

# KREUZBUND

im Diözesanverband Berlin e.V.

Aus den Gruppen für die Gruppen

# Info



KREUZBUND

47. Ausgabe

September 2005

07. September 2005



JugendFilmTage

Drachenbootrennen

Thema Rauchen

Suchtwochen in Schöningen

...und vieles mehr



Liebe Leserinnen und Leser,

Eure Meinung ist gefragt! In regelmäßigen Abständen versuchen wir durch neue Rubriken bzw. veränderte Seitengestaltung die *Kreuzbund-Info* für euch interessanter zu gestalten. Was wir dringend benötigen ist eure Resonanz. Viele Ideen, die wir vielleicht als gut befinden, gehen eventuell an den Erwartungen und Wünschen unser Leser vorbei.

Wir denken auch, dass viele Anregungen und Vorschläge uns eventuell gar nicht erreichen. Aus diesem Grund wollen wir ab der Dezemberausgabe die Rubrik: „Leserbriefe“ einrichten. Wir würden uns wirklich sehr freuen, von euch rege Zuschriften zu erhalten. In diesem Zusammenhang möchten wir auch noch einmal auf unsere Webseite [www.kreuzbund-berlin-info.de](http://www.kreuzbund-berlin-info.de) verweisen, wo ihr natürlich auch jeder Zeit im „Gästebuch“ eure Kritiken und Verbesserungsvorschläge los werden könnt.

Viel Spaß beim Lesen  
wünscht euch euer  
Redaktionsteam

### „Nikotin und Alkohol – Alltagsdrogen im Visier“

Über die Senatsverwaltungen Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz sowie Bildung, Jugend und Sport, lud die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) die Berliner Schulklassen in die Cinemaxx-Kinos am Potsdamer Platz, Colosseum in der Schönhauser Allee und Hohenschönhausen Wartenberg Str. zu den JugendFilmTagen rund um das Thema Nikotin und Alkohol ein. Die Cinemaxx-Kinos stellten kostenfrei an 6 Vormittagen ihre Räume und Technik zur Verfügung. Es wurde in den Kinos sämtliche Werbung, die mit Rauchen bzw. Alkohol zu tun hatte, entfernt.



Die Filmtage wurden am 30.05.2005 von der Gesundheitssenatorin Dr. Heidi Knake-Werner, Frau Dr. Elisabeth Pott, der Direktorin der BZgA, im Cinemaxx-Kino am Potsdamer Platz eröffnet. Die Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt und Schulsenator Herr Böger mussten leider absagen, da kurzfristige Terminüberschneidungen sie an der Teilnahme hinderten.

Von der Senatschulverwaltung wurden alle Schulen eingeladen. Alle angebotenen Filme wurden in den Begleitmaterialien für Lehrer/innen ausführlich beschrieben. Sie konnten aus 6 verschiedenen Spielfilmen, die sich mit dieser Thematik auseinandersetzen, ihren Film auswählen. Leider wurde der angebotene Workshop für das Lehrpersonal nicht angenommen, nur wenige zeigten sich engagiert. So kristallisierten sich einige Schulen besonders heraus, nämlich die, die an ihren Schulen regelmäßig Projektwochen zum Thema Sucht durchführen, sowie die, die im Vorfeld die Schüler auf das Thema vorbereiteten.

Zwei Schulen haben sich bei uns für 3 Projekttag zum Thema Sucht, die im August stattfinden, angemeldet.

Vor und nach den Filmvorführungen konnten die Schülerinnen und Schüler an Infoständen, an einem Quiz und Mitmach - Aktionen ihr Wissen überprüfen.

#### Das Quiz Teste Dich!

Eine Quizkarte mit Fragen zu Nikotin und Alkohol. In einer kleinen Show wurden vor Beginn des Filmes diese Quizkarten ausgewertet. Es gab dabei Kinogutscheine und T-Shirts zu gewinnen.



#### Mitmach – Aktionen

waren unter anderem der „Promille-Run“.

Zwei Jugendliche setzen sich am Start die so genannte Alkopop-Brille für einen 5 Meterlauf auf. Die Brille simuliert die körperliche Beeinträchtigung von Alkohol.



## „Nikotin und Alkohol – Alltagsdrogen im Visier“

**Würfelspiel – Dein Körper.**  
Spiel nicht mit deinem Leben. Du hast nur eins.



Eine Zahl wird gewürfelt, entsprechend wird die Spielfigur gesetzt. Je nach dem welches Symbolfeld erreicht wird, sind Aufgaben zu Inhaltsstoffen, Wirkung und Schäden von Zigaretten und Alkohol zu lösen.

### Die Raucherlounge – Der letzte Zug

Hier konnten Jugendliche, die schon einmal daran gedacht hatten mit dem Rauchen aufzuhören, einen Motivationscheck mit einem Psychotest machen. Je nach erreichter Punktzahl gaben es anhand einer Ergebniskarte Aufhörtipps und weiterführende Angebote.



### Infopoint für Lehrer/innen

An einem extra Stand erhielten Lehrer/innen Materialien zu schulischen Suchtpräventionen und wichtige Informationen



### Weitere Aktionen

Die Charite mit dem Angebot zur Raucherentwöhnung mittels Akupunktur.

Ein Informationsstand der Drogenliga.

An einem weiteren Stand konnte der momentane Kohlenmonoxidgehalt im Atem gemessen werden.

„Peer Projekt“ – hier erarbeiten Lehrer mit Schülern gemeinsam ein Konzept zur schulischen Suchtprävention.

Ein Clown, der die Jugendlichen begrüßte und sie



zu einzelnen Aktionen weiterleitete.

In einer Riesenzigarette wurde gezeigt, welche Giftstoffe u. a. im Zigarettenrauch enthalten sind.



Der Kreuzbund war mit einem Stand, der über den Inhalt von Alkopops aufklärte, vertreten.

Dafür hatten wir extra drei dieser bunten „Alkopop Flaschen“ besorgt. Davor platzierten wir in Gefäßen die genaue Zusammensetzung der Inhalte, wie Farbstoffe, Konservierungsmittel, Zucker und reinen Alkohol. Die bunten Flaschen zogen die Jugendlichen magisch an. Viele wussten nicht, wie viel hochprozentiger Alkohol tatsächlich in einer Flasche enthalten ist. Denn bedingt durch den hohen Zuckeranteil, schmeckt man keinen Alkohol. Die Jugendlichen und auch Kinder werden somit an Alkohol gewöhnt, ohne ihn zu schmecken. Auch die knallbunten Farben animieren dazu, dieses Getränk zu testen. Oft wird angenommen, es wäre ein Fruchtsaftgetränk.

Der Alkoholeinstieg beginnt häufig mit 11 Jahren. Bis zum 14. Lebensjahr haben bereits

50 Prozent der Jugendlichen Alkohol getrunken, so eine Untersuchung des Robert-Koch-Institutes.

Wir konnten durch viele Gespräche mit den Jugendlichen Irrtümer aufklären und wichtige Aufklärungsarbeit betreiben. Auch den einen oder anderen Jugendlichen konnten wir auf die eigene Überprüfung seines Trinkverhaltens hinweisen.

Das Büro für Kommunikation SINUS aus Köln, die den Auftrag der BZgA hatte, das von ihnen ausgearbeitete Konzept mit uns umzusetzen, zeigten so viel Engagement, dass es Spaß machte mit ihnen zusammen zu arbeiten. Wir wurden einfach von ihrer Power mitgerissen.

Die Jugend Film Tage waren ein guter und gelungener Erfolg.

4600 Besucher liest sich als starke Beteiligung, oder sehr viel: wenn man dagegen folgende Zahlen liest, sieht es etwas anders aus: 431 Oberschulen wurden angeschrieben an denen 7.237 Klassen sind, die von 192.028 Schülern besucht werden, sind es leider nur wenige die das Angebot annahmen.

Bei allem Erfolg, hätten wir uns als Beteiligte ein noch größeres Engagement und Unterstützung seitens der Schulen und LehrerInnen in der Form erhofft, dass sie die SchülerInnen noch mehr für dieses Thema sensibilisiert und zum Besuch der Filmtage ermutigt hätten.

*Heidi Singer und Evi Scholz*

(Fotos) *Peter Voss*

Öffentlichkeitsarbeit Berlin



## Sucht und Selbsthilfe bilden beim Berlin-Besuch einen Schwerpunkt

### Mehrtagesfahrt der „Gruppe 77“ führt in die Bundeshauptstadt

Barsighausen (red).

Berlin war jetzt das Ziel einer Mehrtagesfahrt der „Gruppe 77“. Wie es sich für eine Suchtselbsthilfeeinrichtung gehört, bildeten die Themen Sucht- und Selbsthilfe in der Bundeshauptstadt ein Schwerpunkt des Programms, das Bernd Leuschner zusammengestellt hatte.



So begann der Aufenthalt in Berlin mit einem Besuch im Ministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung (BMGS).

Als Leiter der Bundesdrogenbeauftragten stellte Dr. Ingo Michels die aktuelle Sucht- und Drogenpolitik des Bundes und des BMGS vor. Er verwies insbesondere auf den 2003 von der Bundesregierung herausgegebenen Aktionsplan „Drogen und Sucht“ - in enger Abstimmung mit den Ländern und allen beteiligten Verbänden erarbeitet.

Schwerpunkte in der Sucht- und Drogenarbeit seien die Bereiche Tabak, Alkohol und illegale Drogen. Dr. Michels führte aus, dass allein jährlich 100 000 bis 150 000 Tote in Folge von Tabakkonsum sowie rund 50 000 durch Alkoholkonsum in Deutschland zu verzeichnen seien.

Im Aktionsplan werden vier Säulen der Sucht- und Drogenpolitik aufgezeigt: Prävention, Behandlung/Beratung, Überlebenshilfe und die Repression wie zum Beispiel Angebotsreduzierung. Dr. Michels stellte fest, dass dem Bund die Hände gebunden seien, denn Gesundheitspolitik gehört in die Zuständigkeit der Länder.

Am Abend des ersten Tages trafen sich die Mitglieder der „Gruppe 77“ mit Aktiven des Kreuzbundes Spandau – einer Abstinenzvereinigung, die im Berliner Stadtteil Spandau sechs Selbsthilfegruppen unterhält.

Bei einem gemeinsamen Abendessen in Schönwalde bei Spandau stellten die Beteiligten fest, dass ihre Probleme als Selbsthilfegruppe nicht weit auseinander liegen.

Am zweiten Tag der Reise besuchte die „Gruppe 77“ die Selbsthilfeeinrichtung „Synanon“ in der Bernburger Straße. In Synanon wohnen derzeit 140 Bewohner.

Die Einrichtung nimmt jeden Hilfesuchenden sofort auf, einzige Voraussetzung sei, dass er keine Suchtmittel mehr konsumiert. Dazu zähle auch Tabak. Die Einrichtung, die ohne Therapeuten arbeitet, finanziere sich zum großen Teil über ihre Zweckbetriebe wie eine Umzugsfirma und einen Gebäudereinigungsbetrieb.

Die Mitglieder der „Gruppe 77“ waren beeindruckt von der Atmosphäre, die das Haus trotz der vielen Bewohnerinnen und Bewohner ausstrahlt.

Nach der obligatorischen Stadtrundfahrt, die u.a. Berlin einmal vom Wasser aus kennen zu lernen, auch zum Glockenturm am Olympiastadion führte und den Teilnehmenden einen hervorragenden Blick auf die Stadt beschert, traf man sich abends wieder mit den Freunden des Kreuzbundes Spandau – diesmal in Pankow, wo der Verband über ein eigenes Haus mit großem Garten verfügt. Ihren Abschluss fand die Reise bei einer gut dreistündigen Fahrt auf dem Landwehrkanal und der Spree.

war doch ein besonderes Ereignis für die Teilnehmenden. Natürlich blieb noch Zeit zwischen den Programmpunkten für eigene Unternehmungen. Etwas müde endet der besondere Ausflug am Sonntagabend wieder auf dem Hof der Firma Rinder.

(Artikel aus der Deister-Leine-Zeitung)

**Für unsere Rätselfreunde**

Wäsche- stoff	Kfz.- Kennz. für Kenia	Frauen- name	Volks- gruppe, -stamm	▼	Kfz.- Kennz. für Antillen	Abk. für: Umlauf- vermögen	▼	Stadt in Baden- Württem- berg	Kfz.- Kennz. für Ita- lien
▶	▼	▼			▼	Kfz.- Kennz. für Vai- hingen	▶	▼	▼
Kfz.- Kennz. für Arns- berg	▶		Stadt in Öster- reich	▶			Kfz.- Kennz. für Augsburg	▶	deutsche Hallig
Planta- gen-trank	▶				Kfz. für Brit. Honduras	Kfz.- Kennz. für Och- senfurt	▶		▼
Jüngling	männl. Vorname	neut. Gerät, Ver- fahren	Maßein- heit	▶		oriental. Gottheit	Flächen- maß	▶	
▶	▼	▼				▼	Kfz.- Kennz. für Aachen	Zeichen für: Lanthan	
Orts- hinweis	▶		Zeichen für: Wasser- stoff	▶	Spelse- fische	▶	▼	▼	
japan. Berg / Vulkan / Gebirge	▶					Maßein- heit	▶		

### Kaltes Wasser - heiße Rennen!

Es war ein doch recht unfreundlicher Sonntag im Juni, doch auch dieses Wetter kann zwei Spezies nicht erschüttern: Kreuzbündler und Drachen! Beide haben vieles gemeinsam, vom dicken Fell über Ausdauer und Abstinenz, denn Alkohol und Drachenfeuer passen nun mal nicht zusammen.

Doch hier war nicht von wahrhaftigen Drachen die Rede, sondern eher von ihren Booten.

Richtig, wir sprechen hier vom Drachenbootrennen am 12. Juni 2005 im Vereinshaus des „Wassersportheim Gatow“.



Nachdem – wie schon erwähnt – uns das Wetter nicht davon abhielt, die wackeren Helden in den wackeligen Booten zu bewundern, sammelten sich diverse Kreuzbundmitglieder am frühen Nachmittag wie die Kanarienvögel auf der Steganlage des „Wassersportheim Gatow“. Eine frische Brise trieb viele von uns dazu sich öfters die Beine zu vertreten, alleine schon um sich Nachschub an heißem Kaffee zu holen und einige konnten natürlich auch nicht an den heißen Dingen vorbei gehen und auch der Kuchen wurde nicht verschmäht.

Das alles schmälert natürlich nicht die Anstrengungen der verschiedenen Teams in den Drachenbooten, denn neben Training und Ausdauer gehört sicher auch eine gehörige Portion Mut dazu, sich in kurzen Hosen und T-Shirt in ein schmales, wackeliges Boot mit Drachenkopf zu setzen,



mit 20 Gleichgesinnten Seit an Seit zu paddeln, plus einem stehenden Ruderführer und einem sitzendem Trommler, der unerbittlich den Takt des Paddelns angibt.

Doch Anstrengung soll ja auch belohnt werden, und auch wenn die Drachenboot-Recken der Suchtgruppe Gierkezeile (mit Unterstützung zweier tapferer Mitstreiter der SHG Kladower Damm) nur den undankbaren vierten Platz ergatterten, haben doch alle Sportler ihr Bestes gegeben, und es zählt ja auch der olympische Gedanke:

*Dabeisein ist alles!*

Und last, but not least hatten wir beim Zusehen alle einen Riesenspass, schon allein bei dem Gedanken, das nicht WIR in eins dieser Boote steigen mussten :-)

Somit sei jedem, der diesem Spektakel noch nicht beigewohnt hat, das Drachenbootrennen für die Zukunft nur wärmstens empfohlen und vielleicht ist es ja im nächsten Jahr möglich ein reines KREUZBUND-TEAM aufzustellen?!?

*Catarina Altendorf  
&  
Uwe Broszey*



Wie schon in den letzten Jahren lud der Regionalverband Spandau auch dieses Jahr am 24. Juli 2005 zu einer gemeinsamen Veranstaltung der Spandauer Gruppen ein. Dieses Mal unter dem Motto: „Eine Seefahrt die ist Lustig“ Nach einem Brunch und Bunten Abend in den vergangenen Jahren wieder ein schöne Idee von Evi, die sich dann auch um die Organisation kümmerte. Um 09.30 h trafen sich 53 Weggefährten zu dem Sightseeing Törn zu Wasser durch Berlin. Der Himmel war zwar bewölkt, das aber störte kei-



nen. Wir hatten die Sonne im Herzen und waren guter Stimmung. Um 10.00 h hieß es dann Leinen los und Ahoi. Schloß Bellevue und die Schwangere Auster hinter uns lassend, ging die Fahrt entlang des Regierungsviertels weiter durch das historische Berlin entlang vieler Sehenswürdigkeiten bis nach Treptow und zurück durch den Landwehrkanal durch Kreuzberg, vorbei am Potsdamer Platz und Zoologischen Garten.

Da das Wetter es gut mit uns meinte, hielten sich die meisten auf Deck auf und genossen die Kanal- und Brückenfahrt an der frischen Luft. Die Hobbyfotografen unter uns kamen dabei voll auf ihre Kosten. Bei Eis, kalten und warmen Getränken und Speisen wurde viel geschnackt und geklönt. Die Spandauer Gruppenfreunde frischten so die Kontakte untereinander wieder einmal auf, und die neuen unter uns hatten die Gelegenheit, die Gemeinschaft des Kreuzbundes außerhalb der Gruppe kennen zu lernen. Nach 3 ½ stündiger Fahrt erreichten wir dann gegen 14.30 h den Heimathafen und verabschiedeten uns alle herzlich in einen schönen noch verbleibenden Sonntag.

Herzlichst *Sabine* Kladower Damm

**KONTAKT  
STELLE**  
für Menschen mit Suchtproblemen

Sigmaringer Str.28  
10713 Berlin-  
Wilmerdorf  
Tel: 86 40 93 07

**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 mediterrane Küche  
täglich wechselnder Business-Lunch  
Eis - Kuchen - Milchshakes  
Abendkarte - alkoholfreie Cocktails  
Brunch So 10 bis 15 Uhr  
Catering  
**Nichtraucherbereich**  
**Separate Räume bis 30 Personen**  
**Behindertengerecht**  
Di bis So 9 bis 23 Uhr  
**(Samstag für private Feiern)**  
Mo 11.30 Uhr - 23.00 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)**

Viele Hände waren nötig (auch vorhanden), um die Vorbereitung für das Sommerfest zu treffen. Alle Regionalverbände und der Arbeitskreis Familie waren zu meiner großen Freude vertreten und boten für die Gäste ein buntes Programm. Die Mucke von Christian war so gut, dass so gar einige Freunde das Tanzbein schwingen.

Der Wettergott hatte ein Einsehen, so dass die „99 Luftballons“ trocken in den Himmel steigen konnten.

Für tatkräftige Unterstützung meiner ersten Schritte als „Beauftragter der Alkoholfreien Geselligkeit“ möchte ich mich bei Allen recht herzlich bedanken! Das gute Gelingen des Sommerfestes verdanken wir auch unseren Sponsoren:

- Hotel Rheinsberg Herr Heribert Kremers,
- Autohaus Andreas Grün,
- Allen fleißigen Kuchenspendern,
- Gruppe Teichstrasse und die Gruppe Alt-Reinickendorf.

Nochmals ein herzliches Dankeschön.

Die Planung für unser diesjähriges Silvesterfest beginnt **jetzt!**

Die erste Sitzung findet am 5.10. um 16:30Uhr in der Marthastr. Statt. Es wäre schön wenn, sich viele Aktive und Kreative daran beteiligen würden.

Ich freue mich auf die nächste Teamarbeit.

Euer

*Burkhard Töwe*



## Gemeinschaft

Was verstehe ich unter Gemeinschaft?

Wenn wir zusammen singen?

Wenn wir zusammen laufen?

Wenn wir zusammen lachen?

Wenn wir zusammen Karten spielen? Wenn wir zusammen basteln?

Wenn wir zusammen Probleme lösen? Wenn wir zusammen Kaffee trinken? Usw. usw. usw.

Ist nur Gruppe die Gemeinschaft ???

Oder sind wir Alle *Kreuzbündler* die Gemeinschaft? Und da fängt mein Problem an.

Ich glaubte immer - als fast uralter Kreuzbündler - die o.-g.. Kriterien sind die des Kreuzbundes. !

Unser Zeichen auf allen Kreuzbundflyer ist doch:

„Gemeinsam sind wir stark“

Ich bin eines Besseren belehrt worden! Die Situation!!!

WIR unsere Gruppe hatte „Ladendienst“.

Dieser Begriff ist immer noch gebräuchlich bei den ALTEN-KB!

Und ist für mich manchmal eine willkommene Abwechslung,, alte Freunde wieder zu sehen!

Denn nur „Hilfesuchende“ kommen, wie wir alle wissen , selten und schon gar nicht am Feiertag in die MarthasträÙe

Bei vielen Gruppen war ich, wenn ich mal am Sonntag oder Feiertag in die MarthasträÙe kam, sei es um Post abzuholen oder am Computer etwas zu schreiben, als mein PC ausfiel oder um alte Freunde zu treffen, immer ein gern gesehener Gast.

Ich war so blauäugig zu glauben, dass diese Haltung eigentlich bei allen Gruppenfreunden vorherrscht.

Neue Freunde beleben immer jede Gesellschaft.

Da ich am Pfingstmontag eine Einladung zum Kaffee hatte, musste ich diese absagen, weil wir Ladendienst hatten.

Kein Problem für meine Freunde, alte und früher sehr aktive Kreuzbündler, die daraufhin sagten, dann kommen wir eben dahin.

Meine Freundin hatte sowieso verschiedene Gruppen mit Bildern zu versorgen, die sie mir sonst mit gegeben hätte. Das waren Bilder von unserer Kreuzbundfahrt zu Ostern.

Und eine KB-Freundin, - die sich sehr im Kreuzbund in der Klinikarbeit engagiert – und mit der ich am Morgen noch gelaufen bin, kam auf meine Bitte auch hin, weil sie nichts weiter am Pfingstmontag vorhatte. Wobei ich bemerken möchte, dass ich bei dieser Gruppe auch sehr nett eingeladen und aufgenommen wurde, als diese Ladendienst am Neujahrstag hatte.

Ein Mitglied des Vorstandes war mit Frau und der KB-Freund,- der den Garten betreut, waren auch anwesend..

Selbstverständlich bekamen sie alle Kaffee und Kuchen.

Auch ich hatte auch eine Torte mit gebracht! Ich wusste, dass einige Kreuzbündler nun mal meinewegen kommen wollten!

Aber dass dieser Pfingstmontag solche Folgen haben würde, hätte ich niemals für möglich gehalten. !!! !..

Mir wurde vorgehalten, dass ich meine Freunde ja zu Hause hätte empfangen und bewirten hätte können und sie nicht alle dorthin zur MarthasträÙe also, ins BEGEGNUNGSZENTRUM

hätte einladen dürfen, was ich so nicht getan habe. Mir ist bekannt, dass dieses Haus für Gruppenfeiern, Grillen, Geburtstage, Jubiläumsfeier Hochzeiten usw. von jedem genutzt werden kann und darf, wenn die rechtzeitige Anmeldung vorliegt. Somit ist das Haus für alle zugänglich... Auch zum KAFFE trinken und Kuchen essen.

Aber diese Möglichkeit ist leider noch nicht allen Gruppen bekannt! Oder auch nur einigen Gruppenmitgliedern nicht!

Ich habe alle Grundsätze des KB,s meines Kreuzbundes, wie ICH ihn kennen gelernt habe, missachtet. und bin viel zu lange an einem Standort geblieben, obwohl ich oftmals auch mit einem „Dicken Hals“ nach Hause ging. Das wird sich ändern!!!.

Ich würde mich freuen, eure Meinungen zu dem Thema zu erfahren

Marthastr.- Begegnungszentrum –Ladendienst"

*Regina*

AmendestraÙe

### Erster Rausch mit fünfzehn Jahren.

Jugendliche in Deutschland trinken immer früher Alkohol – Experten warnen vor Folgeschäden.

Von Claudia Ehrenstein

Die Jugendlichen in Deutschland trinken immer früher immer mehr Alkohol. Das Durchschnittsalter für den ersten Alkoholrausch ist inzwischen auf 15,5 Jahre gesunken, wie eine aktuelle Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ergeben hat. Je niedriger das Einstiegsalter beim Alkoholkonsum sei, desto größer sei das Risiko für Abhängigkeit und gesundheitliche Folgeschäden, warnte BZgA-Direktorin Elisabeth Pott. Gerade in der Gruppe der 12- bis 15jährigen habe der Alkoholkonsum von 2001 bis 2004 um fast 50 Prozent zugenommen. Die Aufnahme reinen Alkohols stieg von 14,1 auf 20,9 Gramm pro Woche. Das entspricht zwei Glas Bier oder zwei Schnäpsen. Da bei diesen Mädchen und Jungen die körperliche Entwicklung noch nicht abgeschlossen ist, sei die Wirkung des Alkohols „besonders gefährlich“, erklärt Pott. „Jugendliche verbinden Trinken mit Geselligkeit, Alkohol sorgt für gute Stimmung“ sagte Pott. Wer häufig auf Partys und in die Disco gehe, trinke in der Regel auch mehr Alkohol. Je stärker das Gesundheitsbewusstsein bei Jugendlichen sei, desto weniger Alkohol werde konsumiert. Die BZgA führt deshalb in diesem Sommer wieder die Aktion „Du bist stärker als Alkohol“ durch. Speziell geschulte junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 25 Jahren, so genannte Peers, gehen auf Musik-Events, Sportveranstaltungen und vor allem in die Ferienorte an Nord- und Ostseeküste, um Jugendliche anzusprechen. Sie stellen zehn Testfragen, die zugleich Aufklärung beinhalten. Wie wirkt Alkohol? Wie viel Alkohol ist in einem Glas Bier, Wein oder Schnaps enthalten? Wie schnell ist die Promille-Grenze erreicht? Hinzu kommen Informationsmaterial und eine Internetseite. Die Jugendlichen nahmen diese Angebot gern an, versicherte Pott. Allein im vergangenen Sommer wurden auf diese Weise fast 25000 Jugendliche erreicht.

In Deutschland sind in diesem Sommer 24 Peers unterwegs. Die Aktion wird auch in niederländischen Ferienorten durchgeführt. Dort sind weitere acht Peers im Einsatz. „Neben solchen Aufklärungskampagnen ist es wichtig, in der Gesellschaft ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Kinder und Jugendliche keinen Alkohol bekommen dürfen“, sagt Rolf Hüllinghorst, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtgefahren in Hamm. Das habe bei den so genannten Alcopops funktioniert und auch innerhalb kurzer Zeit Wirkung gezeigt. Als Folge einer breiten öffentlichen Diskussion, Aufklärung und die Einführung einer Sondersteuer sei der Konsum dieser hochprozentigen Einstiegsgetränke für Jugendliche deutlich zurückgegangen.

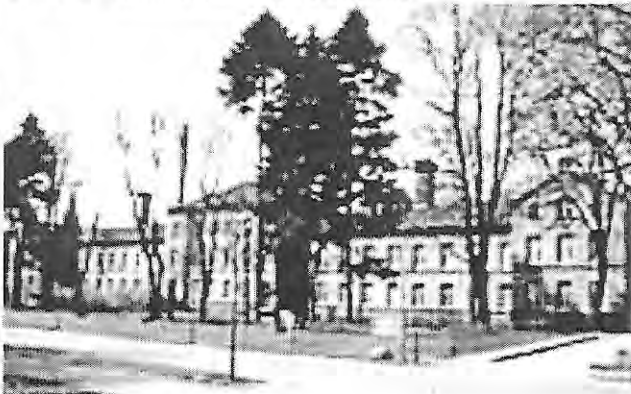
Artikel aus der Berliner Morgenpost vom 8. Juni 2005



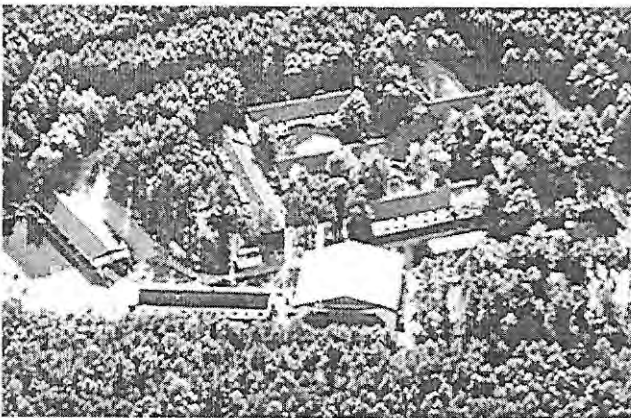
### Klinikvorstellung im RV Südost

Der Regionalverband Südost benötigt dringend Verstärkung für die Klinikvorstellung.

Es fehlen nicht nur Leute für das Griesinger-Krankenhaus in Marzahn, es fehlen auch Leute für die Fontaneklinik in Motzen.



(Wilhelm-Griesinger-Krankenhaus)



(Fontaneklinik Motzen)

Ebenso brauchen wir für das Neuköllner Krankenhaus 2 Kreuzbundfreunde.

Wir stellen alle 14 Tage den Kreuzbund im Krankenhaus Neukölln vor. Wenn wir hier keine Unterstützung bekommen, dann müssen wir einen Termin aufgeben und das wäre sehr schade. Hier spreche ich besonders die Gruppen in Neukölln an. Es müsste doch auch in unserem eigenen Interesse liegen, dass diese beiden Termine gehalten werden können.

Es ist sicherlich schwer, auf den Entgiftungsstationen jemanden zu erreichen, aber wenn man den richtigen Ton findet, dann kann es schon vorkommen, dass sich die Patienten öffnen und nachfragen. Wenn wir jetzt einen Termin aufgeben müssen, ist die Chance, Betroffenen zu helfen, noch kleiner als bisher. Jeder Einzelne von uns weiß doch, wie wichtig es ist, dass der Kreuzbund in den Kliniken präsent ist. Egal, ob Entgiftungs- oder Entwöhnungsstation, von Bedeutung ist nur, dass wir hier unsere Hilfe anbieten.

Einige Kreuzbundfreunde, die über viele Jahre in den Kliniken unseren Verband vorgestellt haben, ziehen sich jetzt zurück. Allen sei hiermit großer Dank ausgesprochen. Bei einigen Anderen stellen sich immer wieder Probleme mit ihrer eigenen Arbeitszeit ein, viele möchten die Klinikvorstellung machen, sind aber arbeitsmäßig zu sehr eingebunden, sodass die nötige Zeit fehlt.

Hier noch einmal die Termine für die Vorstellung in den Kliniken:

Fontaneklinik Motzen: alle 3 Wochen

Freitag 19.00 - 20.00

(PKW wäre nötig)

Krankenhaus Neukölln: alle 14 Tage

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr

Griesinger Krankenhaus: alle 4 Wochen

Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr

Hedwigshöhe

Berlin-Bohnsdorf: alle 14 Tage

Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr

Ich würde mich freuen, wenn Kreuzbundfreunde sich bei melden.

**Eva Schaedler**  
**Gruppe Briesestraße**  
**Tel.: 251 35 86**

### Wie die Faust uff's Oje!

Post kommt, großer Brief aufreißen alles eins:  
Trockenpresse ist da!

Beide verschlingen wir den Artikel: Kampftrinken in Niedersachsen. Zu meinem Mann sage ich, haben die in Berlin gerochen, dass wir hier was Tolles vorhaben, das müssen wir kopieren und zu unserer Plakatausstellung mit Sucht-wochen dazu legen. Wir befanden uns gerade in den Vorbereitungen zu unserem Projekt vom 29.08- 17.09.05!

Mit Klaus Ziese aus Konstanz verbindet uns nicht nur Berlin, er war unser erster Gruppenleiter und wir lasen immer wieder etwas von seiner Ausstellung, also nahmen wir Kontakt mit ihm auf. Im Weggefährten vom Kreuzbund lasen wir von einer SHG in Daun (Eifel), auch zu denen kontaktierten wir, und siehe da, wir hatten ein Programm. Die Raumsuche gestaltete sich doch schwieriger als ich dachte, jeder Ladenbesitzer fragte worum es ginge- ja ja eine schlimme Krankheit ist die Sucht- aber bleiben sie mir damit vom Laibe, nein meinen Laden nicht- nicht für Geld noch Gute Worte. Ich bin aber unermüdlich und hab es immer aufs Neue versucht, sogar bei der Stadt, nun ich erspare mir hier jeglichen Kommentar, es ist so, dass wir ein großes Geschäft haben- weil wir großes vorhaben. Mit den einzelnen Einrichtungen in Niedersachsen wurde telefoniert und Referenten eingeladen, das Programm wurde erstellt, beim Flyer haben wir kibitzt und Klaus Z. kam, sah sich den Laden an und nun warten wir auf den 29.08.05.

Die Jugendgruppe der Christuskirche half beim streichen, die Farbe bekamen wir geschenkt, die Lampen wurden von Dieter H. und meinem Sohn gewechselt.

Der Vorhang ist genäht (Raumteiler) von Irmgard H. Beate B. und Karin W. haben das Programm geschrieben und die ganze Gruppe hat gefaltet und Umschläge beschriftet, insgesamt sind an 130 Schulen im Umkreis von 50 km noch vor den Ferien die Briefe raus gegangen und noch mal ca. 90 Briefe an Firmen und andere Suchtverbände. Die anderen Verbände sind eingeladen vor Ort deren Arbeit vorzustellen.

Wir hätten noch mehr Referenten bekommen können, aber 3 Wochen sind genug, ganz zum Schluss als das Programm schon geschrieben und raus war, bekamen wir noch ein schönes Angebot, ein Sprechtheater von und mit Arnim Schubring : Stehe unterm Wasserfall und bin trocken. Da wir ein Eröffnungsprogramm haben, legten wir dieses Sprechtheater auf den 17.09.05 zu 15:00 h in die Christuskirche somit haben wir einen runden Abschluss.

Wenn mehrere kommen wollen, hier gibt es eine Jugendherberge zum Übernachten und noch tolle andere Sehenswürdigkeiten.

Was uns noch fehlt wäre eine öffentliche Person, die zu ihrer Suchterkrankung steht, vielleicht liest es ja einer und meldet sich bei uns.

Schöningen liegt ca. 12 km hinter Helmstedt und das ist von Berlin etwa 200 km entfernt

Es grüßt die

*SHG „Lichtblick“ aus Schöningen.*

**Sucht Wochen in Schöningen vom 29.08.2005 - 17.09.2005**

**Plakatausstellung "Sucht" von Klaus Ziese**

(Katholik)  
Selbsthilfegruppe für  
Alkoholabhängige  
und Angehörige  
Tel.: 05352/969944

in den Räumen Markt 24 in Schöningen  
geöffnet Mo. - Fr. von 9 - 13 Uhr und 15 - 18 Uhr, Sa. von 9 - 13 Uhr



**Grußworte**

ca. 16.00 Uhr

**Eröffnung Montag, den 29.08.2005, 15:00 Uhr**

**Schirmherrschaft:** Landrat Gerhard Killian  
Landrat Gerhard Killian (Landkreis Helmstedt)  
Bürgermeister Jürgen Lübke (Stadt Schöningen)  
Oberarzt Dr. Iskandar (Landeskrankenhaus Königsutter)  
Pastor Bernd Niemeier (Christuskirche Schöningen)  
Jazz-Dance Darbietung  
Musikalische Untermalung durch das Ehepaar Pasemann

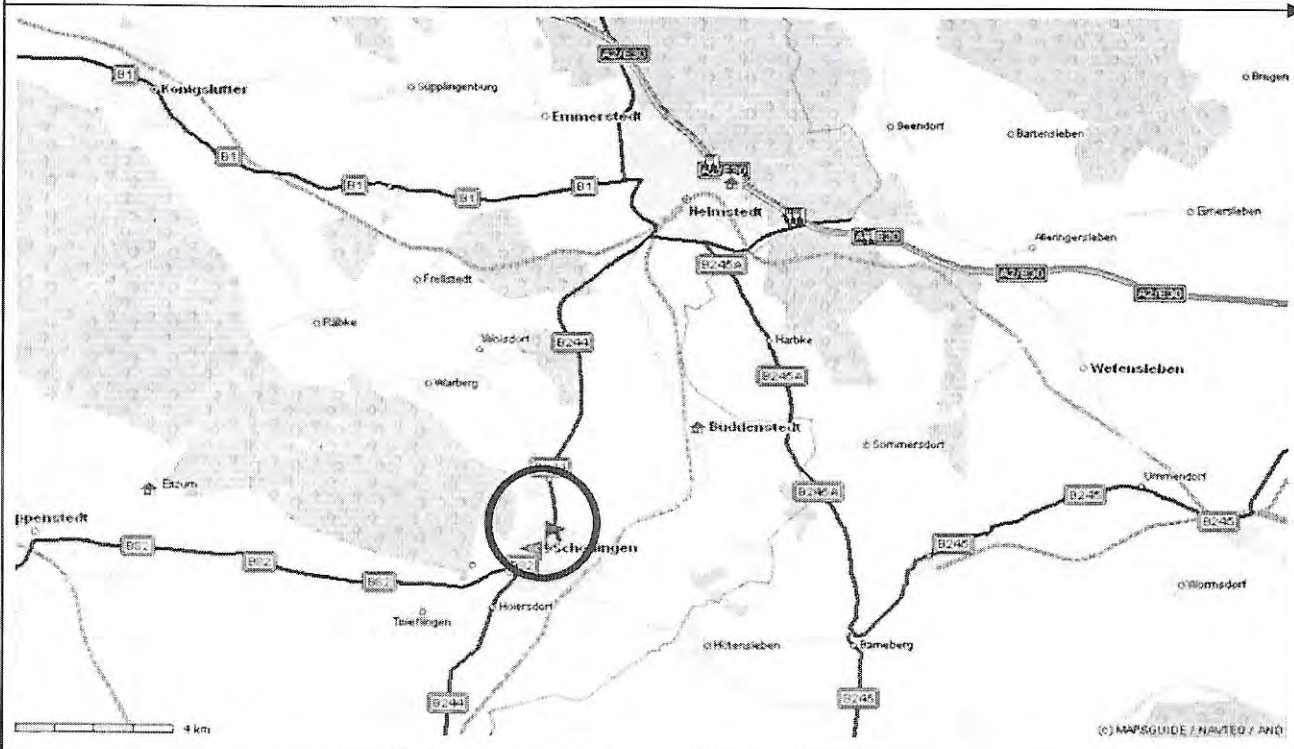
**zusätzlich werden jeweils mittwochs folgende Filme gezeigt und Vorträge gehalten:**

Mi	31.08.2005	Medikamentenmissbrauch und Abhängigkeit und gesundheitliche Schäden	Pharmazeutin Frau Geinert	18:00 - 20:00 Uhr
Di	07.09.2005	Essstörungen und ihre Folgen	Frau Senk / Herr Kuhn	18:00 - 20:00 Uhr
Mi	14.09.2005	Gesunde Ernährung	Frau Engelhardt	18:00 - 20:00 Uhr
Mi	14.09.2005	Illegale Drogen (Sensibilisierung der Eltern und Lehrer)	Herr Fischer	18:00 - 20:00 Uhr

**Vorstellungen (Film und Vortrag) in den Räumen Helmstedter Str. 10, Schöningen (Christuskirche) außer mittwochs**

Di	30.08.2005	Illegale Drogen	Herr Fischer	10:00 - 12:00 Uhr
Do	01.09.2005	Illegale Drogen	Herr Fischer	10:00 - 12:00 Uhr
Fr	02.09.2005	Alkoholabhängigkeit	Herr Dipl.-Psychologe J. Müller	18:00 - 20:00 Uhr
Mo	05.09.2005	Spielsucht	NN	18:00 - 20:00 Uhr
Di	06.09.2005	Essstörungen	Frau Senk / Herr Kuhn	10:00 - 12:00 Uhr
Do	08.09.2005	Alkopops und Jugendalkoholismus	NN	10:00 - 12:00 Uhr
Fr	09.09.2005	Alkoholmissbrauch und Abhängigkeit	Herr Dipl.-Psychologe Müller	18:00 - 20:00 Uhr
Mo	12.09.2005	Illegale Drogen	Herr Fischer	18:00 - 20:00 Uhr
Di	13.09.2005	Spielsucht	NN	10:00 - 12:00 Uhr
Do	15.09.2005	Alkopops und Jugendalkoholismus	NN	10:00 - 12:00 Uhr
Fr	16.09.2005	Illegale Drogen	Herr Fischer	18:00 - 20:00 Uhr

Bei Schulklassen wird um telefonische Anmeldung unter o.a. Telefonnummer gebeten.



# Grün

# AUTOFIT

## Viel Spass im Warmen!

### Eberspächer Standheizungen.

- Klare Scheiben
- Warmer Wagen
- Schonender Start



AUTOFIT Andreas Grün  
Residenzstr. 59  
13409 Berlin  
Telefon: 030 / 491 61 45



**Der nächste Winter kommt bestimmt.**  
Und wer da nicht kratzen will, muss heizen!  
**Am Besten,**  
mit einer Standheizung von Eberspächer.  
**Und dann geht's,**  
vom Start weg warm und sicher ans Ziel!

Rundum am Auto die Scheiben frei kratzen, das macht Frust und eisige Finger. Entscheiden Sie sich für die komfortable Lösung: für eine Standheizung von Eberspächer. Mit einer Eberspächer-Standheizung genießen Sie ein völlig neues Fahrgefühl!

- **Freie Scheiben:** bedeuten mehr Sicherheit...
  - **Warmer Wagen:** verspricht Komfort an kühlen Tagen...
  - **Schonender Start:** sorgt für Werterhalt...
- und das alles ohne mühsames Eiskratzen -  
ganz einfach auf Knopfdruck!

Vorteile, die Sie bald nicht mehr missen wollen.

Und wir haben noch einen **Extrabonus** für Sie, mit dem Sie bares Geld sparen:

### Ihren persönlichen Gutschein im Wert von 50,- €!

Wenn Sie sich für den Einbau einer Eberspächer-Standheizung HYDRONIC bei uns entscheiden, lösen wir diesen Gutschein **bis zum 30.09.2005** ein!

Wussten Sie übrigens, dass Ihre Eberspächer-Standheizung ein Autoleben lang hält und sogar in Ihren neuen Wagen mit umzieht, wenn Sie wollen? Also, rufen Sie uns an oder schauen gleich mal bei uns vorbei. Wir beraten Sie gern und erstellen Ihnen ein individuelles Angebot für Ihr spezielles Fahrzeug.

Selbstverständlich ist auch bei der Nachrüstung einer Eberspächer-Standheizung eine günstige Finanzierung möglich. Beratung bei uns **vertraulich - persönlich - individuell**

### Unsere Öffnungszeiten:

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



Fragen Sie uns auch nach unseren günstigen Finanzierungsangeboten für Reparatur, Wartung, Nachrüstung!

ERSTE  
KLASSE  
IM AUTO  
Eberspächer

ACE  
Auto  
Club  
Europa



## Eberspächer 50€\* Wertgutschein

Dieser Gutschein gilt für:

Vorname, Name

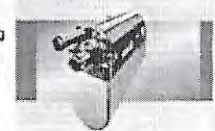
Strasse, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Ort, Datum Unterschrift Werkstatt Unterschrift Kunde

\* Gültig bis 30.09.2005

Einlösen nur bei AUTOFIT Andreas Grün beim Kauf einer Eberspächer Hydronic-Standheizung. Dieser Gutschein ist nicht gültig im Zusammenhang mit anderen Sonderkonditionen. Preisnachlass auf Material gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers. Gültig für Einbauten bis 30.09.2005.



AUTOFIT  
Andreas Grün  
Residenzstraße 59  
13409 Berlin

TEL: 030 / 491 61 45  
www.autofit-gruen.de



### **Irrungen und Wirrungen oder Die Folgen einer Bekanntmachung**

Die Veröffentlichung der „Standardisierten Ausbildung für Gruppenleiterinnen und – leiter im Kreuzbund“ in der Ausgabe 3/4 des Weggefährten hat doch für einiges an Verunsicherung und zahlreiche Nachfragen gesorgt.

Deshalb an dieser Stelle einige Sätze zum weiteren Vorgehen im Berliner Verband.

Bis Ende 2005 wird ein Konzept entwickelt, das das Berliner Seminarangebot für Funktionsträger mit den Anforderungen der „Standardisierten Gruppenleiterausbildung“ abgleicht und berücksichtigt, welche Module aus der „Standardisierten Gruppenleiterausbildung“ noch zusätzlich in das Berliner Seminarangebot aufgenommen werden. Dabei wird zu berücksichtigen sein, dass es nicht zu einer Seminarflut kommt, die obwohl für den einzelnen Teilnehmer als auch für den Berliner Verband mit erheblichen finanziellen Mehrbelastungen verbunden ist.

Die inhaltliche Ausarbeitung dieses Konzeptes ist dann für das 1. Halbjahr 2006 vorgesehen.

Da die Terminplanung für die Seminare des Jahres 2006 nahezu abgeschlossen ist, wird die Ausbildung für Funktionsträger nach einem neuen Konzept im Jahre 2007 beginnen können.

Bis dahin bleibt es bei dem bekannten Seminarangebot im Berliner Verband.

Übrigens: es ist kein Geheimnis, dass das Seminarangebot des Berliner Kreuzbundes in der bestehenden Form für viele Bereiche der „Standardisierten Gruppenleiterausbildung“ Ideengeber war; so sind auch die vielen Übereinstimmungen in der Thematik und in der Gewichtung zu verstehen.

Der Arbeitskreis Fortbildung wird darauf achten, dass das bewährte Seminarangebot für Gruppenverantwortliche inhaltlich und schwerpunktmäßig erhalten bleibt, dass notwendige Ergänzungen und Verbesserungen eingebaut werden.

*Dirk Greiff*

**Ressort Fortbildung und Kirche**

### Zur Diskussion um das Rauchen in der Marthastr.

Um es vorweg zu sagen: Ich fände es auch schade, wenn die Skatrunde des Rauchverbots wegen auseinander bricht. Vielleicht lässt sich da noch ein Kompromiss finden, etwa das Skatzimmer zu einem zweiten Raucherzimmer zu machen. So schnell finden Reformen eben nicht den Weg in die Köpfe.

Aber der Ton, in dem diese Diskussion geführt wird, gefällt mir nicht. Es gefällt mir nicht, dass es sich z.B. auf einem Gruppenabend so anhört, als litten wir in der Marthastrasse unter einem bösen Diktator, den man mittels einer ebenso bösen Revolution unbedingt besiegen müsse.

Eine Hausordnung ist wie eine Schutzimpfung – lästig, vielleicht sogar schmerzhaft, aber notwendig. Sie wird vom Vorstand nicht erfunden, um die Weggefährten zu quälen. Eben dieser nimmt aber um der Weggefährten willen die schwere und undankbare Arbeit auf sich, diese Hausordnung zu erstellen. Der Vorstand, das sind übrigens dieselben Leute, die für uns ihre Freizeit opfern, damit in der Marthastrasse und im Kreuzbund alles läuft. Normalerweise sind wir alle sehr bereit, ihnen diese Arbeit und das Gerenne zu Terminen zu überlassen. Aber kaum wird einer in seiner Bequemlichkeit getroffen, fühlen sich alle mächtig zur Mitarbeit berufen. Nur in diesem einen Punkt natürlich.

Ich habe lange getrunken. Fast ebenso lange habe ich geraucht. Als ich trocken war, habe ich noch mehr geraucht. Ich fand, ich hätte es mir verdient. Trocken zu sein ist schließlich eine Leistung. Dann stellte ich fest, dass trocken zu sein nur die halbe Leistung ist.

Ich war glücklich und zufrieden, aber nicht frei. In der S-Bahn sah ich die Landschaft vor dem Fenster nicht, weil ich auf den Bahnhof und die nächste Zigarette wartete.

Ein Gespräch mit Freunden konnte ich nicht genießen, weil ich an die nächste Zigarette dachte. Wo es mir gefiel, wo aber nicht geraucht werden durfte, konnte ich mich nicht lange aufhalten, weil von Minute zu Minute die Gier nach der Zigarette mehr Raum im Kopf einnahm. Wenn die Zigaretten alle waren, geriet ich in Panik.

Das kam mir vertraut vor. Das war „nasses“ Verhalten! Die Zigarette war mein Diktator. Ich war trocken, aber nicht selbstbestimmt.

Das wurde mir zu dumm. Meine Hand, mit der ich hätte Besseres machen können, war ständig besetzt. Mein Denken war von der Sucht beschränkt, immer noch.

Ich brauchte die Flasche nicht mehr – warum sollte ich den Schnuller noch brauchen?

Ich habe aufgehört, und erst dann fühlte ich mich trocken. Es ist herrlich. Ich kann mich aufhalten, wo und wie lange ich will, und ich kann mich auf den Augenblick konzentrieren, ohne immer schon an den nächsten denken zu müssen. Ich muss nicht ständig für Nachschub sorgen.

Diese Freiheit möchte ich nie wieder missen.

Die Freiheit, rauchen zu dürfen, um die in der Marthastr. gekämpft wird, ist keine Freiheit. Es ist eine kindliche Illusion von Freiheit. Wie Zuckerwatte: Schmeckt süß, ist aber nichts dahinter. Sieht übrigens genauso komisch aus, das Glimmstängelchen im Mund.

Wir stampfen gewissermaßen mit dem Fuß auf, schreien „Ich will aber!“ und setzen uns gegen jede Vernunft durch. Vor allem gegen die eigene.

Neulich hat ein Freund bei uns auf der Toilette geraucht. Heimlich, als wäre er nicht 50 sondern 13. Nicht etwa, weil bei uns das Rauchen verboten wäre. Auf der Terrasse steht ein großer Aschenbecher für alle, die ihn brauchen. Aber er hatte seiner Familie seit Wochen vorgespielt, aufgehört zu haben. So wurde er zur tragikomischen Figur, weil ihn seine Sucht so im Griff hatte, dass er nicht mehr ehrlich sein konnte.

Zu einem dermaßen „nassen“ Verhalten wird es in der Marthastraße hoffentlich nicht kommen. Wir sollten nicht vergessen, warum wir in die Marthastraße gehen und warum es sie gibt: Weil wir trocken sind. Weil wir uns von einer Sucht befreit haben. Weil wir dafür dankbar sind und stolz darauf. Und weil es so bleiben soll.

Das gilt für die Raucher wie für die Nichtraucher. Niemand soll diskriminiert werden. Aber die Dankbarkeit für unsere Trockenheit und deren Aufrechterhaltung sollte eigentlich ganz oben stehen – vor allem über einer anderen Sucht.

Wie oft habe ich den Spruch gehört: „Ich bin schließlich trocken geworden – da lasse ich mir das Rauchen nicht auch noch verbieten“. Ja, aber das trocken werden war doch unsere eigene Entscheidung. Und: was ist denn so toll daran, sich ewig darauf auszuruhen? Soll diese Leistung für das ganze Leben ausreichen? Kann man nicht irgendwann einen weiteren Schritt vorwärts gehen? Fahrt Ihr denn ewig euer altes Auto? Die meisten, die ich kenne, kaufen sich alle zwei Jahre ein Neues, aber ihre eigene Karosserie, ihre Gesundheit, dümpelt unverändert in Reichweite ihrer Zigarettenschachtel herum.

Die Suchtfreien jedenfalls sollten im Haus durchatmen können.

Und die Raucher? Natürlich haben sie ein Recht auf ihre Zigarette, sofern sie niemanden schädigen. Sie werden, so wie wir alle früher beim Trinken, immer einen Platz finden, um zu rauchen. Ich fände es schön, wenn sie dabei noch einmal nachdenken, ehe sie Jagd auf den Vorstand machen.

In unserer Gruppe gibt es zwei Rollstuhlfahrer. Sie können auch nicht ins Skatzimmer unterm Dach der Marthastr. Sie haben keine Wahl. Aber wem seine Sucht wichtiger ist als die Begegnung mit Weggefährten in der Marthastrasse, der hat seine Wahl getroffen. Und zwar ganz allein. Er behindert sich selbst. Dafür ist weder der Vorstand noch die Hausordnung verantwortlich.

Der Mensch kann eben nicht alles haben – ein freies Leben und eine Sucht. Wir sollten es am besten wissen.

*Patty Koelle-Schneider*

Senftenberger Ring

PS.: Mir ist klar, dass es jetzt böse Briefe gibt. Aber dann ist die Info-Zeitung wenigstens nicht so traurig dünn wie beim letzten Mal. Schimpfen ist leicht, Schreiben macht Mühe...

## Frauengesprächskreis

**Frauen  
Im  
Kreuzbund**

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

05.10.2005 „Meine Kindheit“

02.11.2005 „Loslassen“

Dezember „Weihnachtsessen“

## Alkoholfreie Geselligkeit / Skatgruppe

Im Kreuzbund Berlin gibt es seit vielen Jahren im Rahmen der alkoholfreien Geselligkeit eine Skatgruppe, die sich zum Spiel jeden 3. Mittwoch im Monat für 2-3 Stunden in der Marthastrasse trifft.

Einige, weniger Aktive, nutzen die Zeit davor, um im Haus Kontakte zu pflegen.

Ab 18 Uhr sitzen dann 11 -13 Spieler unterm Dach in einem kleinen Raum und reizen ihr Blatt aus. Alljährlicher Höhepunkt ist der Preisskat im Dezember, wo ein Teil der Spieleinnahmen als Sachgewinne ausgespielt wird, ein anderer Teil wird für "Dachziegel" zur Erhaltung des Hauses gespendet.

Alles lief bisher harmonisch in dieser Runde ab, 2/3 der "Skater" sind Raucher, die anderen nahmen keinen Anstoß daran, da auch im Winter das Fenster immer geöffnet war und der Qualm abzog.

Als jetzt vom Vorstand, ohne Befragung der Betroffenen, beschlossen wurde, das Rauchverbot im Haus radikal umzusetzen, betraf es auch diese Geselligkeit.

Im Mai kam es zum Eklat. Ohne Vorankündigung wurden uns die neuen Regeln mitgeteilt, wobei sich einzelne Vorstandsmitglieder den Fragen, Anregungen, Ängsten der Betroffenen, sehr stur und kompromisslos gegenüber zeigten, Alternativen wurden nicht aufgezeigt,

In der ersten Erregung gab ein Mitglied seinen Austritt aus dem Verband bekannt andere, werden vielleicht folgen, wenn es nicht zu einer befriedigenden Lösung kommt.

Die Skatgruppe wird sich auflösen und es gibt ein Angebot weniger, "trocken" seine Freizeit zu gestalten.

Die Hoffnungen, durch qualmfreie Räume mehr Besucher ins Haus zu holen, wird sich ins Gegenteil umkehren.

Mein Vorschlag ist, verbietet noch das Kaffeetrinken und den Verzehr von Süßigkeiten, denn hier stecken gerade für Suchtkranke hohe Risiken der Suchtverlagerung und ungesund ist es obendrein.

Sollte es bei der momentanen Regelung bleiben, wird für mich die Marthastr in Zukunft tabu sein, auch beim "Ladendienst".

*Christian Pawlitzek*



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 Massageternine können Sie ebenfalls bei uns vereinbaren.

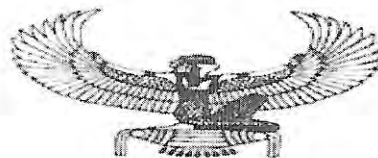
### Preise

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

### 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



Ich bin Gruppenmitglied in der Nachmittagsgruppe der MarthasträÙe und eine Nichtraucherin. Ich habe mit Interesse den Artikel von Claudia Götze in der Infozeitung vom Juni 2005 gelesen und mich gefreut, dass sie das Thema aufgegriffen und ihre Gedanken aufgeschrieben hat.

Ich bin ganz ihrer Meinung, dass man die Situation über das Rauchen im Haus mit mehr Toleranz angehen sollte. Ich würde mir auch wünschen, dass die Meinung in den Gruppen eingeholt werden sollte, wie man das Thema zu behandeln hat.

Ich bin traurig, dass ich mich als Nichtraucherin ausgegrenzt fühle, wenn in der Vorgruppe unsere Raucher verschwinden, um im Raucherzimmer ihre Zigaretten anzuzünden. Ich gehe entweder in den viel zu kleinen Raum mit, um mit meinen rauchenden Gruppenfreunden zusammen zu sein oder ich bleibe im großen Raum mit den wenig nicht rauchenden Freunden sitzen. Es ist also in der Vorgruppe eine Spaltung vorhanden.

Ich finde, dass der große Raum durch die vielen Fenster und die Balkontür viel besser belüftet und der Rauch auch schneller abziehen kann. Ich bin hingegen in dem kleinen Raum viel mehr dem Passivrauchen ausgesetzt.

Man sollte doch den Gruppen überlassen, jeweils zu entscheiden, wie sie mit dem Thema Rauchen – Nichtraucher umgehen und da wären wir wieder bei der Toleranz angelangt.

Wir haben in unserer Gruppe auch über Raucherzonen diskutiert. Wir finden aber alle, dass gerade auch eine Vorgruppe wichtig ist, wo alle gemütlich zusammen sitzen können und über ganz persönliche Dinge, die nicht zur eigentlichen Gruppenarbeit gehören, sprechen können. Man lernt noch viel besser die Gruppenfreunde kennen, welche Interessen sie haben, welchen Neigungen sie nachgehen usw. Damit wird auch der Zusammenhalt einer Gruppe gefestigt.

*Renate Kögel*

*Thomas Patalas*

*Dagmar Teuchner*

*Cordula Hofmann*

*Werner Balzer*

*Helga Ott*

*Wolfgang Teske*

*Hans Müller*

← An alle Gruppenbesucher →

Die Vormittagsgruppe in der MarthasträÙe braucht dringend Zuwachs.

Unsere Gruppe besteht nur noch aus 3 Kreuzbundmitgliedern und 2 Gruppenbesuchern, die aber regelmäßig kommen. Aufgrund verschiedener Termine dieser 5 Personen, nehmen meistens nur 3 – 4 Besucher am Gruppentreffen teil. So kann diese Gruppe nicht weiter bestehen. Sollte sich hier nichts ändern, muss die Gruppe zum Jahresende geschlossen werden. Dieses wäre sehr schade, ist es doch unsere einzige Vormittagsgruppe. Ich wäre sehr traurig darüber, denn seit über 18 Jahren besteht die Gruppe nun schon. Wir haben den Umzug aus der Rosa-Luxemburg-StraÙe auch gut überstanden und nun stehen wir kurz vor dem Aus.

Bitte fragt doch einmal in euren Gruppen nach, ob es nicht vielleicht den einen oder anderen gibt, der am Vormittag auch eine Gruppe besuchen könnte. Ich würde mich jedenfalls freuen, wenn in meiner Gruppe neue Gesichter auftauchten.

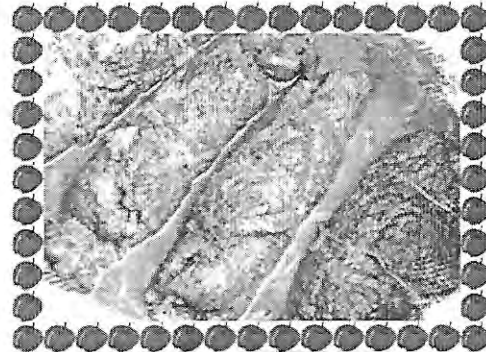
*Hannelore*

Vormittagsgruppe MarthasträÙe

### Rindsroulade Mediterranée

Zutaten für 2 Personen:

2 Rindsrouladen  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 8 eingelegte, getrocknete Tomaten  
 1 Handvoll Oliven  
 Parmesankäse  
 Pfeffer, frisch gemahlen  
 Chili aus der Mühle  
 Provencekräuter aus der Mühle  
 Öl zum Braten  
 3 TL Tomatenmark  
 Speisestärke  
 Salz



#### Zubereitung:

Rouladen mit Tomatenmark dünn einstreichen, pfeffern und mit Chili und Provencekräutern nach Geschmack würzen.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln, Oliven in Scheiben schneiden.

Ein Drittel der Gemüswürfel auf der Roulade aufschichten und mit ca. 1 TL Parmesanraspeln bestreuen. Die Rouladen aufwickeln, feststecken und von außen noch mal pfeffern.

In heißem Öl im Schnellkochtopf von allen Seiten anbraten. Die restlichen Gemüswürfel und das Tomatenmark kurz mit anschwitzen, dann mit 400 ml Wasser angießen.

Den Topf verschließen, hoch kochen lassen und die Rouladen ca. 30 Min. garen.

Die Rouladen heraus nehmen und warm stellen.

Die Soße mit etwas angerührter Speisestärke binden, noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rouladen mit der Soße zu Spätzle servieren.

Quelle: <http://www.lเมนู.de/>

### Mandarinenquark

Zutaten für Portionen  
 250 g Quark (Magerquark)  
 ½ Dose/n Mandarinen  
 1.5 EL Zucker  
 1 Ei  
 etwas Milch  
 ½ Pkt. Vanillezucker



#### Zubereitung:

Den Quark mit Zucker verrühren, die abgetropften Mandarinen dazugeben und das Ei und dann alles mit dem Mixer kräftig verrühren. Zum Schluss die Konsistenz mit Milch und/oder Mandarinenensaft nach Geschmack einstellen.

Geht ganz schnell und schmeckt gut

## Gisela Lorenz zum 70. Geburtstag am 30 September 2005

Berlin ist eine Reise wert, so war für mich zu lesen,  
bis endlich ich mich selbst belehrt und bin mal dort gewesen.  
Auch ward in meiner Schulzeit oft erzählt, was hier geschehen,  
und ich hab immer still gehofft, dies selbst einmal zu sehen.  
Geschichteszeiten, Schicksalsstunden mit Größe, Schuld und Strafen  
begannen dort, sind stattgefunden, ganz Deutschland sie betrafen.  
Oft Glitzerwelt, oft große Not der Mensch hier konnt' und musste spüren.  
Oft falsche Pracht, Elend und Tod - auch dorthin tat man führen.  
Doch wäre unser Blick getrübt, wenn wir an dies nur denken,  
denn hier im Kreuzbund viel man übt, die Hoffnung neu zu schenken.  
Wenn wir von Zielen uns entfernen, ob dies nun hier, ob anderswo,  
dann blicken hin wir oft zu Sternen - das ist auch in der Krankheit so.  
Gisela hab ich als Stern gesehen in Nürnberg und in Münster dort.  
Ich spürte da ein gleiches Gehen vom gleichen Start zum Ziel und Ort.  
Berlin ja stets, wie oft erlebt, aus vieler Plag ein'n Ausweg find't –  
wenn Erd und Himmel auch erbebet - der Grund: die Menschen, die dort sind.  
So ist sie also - schlau - erfahren, ihr Urteil gilt als weise.  
Sie leitet nun mit 70 Jahren noch immer Gruppen, Kreise.  
Ihr sei gegönnt nun kurz zu treten, und wir doch alle wissen,  
sie weiß auch weiter um die Nöten, wir werden sie vermissen.  
Bleib, Gisela, für weit're Zeiten gesund und froh noch mit dabei,  
und Gottes Segen mög' begleiten, was Dir selbst Wunsch und Hoffnung sei.  
Denk oft auch weiter immer gern an das, was Du geschafft,  
so manchem warst Du wie ein Stern, gabst andren Weggefährten Kraft.

*Peter-Josef Bibo*

## Gemeinsame Gruppenreise der Hielscherstraße und Finsterwalder Straße

Wir haben gemeinsam eine Gruppenreise in die Südheide, zum Landhaus Gerhus, im Juni unternommen. Der Bus hat uns pünktlich von der Finsterwalder Straße abgeholt.

Die Busfahrt führte uns bei guter Laune sicher ans Ziel. Für Kaffee und kühle Getränke hat der



Copyright: Klaus-Dieter-Franke

Busfahrer vorgesorgt, den Service hat dann Margot übernommen.

Die Zimmerschlüssel wurden verteilt, alle waren mit dem Quartier zufrieden. Wir richteten uns in den Zimmern ein und gingen dann auf Erkundung, wo ist der Speiseraum, wo ist das Schwimmbad und wann gibt es Abendbrot. Ein Programm für die 3 Tage wurde im Bus vorher verteilt. Die Essenzeiten wurden dann nachgereicht. Um 19.00 Uhr war Abendbrot bestellt, es gab Spargelcremsuppe und Schweinebraten. Anschließend haben wir gemeinsam den Abend bei Kartenspielen und anderen Spielen verbracht.

Der Abend endete um ca. 22.30 Uhr. Sonnabend um 8.00 Uhr war Frühstück und um 10.00 Uhr sind wir alle mit dem Bus nach Celle gefahren. In Celle konnten wir auf eigene Faust die Altstadt erkunden. Wir fanden ein reges Markttreiben vor und konnten eine wunderbare restaurierte Altstadt bewundern. Um 13.00 Uhr trafen wir uns am Bus. Auf den Weg dorthin sind wir an einer Eisdiele vorbeigekommen, so dass wir fast alle Eis schleckend am Bus ankamen.

Am Hotel wurde kurz Rast gemacht, dann ging es weiter zur Kutschfahrt-Abfahrtsstelle. Die Kutschfahrt fand mit zwei Kutschen statt. Jede Kutsche wurde von zwei starken Pferden gezogen und führte durch die Heide mit ihren Wacholderstauden. Die voran fahrende Kutsche hatte 35 Personen geladen und wurde vom Chefkutscher gefahren. Der Kutscher erzählte und erklärte die Heide mit den Pflanzen und der Tierwelt. Mitten in der Heide erwartete uns eine Kaffeestation mit herrlichem Zuckerkuchen und viel Kaffee. Zu diesem Zeitpunkt schien auch die Sonne recht kräftig, wie bestellt.

Zum Ende der Rast gab es einen kurzen und kräftigen Regenguss der uns unter die Plane des Wagens trieb. Kaffee und Kuchen waren fast alle und wir



sind zum Ausgangspunkt zurück gefahren.

Um 19.00 Uhr gab es Abendessen. Da es noch Spargelzeit war gab es Spargel satt mit Zubehör. Um 20.00 Uhr fing unser bunter Abend an. Wir begannen mit einer etwas ernsteren Geschichte, vorgetragen von Ruth Krause. Es folgte ein Sketch, vorgetragen von Lucie und Frau Letzner. Es folgten noch Vorträge von Adele und anderen Teilnehmern.



Klaus hatte ein Bingospiel organisiert und hat die Ziehung der Zahlen mit gesammelten Stilblüten aufgelockert. Ruth hatte noch ein interessantes Spiel kurz erklärt. Alle bekamen einen Zettel mit einem Begriff und hatten der Reihe nach mit dem eigenen Begriff und dem Begriff des vorhergehenden Sprechers eine sinnvolle Geschichte zu erdichten.

Unsere Musikanten, Heinz und Paul, spielten gemeinsam auf der Mundharmonika und wir hörten zu oder sangen mit. Paul spielte auf dem Akkordeon Wanderlieder und wir sangen kräftig mit. Ich weis nicht, wann wir den Abend mit einem Schlusslied beendeten.

Am Sonntag war nach dem Frühstück eine Wanderung von ca. 10km vorgesehen. Wir waren 10 Wanderer, die durch den Wacholderwald gewandert sind. Wir sind um 11.45Uhr wieder am Hotel gewesen und haben die Koffer in den Bus gestellt und sind zum Mittagessen gegangen. Es gab Hühnerragout oder wahlweise Heidschnuckenragout. Wir hatten das Menü einen Tag vorher ausgesucht.



Landhaus Gerhus

Um 13.20Uhr verabschiedeten wir uns von der Hotelleitung und fuhren nach Berlin zurück. Unterwegs machten wir noch einen Halt und waren um 17.00Uhr wieder in der Finsterwalder Straße zurück. Es war eine schöne Wochenendfahrt und hat uns allen gezeigt, wie schön ein alkoholfreies Wochenende sein kann. Vielen Dank den Organisatoren und den Mitwirkenden, die zum Gelingen dieser Fahrt beigetragen haben, vielen Dank der Leitung vom Landhaus Gerhus im Naturpark Südheide.

Helmut Fiedler


Kreuzworträtsel-Lösung

L	A	C		N	A	K	A	O	
E	L	A	A		H		A	D	
B			E	H	C	S	R	U	B
A	H			B	S				
H	C	O			A	B	A	K	
	A		A	A	L		R	A	
I	A	V		N	E	N	I	E	L
		U			F				

Unser Surftrip in der Kategorie Neue EU-Mitgliedsstaaten führt uns diesmal nach Tschechien. Eine in Deutscher Sprache gestaltete Webseite, die wirklich viel zu komplex ist um hier auf Einzelheiten einzugehen. - Toll! Viel Zeit einplanen und einfach vorbeischaun.

<http://www.tschechien.de/>

Inzerujte zde a oslovte německojazyčné zákazníky Dienstag, 30.8.2005



Home
Nachrichten
Wirtschaft
Kultur
Land und Leute
Webkatalog

Unterkünfte
Essen und Trinken
Fotostrecken
Immobilien
Jobs
Forum

Informace o portálu

Reklama, ceny, profil

**Aktuelle Top-Links**

- Dance Club Stonx, Wenzelsplatz (707)
- Hotel-Pension Standard\*\*\*, Prag 2 (730)
- Klížik-Fortana, Prag 7 - Sommerliche Musik-, Licht- und Wasserspiele (670)
- Restaurant Universal - französische Küche, Prag 1 (476)
- Franz-Kafka-Museum, Prag 1 (125)
- Penzion Merlin\*\* Praha 2




**Heute Links**




- Hotel Claris, Prag 2 (1)
- Best Western Hotel Meteor Plaza, Prag 1 (3)
- Hotel Atlantic, Prag 1 (3)
- Kešet - elektronische Datenbank böhmischer und mährischer jüdischer Friedhöfe (3)
- Bürgerverband des Denkmals Hartmanice (1)
- Vereinigung zur Erneuerung der Synagoge in Klyně (1)
- Bürgervereinigung Synagoge Krnov / Jägerndorf (1)

**Nützliche Links**

- Online-Wörterbuch
- Webcams
- Telefonbuch (CZ)
- Karten und Stadtpläne
- Routerplaner
- Bahninfo (CZ) oder (D)
- Deutsche Botschaft Prag
- Österreichische Botschaft Berlin
- Tschechische Botschaft Berlin
- Handelsregister (CZ)
- Fernsehprogramm (CZ)


**Unsere Partner**

AKTUELLE NACHRICHTEN AUS TSCHIECHIEN

**Prag: Bildungsministerin Petra Buzková politikmüde**



Prag - Bildungsministerin Petra Buzková will ihre politische Karriere mit Ablauf der Legislaturperiode beenden. Die 39-jährige Sozialdemokratin sagte der in Prag erscheinenden Tageszeitung *Právo*, sie werde im Juni 2006 nicht mehr für ein Parlamentsmandat kandidieren.

„Alle haben versucht, mich zu einer erneuten Kandidatur zu bewegen, aber es ist meine definitive Entscheidung, mich aus dem aktiven politischen Leben zu verabschieden.“ Von ihren Parteifreunden hätte sie zuerst ČSSD-Chef Groš von ihrem Entschluss unterrichtet.

→ den ganzen Artikel lesen



**A** Ausgehen: Auto - Moto **B** Bäderdreieck und Kurorte **B**ildung und Wissenschaft **D**ienstleistungen **E**inkaufen **F**reizeit **G**esellschaft **G**esundheit **H**otels, Pensionen, Unterkünfte **I**mmobilien **K**ultur **M**edien **N**achtleben **R**estaurants, Kneipen, Gastronomie **S**prache **S**tadt und Verwaltung, Institutionen **U**rlaub und Reisen **W**interurlaub und Skigebiete **W**irtschaft

**Firmenkatalog - Branchenverzeichnis (1069 Firmen)**

**A**rchitektur, Design **B**euarbeiten **C**hemie- und Kunststoffindustrie **E**inzelhandelsdienste **E**lektrotechnik **E**nergie **F**inanzdienstleistungen **G**esteine **G**las und Baustoffe **H**olzverarbeitende- und Papierindustrie **I**IT-Dienstleistungen **L**andwirtschaft **M**aschinenbau **M**etallindustrie **M**öbel- und sonstige Industrie **N**ahrungsmittel und Getränke **S**onstige Dienste **T**extilindustrie **T**ransportdienste **V**erkehrswesen

**LAND UND LEUTE**


- Wirtschaft - Linkverzeichnis
- Strom
- Botschaften, Behörden, Ämter, Ministerien
- Einreise mit dem Pkw
- Öffentliche Parkhäuser und Tiefgaragen in Prag

→ derzeit 231 Einträge

**REISE- UND AUSFLUGSTIPPS**

**Snowboarden und Snowparks in Tschechien: Spots, Pisten, Schnee, Locations - Czech it out!**






Für manche nichts als eine Trendsportart, die bei Minustemperaturen zum Kick verhilft, für andere dagegen ein Lebensgefühl! Snowboarden. Wie auch immer, in Tschechien sprießen die Resorts in jungster Zeit wie Pilze aus dem Boden und in dieser Saison gibt es bereits eine wirklich große Auswahl, die nicht mehr nur Freaks auf die Bretter treibt, die die Welt bedeuten.

Suche

Suchbegriff

Tschechien von A - Z

**Aktuelle Wechselkurse**

- 1 EUR = 29,565 CZK 
- 1 CHF = 19,060 CZK 
- 1 USD = 24,271 CZK 


Quelle: ÖNB, 30.08.2005

**Tschechische Kronen - Ratgeber und Hinweise**

- Einreise mit dem Pkw
- Medizinische Hinweise
- Einkaufen
- Zollbestimmungen
- Reise- und Ausflugsstips
- Gastronomische Tipps
- Tschechisch - in Kürze
- Hotels, Ferienhäuser, Pensionen, Campingplätze

**Das Wetter in Prag**


**PRAG**  
(Aktuelle: 30.08.-14:00)



**leicht bew.**  
Temp.: 25.7°C  
Wind: 0/11 kmh

mehr Wetter? [wetter.com](http://wetter.com)


**Wetter live (Webcams)**



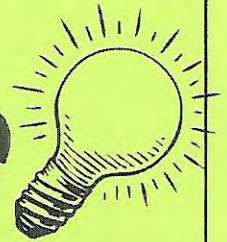
14:55:00

- Prag, Altstadt Ring

Wetter live (Webcams)



# Ideenbörse



zur Vorbereitung der Feier des 100jährigen Jubiläums der Gründung des  
KREUZBUND Diözesanverband Berlin e.V. im Jahre 2008

**Wann?** Mittwoch, 28. September 2005 um 18:00 Uhr

**Wo?** Begegnungszentrum Marthastr. 10 in Berlin-  
Niederschönhausen

Die 100 Jahrfeier soll ein Fest für alle Kreuzbundmitglieder im Diözesanverband Berlin werden. Dafür müssen wir wissen, welche Vorstellungen, Wünsche und Ideen in den Köpfen der einzelnen Mitglieder vorhanden sind.

Kommt zahlreich, damit wir die Vielfalt der Ideen und Vorstellungen kennen lernen und klären, welche Projekte sich umsetzen lassen.

Kommt zahlreich, damit die Vorbereitung des Festes das Anliegen und die Aufgabe vieler Kreuzbundmitglieder werden kann.

Kommt zahlreich, denn ein solches Vorhaben kann einer alleine nicht durch-führen.

Ich bin sehr gespannt und neugierig auf Eure Ideen.

Herzlichst

Euer

*Dirk Greiff*

Projekt 100 Jahre Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V. 2008

# Wir begrüßen die Neuen im

## KREUZBUND



Andreas Dasse  
Gruppe Hefnersteig

Beate Zacher  
Gruppe Zabel-Krüger-Damm

Thomas Grätz  
Gruppe Hielscherstraße

Karin Sobotta  
Gruppe Buckower Damm

Birgit Höhne  
Gruppe Finsterwalder Straße

Manuela Harms  
Gruppe Buckower Damm

Frank Mögelin  
Gruppe Feldstraße

Christel Nitschke  
Gruppe Kladower Damm  
Helmut Nitschke  
Gruppe Kladower Damm

Erhard Barnewsky  
Gruppe Schwyzer Straße

Für die dringend notwendige finanzielle Unterstützung danken wir der



**AOK Berlin**

**Impressum:**  
**KREUZBUND - Info**  
Aus den Gruppen für die  
Gruppen

**Redaktionsschluss**  
**für Ausgabe 48**

16.11.2005

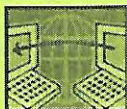
**Redaktionsteam:**  
Hannelore Lachmann Claudia Götze  
Manfred Tröndle Wolfgang Kirk  
Johannes Hoffmann

**Kontaktadresse und Redaktionsadresse:**  
Info - Kasten in der Marthastraße 10  
13156 Berlin - Niederschönhausen  
Tel: 030 - 476 28 28 oder 030-30 82 36 63

Fax: 030-30 82 36 62 (Johannes)

E-Mail: [neu@kreuzbund-berlin-info.de](mailto:neu@kreuzbund-berlin-info.de)

**KREUZBUND im Internet:**  
[www.kreuzbund-berlin.de](http://www.kreuzbund-berlin.de)



**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.