim Singen haben.

Wir treffen uns **alle zwei Wochen Mittwochs  
von 18 bis 20 Uhr**

zum gemeinsamen Singen in der Marthastrasse.

Helmut Tel.: 030-433 61 84

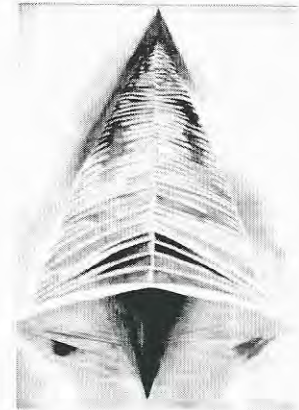


### Kunst im Aufenthaltsraum

Wer das eine oder andere Mal in unserem Haus in der Marthastrasse war, der konnte die Bilder von der Bildhauerin und Malerin **Liz Miels-Kratochwil** ansehen und auf sich einwirken lassen. Die Meisterschülerin der Akademie der Künste in Berlin, konnte ihre Bilder europaweit ausstellen, z. B. Dresden, Paris, Prag und St.Gallen.

Sie schreibt über sich selbst:

Immer bin ich unterwegs was ich finde ist oft nicht das was ich suche  
manchmal wird es zu dem was ich brauche  
Steine, Licht, Luft, Weite für den Atem  
der Schmerz der Hände durch den Stachel des Metalls  
aus der Fülle das einfachste filtern  
was ich sprachlos verliere ist oftmals der Sinn,  
leichte Striche, Reste von Teilchen, Splitter zusammenschüttelt  
auf Umwegen formen sich auf dem Papier wie ein Geschenk  
erwachsen geboren sogleich wieder fern



Ihr Mann Felix aus der Gruppe Zabel- Krüger-Damm hat seine Frau **Liz** gebeten, uns für einige Zeit ihre Bilder zur Verfügung zustellen, sie folgte dieser Bitte gerne, und so konnten wir unseren Raum neu gestalten.

Felix ist besonders vielen Männern aus unseren Gruppen bekannt, denn er stellte sein Anwesen in Blankenfelde für die Seminare „Jungenträume „ zur Verfügung.

**Liz** bietet auch Seminare „Landschaft malen und zeichnen“ auf Mönchsgut – Insel Rügen an. Bei Interesse könnt ihr Kontakt aufnehmen:

**E-mail: felizhof@aol.com**

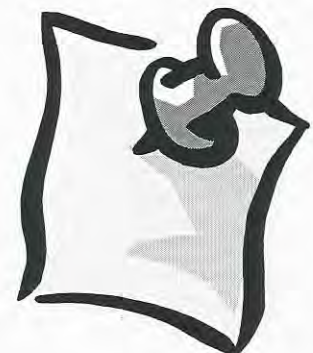
oder

[www.kuenstlerhof-blankenfelde.de](http://www.kuenstlerhof-blankenfelde.de)

*Heidi Singer*

### Neue Termine Öffentlichkeitsarbeit

18.06.05	Info - Markt der Freiwilligenarbeit auf dem Alexanderplatz	10. <sup>00</sup> - 17. <sup>00</sup> Uhr
14.08.05	75 Jahre Bistum Berlin Platz vor der St. Hedwigs- Kathedrale	11. <sup>00</sup> - 22. <sup>00</sup> Uhr
28.08.05	Kreuzberger Gesundheits- und Umweltmarkt am Viktoriapark	14. <sup>00</sup> - 18. <sup>00</sup> Uhr
24.09.05	3. Selbsthilfetag in Neukölln vor dem Rathaus	11. <sup>00</sup> - 15. <sup>00</sup> Uhr



...mit dem Auto in den Urlaub?  
...Urlaubs-Check bei AUTOFIT!



## AUTOFIT-Urlaubs-Check inklusive Mobilitätsgarantie

Damit Ihre Fahrt in den Urlaub zum erholsamen Erlebnis wird, bieten wir Ihnen unseren bekannten und umfangreichen **Urlaubs-Check** inklusive unserer bewährten **AUTOFIT-Mobilitätsgarantie** für Ihre europaweite Sicherheit.

Unsere Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag von 06:30 – 19:30 Uhr  
Samstag von 07:30 – 14:30 Uhr



### Thema Urlaubs-Check!

Kurz vor den Ferien werden von vielen Tankstellen und Autowerkstätten Urlaubs-Checks angeboten.

Der Kampf um das günstigste Angebot ist dabei beispiellos und fernab jeglicher Realität.

Selbstverständlich bieten auch wir einen Urlaubs-Check an, jedoch beteiligen wir uns nicht am allgemeinem Preiskampf.

Hat unser Urlaubs-Check vor 5 Jahren (ohne Mobilitätsgarantie) noch 49,- DM gekostet und die Überprüfung von zwölf der wichtigsten Baugruppen am Fahrzeug umfasst, so weicht der heutige Preis von **29,-€**, **inklusive** europaweiter **Mobilitätsgarantie** und wesentlich umfangreicherer Checkliste, nicht wesentlich vom damaligen Preis ab.

Dieses Jahr neu aufgenommen haben wir den Punkt 16, der die Abfrage der Onboard-Diagnose-Schnittstelle beinhaltet.

(Dieses Angebot gilt bis einschließlich 06.08.2005)

Unser umfangreiches Urlaubs-Check-Formular können sie mittels einer E-Mail (Stichwort: Urlaub) unter [gruen@autofit-gruen.de](mailto:gruen@autofit-gruen.de) anfordern oder in unserem Hause vorab einsehen. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gern unter der Telefonnummer 030 / 491 61 45 zur Verfügung.



### Das Motorenöl-Chaos!

Es gibt neben mineralischen, teilsynthetischen und vollsynthetischen Motorenölen auch noch Hydrocracköle, spezielle Dieselöle, Spezialöle für bestimmte Motoren, Longlife- und longtime Öle und viele weitere mehr. Allein dadurch entsteht schon ausreichend Unsicherheit bei der Auswahl des richtigen Motorenöls. Um die ganze Angelegenheit noch verworrener zu gestalten, hat sich die Autoindustrie aber noch was „Besseres“ einfallen lassen. Die Öle unterscheiden sich auch noch durch Hersteller-Freigaben, API-Klassifikationen, ACEA-Spezifikationen, Viscositätsklassen, Additivierung und anderes.

Wir führen derzeit 14 unterschiedliche Motorenöle und 86 verschiedene Ölfilter. In Kürze kommen noch zwei weitere Ölarten hinzu, so dass es uns möglich ist, an über 98% aller PKW den Motorenölwechsel mit dem richtigen Öl und dem richtigen Filter durchführen zu können.

Für die Sommer-Urlaubszeit 2005 bieten wir Ihnen:

**Motorenölwechsel mit Filter für nur 5,- €**  
(Zzgl: Liqui Moly Motorenöl und MANN-Ölfilter)

**Zusätzlich erhalten Sie kostenlos:**

einen der beliebten Liqui-Moly Mini-Truck's im Maßstab 1:87 und für unterwegs einen Liter Ihres Motorenöls als Reserve.

(Dieses Angebot gilt bis einschließlich 06.08.2005)

Für weitere Informationen zum Thema Motorenöl und Ölwechsel stehen wir Ihnen gern unter der Telefonnummer 030 / 491 61 45 zur Verfügung.

**AUTOFIT**  
**Andreas Grün**  
**Residenzstraße 59**  
**13409 Berlin**

**Tel.: 030 / 491 61 45**  
**[www.autofit-gruen.de](http://www.autofit-gruen.de)**

## Meine Gedanken zum Rauchen – Nichtrauchen in der MarthasträÙe aufgeschrieben von Claudia Götze

Als im Jahr 2004 auf einer Mittwochrunde das Thema „Rauchen oder Nichtrauchen“ auf dem Programm stand, wurde mir mitgeteilt, dass es eine Diskussion über das Nichtrauchen im großen Gruppenraum gab. Die Mehrheit, davon auch einige leidenschaftliche Raucher, plädierten für eine rauchfreie Zone im großen Gruppenraum. Wochen und Monate vergingen und es wurde immer noch überall im Haus gequalmt.

Nun fand im Mai diesen Jahres wieder eine Mittwochrunde statt und es ging auch mal wieder um das leidige Thema „Rauchen“. Ich wurde nach Beendigung der Mittwochrunde darüber in Kenntnis gesetzt, dass ab sofort im ganzen Haus, ausgenommen das kleine Raucherzimmer neben dem großen Gruppenraum, absolutes Rauchverbot gilt. Im vergangenen Jahr war aber nur vom großen Raum die Rede gewesen.

Nun habe ich, auch eine Raucherin, damit keine Probleme. Ich gehe jetzt vor die Tür und außerdem rauche ich auch weniger, ans Aufhören denke ich aber nicht, dafür rauche ich zu gerne.

Es gibt viele Leute, die bei uns ein- und ausgehen, die mit dem Rauchverbot im Haus so ihre Probleme haben. Es wird nach Kräften auf den Vorstand geschimpft, was dieser sich wieder ausgedacht habe, über alle Köpfe hinweg, das Rauchen zu verbieten. Das stimmt so nicht ganz. Wie schon oben geschrieben, wurde das Thema auf einer Mittwochrunde in die Diskussion gebracht. Das Einzige, worüber man sich streiten könnte, ist die Situation, dass es erst nur um den einen Raum ging und jetzt vom ganzen Haus die Rede ist. Sicherlich hätte ich mir ein wenig mehr Sensibilität mit diesem Thema gewünscht und auch mehr Gespräche bzw. eine Abstimmung. Ich finde die Argumentation, dass der Trend immer mehr dahin geht, die Nichtraucher zu schützen, soweit in Ordnung, man sollte aber bedenken, dass unser Klientel sich etwas von dem üblichen Personenkreis abhebt.

Die Mehrzahl unserer Mitglieder oder auch Nichtmitglieder haben dem Alkohol den Rücken gekehrt, sind aber dafür teilweise starke Raucher, große Kaffeetrinker oder Eisesser geworden bzw. geblieben.

Die Sucht hat sich eben verlagert. Ich bin der Auffassung, das jetzt weniger Leute in die MarthasträÙe kommen werden, weil viele sich auf eine Tasse Kaffee, ein nettes Gespräch und eine Zigarette gefreut haben. Das Argument, dass jetzt alle die wieder kommen, die nur wegen des Rauchens unser Begegnungszentrum gemieden haben, kann ich nicht verstehen, denn ich glaube nicht, dass jetzt weniger Raucher kommen und dafür mehr Nichtraucher.

Wer schon früher nicht hierher kam, der wird es jetzt, nur weil Rauchverbot herrscht, auch nicht tun.

Man sollte bereit sein, Zugeständnisse oder auch Ausnahmen zu machen. Es stört sicherlich niemanden, wenn z. B. unten in der Küche geraucht werden dürfte. Ich möchte, dass mich niemand falsch versteht. Ich bin auch dagegen, dass man die Nichtraucher vollqualmt, aber ein wenig mehr Toleranz hätte ich schon erwartet. Was spricht dagegen, wenn man unter dem Dach alle 4 Wochen raucht oder aber sich bei schlechtem Wetter unten in die Küche begibt?

Ich würde mir wünschen, dass jeder Hauptgruppenverantwortliche die Chance bekäme, in seiner Gruppe eine Abstimmung vorzunehmen und dass die Ergebnisse dann gesammelt werden und dann noch mal neu über das Rauchen bzw. Nichtrauchen in der MarthasträÙe entschieden wird. Meine Meinung ist, dass sich die Leute hier wohl fühlen und gerne kommen sollten, das heißt aber nicht, dass nun alles im blauen Dunst verschwindet. Raucherzonen finde ich okay.

Ich hoffe, ich bin niemanden zu nahe getreten, aber ich wollte mal ganz einfach meine Gedanken zu diesem Thema zu Papier bringen.



# Don Bosco 2005







## Achtung, Achtung Terminänderung !!!

Unserer Sommerfest findet am 30. Juli 2005 von 10:00-16:00 Uhr  
in unserem Begegnungszentrum, in 13156 Berlin Marthastraße 10, statt.

Unsere Mondscheinfahrt findet am 20. August 2005 statt

Abfahrt 19:00 Uhr Schloßbrücke (Charlottenburger Ufer)

Ankunft 24:00 Uhr Schloßbrücke (Charlottenburger Ufer)

Wir fahren in Richtung Wannsee und zurück, dazu spielt das Duo "Silverwings"

Fahrtkosten: Mitglieder 9,00€ Gäste 12,00€ Kinder 3,00€

Karten ab sofort in der Marthastraße bei Frau Götze



Baden und Entspannen wie die alten Ägypter. Erholen Sie sich vom Alltag und besuchen die Sauna am See.

Hier bieten wir Ihnen die Entspannung, die Sie sich verdient haben. Unser Angebot reicht über eine Trockensauna, zwei finnische Saunen, ein russisch-römisches Dampfbad, ein Außenbecken, Hallenschwimmbad, Hot-Whirlpool sowie verschiedene Ruheräume.

Darüber hinaus finden Sie bei uns Solarien, einen Fitnessraum und für Ihr leibliches Wohl sorgt sich unser Service-Team aus der Sauna-Bar und unserem Restaurant.

Kosmetik und Massagetermine können Sie ebenfalls bei uns vereinbaren.

### Preise

Tageskarte	16,00 Euro
Mi. + Sa. Vormittag <small>(von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr)</small>	11,00 Euro
Paare	28,00 Euro
Kinder bis 14 Jahre <small>(Zutritt ab 4 Jahre)</small>	10,00 Euro

### Öffnungszeiten

Mo. Damentag	von 13:00 Uhr bis 22:30 Uhr
Di., Do. + Fr.	von 13:00 Uhr bis 22:30 Uhr
Mi.	von 10:00 Uhr bis 22:30 Uhr
Sa.	von 10:00 Uhr bis 22:30 Uhr
So. + Feiert.	von 11:30 Uhr bis 21:00 Uhr

**SAUNA AM SEE**  
Finsterwalder Straße 64  
13435 Berlin  
Tel.: 030 / 4021002  
Fax.: 030 / 4035057  
[www.sauna-am-see.com](http://www.sauna-am-see.com)



# Wir begrüßen die Neuen im KREUZBUND

Dieter John  
Gruppe: *Hasselwerderstraße*

Volker Ruben  
Gruppe: *Amendestraße*

Hildegard Kliem  
Gruppe: *Nahariyastraße*

Peter Rodowski  
Gruppe: *Kladower Damm*

Helmut Volkmann  
Gruppe: *Maulbeerallee*

Trautchen Mattuschka

Martina Krahl  
Jutta Naumann

Gerd Naumann  
Erhard Schwarz  
Gruppe: *Alt-Lietzow*

Michael Keppke  
Gruppe: *Grunewaldstraße*

Hans-Joachim Mönck  
Gruppe: *Kaulbachstraße*

Heidemarie van der Wehr  
Hartmut Lücke  
Gruppe: *Gallwitzallee*

Peter Hohlfeld  
Gruppe: *Kloster Lehnin*

Mathias Zeidler  
Gruppe: *Am Kiesteich*

Michael Heinz Babke  
Gruppe: *Wichernstraße*

Thomas Jaeckel  
Gruppe: *Marchlewskistraße*

Für die dringend notwendige finanzielle Unterstützung danken wir der



**AOK Berlin**

<b>Impressum:</b> <b>KREUZBUND - Info</b> Aus den Gruppen für die Gruppen	<b>Redaktionsschluss</b> <b>für Ausgabe 47</b>  <b>31.08.2005</b>	<b>Redaktionsteam:</b> <b>Hannelore Lachmann Claudia Götze</b> <b>Manfred Tröndle Wolfgang Kirk</b> <b>Johannes Hoffmann</b>
<b>Kontaktadresse und Redaktionsadresse:</b> <b>Info - Kasten in der MarthasträÙe 10</b> <b>13156 Berlin - Niederschönhausen</b> <b>Tel: 030 - 476 28 28 oder 030-30 82 36 63</b>	<b>Fax: 030-30 82 36 62 (Johannes)</b>  <b>E-Mail: <a href="mailto:neu@kreuzbund-berlin-info.de">neu@kreuzbund-berlin-info.de</a></b>	
<b>KREUZBUND im Internet:</b> <b><a href="http://www.kreuzbund-berlin.de">www.kreuzbund-berlin.de</a></b>		

**Textbeiträge und Fotos können auch per PC-Disk oder CD-Rom in gängigen Formaten eingereicht werden.**

Unverlangt eingesandte Manuskripte können zurückgeschickt werden, wenn Rückporto beiliegt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Abdruck frei bei vollständiger Quellenangabe. Belegexemplare erbeten an die Redaktionsanschrift. Wir behalten uns vor, Artikel aus redaktionellen Gründen zu kürzen. Dem Redaktionsteam überlassene Fotos können aus technischen Gründen nicht mehr zurückgefordert werden.