

KREUZBUND
im Diözesanverband Berlin e.V.

Aus den Gruppen für die Gruppen

Info



KREUZBUND

51. Ausgabe

20. September 2006

Sommer Rückblicke



Ein Besuch in Rathenow

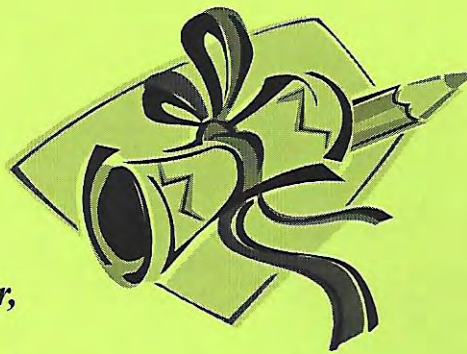
Interview mit Dr. Tom Bschor

Frische und Erfahrene

Kreuzbund-Piraten

Mit der Familie in Kirchmöser

Sommerfest 2006



Liebe Leserinnen und Leser,

Es ist Zeit für einen Wechsel.

Das Redaktionsteam, wird mir der Frühjahrsausgabe im März 2007, seine Arbeit beenden.

Persönliche, berufliche und gesundheitliche Gründe haben diese Entscheidung notwendig gemacht, die uns allen nicht leicht gefallen ist.

Natürlich entsteht dadurch auch eine große Chance, für alle kreativen Kreuzbundfreundinnen und -Freunde.

Die Zeitung braucht ab Frühjahr 2007 eine neues Redaktionsteam

Menschen, die einfallsreich und organisatorisch tätig werden wollen, bitten wir, sich bei uns zu melden.

Es wartet eine spannende sowie abwechslungsreiche Tätigkeit auf Euch.

Selbstverständlich steh jede erdenkliche Hilfe und Unterstützung bei der Einarbeitung von uns zur Verfügung.

Jetzt aber erst einmal viel Spaß beim lesen der Artikel über einen wirklich ereignisreichen Sommer.

Euer Redaktionsteam





Drachenbootrennen 2006

Nachdem wir schon 2 Jahre lang als Zuschauer beim Drachenbootrennen dabei waren, kam bei uns die Frage auf „Warum ist der Kreuzbund nicht mit dabei“? Wir wussten, dass vor 3 Jahren, mangels Beteiligung, eine Teilnahme abgesagt werden musste. Schade!!!

Jedesmal waren wir von der Atmosphäre dieser Veranstaltung total begeistert. In uns wuchs der Gedanke, ob es nicht doch wieder möglich wäre, eine Mannschaft zusammen zu bekommen..

Eine Anfrage bei der Anti-Drogen-Liga (Veranstalter des Drachenbootrennens) ergab, dass wir uns erst einmal in den sogenannten Verteiler aufnehmen lassen mussten. Nach kurzer Zeit bekamen wir die Anmeldung zur Teilnahme für das Drachenbootrennen. Der Termin war der 17. und 18. Juni 2006.

Mutig, wie wir waren, meldeten wir ein Boot an. Inzwischen hatten wir gemeinsam mit der „alkoholfreien Geselligkeit“ einen Aufruf zur Teilnahme gestartet. Zu unserer Überraschung meldeten sich 38 Interessierte, die alle ins Boot wollten. Durch gute Connection, wurde es möglich gemacht, den Bundestrainer samt Trommlerin (übrigens die Lebensgefährtin des Trainers) für uns zu gewinnen. Außerdem wurden extra für das Rennen T-Shirts mit der Aufschrift



„Kreuzbund Piraten“ und dem dazugehörigen Piraten, gefertigt. So hatten wir ein einheitliches Bild als Mannschaft. Endlich war es soweit. Samstag den 17. Juni, das Training konnte beginnen. Alle, die sich angemeldet hatten, waren gekommen. Jede Mannschaft wurde ca. 30 Minuten in das Mysterium Drachenboot eingeweiht. Voller Spannung und Erwartung wurde dem Rennsonntag entgegen gefiebert. Sonntag, den 18. Juni um 11:00 Uhr Rennbeginn. Wieder waren alle 38 Teilnehmer da. Da aber nur Platz für 18 Personen in einem Boot war, es 3 Rennläufe gab, wurden die Teilnehmer in 2 Mannschaften aufgeteilt. Für den 3. Lauf wurde per Los ermittelt, wer ins Boot durfte.

Unser Motto war: Jeder, der sich angemeldet hatte, egal welchen Alters, sollte mit ins Boot. Somit waren wir auch die einzigen, die Kinder mit an Bord hatten. Wir belegten eine guten 27. Platz. Dafür bekamen wir einen Pokal und eine Urkunde. Diese sind in der Marthastr. zu bestaunen.

Ein dickes Lob allen den Weggefährten, die unsere Mannschaften lautstark angefeuert und unterstützt haben.

Alle, die dabei waren, waren der einhelligen Meinung

„Das war Super, Spitze, Klasse“

*Joachim Badurke, Evi Scholz
Gruppe Kladower Damm*



Mit der Familie in Kirchmöser

Zum Anpfiff des Spieles Deutschland : Argentinien waren alle pünktlich anwesend, so dass wir einen guten Start ins gemeinsame Wochenende hatten. Zwischendurch haben wir es gerade so geschafft, noch eine kleine Mahlzeit einzunehmen. Zum Glück hat die Deutsche Mannschaft auch gewonnen, so dass hier keine Schweigeminuten vonnöten waren. Zu vorgeückter Stunde war unser eigener Sieg im Kampf gegen die Mücken glücklicher Weise auch ein voller Erfolg.

Jede Mannschaft ist nur so gut wie ihr Trainer, daher hatten wir auch ein volles Programm. Nach der Gruppe am Vormittag (wo sich die Kinder ganz toll auch allein beschäftigt haben), haben wir gegen 14:00 Uhr die Ruderboote zu Wasser gelassen. Zwei Stunden auf dem Wasser haben uns ganz schön ins Schwitzen gebracht. Das Wasser wurde auch vom Boot aus getestet. Da wir noch nicht genug hatten, haben wir die nahe gelegene Badebucht auch noch ausprobiert. In St. Ursula wird man mit dem Essen nur so verwöhnt, so dass dies nach einer kurzen Pause auch wieder abtrainiert werden musste. Die Mannschaften, Männer gegen Kinder, sind bei einem Kicker-Match reichlich außer Puste gekommen. Jedoch haben die Kids die Senioren nur gewinnen lassen, damit sie nicht in Tränen ausbrechen. Alle hatten aber sehr viel Spaß an diesem Spiel. Da alle noch nicht kaputt genug waren, haben wir uns gegen 22:00 Uhr zur Nachtwanderung auf den Weg gemacht.

Als wir gegen 0:30 Uhr wieder zurück waren, sind auch die letzten ins Bett gefallen.

Wir haben nichts mitgenommen von diesem Seminar, sämtliche Einrichtungsgegenstände und auch Handtücher und Bettwäsche haben wir in Kirchmöser gelassen. Unseren Erfahrungsschatz haben wir dafür aber erheblich erweitert – sowohl klein wie groß.

Keiner wollte am Ende des Wochenendes den Anfang machen, nach Hause zu fahren. So haben wir noch ein wenig zusammen gegessen, die Aussicht genossen, uns die Sonne auf den Pelz „brennen“ lassen und mit einer inneren Leichtigkeit das Seminar beendet.

Alles in allem war es ein so wunderbares Wochenende, dass alle auf eine Wiederholung im nächsten Jahr hoffen. Leider ist dies ja dem „Sparschwein“ (Kürzung der Caritas-Zuschüsse) zum Opfer gefallen, so dass wir eine andere Lösung suchen. Denn unsere Kinder sind darüber so traurig, dass sie schon ihr Taschengeld zur Verfügung stellen wollen.

Vielen Dank im Namen aller Beteiligten des Familienseminars für dieses tolle Wochenende sagt

Eure
Birgit
(Gruppe Finsterwalder Str.)



Interview mit Privatdozent Dr. med. Tom Bschor am 2. August 2006

Chefarzt der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie des Jüdischen Krankenhauses Berlin, die am 1. August 2004 eröffnet wurde. Sie besteht aus 2 Stationen mit 50 Betten und einer Ambulanz. Schwerpunkt der psychiatrischen Abteilung ist die Suchtbehandlung. Hier führt die Abteilung eine lange Tradition, die sich in der Abteilung Innere Medizin II entwickelt hat, fort.

Seitens des Kreuzbundes *Sabine Rohloff* und *Johannes Hoffmann*

Frage

Die Entzugsbehandlung wird bei Ihnen nach dem Prinzip des qualifizierten Entzugs durchgeführt. Was heißt qualifizierter Entzug und wie ist dieser bei einem Krankenhausaufenthalt von in der Regel 7 Tagen möglich?

Dr. Tom Bschor

In 7 Tagen ist das kaum möglich. 7 Tage sind eine Vorstellung der Krankenkassen, die meinen, dass der Patient mit einem ausschließlichen körperlichen Entzug schon etwas gegen die Sucht getan hätte. Deswegen setzen wir uns bei jedem Patienten dafür ein, dass er länger als 7 Tage bleibt. Für uns bedeutet das, dass wir ab dem 8. Tag in jedem Einzelfall dies der Krankenkasse gegenüber begründen und rechtfertigen müssen und dass wir hier sehr viel Kontrollverfahren durch die Krankenkassen haben. Diese haben ein eigenes Büro auf dem Flur und sind mit einem eigenen Mitarbeiter hier, um zu kontrollieren, was hier stattfindet. Das ist aber insofern erfolgreich, weil unsere tatsächliche durchschnittliche Behandlungsdauer eben nicht bei 7 Tagen liegt, sondern bei 12 Tagen. Durchschnittlich heißt: manche ist kürzer, aber manche ist länger oder sehr viel länger. Wir haben dann die Zeit, um eben auch das zu machen, was den qualifizierten Entzug ausmacht. Für uns ist das mit einem erheblichen organisatorischen Aufwand und auch einem gewissen Risiko verbunden; es gibt dann immer auch Fälle wo am Ende die Krankenkasse die Übernahme der Kosten ablehnt und wir auf den Kosten sitzen bleiben.

Frage

Hat der Patient überhaupt eine reelle Chance nach so einem kurzen Krankenhausaufenthalt?

Dr. Tom Bschor

7 Tage können dann reichen, wenn der Patient schon entzogen kommt, wenn er schon zu Hause aufgehört hat zu trinken und wir die 7 Tage wirklich für die psychotherapeutische Arbeit nutzen können. Wenn er bis zur Aufnahme getrunken hat, ist das in 7 Tagen nicht möglich. Wir haben drei Voraussetzungen, wann die Patienten entlassen werden und erst dann wird die Entlassung veranlasst. Es ist für uns dann auch uninteressant, was die Kasse sagt. Es müssen diese drei Voraussetzungen erfüllt sein.

1. Voraussetzung ist, dass der körperliche Entzug abgeklungen ist und auch keine Entzugsmedikation mehr benötigt wird.
2. Der Patient muss einen konkreten individuellen Nachsorgeplan erarbeitet haben, mit unserer Hilfe, was er anschließend macht. Das kann Selbsthilfegruppe, das kann eine ambulante oder teilstationäre oder vollstationäre Entwöhnungsbehandlung sein oder eine andere Fortführung der Behandlung.
3. Der Patient muss von hieraus im therapeutischen Ausgang bereits Kontakt aufgenommen haben zu der Weiterbehandlungsstelle. Er muss bereits bei der Selbsthilfegruppe bei sich zu Hause gewesen sein.

Wenn diese drei Voraussetzungen gegeben sind, dann machen wir eine reguläre Entlassung.

Frage

Wie weit ist die Realisierung der geplanten Tagesklinik?

Dr. Tom Bschor

Eine Tagesklinik wird es in absehbarer Zeit in unserem Haus nicht geben; diese wäre auch zu Lasten unseres 50 Bettenkontingents gegangen. Wir arbeiten aus diesem Grund sehr intensiv mit verschiedenen Tageskliniken zusammen, wie z.B. mit dem Tannenhof, der jede Woche bei uns im Haus ist. Wir selbst bieten eine 14-tägige nachstationäre Behandlung an, die therapeutisch in Gruppen geleitet wird. Parallel müssen in dieser Zeit, das ist Pflicht, von den Patienten auch Selbsthilfegruppen besucht werden.

Frage

Ist die Anzahl der sog. Drehtürpatienten durch den kurzen Krankenhausaufenthalt gestiegen? Wie reagieren die Krankenkassen darauf? Ist dies nicht letztendlich viel teurer?

Dr. Tom Bschor

Das ist eins unserer wichtigsten Argumente in den Auseinandersetzungen mit den Krankenkassen. Wir sagen, wenn wir es richtig machen, hat der Patient auch eine Chance und muss nicht wiederkommen. Aber oft wird sehr kurzfristig gedacht. Die einzelnen Mitarbeiter des mediz. Dienstes der Krankenkassen, die hier vor Ort sind, haben den Auftrag, Behandlungstage zu streichen, um ihr Soll, z.B. 5 Behandlungstage zu streichen, gegenüber ihrem Vorgesetzten zu erfüllen. Was dann ½ Jahr später ist, ist für diesen konkreten Mitarbeiter nicht relevant. Insofern wird oft zu kurzfristig gedacht. Ich hoffe sehr, dass die Krankenkassen wieder auf eine 14 Tage Behandlungsdauer gehen. Diese absurde 7-Tage Vorstellung ist eine Berliner Besonderheit und wird längst nicht in allen Bundesländern praktiziert.

Frage

Gibt es ein neues Konzept aufgrund der Zusammenlegung Suchtbehandlung und psychische Erkrankungen?

Dr. Tom Bschor

Wir haben 2 Stationen und machen auf der 1 Station die psychiatrische Behandlung und auf der anderen die Entzugsbehandlung, so dass auf dieser Station das volle Konzept ohne jeden Abstrich mit einem sehr, sehr intensiven psychotherapeutischen- und Gruppenprogramm für die suchtkranken Patienten durchgeführt wird, während wir uns auf der anderen Station um rein psychiatrisch kranke Patienten kümmern. Einen Vorteil sehe ich in dieser Erweiterung, da wir jetzt noch besser hingucken können, welche weiteren psychischen Schwierigkeiten haben die Abhängigkeitskranken. Ist da eine Depression vorhanden oder eine Angsterkrankung. Das zu erkennen und dann auch gezielt zu behandeln, z. B. durch eine gezielte Psychotherapie, ist natürlich eine deutlich bessere Chance, trocken zu bleiben. Ich denke, dass die Suchtkranken von der Erweiterung der Abteilung profitieren.

Es gibt außerdem gemeinsame Therapiegruppen, die sog. themenzentrierten Gruppen und weitere indikationsbezogene Gruppen. Im Moment z. B. findet gerade die Kochgruppe statt. Dort wird gemeinsam gekocht. Das hat den Grund, dass wir wissen, dass viele Patienten ihre Ernährung stark vernachlässigt haben, gerade die Suchtpatienten sich nicht mehr selber um sich kümmern, auch diese Fähigkeiten verlernt haben. Hier in dieser Kochgruppe soll wieder Interesse geweckt werden, dass die Patienten ja auch mit gesundem Essen genießen können und nicht nur mit Alkohol. Es kommen hier z.B. Patienten von beiden Stationen zusammen. Wir haben eine therapeutische Küche, wo die Patienten mit Hilfe einer Ergotherapeutin kochen und dann anschließend gemeinsam essen, was sie gekocht haben.

*Frage*

Gibt es aktuelle Erhebungen wie viele Patienten bei diesem kurzfristigen Aufenthalt 1 Jahr nicht rückfällig werden?

Dr. Tom Bschor

So eine Erhebung ist sehr aufwendig, da die Patienten eben entschwinden und wir nur aussagekräftige Zahlen bekommen, wenn wir versuchen würden, jedem einzelnen Patienten hinterher zu gehen und aufzuspüren. Dazu fehlen uns leider die Mittel. Es wäre das eigentlich interessante Ergebnis.

Leider sehen wir immer nur die Gescheiterten und nicht die Erfolge.

Frage

Wie ist durch diese Situation heute der Stellenwert der Selbsthilfegruppen in Ihrem Haus?

Dr. Tom Bschor

Der Stellenwert der Selbsthilfegruppen ist sehr hoch bei uns. Wir sind sehr dankbar, dass diese Arbeit hier geleistet wird. Es ist sehr wichtig für die Patienten, dass sie schon hier das Konzept und Prinzip von Selbsthilfegruppen kennen lernen. Die Patienten die wir wiedersehen, das sind die, die nicht regelmäßig zur Selbsthilfegruppe gegangen sind. Es ist mit den Selbsthilfegruppen wie mit den Medikamenten, sie können nur helfen, wenn man sie einnimmt.

Herr Dr. Bschor ich bedanke mich recht herzlich bei Ihnen für diesen persönlichen Termin und für dieses gute und sehr informative Interview.

Sabine Rohloff
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

Gruppenangebote

Raucherentwöhnung
Seniorengesprächskreis
Selbsthilfe (AA, Val, EA,
Al Anon, Overeaters u.a.)
Malen mit Pastell
Frauen, Biographiearbeit
Meditation

www.kontaktstelle-wilmersdorf.de



CAFÉ RESTAURANT WEISSER ELEFANT

Moderne mediterrane Küche
Täglich wechselnder Business-Lunch
Bis 18:00 kein Alkoholausschank
Sonntags-Brunch 10:00 - 15:00 Uhr
Cateringservice

Öffnungszeiten:

So - Fr 9:00 - 22:30 Uhr
Sa Ruhetag / private Feiern
Nichtraucherbereich
Behindertengerecht
Tagungsraum bis 25 Personen

Wegenerstraße 1-2, 10713 Berlin-Wilmerdorf
U-Bahn Fehrbelliner Platz, Bus 101, 104, 115
Tel: 86 40 93 06

mail@weisser-elefant.de

www.weisser-elefant.de

Unser „Drachenboot-Wochenende“

Viele von euch kennen mich sicher noch nicht. Ich bin seit etwa einem dreiviertel Jahr in der Kreuzbund-Gruppe am Kladower Damm, bin 39 Jahre alt und sehr froh, nun „trocken“ zu sein.

Auf dieses Wochenende hatte ich mich schon sehr lange gefreut. Eigentlich von dem Moment an, als es hieß, am 17. und 18.06.2006 findet das Rennen statt. Ich habe 16 Jahre im Verein Handball gespielt und liebe Mannschaftssport. Das hier war also genau das Richtige für mich.

Am 17.06.06 war um 10.00 Uhr Treffen in Gatow angesagt. Unser Trainingstag vor dem großen Wettkampf. Evi, Achim und ich kamen dort etwas früher als 10.00 Uhr an und ich war überrascht, als ich die Boote sah. Ziemlich lang, aber irgendwie auch recht schmal, wie ich fand. Schließlich mußten ja 2 Personen auf einer Bank sitzen. Einer rechts und einer links.

Na ja, dachte ich mir, das wird schon passen.

Um 10.00 Uhr war unsere Kreuzbundtruppe soweit komplett, die meisten im weißen Kreuzbund-T-Shirt mit Kreuzbundlogo vorn und einem Piraten hinten versehen. Ich fand, wir sahen ganz toll darin aus. Nun erfolgte eine kurze Einleitung durch den Bundestrainer Dirk.

Um kurz vor 11.00 Uhr wurde dann mit Hilfe vieler Kreuzbündler das Drachenboot zu Wasser gelassen. So ein Boot wiegt zwischen 250 und 300 Kilo. Wir erfuhren nun, wie wir das Paddel zu halten hatten. Die ersten 18 Teilnehmer, darunter auch ich, stiegen nun Reihe für Reihe ein. Achim und dann ich, wir saßen Reihe 4. Nun ging es also los im Takt durch die Trommel und Zählen begleitet. Es erfolgten einige Übungen auf „hoher See“. Zum Schluss der Übungsstunde paddelten wir alle schön synchron.

Das heutige Training hatte mir sehr viel Spaß gemacht und ich freute mich nun auf den großen Wettkampf am morgigen Tag. 18.06.2006:

Der Wettkampf:

Wir trafen uns alle um 9.30 Uhr zur Vorbesprechung. Als ich in Gatow ankam, glaubte ich meinen Augen nicht. Die ganze große Wiese war gefüllt, es leuchteten mir alle möglichen Trikoffarben der Teams entgegen. 34 Mannschaften waren gemeldet. Es fanden 3 Rennläufe statt. Die Stimmung in unserer Gruppe war von Anfang an gut und auch das Wetter spielte mit: Sonne, Sonne und nochmals Sonne.

Uns allen war klar, dass wir hier nicht gewinnen können und darum ging es auch gar nicht. Wir wollten Spaß haben, aber trotzdem auch nicht Letzter werden. Das Ziel hatten wir uns gesetzt und nach einigen Rennläufen, u. a. auch unserem ersten, war klar, verlieren werden wir hier nicht. Dafür war unsere gefahrene Zeit einfach zu gut.



Im 2. Durchgang mit unserer 2. Bootsbesetzung hatten wir die beste Zeit herausgefahren von allen 3 Durchgängen. Man hat deutlich gespürt, dass jeder von uns an diesem Tag sein Bestes gegeben hat. Unterstützt wurden unsere Rennen durch viele, viele Anfeuerungsrufe und laute Trompeten. Es hat einfach riesig Spaß gemacht, dabei gewesen zu sein. Letztlich haben wir in der Gesamtwertung Platz 27 belegt und das war, wenn man das nur sehr kurze Training vom Vortag bedenkt, sehr gut. Wir hatten auch einen super Trainer und eine tolle Schlagfrau an Bord.

Bereichert wurde dieser schöne Tag noch durch die Anwesenheit einiger Schauspieler aus der „Lindenstraße“, die sogar für einen guten Zweck mitgepaddelt sind und später auch noch eine Autogrammstunde gaben.

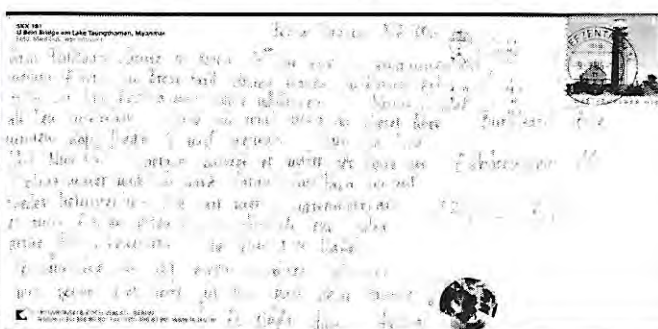
Etwas heiser vom Anfeuern, krebsrot durch die Sonne und irgendwie k. o. (ich jedenfalls) fuhren dann die meisten von uns gegen 17.00 Uhr Richtung Heimat.

Abschließend möchte ich noch sagen, dass ich es ganz, ganz toll fand, dass so viele Kreuzbündler, darunter auch Kinder, mitgefahren sind. Für mich war es das erste Drachenbootrennen und ganz sicher auch nicht das letzte.

Michaela
Kladower Damm

Fundstücke

Berlin-Pankow, den 08.07.2006



Hallo Burkhard, heute so gegen 18.00 Uhr habe ich zusammen mit meinen Eltern im Brosepark deinen blauen Luftballon entdeckt. Ich bin Hedwig und werde nächsten Monat 2 Jahre alt. Den Luftballon finde ich total lustig, da dieser über meinen Kopf fliegt und niemals auf die Erde fällt. Nun gerade schwebt er unter Decke im Wohnzimmer und ich warte darauf, dass Papa ihn mir wieder herunterholt. Wie war euer Gartenfest, gab es auch Eis zu essen? Ich nämlich esse sehr gerne Eis, besonders die knusprige Waffel. So wünsche ich dir einen schönen Sommer und sowie alles Gute für dich und deine Familie.

Es grüßt dich

Hedwig.

Drachenbootrennen

Drachenbootrennen am 17. und 18. Juni 2006 in Gatow, welch ein Ereignis! Im Hinblick auf Neugierde und Vorfreude waren wir pünktlich um 10.00 Uhr in Gatow eingetroffen. Der Sonnabend Vormittag war dem „Üben“ vorbehalten. Der Himmel war grau, ab und an zeigte sich die Sonne. Aber dann ging es los.

Die weißen T-Shirts mit dem Aufdruck „Kreuzbund-Piraten“, leuchteten vielversprechend, und ließen Freude und Euphorie bei allen Teilnehmern aufkommen. Der Bundestrainer „Dirk“ aus Schwerin gab die Kommandos und alle folgten seinem Ruf. Strahlender Sonnenschein, buntes Gewimmel, und Volksfeststimmung am Sonntag. Die Spannung stieg mit jedem Durchgang. Alle gaben ihr Bestes und wollten dem Sieg nahe sein. Aber dabei sein ist alles.



Der Kreuzbund belegte nach drei Durchgängen den 27. Platz, aber im Herzen bleibt die Freude und das schöne Erlebnis.

Im nächsten Jahr treten wir wieder mit vereinten Kräften an und können nur allen Daheimgebliebenen sagen: „Schade, Ihr habt etwas versäumt!“

*Ellen und Bernd
Hielscherstraße*

Kreuzbund – Info 50. Ausgabe



Das Redaktionsteam der INFO-Zeitung lud am 14.06.06 in die Marthastr. zu einer Jubiläumsfeier anlässlich der 50. Ausgabe der Info-Zeitung ein. Obwohl sie die Einladungen ziemlich kurzfristig verteilt hatten, nämlich eine Woche vorher, kamen erstaunlich viele Weggefährten. Johannes, der übrigens auch am gleichen Tag seinen Geburtstag feierte, begrüßte und bedankte sich bei allen Gästen, dass sie so zahlreich erschienen waren.

Frau Götze, die im Redaktionsteam für das Korrektur lesen zuständig ist, ermittelte schnell und korrekt,

„ 82 Weggefährte waren da“!

Eine nette Geste war, dass jeder Frau eine Rose überreicht wurde. Für das leibliche Wohl gab es Kaffee und Kuchen und Gegrilltes. Gemeinsam verbrachten wir Alle einen angenehmen Nachmittag.



Nun noch ein paar Worte zur 50. Ausgabe:

Mit besonderer Freude, war zu lesen, wer so alles in den letzten 12 ½ Jahren im Redaktionsteam mitgearbeitet hatte. Die einzelnen Rückblicke ließen darauf schließen, dass alle mit Begeisterung und großem Arrangement dabei waren oder noch sind.

Auch alle anderen Artikel waren inhaltlich interessant.

Dem Redaktionsteam ist es diesmal gelungen, eine gute „Zeitung“ zu veröffentlichen. Um dies immer zu gewährleisten, müssen natürlich viele Artikel von euch „Weggefährten“ geschrieben und dem Redaktionsteam natürlich auch übergeben werden. Denn die INFO-Zeitung ist immer nur so gut, wie wir Artikel dafür schreiben.



Joachim Badurke, Evi Scholz
Gruppe „Kladower Damm“



Wir haben am Samstag, dem 17. Juni 2006 einen wunderschönen Ausflug zur Landesgartenschau nach Rathenow gemacht. Die Idee entstand bereits im März dieses Jahres. Wir haben eine Liste fertig gemacht und alle Gruppenfreunde, die an einer Fahrt nach Rathenow interessiert waren konnten sich in diese eintragen. Ein Termin war schnell gefunden und so haben wir uns schon vorher darauf gefreut.

Wir haben uns am 17.6.06 um 8.00 Uhr in Perleberg getroffen und sind mit unseren Pkws Richtung Kyritz gefahren, wo wir schon von einem

weiteren Gruppenfreund erwartet wurden.

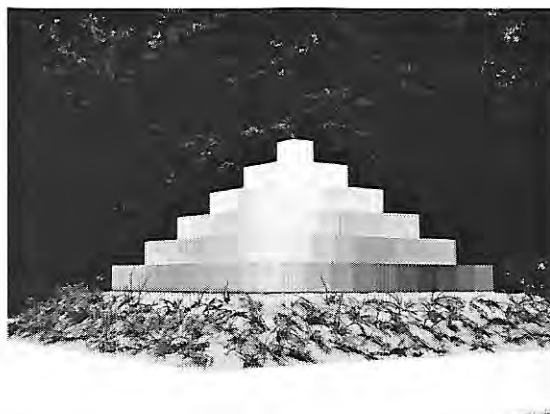
Insgesamt waren wir mit unseren Ehepartnern und Wiebke als einziges Kind 11 Personen.

Auf dem Gartenschaugelände in Rathenow angekommen, waren wir dann den Farben auf der Spur. So lautet das Motto der Landesgartenschau. Wir hatten uns das Gartenschaugelände etwas größer und weitläufiger vorgestellt. Aber die Schau war sehr schön angelegt. Besonders beeindruckend war für viele Gruppenfreunde die Rosenausstellung in der alten Mühle. Unsere Jüngste konnte sich auf Spielplätzen vergnügen und die



anderen haben die Ausblicke auf die Linien- und strahlenförmig angelegten Beete genossen. Da die Bepflanzungen innerhalb der Ausstellungszeit zwischen April und Oktober ständig wechseln, waren zum Teil nicht alle Pflanzen in voller Blüte. Aber wie wir alle feststellten, war es trotzdem sehr schön, die Gemeinsamkeit war uns wichtig. Wir haben sehr viel gelacht, auch wenn wir den Bismarckturm auf dem zweiten Teil des Geländes nur auf Umwegen erreichen konnten. Für uns war das ein sehr schöner Tag. Da meine Frau auf Grund ihrer Krankheit nicht so gut laufen konnte, hatte sich ein Gruppenfreund bereit erklärt sicherheitshalber einen Rollstuhl aus seiner Familie mitzunehmen. Das war wirklich eine große Unterstützung. So habe ich wieder einmal unsere Kreuzbundgruppe als Helfergemeinschaft erlebt. Darüber bin ich sehr froh. Für unsere Gruppe war dieser Ausflug ein Höhepunkt in diesem Jahr und wir werden sicherlich auch in den nächsten Jahren ähnliche Ausflüge oder Veranstaltungen gemeinsam organisieren.

Ingo,
Gruppe Perleberg



Mal wieder „Frische und Erfahrene“

Einmal im Jahr gönne ich mir das, einmal „Frische und Erfahrene“.

Im Kreuzbund bin ich schon sehr lange. Bei Seminarbesuchen bin ich eher ein Anfänger. Leider muss ich sagen, denn mir ist wirklich viel entgangen. Nach über 20 Jahren Mitgliedschaft im Kreuzbund habe ich mich eher halbherzig und ein wenig gestupst zu einem Seminar „Frische und Erfahrene“ in Karlshorst mitnehmen lassen. 3 wunderschöne Tage, der Bann war gebrochen.

Und so war ich nun vom 19.-21.05.2006 in Schöneiche. Es fing schon lustig an. Dieter nahm mich im Auto mit, und er hat einen „Navigator“ im Cockpit. Grüne Landschaft sieht man immer, mein Blick hing an einem grauen Kasten mit einem braunen Balken drin. Die Dame da drin war mit Dieter nicht immer einer Meinung. Erst wollte sie ihn zum Umkehren zwingen, und dann mahnte sie „alle Nase lang“: Achtung! Ein herrliches Spielzeug. Aber sie leitete uns wirklich nach Schöneiche.

Mein erster Eindruck: ein schönes Anwesen. Und dann: alles Einzelzimmer, auch nicht schlecht. Obwohl ich in Kirchmöser mal mit einer Zimmergenossin bis spät in die Nacht gequatscht und gelacht habe. Das war fast schöner. Hier aber gibt es erstmal Abendessen. Alle kriegen ihr Namensschild, es geht ins Plenum und jeder stellt sich mit ein paar Sätzen vor, damit wir wissen, mit wem wir es zu tun haben. Die einzelnen Gruppen werden eingeteilt. Jedes Mal habe ich das Gefühl, ich habe die beste Gruppe erwischt. So ist es auch diesmal. Nach kurzer Zeit stellt sich eine Vertrautheit ein, wie ich sie woanders nie erlebe.

Die Gruppengespräche sind unter ein Motto gestellt. Natürlich sagt jeder etwas zu diesem Thema, aber automatisch schweifen wir auch mal davon ab. Ich erfahre immer wieder, wie sehr sich diese Gespräche von unseren in der Heimatgruppe unterscheiden, wo doch schon mal die Spannung nachlässt. Ich höre aufmerksam zu und rede mal wieder Dinge, die ich sonst vernachlässige. Das alles tut mir sehr gut. So vergeht die Zeit wie im Flug.

Die Mittagspause ist da. Nach dem Essen schließe ich mich Freunden an, die ein wenig laufen wollen. Wir schlendern durch den Ort und über ein Straßenfest und bedauern die, die auf dem Gelände kleben geblieben sind.

Danach gibt es Kaffee und herrlichen Kuchen und ab in die nächste Gesprächsrunde. Immer wieder stelle ich fest, dass ich in dieser Runde über Dinge reden kann, die ich keinem, anderen anvertrauen würde. Danach fühle ich mich wie befreit.

Bei jedem Seminar lässt es sich Klaus Dimter nicht nehmen, uns zu einem Gottesdienst einzuladen. Fast alle nehmen daran teil, obwohl lange nicht alle katholischen Glaubens sind.

Ich bin auch evangelisch, aber diese besinnliche Stunde bedeutet mir sehr viel. Abends gönnen wir uns noch ein Eis und schon ist es Sonntag. Als wir uns zum Schluss noch einmal alle versammeln, um ein Resümee zu ziehen, sind alle begeistert von diesem Seminar. Alle haben wir einige Freunde wieder getroffen, neue, interessante Freunde kennen gelernt und viel für die nächste Zeit mitgenommen.

Bei der herzlichen Verabschiedung haben wir alle die Hoffnung ausgesprochen, uns mal wieder auf einem Seminar zu treffen.

Auf der Rückfahrt habe ich die Umgebung genossen. Den grauen Kasten kannte ich ja schon. Für alle, die noch nie auf einem Seminar waren, habe ich einen Rat: Fahrt hin, ihr werdet begeistert sein.

Freia Baumgarten
Gruppe Alt-Lietzow



Rückblick Sommerfest 2006

Wie es seit vielen Jahren zur Tradition geworden ist, fand am 8. Juli 2006 unser Sommerfest in der Marthastraße statt. So gingen im Vorfeld Burkhard Töwe und seine Helfer mit viel Enthusiasmus an die Realisierung dieser Veranstaltung. Als es dann am Samstag so weit war, schien es, als sei uns der Wettergott nicht wohlgesonnen. Es schüttete wie aus Kannen. Aber was soll es! Die Devise hieß: man kann auch schließlich bei Regen feiern und wir lassen uns nicht entmutigen. Entschlossen traf sich unser engagiertes Festkomitee pünktlich um 8.00 in der Marthastr., um alles vorzubereiten. Die Verkaufsstände der Regionalverbände mit diversen Köstlichkeiten und die Musikanlage wurden kurzerhand in unsere schöne Villa verlegt. Um 10.00 h, als die ersten Gäste eintrafen, war alles perfekt vorbereitet. Und der Lohn blieb für diese fleißige Vorarbeit nicht aus; der Himmel riss auf und die Sonne kam zum Vorschein. Die Veranstaltung begann gegen 11.00 h mit einer herzlichen Begrüßung durch Klaus Noack und Burkhard Töwe. Als Überraschungsgäste wurden Frau Yvonne Tenner-Paustian, Suchtbeauftragte aus Pankow, und Herr Dr. Josef Eljaschewitsch, ehemaliger Oberarzt aus dem Jüdischen Krankenhaus, begrüßt. Da das Wetter es weiterhin gut mit uns meinte, konnten nun alle unser Begegnungszentrum im Freien genießen. „Von meinem Platz aus lasse ich meinen Blick durch den Garten schweifen: die Erwachsenen unterhalten sich angeregt, fotografieren oder schauen sich einfach nur das bunte Treiben an und lassen es sich gut gehen. Die Kinder spielen und lachen. Hier hat Mario nicht nur für die Kleinen,



sondern auch für die Großen für Abwechslung gesorgt. Mir gegenüber sitzt Dr. Eljaschewitsch in angeregter Unterhaltung mit Weggefährten vertieft, und ich freue mich, dass er da ist.“

Leider nutzten in diesem Jahr viele Weggefährten nicht dieses sommerliche Angebot. Ich finde das sehr bedauerlich, bieten doch diese Veranstaltungen der alkoholfreien Geselligkeit immer wieder eine Chance, Kontakte zu den Weggefährten aus den verschiedenen Regionen/Gruppen aufzufrischen und den Neuen unter uns die Gelegenheit, das Gemeinschaftserlebnis außerhalb der Gruppe zu erleben. Vielleicht könnte hier durch eine intensivere Motivation innerhalb der Gruppe ein besseres Teilnahmeergebnis erzielt werden. Schade finde ich es auch, dass der Vorstand mit nur 3 Mitgliedern und der Geschäftsführerin auf dem Sommerfest vertreten war. Ich finde die Reflektion der Gemeinschaft des Kreuzbundes durch den Vorstand als sehr wichtig. Gerade dieses Sommerfest wäre doch dazu wieder eine wunderbare Gelegenheit gewesen, sowie den Geist und den Gedanken des Kreuzbundes, ein zufriedenes suchtmittelfreies Leben zu führen, vorzuleben. Fazit: Ein rundherum schönes Sommerfest in der Marthastr., das so gegen 16.30 h dem Ende zu ging. An dieser Stelle ganz herzlichen Dank an Burkhard Töwe und seine Helfer für diese wieder gelungene Veranstaltung.



Herzlichst
Sabine Rohloff
 (Kladower Damm)



Das "Tageszentrum Tempelhof" als Beschäftigungstagesstätte für alkoholranke Menschen betreibt seit nunmehr drei Jahren in der Kurfürstenstraße 43 in Berlin - Tempelhof als Kontakt- und Begegnungsstätte ein alkoholfreies Café, das täglich in der Zeit von 15 bis 19 Uhr und SA / SO bereits ab 14 Uhr geöffnet ist.

Unsere Räumlichkeiten bieten Platz für ca. 50 Personen, hinzu kommen während der Sommermonate noch 16 Plätze auf unserer Terras-

se.

Wir bieten täglich selbstgebackene Kuchen sowie einen wechselnden kalten und warmen Imbiss an. Neben unseren Kaffeespezialitäten aus der Espressomaschine sind bei uns eine Vielzahl alkoholfreier Erfrischungsgetränke sowie Eisbecher erhältlich.

Eine Preisliste gibt es bei uns nicht, wir arbeiten auf Spendenbasis.

Das heißt, jeder Gast ist uns willkommen und angehalten, seinen Verzehr mit einer - seinem Geldbeutel angemessenen - Spende zu honorieren. Wir wollen damit allen Gästen die Möglichkeit bieten, sich jederzeit in einer alkoholfreien Atmosphäre aufzuhalten.



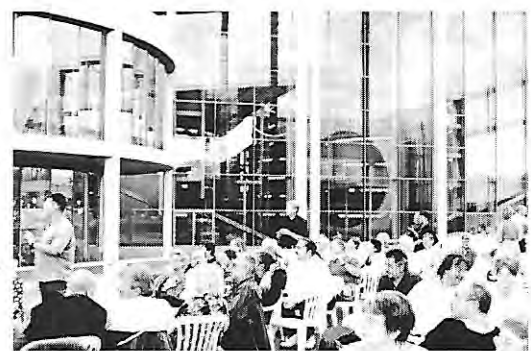
Mondscheinfahrt

Eine Seefahrt, die ist lustig. - Eine Mondscheinfahrt mit dem Kreuzbund erst recht. Vom Tegeler Weg in Charlottenburg, ging es diesmal durch die City. Diese Route ist immer wieder interessant und abwechslungsreich. Petrus gab auch sein Bestes und so konnten wir währen der 5 Stunden Tour auf dem Oberdeck verweilen. Die KB-Info hatte in der letzten Ausgabe ein Preisausschreiben „Eure Meinung ist gefragt“. Auf dieser Mondscheinfahrt sollten nun die Gewinner der 3 Einkaufsgutscheine ermittelt werden. Sieben Einsendungen hatten uns erreicht. Da lediglich ein Teilnehmer des Preisausschreibens an Bord war, entschlossen wir uns für eine „stille“ Ziehung der Preise.

Unter Aufsicht von Burkhard Töwe wurden die Lose gezogen und folgende Gewinner ermittelt: Den Einkaufsgutschein über 25,-€ gewann Werner Balzer, den Einkaufsgutschein über 15,-€ erhielt Joachim Badurke und über einen Gutschein im Wert von 10,-€ konnte sich Manfred Holschewski freuen. Den Gewinner wurden die Preise bereits ausgehändigt.

Allen Teilnehmern vielen Dank fürs mitmachen.

Johannes Hoffman
Redaktionstem



**Paartageseminar
(diplomatische Kommunikation)**

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, einmal DANKE zu sagen. Danke, dass der Kreuzbund Seminare anbietet. Danke an Carola, die sich um dieses Seminar bemüht hat.

Am Seminartag hat Sie alles wunderbar vorbereitet und uns auch sehr gut versorgt, zusammen mit Silvana.

Danke an die Dozentin Andrea Röstel, die uns mit dem Thema diplomatische Kommunikation vertraut gemacht hat.

Wir waren nur drei Paare- mehr hatten sich nicht getraut- super für uns, schade für die, die das versäumt haben.

Wir konnten dadurch sehr intensiv unsere Themen besprechen, beleuchten und bekamen Anregungen, die umsetzbar sind.

Jeder sagte zum Schluss, das es viel gebracht hat. Das es Spaß gemacht hat und sehr intensiv war. Das vieles ausgesprochen wurde, was sonst oft schwer fällt.

Die Zusammensetzung fand ich auch gut. Zwei jüngere Paare und wir als altes (vom Alter und der Kreuzbundzugehörigkeit). Günther der sonst nicht der Seminargänger ist, war auch angetan und zufrieden, vor allem weil wir ein kleiner Kreis waren.

Trotz Fußballweltmeisterschaft hat er es nicht bereut, das er dabei war, und das kam von allen anderen auch rüber.

Für mich möchte ich noch sagen, Seminare sind immer etwas besonderes, auch wenn ich schon so viele Jahre (16) im Kreuzbund bin, denke ich es gibt immer etwas zu lernen und zu verändern.

Ich bin immer auf dem Weg-

Ich bin unterwegs.

Rita

Gruppe Briesestrasse

Gedanken zum Leben

*Bin zurück im Leben.
Stehe fest auf beiden Beinen.
Nüchtern geradeaus blickend.
Nie mehr zurück.
Nur noch geradeaus.
Lasse die Vergangenheit hinter mir.
Meine Zeit in meinen Händen..
Es gibt nur noch das Heute, die Zukunft
und den Glauben.
Und die sind schöner.
Ich kann keinen Menschen verändern.
Aber an mir selbst, da kann ich was ändern.
Es ist vollbracht!
Ich lebe wieder!*

**Sabine Rohloff
(Kladower Damm)**

Grün



10 Jahre AUTOFIT Andreas Grün



Kraftfahrzeugmeisterbetrieb e.K. in BERLIN-Reinickendorf

- Mitglied der Kraftfahrzeuginnung Berlin
- Partnerwerkstatt des ACE Auto Club Europa
- Prüfstützpunkt der TÜV Rheinland Group
- Gutmann Messtechnik für KFZ - Systeme
- Eberspächer-Servicepartner für Standheizungen
- Clim - Parts Klima-Service-Center
- ATE Bremsen-Service-Center
- First Select EU – Neuwagenverkauf
- SC/CC-Bank Reparatur- und Autofinanzierung
- AVIS – Reparaturersatzwagenservice
- Liqui-Moly Motoröl – Center auch mit Spezialölen

Standheizungen im Sept. u. Okt. besonders günstig

Jubiläumspreise zum jubiliere

bis zum nächsten Sylvester

(Nur für Kreuzbundmitglieder und deren Angehörige)

Serviceleistungen besonders günstig!

- | | |
|----------------------------------|--------|
| - Fahrzeugsicherheits-Check | 10,- € |
| - OBD-Elektronik-Check | 10,- € |
| - Motorölwechsel mit Filter* | 10,- € |
| - Auspuffeinbauservice* | 10,- € |
| - Bremsbelagwechsel Vorderachse* | 10,- € |

Ersatzteilgruppen mit Jubiläumrabatt!

- | | |
|-------------------------|------|
| - MANN&Hummel Filter | 10 % |
| - Liqui-Moly Motorenöle | 10 % |
| - Walker Auspuffteile | 10 % |
| - ATE Bremsenteile | 10 % |
| - Monroe Stoßdämpfer | 10 % |

Mini-Truck-Gutschein**

Gegen Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie einen unserer beliebten Liqui-Moly Mini-Truck's im Maßstab 1:87 kostenlos dazu!

* = zzgl. Ersatzteile ** = Nur solange der Vorrat reicht.

Öffnungszeiten

- | | |
|---------|---------------------|
| Mo.-Fr. | 06:30 bis 19:30 Uhr |
| Sa. | 07:30 bis 14:00 Uhr |



„Besuchen Sie uns und profitieren Sie von unserer Erfahrung, unserem Service, der Qualität, und den günstigen Preisen.“

Unser Service für Ihre Sicherheit

AUTOFIT

Andreas Grün

Reinickendorfer Straße 59

13409 Berlin

Tel: 030 / 491 61 45

www.autofit-gruen.de

Spenden macht Spaß

Und da war auch ein Vermächtnis - sagte unser Chef, als er anlässlich unserer Hauptversammlung die Einnahmen aufbröselte.

Ein Vermächtnis: für den Kreuzbund oder seinen Förderverein, wie das?

Vielleicht hat da eines unserer Mitglieder, das verstorben ist, in sein Testament geschrieben, dass, sagen wir mal, seine drei Kinder seine Habe untereinander teilen sollen, und dass 10.000 Euro bar blieben. Die sollten sich die Drei ebenso teilen, nachdem sie die Beerdigungskosten bezahlt hätten. Vorher aber sollten 1.000 Euro an den Kreuzbund gehen.

Vielleicht war es ja so? Oder ähnlich?

Vielleicht gibt es manche unter uns, die mehr zu vererben haben? Die dem Kreuzbund wohlgesonnen sind? Ihm sogar was verdanken? Vielleicht auch keine drei Kinder haben?

Ein Vermächtnis. Denkt mal nach. Spenden macht Spaß. Das ist nicht Spaß, der wohlfeil wäre. Das ist schon ein Spaß der besonderen Art. Er strahlt Würde aus und bringt Befriedigung.

Wenn wir an unser Ende, das nun einfach irgendwann mal kommt, denken, ist der Kreuzbund eine gute Adresse, "bedacht" zu werden. "Bedacht" passt gut, wenn wir an unser kaputtes Dach in der Marthastraße denken. Es ist nicht nur das Dach.

Wie macht man ein Vermächtnis? Fragt im Vorstand des Kreuzbundes oder dem des Fördervereins. Ihr findet Kundige.

Klaus Mordaschewitz
Alt-Lietzow

*Die Gruppe Tietzstraße gratuliert ihrem Weggefährten
Herbert Hofschild zum 25. Trockentag.
Wir wünschen Dir weiterhin eine zufriedene Zeit.*

Alois
Gruppe Tietzstraße

Abteilung Fußball

Hier melden wir uns wieder mal mit einem kleinen Bericht, um zu zeigen, dass es uns noch gibt.

Wir waren Ende Mai zu Gast bei unseren Freunden in Haren (Emsland) und spielten dort ein gutes Turnier.

Leider wurden wir nicht Erster, was durchaus möglich gewesen wäre. Wir mussten aber 2 knappe Niederlagen mit 1:0 hinnehmen und landeten auf dem 3. Platz.

Unsere Fahrt war wieder eine Supersache für Gespräche mit anderen Kreuzbundfreunden.

Mitglieder vom Kreuzbund Haren, die bei unserem Turnier in Berlin 2005 in der Marthastraße übernachteten, richteten es so ein, dass auch wir im Gemeindehaus Unterschlupf fanden.

Nachdem wir unsere Sachen untergebracht hatten, wurde dort Gruppe gemacht, weil diese auch auf einen Freitag fällt.

Das Turnier um den Wanderpokal am 30.09.2006 in der Martin-Buber-Halle muss mangels Beteiligung ausfallen!

Joachim Weiß und Thorsten Walter
Gruppe Maulbeerallee

Achtung! An alle Schöngeister im Kreuzbund!

Meine Freundin und ich besuchen gern Vorstellungen in der Komischen Oper. Auch gehen wir gern ins Kino, Theater oder Konzert. Interessierte können sich bei mir melden. Alkoholfrei, ist doch klar! Bis dann

Petra Sahin
Mitbetroffene

Rückblick: Sommerfest in der Marthastraße

Leckeres Obst, gegrilltes Fleisch und dazu passende Salate. Konnte mich "durchfuttern", brauchte nicht zu kochen.

Dazu nette Leute, die ich sonst nicht so oft sehe.

Schade, dass nicht mehr Menschen da waren. Aber vielleicht waren auch einige schon in Urlaubs-laune. Kein Wunder bei diesem super heißen Sommer.

Also, bis nächstes Jahr?

Petra Sahin
Mitbetroffene

Das muss mal gesagt werden!

Immerhin ist für die geplante Dachsanierung in der Marthastraße ein Anfang geschaffen. Der Förderverein hat mit seine Dachziegelaktion in mühsamer Kleinarbeit immerhin schon über 5.000 Euro gesammelt.

Herzlichen Dank an alle Dachziegelspender und Dachziegelspenderinnen.

Ein Dankeschön an den Förderverein für die dafür geleistete Arbeit.

Petra Sahin
Mitbetroffene

Frauengesprächskreis

Frauen Im Kreuzbund

Jeden 1. Mittwoch in der MarthasträÙe

18. ¹⁵ - 18. ³⁰ Uhr	Vorgruppe
18. ³⁰ - 20. ⁰⁰ Uhr	Gesprächskreis

04.10.2006 Kinder, Kinder !
01.11.2006 Gestern, Heute, Morgen!
06.12.2006 Wie gehe ich mit meinen
 Gefühlen um?

JOHOFF'S TECHNICAL SOLUTIONS

**Manchmal
wächst einem die
Technik
über den
Kopf.....**



...und einfacher, so wie es in den Prospekten der Hersteller beschrieben, wird die Bedienung der Geräte auch nicht.

Im Gegenteil. Teilweise bieten die Bedienungsanleitungen höchstens Grund zum Schmunzeln. Bei den Übersetzungen vom Japanischen ins Englische und vom Englischen ins Deutsche, bleibt so eine oder andere wichtige Erklärung auf der Strecke.

Ich biete Ihnen ein Konzept, welches in meiner langjährigen Tätigkeit als Fachverkäufer für Hightech-Geräte entstanden ist.

Beratung vor dem Kauf.

Aufstellen und Anschließen des gekauften Gerätes sowie eine ausführliche Erklärung der Bedienung.

(Video-/DVD-Rekorder, Fernseher, Telefonanlagen, Pc und Notebooks)

Natürlich gilt das auch für bereits vorhandene Geräte.

Bedarfsgerechte PC-Schulung.

Sie bestimmen das Ziel und ich zeige Ihnen den für Sie einfachsten Weg dorthin.

Kurse zur Bedienung Ihres
Handys oder Navigationsgerätes runden
das Angebot ab.

*Johannes Hoffmann
Angerburger Allee 19
14055 Berlin*

Tel: 030-30823663 Email: johoff@gmx.net

Liebe Leserinnen und Leser,

Tausende von Möglichkeiten stehen dem Internet User zur Verfügung um nach einem bestimmten Link, einer Seite zu suchen. Viele Stunden kann man damit verbringen, die Seite zu finden, die wirklich die gewünschte Information beinhaltet.

Wer die Zeit und die Lust dazu nicht hat, dem steht eine Sammlung ausgewählter und informativer Links zur Verfügung.

Sortiert nach Sachgebieten bzw. Branchen, oder einfach von A-Z können direkt Links angeklickt werden die auf die jeweilige Seite führen. - Sehr nützlich!
Zusätzlich sind auf dieser Seite immer aktuelle und hilfreiche Surftipps zu finden.

www.guterlink.de



Autos
Events
Familienglück
Fernsehen
GZSZ
Verliebt in Berlin
Flirten
Gay & Lesbian
Gedichte
Geschenkideen
Gewinnspiel
Handy
Horoskop
Illustrationen
Kinofilme
Kontaktanzeigen
Liebe
Lotto spielen
Lustiges
Partneragentur
Reisen
Seitensprung
Shop
Singlelexikon
Spiele
Städte A-Z
Surftipps
Tagesform
Webmaster
Banner
Webnapping

**Schöne Tage
schenken**
Unvergessliche
Erinnerungen und
Kindheitsträume,
die jetzt endlich

Startseite Surftipps

Für Sie zusammengestellt: Nützliche, interessante und vor allem kostenlose Angebote im Internet

Onlinespiele
Partnersuche A-Z
Partnerhoroskop
Tagesform berechnen



Webnapping
Möchten Sie Ihre
Homepage kostenlos und
werbefrei aufpeppen?

A-Z

Abkürzungen

Aktuelles

Autokennzeichen

Börsenkurse

Bussgeldkatalog



Gute Links auf einen Klick
Die Surftipps sind nach Schlagwörtern alphabetisch
sortiert. Alle Einträge werden redaktionell geprüft
und gepflegt.

Namen oder Bedeutung im Klartext

**Nachrichten aus den Bereichen News, Promis,
Sport und Auto; Tipps und Trends**

**Nummernschild gesehen, aber keine Ahnung,
woher?**

**Aktien, Anleihen, Optionsscheine, Fonds,
Devisen**

**Strafen für zu schnelles Fahren oder zu
geringem Abstand ausrechnen**

Aktuelles

- Google™
- Wetter
- Jobsuche
- Stadtfinfos
- Kalorien
- Wissen
- Wörterbuch

Suchen



Lachslasagne

Zutaten für 4 Personen:

6 Lasagneplatte(n)
 400 g Blattspinat, tiefgekühlt
 1 Zwiebel(n)
 1 Knoblauch (Zehen)
 200 ml Sahne
 200 ml Wasser
 1 Pkt.Sauce, hell
 2 EL Sonnenblumenkerne
 2 EL Öl (Oliven)
 400 g Lachssteak

Pfeffer, weiß
 Muskat, gerieben
 etwas Salz



Zubereitung:

Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit der gepressten Knobfizehe in 2 EL Öl andünsten, Blattspinat zufügen, ca. 5 Min. dünsten. Kräftig mit Pfeffer, Salz + geriebener Muskatnuss abschmecken. - TK-Spinat zuvor auftauen. Lachssteak von der schmalen Seite in feine Streifen schneiden. Flache Gratinform mit etwas Olivenöl ausfetten. Backofen auf 200 C vorheizen. Zutaten alle dritteln, dann 1 Portion Spinat unten in die Gratinform legen, mit 2 Lasagneblättern bedecken, darauf die Lachsstreifen legen, in diesem Wechsel alle Zutaten einschichten. Sahne + Wasser zusammen aufkochen, helle Soße einrühren, alles über die Zutaten füllen, glattstreichen. Dann mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200C 45 Min. garen.

Tiramisu (alkoholfrei)

Zutaten für 5 bis 6 Personen

500 g Mascarpone
 250 ml Kaffee
 4 Eigelb
 4 Eiweiß
 100 g Puderzucker
 1 EL Zucker
 Salz
 200 g Löffelbiskuits
 Kakaopulver

Zubereitung:

Die Löffelbiskuits mit Kaffee bestreichen. Eigelb und Puderzucker zu einer cremigen Masse schlagen und mit dem Mascarpone vermischen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz und 1 EL Zucker steifschlagen und vorsichtig mit dem Rest mischen. In einer großen flachen Schüssel zuerst eine Lage Löffelbiskuits, dann eine Lage Creme und dann wieder je eine Lage Biskuit und Creme schichten. Anschließend im Kühlschrank mindestens 4 Stunden kühlen. Zuletzt mit dem Kakaopulver bestäuben.



*Die Kreuzbundgruppe Kaulbachstraße trauert
um ihren Weggefährten*



Ruthard Krüger

*Er verstarb am 10. Juni 2006
nach langer schwerer Krankheit
im Alter von 72 Jahren*

Ruthard war seit 1985 Mitglied in der Gruppe Kaulbachstraße.

*Seit 1999 war er Hauptgruppenverantwortlicher
und hat sich unermüdlich für seine Gruppe eingesetzt.*

Ruthard, wir danken Dir

Nachruf

Der Tod gehört zum Leben wie die Geburt. Aber wenn der Tod in unsere Mitte tritt, sind wir tief betroffen und bestürzt und merken, dass wir einen Freund verloren haben.

Einen Weggefährten, der über 20 Jahre unser Gruppenleben mitgestaltete, als Gruppenmitglied, Gruppensprecher und später als Hauptgruppenverantwortlicher, war er stets ein ruhender Pol in unserer Gemeinschaft.

Sein Leben war eigentlich immer ein Kampf, im Beruf vom einfachen Arbeiter zum gelernten Lokführer. Auch den Kampf gegen den Alkohol hat er geschafft. Er konnte jeden Tag sagen: Ich bin trocken!

„Seine“ Bahn hat ihn nicht losgelassen. Das Hobby, die Modelleisenbahn, pflegte er im Modellbauclub in der Gemeinde Auferstehung Christi, wo er immer gern gesehen war.

Eine weitere große Leidenschaft war das Angeln. Viele Fahrten zum Hochseeangeln an die Ostsee waren für ihn immer ein Erlebnis. Nicht nur wir, auch sein Anglerverein in Ludwigsfelde werden ihn vermissen.

Den letzten Kampf seines Lebens gegen den Krebs hat er verloren.

Seine letzte Ruhestätte befindet sich jetzt auf geschichtsträchtigen Boden in Großbeeren.

In unser aller Herzen wird Ruthard weiterhin seinen Platz haben.

*Hans-Jo. Mönck
Gruppe Kaulbachstraße*

Sonn- und Feiertagsplan für die Gruppen im Begegnungszentrum in der Marthastraße 10 von 15.00 - 18.00 Uhr

Oktober

01.10.2006	Gruppe Gorgasring
03.10.2006	Gruppe Tietzstraße
08.10.2006	Gruppe Hasselwerderstraße
15.10.2006	Gruppe Dänenstraße
22.10.2006	Gruppe Schwyzer Straße
29.10.2006	Gruppe Oranienburger Straße

November

05.11.2006	Gruppe Am Kiesteich
12.11.2006	Gruppe Marthastrasse/Abendgruppe
19.11.2006	Gruppe Sterkrader Straße
26.11.2006	Gruppe Finsterwalder Straße

Dezember

03.12.2006	Gruppe Alt-Tegel
10.12.2006	Gruppe Yorckstraße
17.12.2006	Gruppe Weißenburger Straße
24.12.2006	keine Gruppe - Sonderregelung
25.12.2006	Gruppe ...noch unbekannt
26.12.2006	Gruppe Finchleystraße

Verstorben sind:

Ruthard Krüger
Gerhard Mechow

Gruppe Kaulbachstraße
Einzelmitglied

Wir begrüßen die Neuen im KREUZBUND

Martin Nötzel
Gruppe Bayernallee

Edgar Ballin
Gruppe Königstraße

Hans-Joachim Burdack
Gruppe Buckower
Damm

Detlef Rabe
Gruppe Kladower Damm

Reinhard Kaese
Gruppe Bayernallee

Jörg Borngräber
Gruppe Teichstraße

Bernd Tyчек
Gruppe Hielscherstraße

Heike Bluhm
Gruppe Alt-Tegel

Arno Eberle
Gruppe Königstraße

Für die dringend notwendige finanzielle Unterstützung danken wir der



AOK Berlin

Impressum:
KREUZBUND - Info
Aus den Gruppen für die
Gruppen

Redaktionsschluss
für Ausgabe 51

22.11.2006

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

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

Fax: 030-30 82 36 62 (Johannes)

E-Mail: johoff@gmx.net

KREUZBUND im Internet:
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.