

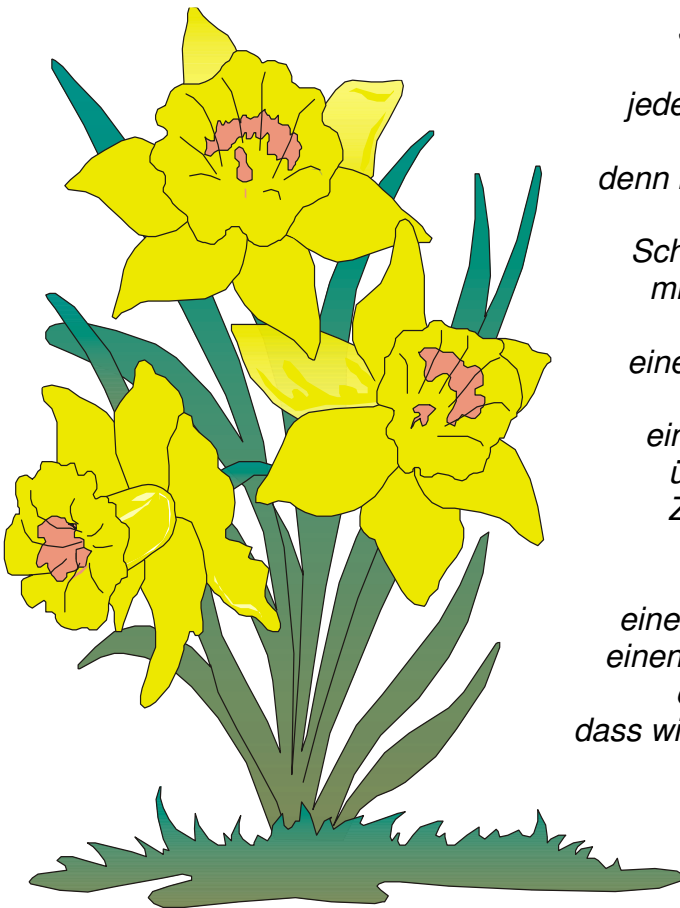


KREUZ **bunt +** 69 **@ktuell**



April/Mai 2001

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. - **KREUZBUND**



*Schenke uns,
Gott,
jeden Tag ein wenig
Freude,
denn kaufen kann man sie
nicht.
Schicke uns jemand
mit einem kleinen
Lächeln,
einem aufmunterndem
Wort,
einem hellen Blick
über den Weg.
Zeige uns jeden
Tag etwas
Schönes,
eine blühende Blume,
einen lieben Menschen,
eine gute Tat,
dass wir davon froh werden.*

Paul Roth

Kein Hundeleben

von Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)



Von Erich Fried stammt das folgende Gedicht,
dem er den Titel „Definition“ gegeben hat:

*Ein Hund
der stirbt
und der weiss
dass er stirbt
wie ein Hund
und der sagen kann
dass er weiss
dass er stirbt
wie ein Hund
ist ein Mensch.*

Eine traurige Definition für einen Menschen, wenn vom Hund und dessen Sterben ausgegangen wird, um zu sagen, wer oder was der Mensch ist.

Ob es Menschen gibt, die so hündisch leben wollen ?

Sicher ist, dass manche Menschen auch heute so leben müssen, dass ihr Menschenleben manchmal oder über lange Zeit hinweg wie ein Hundeleben erscheint.

Aber Christen haben ein anderes Bewusstsein vom Menschen: Wir glauben, dass jedes Menschenleben, selbst wenn es manchmal oder über lange Zeit hinweg wie ein Hundeleben aussehen mag, einmal aus dem Dunkel des Todes in das Licht eines neuen Lebens gewendet wird, weil jedes Menschenleben mit Gott zu tun hat.

Sterben ist seit der ersten Osternacht und durch Christus nicht mehr nur der hoffnungslos viehische Abgang, sondern auch der hoffnungsvoll menschliche Aufgang zu neuem Leben. Das feiern wir zu Ostern. Das wünschen wir uns, wenn wir „Frohe Ostern“ wünschen. Und ich finde, dass können wir von Herzen tun. Ich beglückwünsche Euch und uns alle zu der Hoffnung, die uns in Christus, dem Auferstandenen geschenkt ist.

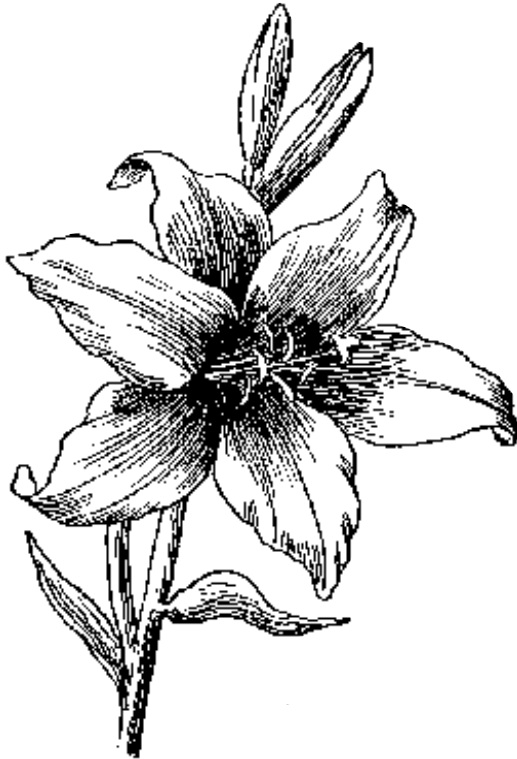


Frohe Ostern!

Die Publishers



*wünscht der Vorstand allen
Kreuzbündlern und deren Angehörigen
sowie allen Lesern des „Gelben Heftes“.*



Die Bienen und der Alkohol

Leonore Engelhardt, Gr.Derendorf 2



Bienen sind an sich ganz friedliche Geschöpfe. Sie lächeln den Imker freundlich an, wenn er den Bienenkasten öffnet, um nach den, hoffentlich gefüllten, Waben zu schauen. Immerhin sind in einer vollen Wabe ca. 5 kg Honig.

Wehe aber, wenn der Imker am Abend vorher ein bisschen gefeiert hat, oder noch schlimmer, zum Essen ein Glas Bier getrunken hat. Er öffnet den Kasten, guckt hinein... und schon hat die erste Biene zugestochen. Das ist dann aber nur das Startsignal für eine Attacke, die man sich gar nicht vorstellen kann: Zu vergleichen in etwa, als habe man einen Knallfrosch in den Kasten geworfen. Mindestens 500 Bienen stürzen sich auf den armen Imker. Nase, Augen, Ohren und Mund werden sofort zugestochen. Es ist die Hölle für den ahnungslosen Armen. Es ist nur ein schwacher Trost, dass er durch diese geballte Ladung von Bienenstichen im nächsten Jahr kein Rheuma bekommt, zunächst mal muss er mit den höllischen Schmerzen fertig werden.

Alkis nehmen für ihre Krankheit ja einiges in Kauf, aber an ein Bienenvolk sollten sie sich nicht heranwagen.

Ungerecht dabei ist nur, dass die Bienen selbst ganz gern einen „heben“. Im Herbst süßeln sie sehr gern den Saft von überreifen Früchten und bekommen dann selbst einen kleinen Schwips. Wie bei den Menschen, ist dann auch bei den Bienen an eine ordentliche Arbeit nicht mehr zu denken. Statt dafür zu sorgen, dass der Honig ordentlich aufbereitet wird, sausen die kleinen Schnapsdrosseln wie tanzende Schmetterlinge durch die Natur. Sie meinen wohl, sich nach getaner Arbeit eine Extra-Feier leisten zu können.

Aber: Wissenschaftler haben sich der Sache angenommen, sich die angeschwipsten Bienen geschnappt und ihnen eine Art Bienen-Antabus verpasst, wonach die Bienen die überreifen Früchte nicht mehr mochten. Das gefiel ihnen, wie den menschlichen Alkis überhaupt nicht. Sie wetzten ihre Stacheln und beruhigten sich erst wieder, als sie erfuhren, dass man sich auf diese Weise bemüht, ein Mittel zu finden, das alkoholkranken Menschen ein für allemal die Lust auf Alkohol verleidet.

Vom „Kreuzbund“ hatten die Bienen wohl noch nichts gehört, denn da brauchen Alkoholkranken keine Mittel, sondern wegweisende Gruppengespräche und die Bienen könnten weiterhin ihre „Kneipe der Natur“ besuchen.

Ambrosius, der Schutzheilige der Imker und selbst kein Kostverächter, hätte bestimmt nichts dagegen gehabt.

Übrigens, wussten Sie, dass sich Bienenhonig aus bis zu 180 ernährungswichtigen Bestandteilen zusammensetzt?

Ich will ja keine Reklame für Honig machen, aber wenn wir nun wissen, dass auch Bienen Alkoholiker werden können, sollten wir doch vielleicht die abstinenten unter ihnen ein bisschen unterstützen.



Frauengruppe im Kreuzbund

Ingeborg Hoffmann
Diplom-Sozialarbeiterin



Sechsmal im Jahr, jeweils samstags von 10:00 bis 16:00 Uhr, findet in der Kreuzbundbegegnungsstätte Bendemannstrasse ein therapeutischer Gesprächskreis für abhängige und co-abhängige Frauen statt.

Sicher ist jedem Kreuzbundmitglied klar, dass Kreuzbundarbeit immer Arbeit mit und am Menschen ist und damit immer auch Arbeit an der eigenen Persönlichkeit. Voraussetzung für Veränderung und Reifen ist Wissen um unser Gewordensein, aber auch das Wissen um unser Jetztsein. Von daher ist vertiefte Gruppenarbeit m.E. im Kreuzbund unerlässlich.

Warum aber Gruppe „nur für Frauen“? Geht das nicht alles auch in einer gemischten Gruppe? Ich denke, dass es bei aller „Gleichberechtigung“ durchaus frauenspezifische Themen und Probleme gibt.

„Frau“ kann mit „Frau“ oftmals leichter sprechen über Themen wie: Partnerin sein, Frau sein, Mutter sein. In der geschlechtsspezifischen Gruppe wird es vielen auch leichter fallen, über besondere Schwierigkeiten im emotionalen oder sexuellen Bereich zu sprechen. Im offenen Umgang miteinander (auch mit Lachen und Weinen) entstehen positive Veränderungen, die anfänglich oft nicht für möglich gehalten wurden. Eine weitere Hilfe bietet die Methode des sozialtherapeutischen Rollenspiels, die wir in unserer Gruppe zusätzlich anwenden. Sie führt durch ihre verschiedenen Möglichkeiten dazu, Probleme bewusster zu machen und nachfolgend unsere positiven Seiten im Umgang mit uns und unseren Mitmenschen zu verbessern. Sie macht uns unsere Kompetenz als Frau bewusster.

In unserer Gruppe gibt es jetzt bedingt durch das Ausscheiden einiger Frauen, Platz. Wir freuen uns auf Sie.

Am Samstag, dem 12.05.2001, um 10:00 Uhr, findet das nächste Treffen in der Bendemannstrasse statt. Sie können einfach dorthin kommen. Gern können Sie mich aber auch unter der Telefonnummer 02102 / 847709 anrufen (am besten mittags oder abends). Pro Samstag entsteht Ihnen ein Unkostenbeitrag von DM 20,00.

??? Interesse ???

**Wer ist interessiert an einer Wochenend-Gruppe
(Samstag oder Sonntag)**

Interessenten melden sich bitte im Büro Bendemannstrasse 17



Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter**

KREUZZBUND

Bundesverband, Hamm
Zentrale 02381 / 67 27 20

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

12.05.2001

09.06.2001

25.08.2001

Bendemannstrasse 17

Beginn: 10.00 Uhr

Ende: 16.00 Uhr

KREUZZBUND

Diözesanverband Köln
FAX-Kontakt 0211 / 4 84 98 52
Gesch.-Zimmer 0211 / 4 84 98 22

Karin Schüren-Keller 0228 / 9 63 77 09

Kontaktadressen der Regionen:

Köln 0221 / 9 570 270
(= Büro, Telefon und Fax)

Neuss 02131 / 54 31 29

Wuppertal 0202 / 2 42 28 43

Ratingen 02102 / 8 07 68

Velbert 02051 / 25 12 09

Diözesan—Aktivitäten—2001

18.05.- Frauen-Seminar in Kommern

20.05. Haus Luise v.Marilla

19.-20.Mai oder Schnupperwochenen

26.-27 Mai 2001 de für die Helferschulung 2001/2002

(Weitere Information/Auskünfte erhaltet

Ihr von Jochen Wachowski: tagsüber

Tel.: 0211/60 12 75-22! Abends oder

Wochenende: 0211/65 81 881)

14.09.- Allgemein-Seminar

16.09. Kloster Helgoland in Mayen

09.11.- Angehörigen-Seminar

11.11. Kloster Pantalon in Köln

Anmeldungen nur über den Vorstand KV Düsseldorf

Die Seminarteilnehmer werden 4 Wochen
vorher schriftlich benachrichtigt!

Anmeldungen können ab sofort schriftlich
zur Geschäftsstelle geschickt werden!

Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:

Region Süd: Günter Tech
Ludwig-Jahn-Str. 15
51789 Lindlar
Tel.+ Fax: 02266 / 74 54

Region West: Reinhold Frommen
Annostr. 41
41462 Neuss
Tel.: 02131 / 54 31 29

Region Ost: Moritz Bachtig
Im Johannistal 45
42119 Wuppertal
Tel.: 0202 / 2 42 28 43

Region Nord: Hans-Joachim Wachowski
Rather Kreuzweg 54
40472 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 6 58 18 81



Wir gratulieren
herzlich!

zum Jubiläum...

zum Geburtstag...

12.04. Hans Günter Tyralla 50 Jahre
15.04. Heinz-Joseph Mertens 50 Jahre
16.04. Wolfgang Schöneburg 70 Jahre
18.04. Ursula Konieczny 55 Jahre
30.04. Joachim Zeyer 45 Jahre
17.05. Hans Beckmann 65 Jahre
21.05. Gertrud Zeitler 70 Jahre
24.05. Hedy Ewen 60 Jahre
30.05. Marion Becker 45 Jahre



01.04.2001 Heinz Hüsgen
01.04.2001 Magret Hüsgen
23.04.2001 Gabriele Bloser
01.05.2001 Karl-Heinz Weber
28.05.2001 Luisa Kern

zum Jubiläum...



01.04.2001 Manfred Orawski
01.04.2001 Josef Ruzicka
01.04.2001 Hermine Schröder
01.04.2001 Werner Schröder
01.05.2001 Joachim Zeyer
01.05.2001 Ulla Ibing
21.05.2001 Christian Krawietz
21.05.2001 Elisabeth Krawietz



01.04.2001 Fred Strohauer



01.01.2001 Renate Bleich
01.01.2001 Peter Bleich



Kreuzbund

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr

0211 / 17 93 66 - 0

Informationsstand vom 25.03.2001

Montag 19:30—21:30 Uhr

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

Dienstag 19:30—21:30 Uhr

<p>● BZ 1 Bendemannstr. 17 Oliver Eberlein Tel.: 6 41 50 98</p>	<p>● Rath Pfarre Heilig Kreuz Rather Kreuzweg 43 Frauke Piepmeyer Tel.: 39 62 65</p>
<p>● BZ 2 Bendemannstr. 17 Udo Leitschuh Tel.: 02102 / 44 42 03</p>	<p>● Holthausen Pfarre St. Josef Neues Pfarrzentrum, Ritastr. 9 Dieter Rölike Tel.: 7 59 73 14</p>
<p>● Derendorf 2 Pfarre St. Dreifaltigkeit Jugendheim, Becher-/Ecke Barbarastr. Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81</p>	<p>● Urdenbach Pfarre Herz Jesu Urdenbacher Dorfstr. 22 Hans Koch Tel.: 15 12 57</p>
<p>● City 2 Pfarre St. Elisabeth Gerresheimer Str. 71 Jugendheim Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56</p>	<p>● Garath Nikolaus-Ehlen-Haus Mathias-Erzberger-/Ecke Carl Severing Str. Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73</p>
<p>● Unterrath Pfarre St. Bruno Kalkumer Str. 60 (Pfarrzentrum) Nicko Thiel Tel.: 4 79 17 32</p>	<p>● Hassels Evang. Gemeindezentrum Fürstenberger Str. 12-14 Manfred Greiner Tel.: 27 70 61</p>

● Info- + Motivationsgruppe für Alle

Bendemannstr. 17
Marita Reiher-Bialk Tel.: 6 58 89 33

● Spätnachmittagsangebot

!!! 17:30—19:00 Uhr !!!

BZ 14 Bendemannstr. 17
Jochen Wachowski Tel.: 6 58 18 81

Gruppengespräche:



Mittwoch 19:30—21:30 Uhr

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

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

Donnerstag 19:30—21:30 Uhr

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

Freitag 19:30—21:30 Uhr

<p>● BZ 8 Thomas Zugehör Bendemannstr. 17 Tel.: 46 68 19</p>	<p>● Wersten Mitte Stephanushaus Evang. Gemeindezentrum Wiesdorfer Str. 11-15 Peter Engels Tel.: 7 59 77 89</p>
<p>● Vennhausen Markuskirche Sandträgerweg 101 (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37</p>	

KREUZBUND-Kalender



April 2001

- 02.04. Vorstandssitzung, Beginn 18:00 Uhr
07.04. Seminar Frau Kroke,
Bendemannstr. 17, 10:00—17:00 Uhr
09.04. Arbeitskreis für Frauen
Bendemannstr. 17 19:00 Uhr
16.04. Brunch 10:30—14:00 Uhr
Bendemannstr. 17 (DM 8,50)
20.04. Frauengruppe Frau Lerch

Mai 2001

- 07.05. Vorstandssitzung, Beginn 18:00 Uhr
12.05. Supervision für Gruppenleiter und
Stellvertreter
Bendemannstr. 17 10:00 Uhr
14.05. Gruppenleiter: Arbeitsgespräch
18.05. Frauengruppe Frau Lerch

Juni 2001

- 09.06. Supervision für Gruppenleiter und
Stellvertreter
Bendemannstr. 17 10:00 Uhr
18.06. Arbeitskreis für Frauen
Bendemannstr. 17 19:00 Uhr

Wochenenddienste im BZ

31.03.—01.04.	Hassels
07.04.—08.04.	City 2
13.04.—14.04.	Garath
15.04.—16.04.	BZ 12
21.04.—22.04.	Bilk St.Martin
28.04.—29.04.	Flingern 2
05.05.—06.05.	Kaiserswerth
12.05.—13.05.	Bilk 1
19.05.—20.05.	City 1
26.05.—27.05.	BZ 2
02.06.—04.06.	BZ 14
09.06.—10.06.	BZ 7

KB—Kontakte:











KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

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

Günter Wolf-Thissen (Handy)	0211 / 35 66 17 0171 444 8783
Günter Grommes	0211 / 2 38 33 30
Rita Müller	02104 / 80 42 20
Heinz Drillen	0211 / 6 58 13 86
Marita Reiher-Bialk	0211 / 6 58 89 33
Frieda Sack	0211 / 78 35 81
Klaus Kehrbusch (Geistl. Beirat)	0211 / 35 59 31-10

Notrufnummern Kreuzbund

Büro	0211 / 17 93 66—0
Cafeteria	0211 / 17 93 66—16
Telefonnotruf	0211 / 32 55 55
Telefonseelsorge	0800 / 1 11 02 22
Treff-In	0211 / 73 53 —20 6
Grafenberg 13A	0211 / 9 22—36 10

Terminänderung:

Die Supervision für Gruppenleiter
wurde vom 28.04.2001
auf den 12.05.2001 verlegt



Betroffene Frauen und Männer mit Essstörungen gesucht:

Fett-, Mager- und Essbrechsucht sowie Medikamenten und Alkoholabhängige.

Wer fühlt sich auch zu dick oder zu dünn?
Hängt mein Körpergewicht vom Zeiger der Waage ab und ich fühle mich auf Kriegsfuss mit ihr mit meinem Gewicht?

Nach Misserfolgen von Diäten im Leben alleine da zu stehen; sich selbst nichts mehr Wert zu fühlen.

Wir wollen uns nicht länger abhängig und unfrei fühlen, sondern bewusst werden unseren eigenen Körper zu akzeptieren!

Gemeinsam können wir in der Gruppe unsere Probleme austauschen, Hoffnung und Kraft schöpfen und sich gegenseitig unterstützen.

Informationsabend über jegliche Essstörungen findet in dem Begegnungszentrum des Kreuzbundesstatt.

Infoabend voraussichtlich Freitag, den 12.01.2001

Beginn: 19:00 Uhr, Ende offen.

Kontakt: Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.

Bendemannstr. 17, 40217 Düsseldorf

Tel.: 0211-17 93 66-16

Ansprechpartnerinnen:

Margit Wever, Tel.: 0211 / 29 75 69

(von 09:00-23:00 Uhr)

Marianne Fink, Tel: 0211 / 76 51 49

(von 17:00-19:00 Uhr)

Fitwerden mit der Kreuzbund- Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitags, 20.00— 22.00 Uhr
Sporthalle in der Reitzenstein-Kaserne,
Lenastrasse.

Bahn: 712; und Bus 730; 731; 733

Ansprechpartner:

Dieter Rölke

Tel.: 75 97 31



**Redaktionsschluss für
das nächste
„Gelbe Heft“
No. 70/2001 ist der
23.05.2001**



Keine Zeit?



*Für den der über Zeitnot klagt
und fiebernd nach Terminen jagt,
wird jeder Tag zur Qual;
denn Menschen ohne Zeit
sind ohne Fröhlichkeit.*

*Für den, der froh den Tag beginnt,
sich auch die Zeit zum Frühstück nimmt,
nicht immer stur in Zahlen denkt,
den Abend der Familie schenkt,
nicht krampfhaft nur nach Spannung ringt,
der eigenen Frau noch Blumen bringt,
am Steuer pfeift ein frohes Lied
und ringsherum die Landschaft sieht;
trotz allem den Humor behält
wenn auch mal der Umsatz fällt,
der bleibt ein Mensch, frisch, fröhlich, frei
trotz jeder Alltagsplagerei.*



Ausflug Keukenhof Letzter Aufruf

Am Sonntag, den 22. April 2001 wollen wir zum Keukenhof. Der Fahrpreis beträgt

DM 25,00

Letzter Tag der Einzahlung im Büro Bendemannstr. ist der 30 März 2001.

Der Eintritt im Keukenhof beträgt DM 20,00 und wird während der Fahrt eingesammelt.

Abfahrt pünktlich 08:00 Uhr Bendemannstr.

Gruss

Heinz Drillen/Beisitzer Freizeit

!!!Und noch ein Versuch!!!

Wandertag des KB Kreisverbandes Düsseldorf

Am Sonntag, den 27. Mai 2001

Von Gruiten durchs Neandertal
ca. 2 ½ —3 Stunden

Treffpunkt: 13:00 Uhr
Bendemannstr. 17

Der Frühling

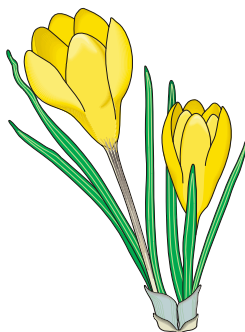
Der Frühling singt in allen Fluren
sein lieblich zartes Lied.

Es sind des Lebens erste Spuren,
wenn alles grünt und blüht.

Die Bäume ziert nun Blatt um Blatte
sie spenden bald schon Schatten;
und in den Wäldern vor der Stadt
geht Paarung still vonstatten.

In Hecken bauen Vögel Nester
und Schwalben ziehen Kreise,
der Lebenspuls schlägt immer fester
auf reiche, unsagbare Weise.

Der Wind erzählt ein Lied der Liebe,
von einem Glück, das jäh zerbrach.
Es gleicht dem Eise und dem Siebe
das ungeschmolzen
nicht hindurch vermag.



Willkommen im ...



Hallo, Frühling!

Schnuppern Sie ihn? Hören Sie, wie er zwitschert und flattert, spüren sie wie er sich kribbelnd in die wintermüden Knochen schleicht? Ja, es darf wieder aufgeatmet werden — der Frühling steht vor der Tür. Ein Erwachen wie ein Versprechen: Nichts ist für immer verloren! Vorhang auf für das Leben, die Lust und die Liebe...

Im Frühling kommt das Licht zurück.

Der erste Teil der Schöpfung wiederholt sich. Streng nach Kalender beginnt er diesmal am 20. März um 14:31 Uhr. Dann sind Tag und Nacht (fast) gleich lang — um 6:16 Uhr geht die Sonne auf, um 18:26 Uhr wieder unter. Früher wurde der Sieg der wärmenden Sonne mit heidnischen Frühlingsfeuern beschworen, um das Jahr 750 flammten sie erstmals als Osterfeuer auf.

Frühling bringt uns völlig aus dem Häuschen.

Und das im wahrsten Sinne des Wortes: Raus an die Luft, Sonne tanken. Die lässt dem Winterschlaf-Hormon Melatonin keine Chance, kurbelt Glücks-Hormone (z.B. Endorphine) an. Das Herz klopft kräftiger, die Haut wird besser durchblutet, spürt streicheln 20% intensiver. Wir küssen 4,6 mal öfter, verlieben uns 26% schneller. Rein statistisch, versteht sich.

Im Frühling blüht alles auf.

Zwiebelpflanzen wie Krokus, Osterglocke und Tulpe haben eine innere Uhr, wissen genau, wann sie mit dem Wachsen beginnen müssen. Sie sind die besten Märzboten. Wird es wärmer (meist ab April) , entblättert auch die Magnolie ihre Knospen. Sonnenwärme weckt Bäume auf: die Stärke in der Rinde wird zu Zucker, der setzt den Wasserkreislauf in Gang. Hungrig schlürfen die Äste den Nährstoff - und junge Triebe spriessen...

Frühling kann man hören.

Die ersten Zugvögel treffen schon Anfang Februar bei uns ein: Buchfink, Feldlerche, Star. Mitte März herrscht dann Hochbetrieb am Himmel. Weißstorch (45 km/h schnell, 10 000 km unterwegs), Kiebitz, Bachstelze kehren genau dorthin zurück, wo sie geboren wurden. Die Männchen sind meist ein paar Tage vor den Weibchen da. Reine Fürsorge. Die künftige Braut soll sich ins gemachte Nest setzen können.

Tierbabys sind Herzensbrecher des Frühlings.

Wenn es im März leise blökt, wissen wir: Die Lämmer sind da! Nach 5 Monaten im Mutterleib blinzeln die Knopfaugen erstmals ins Licht. Und die Blaumeisen stopfen ihren nimmersatten Nachwuchs täglich 16 Stunden lang die Schnäbel. Der Frühling macht hungrig auf Leben...

*„Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte;
süsse, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land.*

*Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.-
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist´s!
Dich habe ich vernommen!“*

Eduard Möricke (1804-1875)

(aus FunkUhr)

Helau...

Horst Strelow, Gr. Rath

Gelesen...



Der Kreuzbund – Düsseldorf feierte die 2. Oldie-Karnevals-Nacht!

Dank der hervorragenden Organisation unseres Heinz Drillen und den fleissigen Helferinnen & Helfern der Gruppe Rath sowie der Sportgruppe konnte das Fest in herrlich geschmückten Räumen pünktlich um 19:00 Uhr beginnen.

Für alles war gesorgt: Das DÜSSEL-DUO: Dieter und Günter, die uns durch den ganzen Abend begleiteten, legten dann auch direkt mit richtig fetziger Musik los.

Die Stimmung im Saal nahm „Gestalt“ an! Als dann die Bruni aus Wersten die Bütt betrat und eine famose Büttrede über das schwache Geschlecht: Männer hielt, nahm die Stimmung nochmals zu.

Nachdem dann ausgiebig getanzt wurde, ging der Nächste in die Bütt: Es war Dieter aus Wersten. Er brachte alte Düsseldorfser und Kölner Karnevalsschlager auf seiner Gitarre. Das DÜSSEL-DUO heizte anschliessend mit Schlagern wie: Hände zum Himmel; Anton aus Tirol; Düsseldorfser Taube und Hey-Hey das Publikum nochmals richtig ein. Dann ging es Schlag auf Schlag. Zuerst die Schlossturmgarde, gesponsert von Dieter Cornelius, legte eine gekonnte Tanzdarbietung hin. Was die jungen Mädels alles drauf hatten: alle Achtung. Ebenso die griechische Tanzdarbietung der zwei Herren der „Garde“ war toll. Der Höhepunkt der Gardedarbietung waren zwei Mädels mit dem Lied: Antonia. Sie mussten sogar eine Zugabe geben. Ebenfalls Spitze war Marina Cornelius als Trude Herr mit ihren Liedern. Auch sie erhielt viel Applaus. Endgültig den Saal zum Kochen brachte dann der Männer-Strip.

Es wurde dann noch weitergetanzt und gefeiert bis ca. 01:00 Uhr.

Meinen Dank möchte ich auch dem superfairen Publikum aussprechen, das alles ausgelassen und fröhlich mitmachte.

Kreuzbund, weiter so! Du bist auf dem richtigen Weg.

Der Vorstand möchte sich bei dem Conferencier Horst Strelow für die professionelle Begleitung durch den Abend bedanken.

Immer mehr Deutsche im Rausch

Immer mehr junge Menschen in Deutschland greifen zu Hasch! Das ist das Ergebnis einer noch unveröffentlichten Studie des Münchner Instituts für Therapieforschung im Auftrage des Bundesgesundheitsministeriums. Danach hat vor allem der Cannabiskonsum der 18- bis 24-jährigen in den vergangenen 3 Jahren weiter zugenommen.



Immer früher, immer öfter

Der Alkoholkonsum nimmt dramatische Ausmaße an. Obwohl Alkohol für Jugendliche bis zum 16. Lebensjahr verboten ist, trinken bereits 19% von ihnen vor dem 15. Lebensjahr. Schätzungen besagen, dass 500 000 Kinder und Jugendliche alkoholabhängig sind. Umgerechnet trinkt jeder Deutsche zwischen 18 und 69 Jahren täglich 40 Gramm Alkohol. Das entspricht vier Gläser Bier oder Wein.



Kinder schämen sich, wenn ihre Eltern trinken

Wenn Vater und Mutter trinken, leiden die Kinder. Alkoholismus macht nicht nur den Betroffenen krank, auch die Familie. Oft leiden die sogenannten Co-Abhängigen an depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen und anderen psychosomatischen Beschwerden. Wie die Süchtigen brauchen auch Angehörige eine Therapie. Suchtberatungen bieten spezielle Gruppen für Angehörige und Kindern an.



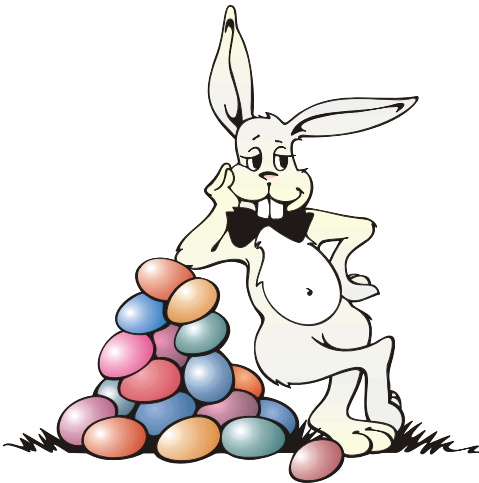
Unser Drink-Tipp:

Heisse Orange

Für 1 Glas brauchen Sie:

- 2 Orangen
- Saft von 1 Zitrone
- 100 ml heissen Apfeltee
- 1 Zimtstange
- 1 Stermanis

- 3 Orangenhälften auspressen. 1 Hälfte filetieren, Zitronensaft, Orangenfilets und Gewürze kurz aufkochen, etwas ziehen lassen.
- Gewürze herausnehmen. Apfeltee aufgiessen.



Zum guten Schluss...

„Diesen Winterurlaub werde ich mal richtig genießen. Ich werde in der ersten Woche nur im Schaukelstuhl sitzen und mich entspannen!“ - „Und dann?“ - „Dann werde ich eventuell ein wenig schaukeln!“



Der Unglücksfahrer gibt bei der Polizei zu Protokoll: „Die Strasse war spiegelglatt, ich streifte einen Kilometerstein, durchbrach einen Zaun, rutschte dann die Böschung hinab, überschlug mich zweimal—und schliesslich verlor ich die Gewalt über meinen Wagen.“



„Was sagt ein Hase zum Schneemann?“ - „Möhre oder Fön?“



Treffen sich zwei Hunde im Park. Stellt sich der eine vor: „Ich heisse Josefine von der Heide! Und Du?“ Antwortet der andere: „Weiss nicht, ich glaube: Runter vom Sofa!“

