



100 % SPASS mit 0 Promille

Foto: Uli Waschke

Fasten aus Liebe zu mir selbst



Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)

Es gibt Menschen, die halten sich moralisch für so vornehm, dass sie sich nichts mehr vornehmen müssen. Und Sie? Haben Sie sich etwas vorgenommen für die Fastenzeit? Abnehmen? Weniger Rauchen? Weniger Fernsehen?

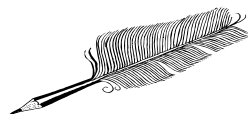
Das Bistum Münster hatte die Feiern zu seinem 1200-jährigen Bestehen überschrieben mit: *Eine Liebesgeschichte*. Und die Feiern wurden mitten in der Fastenzeit eröffnet, weil genau dann der Festtag des Bistumsgründers, des Hl. Liudger, ist. Passt das zusammen: *Fasten und Liebesgeschichte*?

Ja, das passt. In der Bibel heißt das wichtigste Gebot: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus ganzem Herzen, aus ganzer Seele und aus all deinen Kräften. Und: Deinen Nächsten sollst du lieben wie dich selbst.“ Fasten und Liebesgeschichte. *Zum Beispiel so: Fasten aus Liebe zu mir selbst*. Die Nächstenliebe baut ja nicht auf dem Selbsthass auf. Um das Gebot der Nächstenliebe überhaupt erfüllen zu können, darf ich mich selbst lieben. Die Liebesgeschichte ist natürlich nicht nur eine Liebesgeschichte, aber fangen Sie ruhig mal mit dem eigenen Leib an. Sehen Sie lange und gründlich in den Spiegel und erinnern Sie sich und sagen Sie sich: So sieht ein Mensch aus, den Gott liebt. Nehmen sie sich und ihr Leben wichtig. Sagen Sie sich: Das bin ich mir wert! Wenn ich vor Gott wertvoll bin, wenn Gott mich wertschätzt, dann brauche ich mich selbst nicht vernachlässigen.

Wenn man etwa den Körper fit macht, dann beflügelt das auch die Seele. Und umgekehrt. Im letzten Jahr war das Buch von Hape Kerkeling über seine Wallfahrt nach Santiago de Compostela ein Bestseller. Da wurde genau diese Erfahrung beschrieben: Wenn man etwa bei einer Wallfahrt munter die Füße schwingt, dann wachsen nicht selten der Seele Flügel. Im Kreuzbund wissen viele aus eigener innerer Erfahrung: Wenn ich an mir etwas tue, dann tut sich etwas an mir und in mir.

Eine Möglichkeit zu fasten: Sich selbst, dem eigenen Körper und der eigenen Seele bewusst etwas Gutes tun. Damit etwas in Bewegung kommt bei mir und in mir. Ich wünsche eine gute Fastenzeit!

Mitteilungen des Vorstandes



+++ Helferschulung in Köln +++

Diözesan-Caritasverband Köln und Kreuzbund DV Köln bieten eine Fort- und Weiterbildung zur Qualifizierung der ehrenamtlichen Suchtkrankenhilfe in 2008/2009 an. Die Schulung beginnt am 12. 04. 08 mit einem Einführungsseminar in Bonn. Ca. 3 weitere Plätze sind noch für Teilnehmer aus Düsseldorf reserviert. Interessenten sollten sich sofort im Büro melden, wo auch das vollständige Programm vorliegt.

+++ Stabwechsel bei BZ 10 +++

Der Vorstand würdigt die Leistung von Peter Schulz, der die Gruppe BZ 10 seit vielen Jahren erfolgreich geleitet hat. Er musste sein Amt aus gesundheitlichen Gründen zur Verfügung stellen, bleibt aber seiner Gruppe eng verbunden. Gleichzeitig begrüßen wir Michael Glatzke als neuen Gruppenleiter und wünschen ihm für seine neue Aufgabe alles Gute.

+++ Adventsfeier und Karnevalssitzung +++

Gegen Ende seiner Amtszeit als Beisitzer Freizeit ist Edi Lanzinger mit der Gestaltung der beiden Feste noch einmal zu großer Form aufgelaufen. Der Vorstand dankt ihm und seinen Helfern für die rundum gelungenen Veranstaltungen.

+++ Selbsthilfe im Gespräch mit der Rhein. Klinik Grafenberg +++

Am 15. Januar informierte die Leiterin der Suchtabteilung der Klinik, Frau Dr. Franke, die Selbsthilfegruppen über konzeptionelle Änderungen, insbesondere über den Aufbau der Institutsambulanz. Die Vorstellung der Selbsthilfegruppen soll in den kommenden Wochen neu eingeteilt werden.

+++ Bezahlte Tätigkeit und Vorstandsamt unvereinbar! +++

Wer ein Amt im Vorstand ausübt, kann nicht gleichzeitig beim Verein angestellt sein. Der Vorstand hat diesen Grundsatz anlässlich der anstehenden Wahlen bekräftigt, um Interessenkollisionen zu vermeiden.



Peter Konieczny
Oranienburger Str. 2
40789 Monheim
Tel.: 02173/2035750
Mobil: 0172/2832057
Email: peter.konieczny@t-online.de

Liebe Weggefährten,

die Vorstandswahlen im Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf sind wieder greifbar nahe. Ich stelle mich euch zur Wahl zum 1. Vorsitzenden. Hierzu möchte ich mich auf diesem Wege den Mitgliedern, die mich noch nicht so gut oder gar nicht kennen, vorstellen.

Ich bin 49 Jahre alt und seit 1999 Mitglied im Kreuzbund Düsseldorf. Mit der Hilfe vieler Weggefährten konnte ich bis heute mein Leben trocken gestalten. Und das soll auch so bleiben!

Mein Berufsleben als Programmierer im Outputmanagement in unterschiedlichsten Positionen hat mich im Laufe von 30 Jahren viel Erfahrung mit Menschen sammeln lassen. Besonders geprägt waren davon die letzten zehn Jahre, in denen ich meine Alkoholkrankheit niemals und nirgendwo geleugnet und mich stets den Fragen meiner Mitmenschen gestellt habe. Sicherlich war dies nicht von Anfang an so, aber die Bereitschaft, mich unserem Thema zu stellen, ist mit den Jahren gewachsen, hat sich durch den eineinhalbjährigen Besuch der Helferschulung deutlich gefestigt und mir immer mehr Sicherheit gegeben. Diese Sicherheit hat mir geholfen Tiefschläge in Privat- und Berufsleben zu meistern.

Bedingt durch mehrere Wirbelsäulenoperationen kann ich meine berufliche Tätigkeit nur noch sehr eingeschränkt ausüben. In mir schlummert aber noch eine Menge Energie, die nicht sinnlos verschwendet werden soll. Und so möchte ich diese Energie nutzen, und es mir zur Aufgabe machen, euch, die Mitglieder des Kreuzbundes Düsseldorf, im Vorstand zu vertreten.

Seit vielen Jahren betreue ich im KB Düsseldorf die EDV und alles, was mit vorhandener und neuer Technik zu tun hat. Durch diese Tätigkeit ist mir im Laufe der Jahre zwangsläufig die Arbeit der Vorstandsmitglieder immer näher gebracht worden, sodass ich mich letztlich dazu entschieden habe, in diesem Kreis als einer eurer Vertreter mitzuarbeiten.

Natürlich habe ich mir auch ein paar Gedanken gemacht, was, neben den aktuellen Themen, Inhalte einer möglichen bevorstehenden Amtszeit sein sollen. Drei Dinge scheinen mir für die Zukunft des Kreuzbund Düsseldorf sehr wichtig.

- ◆ **Die Arbeit für die und mit den Abhängigen/Co-Abhängigen ist das oberste Ziel, an dem sich alle Aktivitäten messen lassen müssen. Selbstdarstellung und fruchtlose Querelen haben bei uns keinen Platz. Wir handeln im Team, gemeinschaftlich und solidarisch. Kritik ist dabei gut und wichtig; aber bitte offen und in Form konstruktiver, gemeinsamer Auseinandersetzung.**
- ◆ **Als Grundlage für das dauerhafte Bestehen des Kreuzbund Düsseldorf ist der Bestand der Begegnungsstätte zwingend notwendig. Alle damit verbundenen grundlegenden und organisatorischen Entscheidungen zur Fortführung und Verbesserung des Betriebes sind daher von hoher Wichtigkeit und haben unser besonderes Augenmerk.**
- ◆ **Die deutliche Präsenz des Kreuzbund Düsseldorf in der Öffentlichkeit sowie der Informationsfluss der Vorstandsarbeit an die Mitgliedergemeinschaft müssen deutliche Zeichen setzen. Um den Informationsfluss innerhalb der Mitgliedergemeinschaft sicherzustellen ist es uns von großem Interesse die Gruppenleiter/innen als Verantwortungsträger mehr in den Informationsstrom einzubinden.**

Hierzu möchte ich erwähnen, dass keine der aufgeführten Aufgaben als Prioritätenliste in hier beschriebener Reihenfolge verstanden werden sollte, sondern alle Punkte die gleiche hohe Priorität haben und gleichwertig im Rahmen der Möglichkeiten behandelt werden sollen.

Damit sich alle ein Bild von meiner Person machen können, möchte ich mich ab Anfang Februar in allen Gruppen persönlich vorstellen. Dazu hoffe ich auf die Mitarbeit der Gruppenleiter/innen, bei denen ich mich kurzfristig vorher telefonisch anmelden werde.

In diesem Sinne stelle ich mich einer neuen Herausforderung!
Peter Konieczny

**„Ein liebes, gutes Wort ist immer ein Lichtstrahl,
der von Seele zu Seele geht.“**

Hans Thoma

Erster Seniorentreff des Kreuzbundes in Dormagen

Auf Einladung von Moritz Bachtig, den DV-Seniorenbeauftragten, trafen sich am 6. Oktober 2007 22 Senioren im Römerhaus, Kölner Str. 34, in Dormagen. Vom Stadtverband Düsseldorf waren alleine acht Weggefährten anwesend.

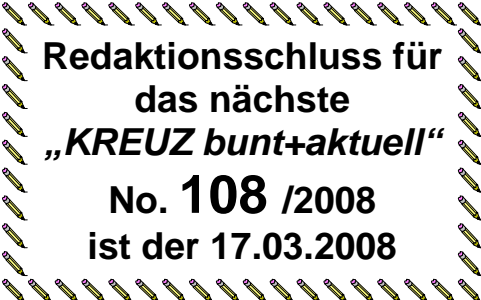
Vielen Dank für Deine Einladung und ich freue mich, dass es endlich geklappt hat.

Bei Kaffee und Kuchen wurde über alles mögliche geredet und die Vielfalt der Gespräche war sehr interessant. Besonders habe ich mich über das Wiedersehen mit Franz Finken gefreut, der nach schwerer Erkrankung einen ganz tollen Eindruck auf mich machte. Als Franz dann in Uli Waschke, der ebenfalls anwesend war, einen ehemaligen Arbeitskollegen erkannte, war Ulli von den Socken. Solche Überraschungen und Begegnungen machen den Reiz einer solchen Veranstaltung aus.

Jeder ältere Mensch hat seine eigene Lebensgeschichte, die sein Fühlen, Denken und Handeln prägt. Im Leitfaden "Ältere Menschen im Kreuzbund" stehen interessante Tipps, die den Umgang mit dem Alter betreffen. Alle Anwesenden haben dazu beigetragen, dass die Veranstaltung ein voller Erfolg war.

Übrigens, abends brauchte ich nicht mehr zu essen, da der Kuchen am Nachmittag zu phantastisch geschmeckt hatte. Noch einmal Dank an alle, die zum Gelingen dieses Treffens beigetragen haben. Ich freue mich schon auf das nächste Mal. - vielleicht in Düsseldorf auf der Bendenmannstraße.

Dieter Dupick



**Redaktionsschluss für
das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“
No. 108 /2008
ist der 17.03.2008**

Viele kenne ich ja gar nicht mehr...

Als Redaktionsmitglied nehme ich die Anregung eines Gruppenleiters von der letzten Kreisausschusssitzung vom 10.12.2007 gerne auf und spreche hiermit einmal alle Gruppenleiter/innen, Stellvertreter und/oder andere Funktionäre ihrer Gruppe an, sich im **KBaktuell** der breiten Mitgliedergemeinschaft vorzustellen. Bereits in den 80er Jahren wurde eine solche Aktion schon einmal durchgeführt. Nun ist der Eindruck entstanden, dass sich im Laufe der Jahre doch vieles verändert hat. Und wie das Zitat eines Kreis Ausschussmitglieds in der Versammlung verdeutlichte: „**Viele der hier Anwesenden kenne ich ja gar nicht mehr**“; ist es wohl an der Zeit, sich untereinander mehr bekannt zu machen. Ich würde mich freuen wenn die Gruppenleiter/innen diese Anregung ernst nehmen und meinem Aufruf folgen.

Sicher fällt es nicht jedem leicht so eine Vorstellung zu erstellen. Dazu würde ich gerne Hilfestellung geben und mich mit Rat und Tat zur Verfügung stellen. Wenn gewollt, erstelle ich auch gerne digitale Fotos, die dann gemeinsam mit der Vorstellung im **KBaktuell** erscheinen könnten. Um die Vorstellungen zu koordinieren, wendet euch bitte an mich unter der

Telefonnummer: 02173/2035750
oder an meine Emailadresse:
peter.konieczny@t-online.de

Wir werden dann einen Termin in der Bendemannstraße vereinbaren oder ihr gebt bereits fertig erstellte Skripte im Büro in der Bendemannstraße ab. Die Redaktion wird dann die Vorstellungen nach und nach im **KBaktuell** veröffentlichen.

Selbstverständlich freut sich die Redaktion auch über alle anderen Beiträge, die in den Köpfen der Mitgliedergemeinschaft wachsen und geradezu nach Veröffentlichung und Meinungsaustausch schreien: Ob fröhliche Ereignisse den Gruppenabend versüßt haben oder der aufgebaute Frust von der Seele geschrieben werden muss. Gemeinsame Aktivitäten, die die Gemeinschaft wieder ein Stück näher zusammengeführt haben oder das schlimme Schattenereignis, dass das tiefste Innere bewegt hat. Alles ist willkommen und wird mit größter Sorgfalt und Anerkennung von der Redaktion aufgenommen.

Ich hoffe auf breite Teilnahme an dieser Aktion und verbleibe mit lieben Grüßen

Peter Konieczny

Demut

Vielleicht liegt es an diesen vergangenen Weihnachtstagen, am Jahreswechsel? In jedem Jahr wird mir bewusst, dass ich an diesen Tagen etwas genauer hinsehe wie mein Leben gerade verläuft und verlaufen ist, wo es hinsteuert. Für mich ist es die Zeit, Resümee zu ziehen. Jedenfalls geht es mir fast immer zum Jahresende oder Jahreswechsel so.

Dann fallen mir Gespräche auf, die für mich, obwohl ich kein regelmäßiger Cafeteriagänger bin, plötzlich an Wert gewinnen, größer werden.

Zugleich ist es das Indiz, dass ich selbst das Wort DEMUT aus meinem Wortschatz, aus der Wertigkeit meines eigenen Lebens verdrängt habe.

Wenn wir Menschen genau hinhören, die Augen und Ohren öffnen, vielleicht gerade oder im besonderen im Umfeld der Gruppe, werden wir feststellen, dass fast täglich diese berühmten kleinen Wunder stattfinden. Wir selbst beachten sie gar nicht mehr besonders, wir bewerten sie nicht genug. Ja, die Wertigkeit, die Demut fehlt.

Bei diesen kleinen Gesprächen, die ich mitbekam, ging es in einem Fall darum, dass ein Mensch wieder Arbeit gefunden hat, heraus war aus der Harz 4 oder 8 Geschichte (je mehr Jahre der Arbeitslosigkeit, umso mehr Harz, lächel). In einem anderen Fall war eine vorzeitige Krankenhausentlassung der Grund für Freude und Dankbarkeit.

In beiden Fällen konnte ich den Stolz und die Begeisterung förmlich fühlen, ja fast anfassen. Ich selbst vermisse diesen Stolz und diese Begeisterung oftmals bei mir selbst.

Und wenn ich es spüre, so wie heute, dann ist es mir ein Bedürfnis, es niederzuschreiben und anderen Menschen zugänglich zu machen.

Wenn ich spüre, dass ich dankbar sein müsste oder sollte, dann ist das meist nur für einen kurzen Moment und wird vom Tagesgeschehen viel zu schnell überrollt, bei Seite geschoben.

Schade, dass wir uns meist nur einmal im Jahr (am Jahresende?) Zeit dafür nehmen.

Es liegt an uns selbst, dass wir uns nicht öfter im Jahr die Zeit zur Besinnung nehmen.

Warum sehen wir die kleinen Wunder des täglichen Lebens nicht?

Warum dies so ist, weiß ich wohl selbst am besten.

Weil mir die DEMUT fehlt,

weil ich schon viel habe und gleichzeitig so arm bin.

Ich arbeite daran!

Ein Weggefährte

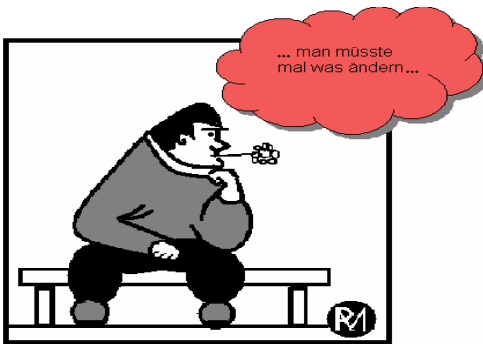
Der Weg zur Hölle ...

... ist bekanntlich mit guten Vorsätzen gepflastert.

Grund genug, jetzt schon mal nachzufragen, was aus Deinen Vorsätzen vom letzten Silvester geworden ist. Alles schon wieder vergessen? Aber Du wolltest doch ganz bestimmt etwas nie wieder tun oder etwas in Deinem Leben verändern? Erinnerst Du Dich nicht, wie klar und deutlich Dir Dein Ziel vor Augen stand? Hast Du Dir nicht ausgemalt, wie schön alles sein würde? Hast Du nicht ein warmes Glücksgefühl gespürt, als ob eine Last von Deinen Schultern genommen worden wäre? Was ist bloß daraus geworden? Warum hat es wieder nicht funktioniert?

Die Antwort liegt auf der Hand: Du hast Dich wieder mal nicht ernst genommen. Du hast mit einem Gedanken gespielt und ihn weggeworfen, als es ernst wurde.

Um zu begreifen, was schief gelaufen ist, muss erstmal klar sein, was bei einem guten Vorsatz eigentlich in Dir vorgeht. Der gute Vorsatz ist nämlich eine Reaktion auf ein seelisches Defizit. Es wird aus dem Grummeln im Bauch ans Licht des Bewusstseins gehoben. Dir wird plötzlich klar, was Dir die ganze Zeit gefehlt hat, was zu Misstimmungen oder schlechtem Gewissen geführt hat. Du hast die Chance, es zu benennen und damit festzuhalten. Aber das tust Du nicht, weil es Dir nicht



ernst damit ist. Sondern Du sonnst Dich nur einen kurzen Moment im Lichte des ersehnten Endzustandes. Dann verpackst du Deinen Wunsch in einen guten Vorsatz für morgen oder übermorgen und wirfst ihn gleich wieder über Bord. Oder Du legst ihn auf Wiedervorlage für nächsten Silvester. Und da ruht er dann unter dem Stapel nicht erledigter Vorgänge.

Damit das nicht passiert, solltest Du Dir Hilfe holen! Sprich Dein Problem und Dein Ziel in der Gruppe an. Damit verpflichtest Du Dich öffentlich und machst den Vorsatz für Dich selbst verbindlich. Die Gruppe kann Dich unterstützen und erinnern und damit den Vorsatz wach halten. Dann hast Du eine bessere Chance das Problem konsequent anzugehen und tatsächlich etwas zu verändern. Und Du gewinnst das Vertrauen zu Dir selbst, das Du brauchst, um Dein Leben selbst in die Hand zu nehmen und Fortschritte zu machen.

Damit das nicht passiert, solltest Du Dir Hilfe holen! Sprich Dein Problem und Dein Ziel in der Gruppe an. Damit verpflichtest Du Dich öffentlich und machst den Vorsatz für Dich selbst verbindlich. Die Gruppe kann Dich unterstützen und erinnern und damit den Vorsatz wach halten. Dann hast Du eine bessere Chance das Problem konsequent anzugehen und tatsächlich etwas zu verändern. Und Du gewinnst das Vertrauen zu Dir selbst, das Du brauchst, um Dein Leben selbst in die Hand zu nehmen und Fortschritte zu machen.

Reinhard Metz

Kb - intern:

An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter

Bitte folgende Termine für die
Supervision vormerken:

08.02.2008

05.04.2008 14.06.2008
02.08.2008 11.10.2008
06.12.2008

Bendemannstrasse 17

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

**Telefonische Beratung für
Co-Abhängige**

Irmgard Wagner: Tel.: 7 33 25 62

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

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

**Einzelgespräche: Anmeldung
und Terminvereinbarung**

**Büro Bendemannstraße 17,
Tel.: 17 93 94 81
oder telefonische Beratung,
Hans Koch, Tel.: 15 12 57**



KREUZBUND

Bundesverband, Hamm
Zentrale 02381 / 67 27 20

KREUZBUND

Diözesanverband Köln
Georgstr. 20, 50676 Köln
Tel.: 0221 / 2 72 27 85
Fax: 0221 / 2 72 27 86

Karin Schüren-Keller: 0228 / 9 63 77 09

Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:

Region Nord:

Klaus-Dieter Mühle
Rathenower Str. 36
40599 Düsseldorf
Tel.: 01 63 - 42 27 52 13

Region Ost:

Eberhard Tietz
Tel.: 02 02 - 31 26 37

Region Süd-Ost:

Helmut Balthes-van Leeuwen
Im Ufer 7
51580 Reichshof/Nespen
Tel.: 0 22 97 - 90 24 54

Region West:

Otmar Alles
Tel.: 0 21 31 - 85 86 66

Region Süd-West:

Hubert Klöcker
Selbachstr. 37
53881 Euskirchen
Tel.: 0 22 51 - 6 18 78

**Wir gratulieren herzlich
allen Geburtstagskindern
und
Jubilaren!!!**



Kreuzbund - Gruppengespräche

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19.00 Uhr



Montag 19.30 - 21.30 Uhr

☉ BZ 12 Bendemannstr. 17 Dieter Schwedland Tel.: 39 37 49	☉ Bilk - St. Martin Gladbacher Str. 11 Gemeindezentrum Reinhard Metz (komm.) Tel.: 57 18 59
---	--

Dienstag 19.30 - 21.30 Uhr

☉ BZ 1 Bendemannstr. 17 Erika Worbs Tel.: 15 21 34	☉ Rath Rather Kreuzweg 43 Pfarre Heilig Kreuz Joachim Graßmann Tel.: 65 37 24
☉ BZ 2 Bendemannstr. 17 Heinz Wagner Tel.: 7 33 25 62	☉ Holthausen Ritastr. 9 Pfarre St. Josef, Neues Pfarrzentrum Gerhard Huy (komm.) Tel.: 79 99 83
☉ Derendorf 2 Becher-/Ecke Barbarastr. Pfarre St. Dreifaltigkeit, Jugendheim Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	☉ Urdenbach Angerstr. 75 a Begegnungszentrum der Diakonie Gerhard Wanhorst Tel.: 24 24 46
☉ City 2 Gerresheimer Str. 71 Pfarre St. Elisabeth, Jugendheim, Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☉ Unterrath Kalkumer Str. 60 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Detlef Krause-Plate Tel.: 59 81 39 66

Spätnachmittagsangebot von 17.15 - 18.45 Uhr !!!

BZ 14 Bendemannstr. 17

Dienstag 19.30 - 21.30 Uhr

Info- + Motivationsgruppe für Alle

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr

Seniorengruppe

Bendemannstrasse 17	
Dieter & Brunhilde Dupick	Tel.: 02 03 / 74 09 51

Mittwoch- Vormittagsangebot von 11.00 - 13.00 Uhr

BZ 9
Heinz Drillen

Bendemannstrasse 17
Tel.: 4 38 39 98

Mittwoch 19.30 - 21.30 Uhr

☉ BZ 3 Bendemannstr. 17 Fred Strothauer Tel.: 75 29 88	☉ Wersten Leichlingerr Str. 68 Lydiahaus Peter Engels Tel.: 7 59 77 89
☉ BZ 10 Bendemannstr. 17 Michael Glatzke Tel.: 78 57 46	

Donnerstag 19.30 - 21.30 Uhr

☉ BZ 4 Bendemannstr. 17 Walter Kern Tel.: 02 03 / 33 67 30	☉ Derendorf 1 Ludwig-Wolker-Str. 10 Pfarre Heilig Geist Renate Ummelmann Tel.: 44 69 87
☉ BZ 5 Bendemannstr. 17 Hans Beckmann Tel.: 41 33 87	☉ Flingern St. Vinzenz Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Liebfrauen Roland Heinicke (komm.) Tel.: 5 56 00 45
☉ BZ 8 Bendemannstr. 17 Christa Thissen Tel.: 35 66 17	☉ Heerd Baldurstr. 24 Pfarre St. Benediktus (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 0 21 29 / 37 95 75
☉ Bilk 1 Neuer Treffpunkt Sternwartstr. 67 Pfarre St. Bonifatius („Offene Tür“) Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	☉ Kaiserswerth Tersteegenstr. 88 ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Willi Sievers Tel.: 5 38 13 16

Freitag 19.30 - 21.30 Uhr

☉ BZ 6 Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 9 26 92 50	☉ Vennhausen Sandträgerweg 101 Markusgemeinde (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37
	☉ Wersten Mitte Wiesdorfer Str. 11-15 Stephanushaus - Ev. Gemeindezentrum Inge Schünemeyer Tel.: 5 14 13 26

Sportgruppe von 18.00 - 20.00 Uhr

Turnhalle der städtischen GGS, Unterrather Straße 76 / Beedstraße
Egon Frencken
Tel.: 1 66 45 95

KREUZBUND-Kalender



Februar 2008

- 09.02. Gruppenleiter-Supervision
10.00 - 16.00 Uhr, Bendemannstr.
- 11.02. Frauenfrühstück mit Claudia Stark
10.00 - 12.00 Uhr, Bendemannstr.
- 11.02. Vorstandssitzung; Beginn 17.30 Uhr
- 16.02. Tagesseminar mit Barbara Kroke,
10.00 - 18.00 Uhr, Bendemannstr.,
„Aggression - was ist das?“, 1. Teil
- 16.02. Frauenseminar mit Ute Lerch,
10.00 - 15.00 Uhr, Bendemannstr.
- 25.02. Frauen-Arbeitsgespräch, 19.00 Uhr

März 2008

- 03.03. Frauenfrühstück mit Claudia Stark
10.00 - 12.00 Uhr, Bendemannstr.
- 10.03. Vorstandssitzung, Beginn 17.30 Uhr

DV-Termine

- 01.03. Frauen-Arbeitsgespräch, Düsseldorf
10.00 Uhr
- 09.03. Seminar für Gruppen- und
Gesprächskreisleiter
Therapeut und Ort wird noch be-
kanntgegeben.

Cafeteria Wochenenddienste der Gruppen im BZ

02. + 03.02.2008	City 2
09. + 10.02.2008	BZ 12
16. + 17.02.2008	Bilk St. Martin
23. + 24.02.2008	BZ 6
01. + 02.03.2008	Kaiserswerth
08. + 09.03.2008	Bilk 1
15. + 16.03.2008	BZ 2
22. + 23.03.2008	BZ 14
29. + 30.03.2008	Vorstand
05. + 06.04.2008	Urdenbach

KB-Kontakte:

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Telefon	0211 / 17 93 94 81
	0211 / 17 93 94 82
F a x	0211 / 16 97 85 53

Heinz Drillen	0211 / 4 38 39 98
(Handy)	0177 / 7 38 47 52
Joachim Zeyer	0211 / 2 20 17 56
(Handy)	0172 / 2 66 69 87
Reinhard Metz	0211 / 57 18 59
Dieter Dupick	0203 / 74 09 51
(Handy)	0179 / 2 04 89 67
Eduard Lanzinger	0211 / 9 26 92 50
Heidi Noe	0211 / 65 24 57
Frauke Piepmeyer	0211 / 39 62 65

Klaus Kehrbusch	0211 / 35 59 31-10
(Geistl. Beirat)	



Notrufnummern

KB-Büro	0211 / 17 93 94 81
KB-Cafeteria	0211 / 17 93 94 81
Telefonnotruf	0211 / 32 55 55
Telefonseelsorge	0800 / 1 11 02 22
Treff-In	0211 / 73 53-20
Grafenberg	
Suchtambulanz	0211 / 9 22-36 08

Info - Termine für

13 A:	05.02.2008	Uli Lütkemeyer
	12.02.2008	Edi Lanzinger
	19.02.2008	Peter Engels
	26.02.2008	Waldemar Sierold
	04.03.2008	Clas Hillebrand
	11.03.2008	Inge Schünemeyer
	18.03.2008	Armin Langer
	25.03.2008	Axel Nolte
	01.04.2008	Hans-Gerd Kühnel
13 C:	05.02.2008	Theo Bodewig
	04.03.2008	Günter Grommes
13 D:	05.02.2008	L. Engelhardt
	04.03.2008	H. Fleisch/G. Rimkus
	01.04.2008	F. Piepmeyer

Fachambulanz Langerstrasse:

Heinz Drillen

Tagesklinik Langerstrasse:

10.03.2008 Günter Wolf-Thissen

Markushaus:

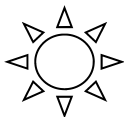
Heinz Drillen

Fliednerkrankenhaus: (Siloah):

Dieter & Brunhilde Dupick

Jugendarrestanstalt, Heyestraße:

Heinz Drillen
Reinhard Metz



ACHTUNG!!!

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

Fit werden mit der Kreuzbund- Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr
Turnhalle der städtischen GGS,
Unterrather Straße 76 / Beedstraße,
Bahn: 707, 715 - Bus: 730 und 760

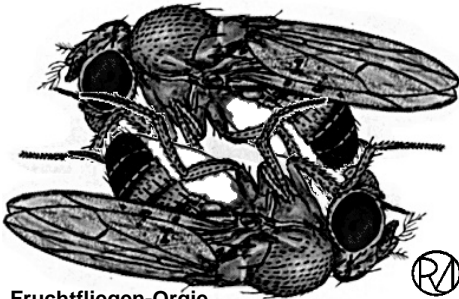
Ansprechpartner:

Egon Frencken, Tel.: 0211 / 1664595



Die Fruchtfliege *Drosophila melanogaster* ist der Star der Suchtforschung. In der letzten Ausgabe konnte ich ihren Anteil an der Entwicklung der Campral-Therapie würdigen. „**Alkohol macht Fruchtfliegen homosexuell**“ titelt das *Handelsblatt* vom 03.01.08 zur neuesten Drosophila-Studie der *Pennsylvania-State-Universität*:

„...Im Gegensatz zu ihren nüchternen Artgenossen waren die alkoholisierten Fliegen sexuell aktiver. Außerdem fiel der Hauptautorin Kyung-An-Han auf, dass die männlichen Fliegen nicht mehr ausschließlich hinter Weibchen her waren: Wenn sie regelmäßig Alkohol bekamen, umwarben sie zunehmend auch andere Männchen ...“



Fruchtfliegen-Orgie

Die gleichgeschlechtliche Vorliebe hing auch mit dem Alter zusammen. Nach dem Motto „Je oller, je doller“ waren besonders ältere Fliegen-Männchen hinter anderen Männchen her. Die jungen, gerade erst ausgewachsenen Fliegen zeigten dagegen keine große Neigung zu gleichgeschlechtlichen Artgenossen. Han führt dieses Ergebnis auf altersbedingte

Veränderungen im Hirn zurück: „Wenn die Fliegen älter werden, geht ihre Wahrnehmungsfähigkeit zurück. Das macht sie anfälliger für die negativen Effekte des Alkohols.“

An dem genetisch einfach gestrickten Tierchen können Forscher offenbar gezielte Manipulationen vornehmen und dadurch Einblicke in die Wirkungsweise des Alkohols gewinnen. Im vorliegenden Fall ließ sich nachweisen, dass die vom Alkohol gesteuerte Ausschüttung von *Dopamin* im Hirn der Fliegen für die sexuelle Fehlsteuerung verantwortlich war.

Der Erkenntniswert dieses Forschungsergebnisses erscheint begrenzt. Ohne den sexuellen Nebeneffekt hätte es die Nachricht wahrscheinlich nicht in die aktuelle Berichterstattung der Wirtschaftspresse geschafft. Und auch wir hätten davon keine Notiz genommen. Einmal mehr erweist sich die Wahrheit der Werbeweisheit: „Sex sells!“

Außerdem gibt sie Gelegenheit, über Parallelen zum menschlichen Sexualverhalten unter Einfluss von Alkohol zu spekulieren. Davor sei nachdrücklich gewarnt! Es sind keine Studien bekannt, wonach männliche Alkoholiker schwuler sind als der Rest der Menschheit. Aber vielleicht fliegt die Forschung demnächst mal auf diese prickelnde Fragestellung. Das wäre dann ein weiterer Beitrag zur (sinn-)freien Wissenschaft.

Reinhard Metz

Darf es eine Portion Magic Mushrooms sein?

Nein, darf es nicht; nicht mehr jedenfalls, wenn es nach den niederländischen Behörden geht. Bisher wurden die Zauberpilze legal in den „Smartshops“ in Holland verkauft. Klingt doch ganz gemütlich, oder?

Zauberpilze, Smartshops, warum soll da etwas verboten werden?

Zunächst zu den Smartshops: das sind, vor allem in den Niederlanden, Läden oder Geschäfte, in denen legale weiche Drogen (*smart drugs*) verkauft werden. Dazu gehören z.B. Ephedrin, verschiedene Aufputzmittel, Ecstasy und psychoaktive Pilze. Und zu den psychoaktiven Pilzen gehören **Magic Mushrooms!**

Auf diese „Zauberpilze“ gibt es bereits Hinweise ca. 9000-7000 v. Chr. In der Tassili-Ebene, dem heutigen Algerien, wurden entsprechende Felszeichnungen entdeckt. Noch heute werden in Mittelamerika vorkommende Arten in schamanischen Ritualen verwendet. Indianer nennen die Zauberpilze „Teonanacatl“ das bedeutet „Fleisch der Götter“.

Die Eheleute Vanessa und Richard Gordon Wasson entdeckten in Mexiko 1953 die Nutzung dieser Zauberpilze und machten sie unter dem Namen Magic Mushrooms im Westen bekannt.

Bis zu dieser Zeit widmete man den Zauberpilzen nur wenig Aufmerksamkeit, ja vielfach wurden psychoaktive Pilzarten für einen Mythos gehalten, denn die in den Pilzen vorhandenen Wirkstoffe Psilocybin und Psilocin waren nicht bekannt. Heute kennt man auf der Welt mehr als 100 verschiedene psychoaktive Pilzarten.

Zwar entsteht bei Genuss der Pilze keine physische oder psychische Abhängigkeit, doch enthalten die Pilze LSD-ähnliche Stoffe, die eine halluzinogene Wirkung haben.

Der Pilzkonsum ist auch kaum zu Problemverdrängungen geeignet, vielmehr wird berichtet, dass der Konsument während eines „positiven“ Trips äußerste Glücksgefühle erlebt, die einen starken Anreiz für weitere Rauscherfahrungen liefern. Andererseits kann der User anstrengende und beängstigende Horrortrips erleben, so dass er zunächst keinerlei Bedürfnis nach einem weiteren Trip verspürt.

Die Gefahr eines Pilztrips sollte allerdings nicht unterschätzt werden. Durch völlig veränderte Wahrnehmungen der Umwelt können im Rausch beträchtliche Risiken bestehen, z.B. beim Autofahren.

Im März 2007 sprang eine 17jährige Schülerin aus Frankreich nach dem Genuss von Zauberpilzen von einem Gebäude in Amsterdam, ein britischer Tourist lief in einem Hotel Amok und verletzte sich. Ein deutscher Urlauber schließlich spazierte nackt durch eine Amsterdamer Einkaufsstraße.

Das dürfte dann die holländischen Behörden veranlassen haben, über ein Verbot des Zauberpilzes nachzudenken. Dazu erklärt Ministeriumssprecher Wim van der Weegen: „Es ist unmöglich einzuschätzen welche Menge welche Wirkung hat.“

Leonore Engelhardt, Gruppe Derendorf 2

Weisheiten zum Nachdenken

Wenn man die Weltbevölkerung auf ein 100 Seelen zählendes Dorf reduzieren könnte und dabei die Proportionen aller auf der Erde lebenden Völker beibehalten würde, wäre dieses Dorf folgendermaßen zusammengesetzt:

- 57 Asiaten
- 21 Europäer
- 14 Amerikaner
- 8 Afrikaner

Es gäbe:

- 52 Frauen und 48 Männer
- 30 Weiße und 70 nicht Weiße
- 30 Christen und 70 nicht Christen
- 89 Heterosexuelle und 11 Homosexuelle

6 Personen besäßen 59% des gesamten Weltreichtums und alle 6 wären amerikanische Staatsbürger.

- 80 wären obdachlos,
- 70 wären Analphabeten,
- 50 würden an Unterernährung leiden,
- 1 wäre dabei zu sterben,
- 2 wären dabei geboren zu werden,
- 1 besäße einen PC
- 1 (ja, nur einer) hätte einen Universitätsabschluss.

Wenn man die Welt auf diese Weise betrachtet, wird das Bedürfnis nach Akzeptanz und Verständnis offensichtlich.

Du solltest auch folgendes bedenken:

Wenn Du heute Morgen aufgewacht bist und eher gesund als krank warst, hast Du ein besseres Los gezogen, als die Millionen Menschen, die die nächste Woche nicht mehr erleben werden. Wenn Du noch nie in der Gefahr einer Schlacht, in der Einsamkeit der Gefangenschaft, im Todeskampf der Folterung oder im Schraubstock des Hungers warst, geht es Dir besser als 500 Millionen Menschen. Wenn Du zur Kirche gehen kannst ohne Angst haben zu müssen, bedroht, gefoltert oder getötet zu werden, hast Du mehr Glück als 3 Milliarden Menschen. Wenn Du Essen im Kühlschrank, Kleider am Leib, ein Dach über dem Kopf und einen Platz zum Schlafen hast, bist Du reicher als 75 % der Menschen dieser Erde. Wenn Du Geld auf der Bank, in Deinem Portemonnaie oder im Sparschwein hast, gehörst Du zu den privilegiertesten 8 % dieser Welt. Wenn Deine Eltern noch leben und immer noch verheiratet sind, bist Du schon wahrlich eine Rarität.

Wenn du diese Zeilen lesen kannst, bist Du gleich zweifach gesegnet:

- Zum einen, weil jemand an dich denkt,
- und zum anderen, weil Du nicht zu den 2 Milliarden Menschen gehörst, die nicht lesen können.

Arbeite, als bräuchtest du kein Geld.

Lebe, als habe Dir nie jemand etwas zu leide getan.

Tanze, als ob Dir niemand zusehen würde.

Singe, als ob niemand Dir zuhören würde.

Liebe, als ob Dich niemand verletzt hätte.

Lebe, als ob dies hier das Paradies auf Erden wäre.

Sprich darüber mit Deinen Freunden.

Wenn Du nichts weitergibst, wird gar nichts passieren.

Wenn Du sie aber informierst, kannst Du sicher sein,

EIN KLEINES LÄCHELN ZU BEWIRKEN!

Tagesseminare 2008 mit Barbara Kroke

16.02.2008 Aggression, was ist das? (1. Teil)

26.04.2008 Aggression, was ist das? (2. Teil)

21.06.2008 Das innere Kind (1. Teil)

23.08.2008 Das innere Kind (2. Teil)

Ort: Begegnungszentrum Bendemannstraße

Leitung: Barbara Kroke

Preis pro Tagesseminar: 25 Euro

(Kreuzbundmitglieder zahlen 20 Euro)

Anmeldungen ab sofort im Büro.



Ankündigung - Ankündigung - Ankündigung

**Herr Schneider von der KAB macht auf folgende
Veranstaltung aufmerksam:**

Thema: Zeitalter der Sucht

Referent: Eichholz

Termin: 15. Februar 2008

Zeit: 19.30 Uhr

**Ort: Elisabethkirche - Elisabethsaal
Ackerstraße 28 (am Vinzenzplatz)
Straßenbahnlinie 8**

Interessierte sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.



Karneval ohne Alkohol

**Zu unserer Veranstaltung am 12.01.2008
erreichte uns folgende Email:**

Ihr Lieben,

wieder einmal durften wir bei eurer so einzigartigen Feier als Gäste dabei sein. Die Darbietungen haben uns super gefallen. Die Band war Spitze, vor allem der Auftritt der „Seemänner“ hat mir kalte Schauer über den Rücken laufen lassen (bin ich doch an der Küste geboren und liebe das Meer), die Führung von Aloisius und seinem Engel durch das Programm war genial, die Büttenrede: „Hut ab“!

So könnte ich noch vieles mehr erwähnen, aber neben all den Dingen gab es noch etwas anderes, was uns beeindruckt hat:

Die Stimmung unter den Menschen und das Umgehen miteinander, auch mit uns.

Die netten Gesichter am Buffet, denn selbst nachdem wir um 21.00 Uhr das Xte Würstchen holten, begegnete uns ein Lächeln der Helfer.

Die liebe Art, mit der Rosi sich um Toni und die anderen kümmerte.

Die netten Worte im „vorbeigehen“

und die **BOMBENSTIMMUNG**

alles ohne nur einen Tropfen Alkohol.

Unsere Hochachtung gehört euch und wir sagen **DANKE** für fünf super tolle Stunden!!!

Im Namen der Gäste vom Haus St. Josef

eure Heidi Lanzinger



Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wenn Sie etwas sagen wollen zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreiben Sie uns. Wir werden Ihre Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist. Kürzungen aus redaktionellen Gründen müssen wir uns allerdings vorbehalten.

Die Redaktion

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

*Du hast einen **großen Schritt** gemacht,*

*den Schritt von der **Abhängigkeit zur Abstinenz.***

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

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

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

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

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

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

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

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

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

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

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

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

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

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

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

Werde Mitglied im Kreuzbund! (Beitrag 6,00 € monatlich)

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

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

Beitragszahlungen auf folgende Konten:

Stadt-Sparkasse Düsseldorf
Kto.-Nr.: 10 19 23 34
BLZ 300 501 10

oder

Deutsche Bank AG
Kto.-Nr.: 6 14 25 74
BLZ 300 700 10

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: _____

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) werden beachtet.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisvorsitzender

Zum guten Schluss...

...etwas zum Thema „Klatsch und Tratsch“

Es ist schon sehr traurig, dass es immer wieder Menschen in unserer Helfergemeinschaft gibt, denen es Spaß macht, zu tratschen. Menschen, die, ohne nachzudenken, etwas erzählen, was sie angeblich gehört oder gesehen haben oder etwas wiedergeben, was andere gehört oder gesehen haben.

Vieles wird im Vertrauen erzählt. Das Vertrauen zu unseren Mitmenschen gibt uns die Kraft, uns zu öffnen, uns unseren Problemen zu stellen. So haben wir gelernt, unseren größten Feind, die Sucht, in den Griff zu kriegen.

Doch anscheinend ist vieles vergessen worden.

Wir sollten „eigentlich“ gelernt haben, offen und ehrlich miteinander umzugehen. Grundsätze wie Ehrlichkeit und Offenheit sind zum Fremdwort geworden. Das Gespräch zu suchen, wird zur Peinlichkeit.

Nächstenliebe wird nicht mehr praktiziert, sondern sie hat sich teilweise zum Nächstenhass entwickelt. Neid und Schadenfreude, "nicht gönnen können", haben den Platz von Toleranz und Aufrichtigkeit eingenommen. Können wir dem Einzelnen nicht das Erreichte gönnen. Weil wir nicht vorankommen, weil es uns nicht so gut geht, müssen wir darum andere schlecht machen?

Wie heißt es so schön: „Wer im Glashaus sitzt, sollte nicht mit Steinen werfen!“ oder wie steht es schon in der Bibel (Matthäus 7, 3): „Warum schaust du also auf den Strohalm im Auge deines Bruders, beachtest aber nicht den Balken in deinem eigenen Auge?“

Klatsch und Tratsch, Verleumdungen und Gerüchte, Dichtung und Wahrheit. Wo viele Menschen zusammen sind, wird viel erzählt. Es ist ja so einfach, etwas in die Welt zu setzen nach dem Motto: „Ich erzähl dir was im Vertrauen, aber nicht weitererzählen...“ und schon ist es in aller Munde.

Die Verantwortung für unser Tun, Denken und Handeln bleibt immer öfter auf der Strecke. Und die schönsten Gesprächsthemen sind doch immer noch die „über die andern“ oder?

Aber eines Tages bist vielleicht Du derjenige, über den gesprochen, geklatscht und getratscht wird, dann machen Deine Probleme und Problemchen, Deine möglichen „Fehlritte“ die Runde.

Hoffentlich kannst Du dann mit "dieser Wahrheit" leben und umgehen.

Also, denke beim nächsten Tratsch daran.

Ein Betroffener

Impressum



107_2008

Herausgeber:

KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.

Bendemannstraße 17 * 40210 Düsseldorf

Tel. : 02 11 / 17 93 94 81

FAX: 02 11 / 16 97 85 53

Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de

E-Mail: buero@kreuzbund-duesseldorf.de

Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.

Bankverbindungen:

Deutsche Bank D'dorf: Kto. 6142574 BLZ: 300 700 24

Stadtsparkasse D'dorf: Kto. 10192334 BLZ: 300 501 10

Verantwortlicher Redakteur:

Heinz Drillen

Tel.: 4 38 39 98

Mobil: 0177 - 7 38 47 52

Redaktion:

Reinhard Metz

Angelika & Horst Buschmann

Peter Konieczny

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 650 Stück