

GELSENKIRCHENER

No.53 / Juli 2013

Kreuzbündblätter

www.kreuzbund-gelsenkirchen.de



Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Inhalt

Diesmal radeln wir rundum
Gelsenkirchen und Umge-
bung,



machen einen Ausflug nach



lesen über Probleme die die
Emanzipation mitbringen
kann sowie über die Öffent-
lichkeitsarbeit vom KB Gel-
senkirchen in den letzten
Wochen.

Gute Unterhaltung wünscht
das Redaktionsteam.

**Wir bedanken uns für die
freundliche Unterstützung
durch
die AOK
bei dieser Ausgabe**

Halbzeit

Kaum den Sommer genossen, okay – welchen Sommer fragt nun der eine oder die andere, geht es auch schon wieder auf Weihnachten zu. Die Tage werden schon wieder kürzer und es kann nicht mehr lange dauern bis in den Läden die Weihnachtsdeko wieder zum Vorschein kommt.

Es ist halt eine kurzlebige Zeit, vllt. werden ja auch deshalb die Autos und Computer z.B. immer schneller, muss ja wohl sein denn kaum jemand nimmt sich noch Zeit mal einen Brief zu schreiben oder in Ruhe einen Spaziergang zu genießen – alles schnell, schnell, schnell im vorbei gehen.

Gesund ist dass alles garantiert nicht, zu viel Stress macht krank. Dabei ist Stress an sich ja eigentlich nicht ungesund.

Wir bewerten über unsere Sinnesorgane unsere Umwelt. Wird sie als bedrohlich wahrgenommen, führt diese Wahrnehmung zu einer physiologischen Reaktion des Körpers. Er wird in Alarmbereitschaft versetzt, um einer potenziellen Bedrohung angemessen begegnen zu können. Stress ist deswegen wichtig für unser Überleben. Er versetzt unseren Körper in einen Zustand erhöhter Leistungsfähigkeit, ermöglicht ihm Flucht- oder auch Angriffsreaktionen. Damit kann er auf besondere Situationen schnell und angemessen reagieren.

Zuviel Stress ist dann wieder ungesund, die möglichen Folgen: Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Magenschmerzen, bis hin zu Schwindel, Angst, Depressionen oder Rückenschmerzen. Das Immunsystem leidet und man wird anfälliger für Infektionen. All das führt zu weiterer Überforderung und Erschöpfung. Durch erhöhten Bluthochdruck steigt das Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt und man verliert seine Konzentrationsfähigkeit.

Vielleicht ist eine alte Redensart genau das richtige Rezept

Eile mit Weile

Impressum:

Herausgeber: Stadtverband Gelsenkirchen, Peter Kampkötter
stadtverband@kreuzbund-gelsenkirchen.de ~ www.kreuzbund-gelsenkirchen.de

Redaktionsteam:

Rainer Siepman ~ 0209 / 271105 ~ rainersiepman@outlook.com

Uwe Müller ~ 0209 / 7581012 ~ uwe-mueller-ge@arcor.de

Karin Oerschkes 0209/ 49 69 41 karinoerschkes@gmx.de

Total stark! Kreative Suchtselbsthilfe in Nordrhein - Westfalen

Vom 15. Mai bis zum 8. Juni hatte die Wanderausstellung des FAS NRW (Fachausschuss Suchtselbsthilfe in Nordrhein Westfalen), „Total stark“, im Wissenschaftspark in Gelsenkirchen – Ückendorf Halt gemacht. Unterstützt wird die Ausstellung, dessen elfte Station Gelsenkirchen war und die auch im Landtag in Düsseldorf stattfinden wird, von der Karl Heinz und Hannelore Bösen-Diebels-Stiftung, deren Schirmherrin Lore Theis, die mit Ute Freyer auch die Projektleiterin ist.



Es war keine Ausstellung, die die Massen angezogen hatte, jedoch den Einzelnen die Ergebnisse der kreativen Suchtselbsthilfe umso intensiver auf sich wirken zu lassen. Sucht ist eben kein Thema für die Allgemeinheit. Nichtsdestotrotz konnten doch einige Menschen erreicht werden, die vielen Anhänger, die den „Sockenbaum“ im Lauf der Zeit zierten, waren durchweg mit positiven Rückmeldungen beschriftet.

Die Ausstellungseröffnung fand am 22. Mai 2013 um 19:00 Uhr mit Begrüßungsreden durch Bürgermeisterin Gabriele Preuß, Beate Schröder von der Bösen-Diebels-Stiftung und FAS NRW - Sprecher Wolfgang Pätch (selber aktiv bei "Alkohölle" – Theaterspiel), statt. Als Gast konnte Judith Tasbach-Neuwald, von der jüdischen Gemeinde in Gelsenkirchen begrüßt werden. In der „Moderationsrunde“, die mit Ute Freyer – als Moderatorin – und den an der Ausstellung Beteiligten erfolgte, war die zentrale Frage, was man von süchtigen Menschen lernen kann. Sicherlich ein Thema, das an einem Gruppenabend seine Klärung finden kann, um an dieser Stelle der Antworten schuldig zu bleiben, die von den Befragten kamen.

Vor dem Eröffnungsakt waren Betroffene und Angehörige aus allen Verbänden, Bürgerinnen und Bürger aus Gelsenkirchen und Umgebung sowie Fachkundige, Interessierte und Freunde aus Politik und Gesellschaft, Firmen und Schulen eingeladen, um von 14:00 bis 18:00 Uhr am „aktiven Leben“ teilhaben zu dürfen. Arno Bortz, dessen Holzskulpturen „Mann und Frau“ zwei Exponate Bestand der Ausstellung sind, präsentierte weitere seiner Kunstwerke, die mit der Kettensäge hergestellt worden waren, zeigte aber auch sein Können mit dieser wohl seltenen Herstellungsart. Im Atelier von Manuela Bartelt, die mit ihrem mobilen Studio angereist war, hatte man die Möglichkeit an einem Workshop teilnehmen zu können, um sich im Ausdrucks malen ausprobieren zu können. Hierzu passt ein Zitat vom Sockenbaum:

„Lustvoll“ rein in den Farbtopf statt tief ins Glas!

Georg Klose zeigte Interessierten die Fertigkeiten der Heißwachsmalerei. Wenn die Ausstellung zum größten Teil Ergebnisse zeigt, die aus dem künstlerischen Schaffen von suchtkranken Menschen entstanden sind, so zeigten Andy und Becki aus Wattenscheid, dass Kreativität nicht nur diesem Genre zuzuschreiben ist und luden ins „Junges Sportcafé“ ein und regten Besucher zu einem Match an der Tischtennisplatte an.



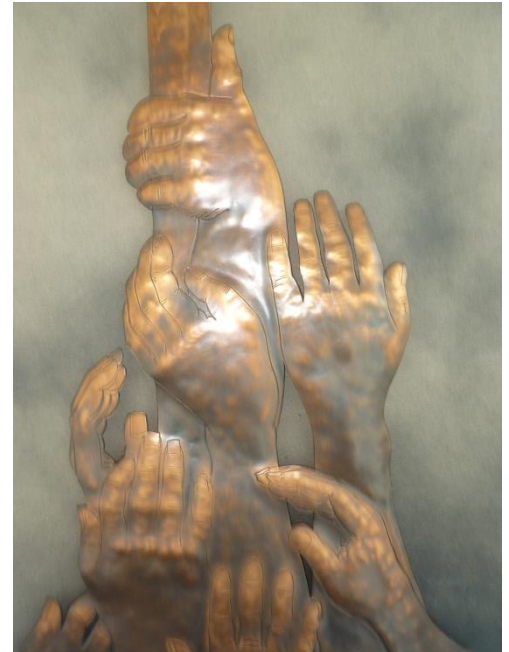
Die Vormittage am 23. und 24. Mai 2013 waren den Schulen vorbehalten. Den Besuch der siebten und zehnten Klassen der Hauptschule an der Grillostrasse konnte man aber mehr als etwas andere Suchtprävention sehen. Die Führung durch die Ausstellung machte an vier verschiedenen Stationen halt. Allerdings favorisierten die Schüler/innen der siebten Klassen mehr den Parcours mit der Rauschbrille und die Station an der

Tischtennisplatte. Mit den Themen, die sich direkt mit der Sucht befassten und die im Stuhlkreis unter dem Sockenbaum von Lore Theis und bei den Installationen von mir erläutert wurden, waren

der größte Teil dieser Schüler jedoch überfordert und strapazierten deren Konzentration und Aufmerksamkeit. Wobei sich mit den zehnten Klassen ein recht interessiertes Publikum zeigte, die auch besondere Wissbegierde für die Biografien von Lore Theis, Arno Bortz und mir zeigten.

Der Sonntag, 2. Juli 2013 an dem parallel zur Ausstellung ein Gesundheitstag stattfand, bot Wilfried Klossek eine öffentliche Gruppenstunde im Stuhlkreis unter dem Sockenbaum an. Was zunächst als Flop prognostiziert wurde, war dann ein recht interessanter Gesprächskreis von ca. 1,5 Stunden.

Im Anschluss daran hatte ich die Möglichkeit meine Interpretation zu der Figur von Günter Kapteina, bei der ich Gedichte, in denen ich Situationen von Kindern aus suchtselasteten Familien beschrieb, mit den Texten eines Requiem in Dialog brachte. (Uwe Müller)



Aktionswochen 100% [er]Leben

Wie schon im vergangenen Jahr gab es eine Neuauflage des Projekts 100% [er]Leben, die Kampagne zur Suchtvorbeugung in Gelsenkirchen, unter der Federführung der Fachstelle für Suchtvorbeugung. Auch wir von der Kreuzbundgruppe Horst waren an vielen Aktivitäten beteiligt. Der zentrale Veranstaltungstag war der 27. Mai 2013 auf dem Neumarktplatz in der City von Gelsenkirchen. Wahrscheinlich hatte das Maskottchen „Erwin“, der mit „Schalke hilft“ vor Ort war, das Wetter bestellt, denn der Himmel war blau und weiß.



Um 14:00 Uhr eröffnete dann Oberbürgermeister Frank Baranowski mit einem Grußwort den Aktionstag. „Sucht ist ein Thema das uns alle angeht“, waren seine Worte die er an die Besucher und Akteure der Veranstaltung richtete, aber

auch: „Es ist viel spannender, 100 Prozent ungefiltert zu erleben, als sein Lebensgefühl durch Rauschmittel zu verfälschen“. Auch der Polizeipräsident Rüdiger von Schoenfeldt, der neben Oberbürgermeister Frank Baranowski Schirmherr der Aktion ist, sprach in seiner Rede die besondere Bedeutung dieses Themas an, da viele polizeiliche Einsätze durch den Konsum von Alkohol und Drogen ausgelöst werden.

Die Moderation hatte wie im vergangenen Jahr wieder Detlev Himmel, der auf humorvolle Art durch das Programm führte und in seinen Interviews nach der Bedeutung von Glück und Lebensfreude fragte. Und dem Publikum wurde diesmal wieder so einiges geboten. Beim Torwandschießen konnte man sein Ballgeschick beweisen und zwei Karten für das Abschiedsspiel von Raul gewinnen. Den gleichen Preis gab es auch für den, der beim Gewinnspiel das Lösungswort „Kontakt“ richtig getroffen hatte und dessen Name bei der Ziehung der richtigen Lösungen gezogen wurde. Der Stelzenläufer „Pompitz“ konnte sich über regen Zulauf der kleinen Besucher freuen, denen er aus Luftballons die tollsten Dinge formte. Auch die Waffelstation war Ziel und Anlaufpunkt vieler Gäste der Veranstaltung. Rita Kräft mit tatkräftiger Verstärkung einiger weiblicher Gruppenmitglieder, ließ die Waffeleisen nicht kalt werden und brachte Waffeln aus 25 Liter Teig gebacken an den Mann und an die Frau. Nebenan gab es vom Blauen Kreuz alkoholfrei Cocktails an der Cocktailbar. Arno Bortz zeigte sein Können und was man mit einer Kettensäge so alles machen kann. Aller-

dings etwas abseits vom übrigen Geschehen. Im mobilen Atelier von Manuela Bartelt bewiesen kleine und große „Künstler“ ihr Talent. Es gab auch Infostände von der AOK, die an der Aktion beteiligt war, und von der Fachklinik Spielwigge. Natürlich war auch die Drogenberatung mit vielen Mitarbeitern vor Ort und auch der Polizeipräsident hatte einiges an Personal mitgebracht. Ein besonderer Hingucker waren die „Blauen Menschen“, die komplett in blau schon etwas den Anschein von Außerirdischen machten, wobei ich mir die Bemerkung nicht ersparen möchte, haben wir doch in unserer nassen Zeit, wenn der Alkohol wieder mal seine Wirkung gezeigt hatte und wir „blau“ waren, den Verdacht aufkommen lassen, dass wir auch „nicht ganz von dieser Welt waren“. Hier sollt aber die Farbe Blau in Zusammenhang mit dem Blauen Kreuz gebracht werden.



Fazit dieser Veranstaltung: ein gelungenes Fest und vor allem ein gutes Miteinander aller an dem Projekt beteiligten, die der Suchtselbsthilfe, denen der Fachstelle und die sonst irgendwie involviert waren.

Am 24. Mai 2013 fand im Schalker Gymnasium die Theaterproduktion „Alkohölle“ statt. Ein Stück über Suchtmechanismen, Träume und Familiengeheimnisse. Mitreißend und lebendig dargeboten mit Live-Raps und inszeniert mit Expertenwissen. An der anschließenden Diskussionsrunde, an der die Fachstelle für Suchtvorbeugung und die integrative Fachberatungsstelle der Caritas beteiligt waren, wurde der Kreuzbund von Rita Kräfte vertreten. Mit ihr und Vertretern der Drogen-

beratungsstelle bedienten wir dann am 31. Mai 2013 vor der Alten Apotheke auf der Bahnhofstrasse einen Infostand.

Um mit den Passanten ins Gespräch zu kommen, waren auf einer Flipchart Aussagen im Zusammenhang mit Alkohol, Drogen und Sucht geschrieben, denen man zustimmen oder die man ablehnen konnte. Es kamen etliche, interessante Gespräche zustande und es entstand häufig eine rege Diskussionsrunde.



Im Rahmen dieses Projekts 100%[er]Leben hatten sich auch einige Kreuzbundgruppen des Stadtverbands Gelsenkirchen bereit erklärt, eine Gruppenstunde für die Öffentlichkeit anzubieten. Es waren die Gruppen Gelsenkirchen Buer 1, Buer 2, Buer 4 und Gelsenkirchen Horst.



„Meine Figur“ – Der Clochard -

Bevor ich „meine Figur“ beschreibe, möchte ich mich noch vorstellen:

Ich bin der Günter „ohne H“, 73 Jahre jung, gelernt habe ich den Beruf des Formers und Gießers. Ich bin Betroffener, mein Sohn ist Alkoholiker. Darum sind wir, meine Frau und ich, vor ca. einem Jahr in die Kreuzbund-Gruppe Gelsenkirchen Horst, die von Rita Kräft geleitet wird, eingetreten, um die Krankheit zu verstehen und neue Kraft zu tanken.

Das Basteln machte mir schon immer Spaß. Es ging dabei aber in die Richtung – wie zum Beispiel – Modellschiffbau, Bauernmalerei, Wasserräder aus Kupfer, Krippen uvm., um nur einige Dinge anzuführen. Aber mein größtes Hobby war die Sportfischerei, der ich 50 Jahre gefrönt hatte. Bei diesem Hobby wurde ich zum ersten Mal mit „Alkohol“ konfrontiert; mein Angelfreund war Alkoholiker.

Jetzt möchte ich zu „meiner Figur“, die ich an dieser Stelle vorstelle, und die ich auch ausstellen durfte, zurückkommen, und aus meiner Sicht die Idee dazu, sowie die Herstellung beschreiben.

Der Hinweis, dass die Wanderausstellung „Total stark“ in Gelsenkirchen, im Wissenschaftspark Rast macht, kam von unserer Gruppenleiterin Rita, die mir Mut machte, auch etwas zu dem Thema Sucht beizutragen. Jeder, der eine Sucht-Selbsthilfe-Gruppe besucht, war angesprochen, dazu einen Beitrag zu leisten.



Diese Aufgabe beschäftigte mich dann Wochen lang. Es stellten sich mir Fragen, aus welchem Material sollte ich die Figur herstellen, wie soll sie aussehen, wie groß soll sie werden? Wichtig für mich war auch, wie wird sie auf den Betrachter wirken? All diese Fragen, aber auch der Gedanke an die vielen Bettler und Obdachlosen, meistens Alkoholiker, die ich bei meinen Stadtbesuchen beobachten konnte und die Frage, wie ich sie in meine Figur einfließen lassen konnte, gingen mir durch den Kopf. Meistens hatte ich meinen Sohn vor Augen, seine Gesten, seinen unruhigen Gang, wenn er getrunken hatte. Aus all diesen Eindrücken formte ich schließlich „meine Figur“.

Bei einem Gang durch ein Gartencenter fiel mir dann der Kaninchendraht ins Auge. Dachte gleich, dass ist das richtige Material, aus dem ich „meine Figur“ formen könnte und kaufte es. Gleich begann ich mit der Umsetzung meines Vorhabens. Begann zuerst mit dem Körper, dann fügte ich Arme mit den Händen an, später ging es weiter mit den Beinen und den Füßen. Im Anschluss daran, dann der Kopf mit dem Gesicht, was mir am Meisten zu schaffen machte. Das Gesicht sollte ja den Ausdruck wiedergeben, wie sich das Leid eines Trunkers in seinem Antlitz zeigt, der sein Leben dem Alkohol verschrieben hat und keinen Ausweg aus seiner Lage findet oder sieht.

Nun beklebte ich „meine Figur“ mit Zeitungspapier, bekleidete sie dann so, dass sie einem erwachsenen Mann, aber auch einem Kind entsprach. Wichtig war für mich auch der Hund, den ich auch noch beifügte. Er soll sein Ein und Alles darstellen, von dem er Liebe bekommt, die er von den Menschen nicht mehr erwarten kann, aber dem er auch seine ganze Liebe gibt. In seine Taschen steckte ich eine Zeitung und Tücher, setzte ihm eine Mütze auf, steckte einen Ohrring in sein Ohr. Die nun fertige Figur hockte ich auf einen Holzklotz, den ich auf eine runde Platte – mit Zeitungspapier beklebt – befestigt hatte. Zu guter Letzt formte ich noch einen Korb, legte Schnapsflaschen hinein, stellte eine Geldsammelbox her. Fertig war „meine Figur“.

Als ich längere Zeit die Figur betrachtete, fand ich sie gut gelungen. Sie drückt das Leid eines Alkoholikers aus, der sein Leben nicht mehr im Griff hat, aber auch die Qualen der Hoffnung, noch eine letzte Chance zu bekommen.

An dieser Stelle möchte ich noch meinen herzlichen Dank aussprechen, all denen, die es mir ermöglicht hatten „meine Figur“ ausstellen zu dürfen. Ein besonderer Dank geht an Lore Theis und Ute Freyer, die mir in allen Belangen zur Seite gestanden hatten, mir aber auch viel Mut zugesprochen hatten.

(Günter Kapteina)

Auch „Wir in Horst“ waren dabei

„Wir in Horst“, ein buntes, multikulturelles Fest vom 28. Bis 30. Juni auf dem Marktplatz vor dem Schloss. Einrichtungen, Gruppen, Betriebe, Schulen und Vereine aus dem Stadtteil stellten sich vor. Natürlich gab es auch ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Bühnenprogramm von Kammermusik über internationale Folklore bis hin zu Rock und Pop. Auch wir waren dabei, die Kreuzbundgruppe Horst, am 29. und 30. Juni. Neben „Zwar“, der Stadtbibliothek und „AWO“, hatten wir uns platziert und Infomaterial über Sucht und Suchtselbsthilfe für die Festbesucher parat. Es war das erste Mal, dass wir an dieser Veranstaltung teilgenommen hatten.



Natürlich stellten wir uns die Frage, ob wir denn nicht fehl am Platze sind. Jedoch, die Gruppe existiert schon über dreißig Jahre und schon von daher passte unsere Anwesenheit. Außerdem war es ja auch nicht unser Anliegen, den Gästen des Fests das Glas Bier zu vermiesen – die sahen das wohl genauso, denn man hat uns diesbezüglich auch nicht angesprochen. Es waren dann auch etliche Bekannte, Freunde und Familienmitglieder die Rast an unserem Stand machten. Am Sonntag fanden sich dann auch noch etliche Gruppenmitglieder ein, sodass der Einzelne noch etwas Zeit für sich hatte, um die vielen kulinarischen, internationalen Spezialitäten zu genießen. Jedoch es gab auch Interessierte, denen der Kreuzbund bzw. unsere Gruppe unbekannt waren und die sich auf ein Gespräch mit uns einließen. Die Rauschbrillen waren da meist der Initiator. Mach Einer war dann doch erschrocken, wie sich das Gesichtsfeld und die Sehkraft

mit 0,8‰ oder 1,3‰ Blutalkoholgehalt verändert, wobei man doch erklären musste, dass im Normalfall sich dieser Zustand sukzessive aufbaut. Beim nächsten Mal, wenn es wieder heißt „Wir in Horst“, werden wir auch wieder dabei sein.
(Uwe Müller)

... und wir in Buer

Gemeinsam Barrieren abbauen

Auch in diesem Jahr hat der Kreuzbund - Gelsenkirchen an der Veranstaltung, die von der Stadt-GE schon zum elften Mal organisiert wurde, am 8. Juni 2013 teilgenommen.

Morgens trafen sich Mitglieder aus einigen Gruppen, so dass der Aufbau von Info-Stand und dem Pavillon schnell vonstattenging. Der Kreuzbund war die einzige Selbsthilfe Gruppe aus dem Suchtbereich. Und so hatten wir einige interessante Gespräche mit Menschen die sich über Alkoholismus und Suchtselbsthilfe informieren wollten. Da wurde mir wieder mal klar, dass es sehr wichtig ist, dass der Kreuzbund Gelsenkirchen sich in der Öffentlichkeit vorstellt.



Es waren zwar etwas anstrengende, aber trotzdem schöne Stunden auf der Hochstraße in Buer.
(Kurt Boehme - Gruppe GE-Buer 4)

Liebe Weggefährtinnen

In dieser Ausgabe möchte ich mich besonders an alle Frauen in unseren Gruppen richten. Schön wäre es, wenn wir, auch mit eurer Hilfe eine Frauenseite einrichten könnten. Vielleicht hat die eine oder andere das Bedürfnis, sich etwas von der Seele zu schreiben.

Das Thema, über das ich schreibe ist nicht neu, oft und heiß diskutiert, hat aber großen Einfluss auf unser Leben.

Unsere Rolle in der heutigen Gesellschaft, Emanzipation und die damit verbundene Doppelbelastung. Denn daraus können Situationen und Lebenskrisen entstehen, die in eine Abhängigkeit, Alkohol und Tabletten führen können.

Die herkömmliche Rolle der Frau war, die der Untergebenen und Unterdrückten. Die Frau hatte in der Männerwelt nichts zu suchen. Sie war nur für Haushalt, Ehe, liche Pflichten und den daraus entstandenen Kinder gut. Viele Frauen aus früheren Generationen hatten kein Problem mit ihrer Rolle als Frau und Mutter.

Mit der beginnenden Emanzipation, änderte sich dieses Rollenbild.

Frauen können heute in Männerberufen arbeiten, Studieren, in Chefetagen aufsteigen, Firmen leiten und Gründen. Wir dürfen wählen und Frauen stehen in Europa politisch in erster Reihe. Das alles wird uns nicht wirklich leicht gemacht und dazu noch schlechter bezahlt.

Wenn wir es dann geschafft haben uns Beruflich zu etablieren, der Mann unserer Träume in unser Leben tritt, könnte alles perfekt sein. Erfüllt sich dann noch ein von beiden gewünschter Kinderwunsch sind wir dem Himmel nah. Aber oft sieht die Wirklichkeit für viele schnell anders aus.

Wenn ein berufstätiges Paar ein Kind bekommt, steht die Frau vor folgendem Problem. Sie hat die Wahl zwischen Dreifachbelastung, Kindererziehung, Haushalt, Beruf oder sie bleibt zu Hause. Egal, für welchen Weg man sich entscheidet, es ist immer ein Balanceakt.

Wenn wir uns für Familie entscheiden, den Haushalt führen unserem Mann den Rücken freihalten, ihm Weiterbildung und

Entfaltung gönnen, die lieben Kleinen von A nach B kutschieren, uns um Eltern und Freunde kümmern, macht das alle glücklich. Nach einigen Jahren, wenn die Kinder aus dem gröbsten sind suchen wir uns einen schlecht bezahlten Nebenjob, sind stolz auf uns, auch wenn wir wissen, nichts für unsere Rente zu tun. Wir werden älter, nicht unbedingt glücklicher.

Wenn wir uns für Beruf, Kinder und Haushalt entscheiden, ist der Stress vorprogrammiert. Neben dem Beruf, der uns Spaß macht, möchten wir eine perfekte Mutter und Ehefrau sein. Mit einem Partner an unserer Seite können beide Wege uns glücklich machen, uns ausfüllen.

Leider läuft es nicht immer so. Oft fühlen wir uns überfordert, unverstanden, Gespräche mit dem Partner werden seltener oder laufen nur noch über die Kinder. Während sich der Partner schon frühzeitig Nischen geschaffen hat, Sport, Gewerkschaft, Politik, regelmäßige Treffen mit Freunden u.s.w., schaffen wir vielleicht ein bisschen Gymnastik und bleiben oft allein zu Haus. Wir könnten mehr machen aber uns fehlt die letzte Konsequenz. Es ist leichter sich in seine Couch zu kuscheln ein oder mehrere Gläser Wein zu trinken. Dieser Weg ist schleichend, denn was am Anfang Entspannung ist wird irgendwann zum Muss. Dieser Weg wird noch schwieriger, wenn wir älter werden, für unseren Partner nicht mehr so begehrt erscheinen, Trennung oder der Verlust durch Tod uns aus dem Gleichgewicht bringen. An einem Punkt wo unser Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl schwindet, ist der Weg in eine Abhängigkeit durch Alkohol und Tabletten schnell erreicht.

Sich aus dieser Spirale der Abhängigkeit zu befreien, ist ein harter und steiniger Weg.

Wir Frauen, die Gruppen des Kreuzbundes besuchen, haben ähnliches oder noch schwierigere Situationen erlebt und vielleicht möchte sich die eine oder andere zu einem bestimmten Thema äußern oder Anstöße geben, um über die Zeitung oder die Gruppe zu einander zu finden. In der Hoffnung etwas von euch zu hören oder zu sehen, eure Karin

Ausflugstipp - Mit dem Rad auf der Trasse Zeche Zollverein, Teil 2

Im Jahr 2010 wurde die Trasse vom Rhein-Herne-Kanal bis zur Zeche Zollverein fertig gestellt. Sie ist zum größten Teil asphaltiert.

Die Trasse beginnt gegenüber vom



Nordsternpark. Man kommt dort an einen großen Rastplatz wo es dann links zur Zeche Zollverein geht. Die A 42 wird unterquert und es geht weiter in Richtung Katernberg vorbei an der Faith Moschee und an der Trabrennbahn Nienhausen.

Weiter geht's dann Richtung Zollverein. Wenn das Ziel erreicht ist kann man sich aussuchen wieder zurück zu Fahren oder in Richtung Ückendorf weiter fahren. Ich entscheide mich für den Weg nach Ückendorf das sind ca. 7 Kilometer. Vorbei am Mechtenberg und der Halde Rhein Elbe komme ich an den Abzweig zur Erzbahntrasse. Rechts geht es zur Jahrhunderthalle in Bochum und links zur Zoom Erlebniswelt. Ich entscheide mich erst mal mit einer Tasse Kaffee zu stärken ich berichtete im 1. Ausflugstipp darüber. Dann fahre ich Richtung Zoom bis zur Abfahrt Florastraße nach Hause. Es waren 26 Kilometer die ich gefahren bin.

Ich kann diese Strecke empfehlen sie ist nicht anstrengend und führt durch viel Wald.

Harald Flach



Das Fahrrad war das erste und ist das preiswerteste Individualverkehrsmittel. In Europa erlangte es eine erste größere Verbreitung in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, als es für Arbeiter erschwinglich wurde, die damit den infolge der Industrialisierung immer länger werdenden Weg zur Arbeitsstelle zurücklegten.

Mit der Kreuzbundgruppe Erle an den Gardasee (Teil 1)

1. Tag, Anreise.

Heute war es endlich so weit. Das lange Warten auf die Reise an den **Gardasee**, dem größten der Oberitalienischen Seen hatte ein Ende. Die Erwartung und auch ein wenig Hoffnung, dort den Frühling und die ersten Sonnenstrahlen bei südlichem Flair zu erleben, waren groß. Wir wollten einfach dem schmuddeligen Wetter für einige Tage entfliehen. Wie später in dem Bericht noch zu lesen ist, wurden unsere Erwartungen - vielleicht waren es auch nur Träume - sogar noch übertroffen.



Aber zunächst einmal zurück zum Ablauf des Anreisetages. Wir wurden um **04:40 Uhr am Hbf. GE** abgeholt. Nach weiterem Halt an den Bahnhöfen **DO und BO** ging es mit einem modernen Fernreisebus Richtung Gardasee. Die Muntersten waren wir zwar nicht, aber die anderen Teilnehmer sahen auch nicht frischer aus. Die Fahrt, ca. **1050 km**, dauerte etwa **15,5 Std.** einschließlich der gesetzl. vorgeschriebenen Pausen. Die Reiseroute führte uns durch die **Schweiz** (Basel, Luzern, durch den St. Gotthard Tunnel, Lago Maggiore) dann in Italien Richtung Mailand über Monza, Brescia zu unserem **Park Hotel „Casimiro“ in San Felipe del Benaco**. Es kann ohne Übertreibung gesagt werden, dass die Fahrt durch die herrliche Bergwelt der Schweiz und Italiens überwältigend, ja geradezu faszinierend war, mit zum Teil noch schneebedeckten steilen Berghängen, mit vielen schönen, in der Bergwelt eingebetteten Seen. Die Reisebegleitung gab einige Infos zur Reise, die Bordverpflegung war gut, die Preise nicht überhöht. Nach dem Einchecken und dem Abendessen ging es ab auf unsere Zimmer zur wohlverdienten Ruhe. **Das 4- Sterne**

Hotel liegt in traumhaft ruhiger Lage direkt an der Strandpromenade von **San Felipe del Benaco**. Es ist eine großzügige Hotelanlage, weitläufig, übersichtlich angeordnet, nicht zu groß, mit Innen- und Außenpool, Sonnenterrassen, Liegewiesen, etc.

2. Tag, Ganztagsausflug // Gardasee Rundfahrt

Ein Blick, frühmorgens aus dem Fenster, verschlug uns fast den Atem. **Ein strahlend blauer, wolkenloser Himmel, ein azurblauer Gardasee**, klare Sicht in die bezaubernde Bergwelt mit den schneebedeckten Gipfeln. Unsere Erwartungen und Freude auf endlich schönes Wetter schon jetzt - und das am ersten Tag am Ort - weit übertroffen wurden. Nach dem reichhaltigen Frühstück und gut ausgeruht, starteten wir um **9:00 Uhr** mit unserem Bus zu einer **Gardasee Rundfahrt**. Für diesen und für die beiden nächsten Tage stand uns eine fachkundige, freundliche Reiseleiterin (**LAURA**) zur Seite. Der Gardasee mit seinem **mediterranen, milden Klima ist der größte und wärmste See Italiens**. Rund um den Gardasee prägen mediterrane Gehölze das Erscheinungsbild. Das nördliche Ufer des Sees ist von einer **beeindruckenden Berglandschaft** mit geprägt. Wir fuhren zunächst über **Salo, Lazise nach Bar-**

dolino.

Gegen **11:45 Uhr** waren wir dort und hatten viel Zeit, uns den Ort bei herrlichem Wetter anzusehen. **Bardolino** hat alles: Naturgenuss, Erholung und Vergnügung. Sehenswürdigkeiten sind u. a., die Kirchen **San Severo und San Zeno** sowie ein Ölmuseum. **Bardolino** ist auch das Zentrum eines bekannten Weinbaugebietes mit gleichem Namen. Um **13:15 Uhr** fuhren wir von Bardolino aus am Ostufer entlang Richtung Norden über kurvenreiche Straßen, durch viele malerische Ortschaften wie z. B. **Garda, Malcesine** weiter über **Riva del Garda** bis zu unserem nächsten längeren Aufenthalt und Pause in **Limone**. Nach gut einer Stunde Fahrtzeit waren wir schon in **Limone**. Es ist eine kleine, reizende Ortschaft am Westufer des Sees und zeichnet sich durch die subtropische Vegetation, ihren schönen Seepromenaden und Badestränden aus. Der Name leitet sich nicht, wie angenommen, von den umliegenden Zitronenhainen ab, sondern vom lateinischen Wort **Limes (Grenze)**.

Wir sind zunächst mit unserer Reiseleiterin vom Parkplatz aus durch die engen, ansteigenden

Gassen zu einer höher gelegenen alten, aber wunderschönen, zwischen Olivenbäumen stehenden romanischen **Kapelle**, vorbei an **Zitronengärten**, die wegen der noch niedrigen Temperaturen mit versch. Materialien total abgedeckt, also vor Kälte geschützt waren, zu einem wunderschönen Ausblickpunkt gelaufen. Von hier aus hatten wir einen atemberaubenden Blick auf den Gardasee und den Ort, der sich förmlich an die Berge anlehnt. Nach dem „Abstieg“ sind wir dann noch durch einige enge Gassen zum Hafen sowie längs der Promenade zum Bus gelaufen. Es wurde auch Zeit, denn der Bus war schon startklar. Um **16:15 Uhr** startete der Bus zurück nach **San Felipe del Benaco, unserem Hotel**. Die Fahrt führte uns über eine sehr kurvenreiche und mit vielen, und zum Teil sehr engen Tunnels und Galerien durchzogene Uferstraße. Es war schon ein wenig abenteuerlich, aber ein Genuss für uns, zu sehen, wie sich Tunnel und Galerien in kurzen Abständen aneinander reihten. Zwischendurch bieten sich immer wieder schöne Ausblicke auf den See. Die schnell wechselnden Lichtverhältnisse, die dunklen Tunnel und die nicht breite Fahrbahn fordern vom Fahrer höchste Aufmerksamkeit. Um **17:45 Uhr** sind wir wieder wohlbehalten am Hotel angekommen. Vor dem Abendessen haben wir uns noch ein wenig die Beine vertreten. **Das Wetter war den ganzen Tag über wolkenlos, blauer Himmel, aber windig, Temperaturen um 10-12 Grad.** Nach dem Abendessen, noch überwältigt von den Eindrücken der Tagesfahrt, aber doch ein wenig müde, zogen uns auf unsere Zimmer zurück.

3. Tag, Ganztagsausflug // Verona und Halbinsel Sirmione.

Auch heute wieder früh aufstehen, frühstücken, gegen **9:00 Uhr Abfahrt** mit der Reiseleitung **Laura**. Zunächst fuhren wir bei herrlichem Wetter nach **Verona**, eines der schönsten Städte Italiens. In **Verona** waren wir um **10:30 Uhr** und hatten auch hier wieder viel Zeit uns die Stadt anzusehen. Beim Rundgang durch **Verona** hörten wir von LAURA viel über die Geschichte der Stadt. Sie zeigte uns die **historische Altstadt**, die **Arena v. Verona**, Sakralbauten wie die kleine Kirche **Santa Maria Antica**, und noch vieles mehr. In der **Arena** werden jährlich in den Sommermonaten die berühmtesten Opern unter freiem Himmel aufgeführt. 22.000 Zuschauer finden in den zwei Innenringen Platz. Nach einem kleinen Imbiss erkundeten wir auf eigene „Faust“ **Verona**. Zunächst schlenderten wir über den von historischen Fassaden aus versch. Jahrhunderten umgebenen Marktplatz der mittelalterlichen Stadt, auf dem sich das städtische Leben abspielte. Diese Funktion ist bis heute noch bewahrt.

Auf diesem Platz, der zu dem schönsten Italiens zählt, ist auch der herrliche Brunnen mit der römischen Statue „**Madonna Verona**“ zu bestaunen. Er ist auch heute noch ein allgemeiner Treffpunkt und es herrscht fröhliches Markttreiben. Das Letztere konnten wir selbst miterleben. Von diesem Platz aus waren es nur wenige Schritte zum **Haus der Julia** mit dem berühmtesten Balkon der Literaturgeschichte. Für die Figuren in dem Schauspiel „**Romeo und Julia**“ gab es keine historischen Vorbilder und keinen Balkon der Julia. Der Balkon wurde, so wurde uns erzählt, in den 1930er Jahren nachträglich angebaut. Was heute als **Haus der Julia** zur Besichtigung angeboten wird, ist immerhin der Rest eines großen palastartigen Baus. In diesem Haus sollen, so sagt das Drama von **Shakespeare**, die beiden unglücklich Verliebten gelebt und gelitten haben. Auf unserem weiteren Rundgang haben wir noch viele sehenswerte, historische Baudenkmäler aus dem Altertum bewundern können.

Der Bus fuhr um **14:00 Uhr weiter nach Sirmione**, - unserem nächsten Ziel -, das wir um **14.45 Uhr** erreichten. **Sirmione** ist ein romantisches, mittelalterliches Schmuckstück mit einem unverwechselbaren Flair und einem schönen Hafen. Wir gingen durch enge verwinkelte Gässchen, durch das schöne historische Zentrum. Neben dem schönen Stadtzentrum, ist natürlich die mit mächtigen Zinnen bewehrte **Wasserburg** die Hauptattraktion **Sirmiones**. Das imposante Kastell zählt heute zu den bedeutendsten Wasserburgen Europas. Nur über eine Zugbrücke gelangt man über tiefe Wassergräben durch ein Portal in die Burg. Die Burg bietet auch einen Blick auf den wunderschönen Hafen. **Am äußersten Zipfel von Sirmione befinden sich die Grotten des Catull: eine römische Thermalanlage in einem 25.000 m² großen Areal.** Das Wasser ist reich an Schwefel, Brom, Jod und ist hyperthermisch, ca. **69 Grad C**. Das Thermalwasser wird zur Linderung bestimmter Formen der Schwerhörigkeit, aber auch zur Therapie von Hautkrankheiten, Rheumatismus und Erkrankungen der Atemwege eingesetzt. **Pünktlich um 16:45 Uhr** fuhr der Bus zurück zum Hotel. Bis zum Abendessen hatten wir noch etwas Zeit und nutzten diese zu einem Spaziergang zum kleinen, aber sehenswerten Yachthafen, eine durch kleine, mit schönen Villen bebaute Straßen sowie entlang der kleinen „Seepromenade“. **Das Wetter war den ganzen Tag über wolkenlos, blauer Himmel, Temperaturen um 10 -12 Grad.** Nach dem Abendessen, wieder ein reichhaltiges Buffet, zogen wir uns auf unsere Zimmer zurück.

(Bericht von Helmut Sarkowski)

Von der Emscher an die Ruhr

Bei Radtouren im Ruhrgebiet fahre ich oft auf der „Route der Industriekultur per Rad“. Diese besteht aus zwei Rundtouren, dem 350 km langen „Rundkurs Ruhrgebiet“ und dem 230 km langen „Emscher Park Radweg“ (im Folgenden kurz EPR genannt). Beide sind durch meist Nord-südlich verlaufende Querverbindungen miteinander verknüpft. Einer dieser Querwege ist der R31, der zunächst vom Nord- zum Südteil des EPR verläuft und dann zum Ruhrtal weiterführt. Dort trifft er in Witten auf die gemeinsame Trasse von Ruhrtalradweg und Rundkurs Ruhrgebiet.

Die Strecke führt von Henrichenburg über Gebiete von Castrop-Rauxel und Dortmund nach Witten, verbindet also die Emscher mit der Ruhr.

Der R31 beginnt recht unspektakulär fernab jeglicher Bebauung mitten in einer Wald- und Wiesenlandschaft. Um ihn zu finden, war ich zu-



nächst mit dem Zug zum Hauptbahnhof Castrop-Rauxel gefahren, von da aus mit dem Fahrrad in nördlicher Richtung zum Rhein-Herne-Kanal und an diesem entlang zum Schiffshebewerk in Henrichenburg.

Hier setzte ich mich am Parkplatz „Altes Schiffshebewerk Henrichenburg“ auf den EPR, Fahrtrichtung vom Schleusenpark weg. Wenn ich später Angaben zu Streckenkilometern mache, beziehe ich mich auf diesen Parkplatz als Nullpunkt.

Nach etwa 3 km macht der EPR einen scharfen Linksknick, und hier beginnt der R31, der geradeaus weiter läuft. Es geht zunächst im Castroper Stadtteil Ickern durch Wohn- und Geschäftsstraßen und vorbei an Gewerbegebieten.



Bei Streckenkilometer 7 kam ich in ein Waldgebiet von feuchtem, bruchartigem Charakter. Von rechts her legte sich ein kleiner Bach an den Weg und lief mit ihm unter einer Eisenbahnunterführung durch. Eine Infotafel klärte mich näher auf: ich war im Grutholz am Deininghauser Bach. Das Grutholz ist ein Naherholungsgebiet im Westen von Catrop-Rauxel, und der Bach diente als Pilotprojekt für die Renaturierung der Emscher. Seit 1992 wurden hier die Abwässer des Gebietes nach und nach in unterirdische Kanäle geleitet und der Bach an der Oberfläche wieder naturnah gestaltet. Ohne die Infotafel wäre ich nie auf die Idee gekommen, dass dieser idyllische Bach einmal ein reiner Abwasserkanal gewesen sein könnte.

Etwa 3 km weit ging es jetzt am Deininghauser Bach entlang durch das Grutholz. Kurz nach dem Ende des Waldgebietes unterquerte ich die A42.

Danach führte der Weg über eine knapp einen Kilometer lange, sanfte Steigung in den Castroper Ortsteil Schwerin. Natürlich musste ich hier einen kleinen Schwenker machen, um den mar-



kanten Hammerkopfturm über dem Schacht 3 des ehemaligen Bergwerks Erin zu bestaunen. Der Turm ist Teil der „Route der Industriekultur per Rad“, die kreuz und quer zu mehr als 50 Highlights des Ruhrgebietes, zu Industriedenkmälern, Siedlungen und Aussichtspunkten führt.

Auf der Weiterfahrt kam ich durch eine etwas hügelige, ausgedehnte hübsche Parkanlage. Bei einem späteren Blick ins Internet erfuhr ich, dass es sich um eine ehemalige Naturhindernis-

Rennbahn handelte, die ab 1997 in eine Freizeit- und Naherholungsanlage umgewandelt worden war.

Nach insgesamt etwa 16 km fuhr ich in den Dortmunder Stadtteil Bövinghausen ein. Die rechte Seite der Straße wurde von einer dichten Hecke begrenzt, hinter der ich plötzlich das Geräusch eines fahrenden Zuges vernahm. Es handelte sich, wie ich durch Lücken im Gebüsch erkennen konnte, um einen Personenzug. Zuglinien mit Personenbeförderung interessieren

mich immer, weil ich oft mit dem Fahrrad im Zug unterwegs bin, und deshalb freute ich mich, bald darauf den Hinweis auf einen Bahnhof zu sehen und den Abfahrtsplan des Bahnhofes, der direkt an der Straße ausgehängt war. Auf dieser Strecke verkehrt die Emschertalbahn von Dortmund nach Dorsten, die -günstig für mich- auch den Bahnhof GE-Buer Süd bedient.

Nach einem weiteren Kilometer erreichte ich einen der Höhepunkte der Fahrt: das Industriedenkmal Zeche Zollern II/IV. Das Hauptgebäude ist im Stil der Backsteingotik norddeutscher Kirchen errichtet und gehört zu den eindrucksvollsten Zechengebäuden des Ruhrgebietes. Heute unvorstellbar: nach der Stilllegung der Zeche in den 60-er Jahren sollte das Prachtstück zunächst zugunsten des Baues einer Schnellstraße abgerissen werden. Denkmalschützer konnten das aber verhindern.

Nach zwei grünen Kilometern durch das Naturschutzgebiet Dellwiger Bach erreichte ich einen weiteren Glanzpunkt der Ruhrgebiets-Architektur: Haus Dellwig im Dortmunder Stadtteil Lütgendortmund. Es ist ein Wasserschloss, das ursprünglich im 14. Jahrhundert erbaut, zwischendurch aber zerstört und wiederaufgebaut und öfter umgebaut wurde. In Teilen des Gebäudes ist heute das Heimatmuseum Lütgendortmund untergebracht.

Weiter ging es durch DO-Somborn und von da aus in ein hügeliges, sehr grünes Gelände, wo ich bei Streckenkilometer 24 die Grenze nach Witten überfuhr. Aber bis zum Wittener Zentrum war noch ein gutes Stück Arbeit zu leisten: es ging laufend berg hoch und berg ab, und die Steigungen waren zum Teil nicht gerade muskelschonend.

Nach 30 Kilometern erreichte ich in Witten den Luther-Park, der direkt neben dem Zentrum der Stadt liegt. Hier grüßte über die Baumspitzen hinweg der Turm des Rathauses, das ich nach einigen hundert Metern erreichte.

Das letzte Teilstück vom Rathaus bis zur Ruhrbrücke bin ich mit recht zwiespältigen Gefühlen gefahren. Sehr unangenehm war, dass man über eine der verkehrsreichsten Straßen Wittens fahren musste und es nur sehr bruchstückhaft Radwege gab. Angenehm sind mir dagegen zwei Dinge aufgefallen: die Abfahrt zum nicht weit entfernten Hauptbahnhof ist deutlich ausgeschildert, und es gibt im unteren Teil vor der Brücke eine Reihe sehr schöner Villen zu sehen, die hauptsächlich in der zweiten Hälfte des 19.

Jahrhunderts von Wittener Unternehmerfamilien gebaut worden sind.

Wenige Meter hinter der Ruhrbrücke endet der R31. Die Zufahrt zum Ruhrtalweg und zum Rundkurs Ruhrgebiet ist ausgeschildert. Mein Tacho zeigte 32 km seit der Abfahrt vom Parkplatz in Henrichenburg an.

Insgesamt erschien mir der R31 sehr abwechslungsreich. Es gibt viele grüne Landschaften, aber auch Wohn- und Gewerbegebiete und sogar das Zentrum von Witten sind zu durchfahren. Nach den ersten zehn Kilometern, die flach sind, wird die Landschaft hügelig. Die Steigungen mögen zwar dem Profi nur ein müdes Lächeln entlocken, aber für einen Normalverbraucher wie mich sind sie durchaus spürbar. Ich bin jedenfalls an einigen Stellen abgestiegen und habe mein Fahrrad geschoben. Als Höhepunkte der Tour möchte ich den Turm des Bergwerks



Erin, die Zeche Zollern II/IV und das Haus Dellwig nennen. Es gab aber auch sonst viel Interessantes zu sehen.



Die Beschilderung der Strecke ist in den allermeisten Fällen eindeutig und gut zu finden. Nur direkt in Witten muss man an zwei Stellen gut aufpassen, um das Schild zu sehen.

Vielen begeisterten Radfahrern wird der R31 für eine ordentliche Tagestour zu kurz sein. Fährt man jedoch über die beiden anderen schon mehrfach erwähnten Radwege weiter, egal ob Ruhr auf- oder abwärts, hat man noch viele wunderschöne und interessante Kilometer vor sich.

Heinz Lünemann

Termine 2013 Stadtverband Gelsenkirchen

28.07. ab 11:00 Grillen Hof Holz.

20.10. 16:00 Gottesdienst und Ehrungen Im Sankt Josef-Hospital Horst.

03.11. findet das Jährliche Bowlingturnier statt. Diesmal wird in Recklinghausen gespielt.

Bowltreff Recklinghausen
Richardstraße 76
45661 Recklinghausen

15.12. (3.Advent) Weihnachtsfeier im Sankt Josef-Hospital Horst.

Termine 2013 Elisabeth Hospital GE – Erle Station 5 Tel.: 0209 - 7003 9351

Buer I		30.07.	10.09.	22.10.	03.12.	Peter Kampkötter	0209 31300
Buer II		06.08.	17.09.	29.10.	10.12	Frank Türk	0209 66189
Buer III		13.08.	24.09.	05.11.	17.12.	Jürgen Schucht	0209 390947
Buer IV		20.08.	01.10.	12.11.	24.12.	Evelin Gollan	02043 21350
Altstadt	16.07.	27.08.	08.10.	19.11.	31.12.	Heinz Meier	0209 871505
Horst	23.07.	03.09.	15.10.	26.11.		Rita Kräft	0209 512771

Unsere Gemeinschaft ähnelt einem Gewölbe, in dem die Steine einander am Fallen hindern.
Seneca

Helfen kannst du dir nur alleine, aber alleine schaffst du es nicht!
(aus der Selbsthilfebewegung)

Nicht mit dem Kopf durch die Wand, mit den Augen die Tür zu finden, darauf kommt es an!
Werner von Siemens



Alkoholfreier Cocktail

je 15 cl Orangensaft, Grapefruitsaft, Zitronensaft & Ananassaft
1 Schuss Grenadine oder Erdbeersirup
eventuell Mineralwasser
Früchte

Die Säfte mit Grenadine mixen, in Cocktailgläser gießen, evtl. Eiswürfel zugeben und mit Mineralwasser nach Geschmack etwas aufgießen.
Mit Früchtespießchen verzieren.

Erdbeer - Smoothie

350 g Erdbeeren, es gehen auch gefrorene
1 Banane
500 ml Orangensaft
1 EL Honig (Waldhonig)
4 Erdbeeren für die Garnitur

Erdbeeren putzen, vierteln und auf einem Brettchen oder Gefriertablett einfrieren. Banane schälen. Mit Orangensaft, Honig und gefrorenen Erdbeeren glatt pürieren, in Gläser füllen, mit je einer Erdbeere garnieren und sofort servieren.

Icepeach

je 125 ml Vanilleeis und Fruchtsaft (Pfirsich in diesem Beispiel) sowie 50 ml Sahne

Eis und Saft mixen, Sahne dazu und alles kurz im Mixer oder mit dem Zauberstab aufschäumen. In einem Glas mit dickem Trinkhalm servieren.

Platzverweis

4 Limetten
8 TL Rohrzucker, nach Geschmack auch weniger
n. B. gecrushtes Eis, Maracuja Nektar & Kirschsaft & etwas Mineralwasser

Die Limette heiß abwaschen und achteln. Die Stücke in ein stabiles, dickes Glas geben. Den Rohrzucker darüber geben und mit einem Stößel gut ausdrücken. Jetzt das Glas komplett mit gecrushtem Eis auffüllen. Besonders gut schmeckt es, wenn das Eis aus Orangensaft gemacht wurde, man kann aber auch normales gecrushtes Eis verwenden. Dann gießt man den Maracujanektar darüber (ca. bis zur Hälfte des Glases).

Dann nimmt man einen Teelöffel zu Hilfe und gießt den Kirschsaft vorsichtig über die gewölbte Rückseite des Löffels in das Glas. Natürlich vermischen sich beide Säfte leicht. Aber wenn man genau hinsieht, ist zwischen den grünen Limetten noch gut der gelbe Maracujanektar zu sehen (deshalb auch der Name „Platzverweis“ - grüner Rasen und gelb-rote Karte). Nun nur noch leicht mit Mineralwasser abspritzen und die Kohlensäure davon ganz leicht mit dem Strohhalm unterheben.

Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen

Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Suchtprobleme?

Wir helfen!

Infotreff Ge – Neustadt

29.07. ~ 12. & 26.08. ~ 09.09. ~ 07. & 21.10. ~ 04. & 18.11. ~ 16. & 30.12.
10:00 bis 12:00 Uhr im JobCafe Bochumer Str. 9, 45879 Gelsenkirchen
Rainer Siepmann, Tel.: 0209 / 27 11 05 E-Mail: rainersiepmann@outlook.com



Montag 19:00 Uhr

GE – Buer I

Peter Kampkötter 0209/ 3 13 00
Michaelshaus (Eing. Freiheit)
Hochstr. 47
kampkoetter@t-online.de
1.Stadtverbandsprecher



Mittwoch 19:00 Uhr

GE – Buer II

Frank Türk 0209/ 6 61 89
Michaelshaus (Eing. Freiheit)
Hochstr. 47
frank_tuerk@arcor.de



Montag 19:00 Uhr

GE – Altstadt

Heinz Meier 0209/ 87 15 05
Kath. Stadthaus
Kirchstr. 51



Donnerstag 19:00 Uhr

GE – Horst

Rita Kräft 0209/ 51 27 71
St Josef Hospital
Rudolf - Bertram Platz 1

2.Stadtverbandsprecherin



Dienstag 19:00 Uhr

GE – Buer III

Jürgen Schucht 0209/ 39 09 47
Michaelshaus (Eing. Freiheit)
Hochstr. 47



Donnerstag 17:45 Uhr

GE- Erle

Werner Josefowitz 0209/3 66 56 51
St. Barbara Jugendheim
Crangerstr. 274 a
w.josefowitz@unitybox.de



Dienstag 18:45 Uhr

GE – Neustadt

Rainer Siepmann 0209/ 27 11 05
Haus Victoria
Schwarzbachstr. 5 – 9
rainersiepmann@outlook.com



Frauensprecherin

Karin Oerschkes 0209/ 49 69

karinoerschkes@gmx.de

jeden 3. Donnerstag im Monat Frauentreff
um 19:00 im Michaelshaus Ge - Buer

Kreuzbund Stadtverband Gelsenkirchen:

stadtverband@kreuzbund-gelsenkirchen.de www.kreuzbund-gelsenkirchen.de

