

<b>Inhalt</b>	Seite
<b>Impressum</b>	
Impressum.....	1
<b>Editorial</b>	
Editorial.....	2
<b>Aktuelles</b>	
Neues vom Spielplatz Waldhof.....	3
Das „Waldhoflied“ .....	9
<b>Gesundheit &amp; Medizin</b>	
Sommer, Sonne, Sonnenbrand.....	11
<b>Neues in Kürze</b>	
Neue Schilder in Waldhof.....	16
<b>Leserbriefe</b>	
... zur Einbahnstraßenregelung.....	17
... eines „ehemaligen“ Waldhöfers.....	18
<b>Rätsel</b> .....	19
<b>Rezepte</b> .....	20
<b>Nachdenkliches, Wahres, zum Schmunzeln</b>	
... von Mitbürgern.....	21
<b>Mitteilungen der Waldhofbuben</b>	
.....	23
<b>Anschriften, Kontaktmöglichkeiten</b>	
Der Vorstand und seine Aufgaben.....	24
Siedlergemeinschaft Waldhof im Internet.....	25

## Impressum

**Der Waldhöfer** – Mitteilungsblatt der Siedlergemeinschaft Waldhof e.V.

**Erscheinungsweise:** Vierteljährlich

### Herausgeber:

Siedlergemeinschaft Waldhof e.V.

**Redaktion:** Olaf Wieder, Bernd Kunert

**Redaktionsanschrift:** SG Waldhof, Waldhof 7, 34298 Helsa, Tel. 05602 / 914279, Fax 05602 / 913935, E-Mail: sg-waldhof@web.de

**Redaktionsschluß:** Etwa vier Wochen vor Erscheinen der Zeitschrift – bitte ggf. erfragen!

**Bankverbindung:** Konto 213002727, BLZ 520 503 53, Kasseler Sparkasse

**Manuskripte und Copyright:** Bei Zusendungen an die Redaktion wird das Einverständnis zum Abdruck vorausgesetzt; ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht jedoch nicht. Abgedruckte Beiträge können gekürzt oder redaktionell bearbeitet sein. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht der Meinung des Herausgebers entsprechen. Die Urheberrechte der veröffentlichten Beiträge liegen beim jeweiligen Autor.

**Layout:** Olaf Wieder

**Verteilung:** Klaus Fleck

**Hinweis:** Mit dem „Waldhöfer“ möchten wir Sie regelmäßig und umfassend über all die Themen unterrichten, die die Bürger in der Siedlung Waldhof betreffen. Hierbei sind wir jedoch auf Ihre Mithilfe angewiesen. Wir möchten aus diesem Grunde alle diejenigen bitten, die in der Lage sind, entsprechendes Informationsmaterial zu beschaffen, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Ob es sich dabei um Bilder, eigene Erlebnisse, Informationen aus dem Internet, Zeitungen und Zeitschriften oder sonstiges Wissenswerte handelt, wir sind für jede Info dankbar – auch wenn es nur wenige Zeilen sind. Schicken Sie Ihre Mitteilungen bitte per E-Mail an Bernd Kunert (siehe Impressum) oder werfen Sie sie in den Briefkasten. Wenn Sie möchten, legen Sie Ihrem Schreiben doch auch ein Foto von sich bei; hierdurch wirkt Ihr Beitrag gleich viel persönlicher!

## *Zum Ersten, zum Zweiten ...*

Liebe Mitglieder, liebe Mitbürger und Mitbürgerinnen,

Sie halten nun die zweite, schon etwas umfassendere, Ausgabe des „Waldhöfers“ in den Händen. Es hat sich in der Zeit seit der ersten Ausgabe Einiges getan.

Die neuen Spielgeräte auf dem Spielplatz sind installiert und wurden von den Kindern schon ausgiebig „getestet“. Der finanzielle Aufwand allein für die Beschaffung lag bei 4.500,- Euro, die in den vergangenen Jahren speziell für diesen Zweck angespart wurden, hinzu kamen noch Materialkosten in Höhe von ca. 2.000 Euro, die die Gemeinde Helsa getragen hat. Einen Bericht über die Arbeiten finden Sie in dieser Ausgabe. Wir hoffen, dass nicht wie an anderer Stelle, diese Investition zum Ziel von Vandalismus wird.

Das Ortsschild von Waldhof z. B. wurde aus Mitgliedsbeiträgen angeschafft und wird von der Siedlergemeinschaft Waldhof gewartet und bepflanzt. In den vergangenen Jahren gab es immer wieder das Ärgernis, dass die Bepflanzung herausgerissen wurde und die Pflanzen über den ganzen Hang verstreut wurden. Dieses Jahr geht man hier augenscheinlich einen anderen Weg. Vor zwei Wochen wurden die beiden Blumenkästen samt Inhalt gestohlen! Wir fragen uns, wer macht so etwas eigentlich?? Sind Geranien wirklich ein solches Luxusgut, das man nur durch Diebstahl erlangen kann??

Das Ortsschild wird in Kürze wieder durch uns bepflanzt werden. Wir können nur alle Mitbürger dazu anhalten, die Augen offen zu halten und uns Beobachtungen jeglicher Art mitzuteilen, gerne auch anonym, damit wir in Zusammenarbeit mit den Behörden entsprechend tätig werden können.

Wir haben über die 1. Ausgabe des Waldhöfers viele positive Rückmeldungen bekommen und möchten uns an dieser Stelle hierfür bedanken. Wir hoffen, dass Ihnen die 2. Ausgabe genauso gut gefallen wird!



besten Grüßen,

Mit den

*Olaf Wieder,  
Vorsitzender Siedlergemeinschaft Waldhof.*

### Neues vom Spielplatz Waldhof

Unter dem Motto „nicht nach anderen rufen, sondern selber anpacken“ wurden auf dem Spielplatz in Waldhof die neuen Spielgeräte aufgestellt.

Sie wurden von der Siedlergemeinschaft aus eigenen Mitteln angeschafft. Freundlicherweise hat die Gemeinde Helsa das erforderliche Baumaterial bereitgestellt und das Ausbaggern der Verankerungslöcher veranlasst. Hierfür bedanken sich die Waldhöfer recht herzlich. Ebenso für die „Nachbearbeitung“ durch die Gemeinde (Kies auffüllen und Erde abfahren).

Der Arbeitseinsatz wurde von erfreulich vielen wahrgenommen, sodass an einem Samstag alle Arbeiten abgeschlossen werden konnten. Wir haben diesmal bewusst darauf verzichtet, den Arbeitseinsatz durch „Wurfzettel“ in allen Haushalten bekannt zu machen, um zu vermeiden, dass zu viele Einwohner helfen wollen und dann im Endeffekt für alle gar keine Arbeit vorhanden ist. Wir haben im Vorgriff mit maximal 7 Helfern kalkuliert, so dass für jeden auch genügend Arbeit vorhanden ist.

Der Vorstand bedankt sich bei allen Helfern; insbesondere auch bei Kati Werner und Birgit Wieder, die für eine hervorragende Verpflegung gesorgt hatten.

In der Folge einige „Schnappschüsse“ der gelungenen Aktion.



Der Kies wird mit zwei Sattelzügen angeliefert



**ZEITGLEICH LIEFERTE DIE FA. AUKAM DIE BESTELLTEN GERÄTE**

Neu aufgestellt werden sollten:

- 1 Rohrrutsche
- 1 Seilkarussell (Rundlauf)
- 1 Basketballkorb
- 1 Kleinkindschaukel / -wippe



**BERND<sup>2</sup> BEIM MISCHEN DES BETONS!**

Am Samstag wurde reichlich Beton gemischt und in die vorbereiteten Fundamente eingebracht. Die Geräte wurden an den vorher berechneten Stellen genau eingegossen.



**ALFRED BERGER LEISTET VOR DEM BEFESTIGEN DER RUTSCHE LETZTE „FEINARBEITEN“.**

Die neue Rutsche musste „unfreiwillig“ von Laura Wieder eingeweiht werden, da nur von innen die Verschraubung fertig gestellt werden konnte und Erwachsene nicht durch das Rohr passten.





Viel Geduld, Phantasie und vor allen Dingen Augenmaß waren notwendig, um mit den vorhandenen Mitteln alle Geräte genau nach Vorschrift aufzustellen.





Bei dieser guten Verpflegung ging die Arbeit noch mal so flott von der Hand. Das Wetter tat ein Übriges, um aus einem Arbeitseinsatz einen schönen erfolgreichen und zufriedenen Tag werden zu lassen.

Wir bedanken uns bei allen Helfern und Helferinnen, die uns tatkräftig bei dieser Arbeit unterstützt haben und hoffen, dass alle lange Freude an dem nun wieder etwas attraktiveren Spielplatz haben werden.

Für die nahe Zukunft ist eine „Renovierung“ der beiden Häuschen auf dem Spielplatz geplant. Hier wurde von Seiten der Gemeinde festgestellt, dass einige der Tragbalken und die Dächer fast durchgefault sind. Die Gemeinde war dafür, die Häuschen ersatzlos abzureißen, konnte aber von uns dahingehend „überzeugt“ werden, diese zu reparieren.

Auch dies wird wieder in bewährter Manier erfolgen. Die Gemeinde stellt uns das Material, die eigentliche Reparatur erledigt die Ortsgemeinschaft in Eigenleistung. Die Dächer der beiden Häuser wurden am 18.06.2004 bereits durch Alfred Berger und Olaf Wieder ersetzt.

Auch die Schaukel zeigt nach nunmehr langen Jahren erste Verfallserscheinungen. Hier wird die Gemeinde in nächster Zeit einen Austausch vornehmen, so dass auch hier wieder ein sicherer Betrieb gewährleistet ist. Die ersten Bauarbeiten hierzu haben bereits begonnen. Sobald alle Arbeiten erledigt sind, wollen wir den „renovierten“ Spielplatz mit einem kleinen Fest einweihen.

(Lothar Fortini, (Bilder: Laura Wieder))

## Das „Waldhoflied“

Was nicht alle wissen:

Es gibt ein richtiges Waldhoflied!!

### „Wir sind aus Waldhof“

5/83 Text und Musik: Erwin Richter



(Originalnoten des Komponisten und Texters)

**Refr:** Wir sind aus Waldhof, im Rohrbachtal zu Haus  
frohe Geselligkeit trifft man in jedem Haus  
und sollt' manch anderer Ort auch sehr viel schöner sein,  
doch wir sind nirgendwo so gern daheim

2. Als wir hier alle Kinder waren – es war für uns die schönste Zeit  
der Wald gleich hinterm Haus begann – der beste Spielplatz weit und breit  
kein Baum zu hoch, kein Schacht zu tief – den wir gemeinsam nicht bestiegen  
tagaus, tagein in frischer Luft – drum sind wir so gesund geblieben. **Refr.**

3. Ein Ferientag im Waldhoptal – wie ich ihn heut' noch vor mir seh'  
vom Lewalter zum Michelskopf – zur Insel hin im Bilsteinsee  
zum Bunker dann nach Eschenstruth – von dort ganz weit ins Werk hinauf  
ganz fix zurück zum Wasserhäuschen – den ganzen Tag im Dauerlauf. **Refr.**

4. Sind wir dann einmal alt geworden – und treffen uns am Waldesrand  
so werden wir uns gerne sehn – weil Freundschaft uns so lang verband  
drum hoffen wir, daß Lärm und Hast – bei uns hier niemals Einzug hält  
dann bleibt stets unser Waldhoptal – der schönste Platz auf dieser Welt. **Refr.**



Haben Sie auch noch verborgene Schätze, die Sie der Allgemeinheit zugänglich machen wollen? Schicken Sie sie uns und erfreuen Sie andere damit.

(Lothar Fortini)

## Gesundheit & Medizin

### *Sommer, Sonne, Hautprobleme.....*

#### Die dunklen Seiten der Sonne

Allen Warnungen zum Trotz setzen sich viele Menschen viel zu lange der prallen Sonne aus. Die häufige und schmerzhafteste Konsequenz: Sonnenbrand. Wie man sich schützt und was die verbrannte Haut wieder heilt:

Wenn wir in der Sonne liegen geht es uns gut. Verantwortlich dafür sind die Glückshormone (Endorphine), die unsere Haut bei UV-Bestrahlung produziert. Außerdem sieht ein brauner Teint schön und gesund aus. Aber: Es gibt keine gesunde Bräune. Nicht nur, dass die Haut schneller altert und das Immunsystem geschwächt wird, auch wird die Erbsubstanz unserer Hautzellen geschädigt. Zwar verfügt unser Körper über ein Reparatursystem, das in der Lage ist, entstandene Schäden zu beheben. Doch wenn es mit den Ausbesserungen nicht mehr nachkommt, ist die Schädigung von Dauer. Ein Anzeichen dieser Systemüberlastung ist der Sonnenbrand. Und mit jedem weiteren steigt die Wahrscheinlichkeit, an Hautkrebs zu erkranken.



Wie aber kann man sich schützen? Getreu dem Motto „Vorbeugen ist besser als heilen“ rät der Umweltmediziner, sich im Schatten aufzuhalten und alle eineinhalb bis zwei Stunden dick mit Sonnenschutzmittel einzucremen. Dabei sollte auf den Lichtschutzfaktor geachtet werden.

Sonnenschutz fängt bei Faktor 15 bis 20 an, bei Kindern 30 bis 40. Denn die Lotionen werden bei Idealbedingungen getestet, so dass sich bei der alltäglichen Anwendung der Schutz durch Abrieb, Schweiß und Wasser halbiert. Auch durch gesunde Ernährung kann man einem Sonnenbrand vorbeugen. So konnte nachgewiesen werden, dass durch den Verzehr von täglich 40g Tomatenmark ein körpereigener Lichtschutzfaktor von 2 bis 3 aufgebaut wird. Wer dem roten Brei nicht so zugetan ist, kann auch mit Äpfeln oder grünem Tee vorlieb nehmen, die eine vergleichbare Wirkung haben.

Aber was tun, wenn die Haut bereits glüht?

Linderung verschafft hier ein Aftersun Produkt, das nicht nur kühlt, sondern auch die entstandenen Schäden beheben kann. Gute Lotionen schaffen es mit Hilfe von Enzymen, die Schwächung des Immunsystems aufzuheben und 50 Prozent der Zellschädigungen zu reparieren.

Erste Hilfe bei Sonnenbrand ist auch ein nasses T-Shirt oder eine kühlende Quark-Kompresse.

Übrigens sind beim Sonnenschutz die Männer erheblich nachlässiger als ihre weiblichen Gegenstücke: Jeder fünfte Mann (22%) cremt sich gar nicht ein. Bei den Frauen zählt jede Sechste zu den sorglosen (16%) Das hat eine repräsentative Studie im Auftrag der in München erscheinenden Zeitschrift „Freundin“ ergeben. (Ausgabe 12/04)

Jede dritte Frau (30%) und jeder vierte Mann (25%) sei ein Sonnenanbeter. Doch selbst wer sich gewissenhaft eincremt, kann durch falsch verstandene Sparsamkeit Sonnenbrand und Hautschäden riskieren. Empfehlenswert ist eine Teelöffel große Menge Creme für das Gesicht und eine Hand voll für den Körper.

### Zarte Kinderhaut braucht starken Sonnenschutz

Immer wasserfeste Sonnenschutzmittel verwenden, die man mindestens 30 Minuten vor dem Gang in die Sonne auftragen sollte. Säuglinge unter einem Jahr dürfen nie direkter Sonne ausgesetzt sein. Zarte Kinderhaut bewahren Sonnencremes mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30, aber ebenso Kopfbedeckungen, T-Shirts und Höschen vor Lichtschäden. Denn grundsätzlich ist Sonnenschutz durch Kleidung oder Schatten chemischen Filtern vorzuziehen.



Wie viel Sonne die Haut unbeschadet verkraftet, hängt vor allem vom Hauttyp, dem UV-Index und der Dauer der Sonnenexposition ( d.h. wie lange in der Sonne) ab. Daher sollte man den Hauttyp kennen.

Menschen mit sehr heller, blasser Haut, vielen Sommersprossen und blonden oder rötlichen Haaren zählen zum Typ 1. Diese Haut reagiert besonders empfindlich auf Sonneneinwirkung und wird nicht braun. Ihre Eigenschutzzeit - das ist die Zeit, in der sich die Haut selbst vor Sonnenbrand schützen kann - ist besonders kurz. Bei hohem UV-Index beträgt sie lediglich fünf bis zehn Minuten.

Hauttyp 2 haben blonde Hellhäutige. Starke Sonnenbestrahlung verursacht bei ihnen bereits binnen 10- bis 20 Minuten einen Sonnenbrand. Menschen vom Typ 3 – meist dunkelblond mit grauen oder braunen Augen – bräunen hingegen gut. Ist ihre Haut jedoch sonnenentwöhnt, nimmt sie bereits nach 20 bis 30-Minuten Schaden.

Personen mit brauner Haut, braunen Augen und dunklen Haaren (Hauttyp 4) bekommen dagegen nur selten Sonnenbrand.

### Was bedeutet der UV- Index ?

Der UV-Index beinhaltet eine Skala von 0 bis 8 und dient als Maß für das Sonnenbrandrisiko. Abhängig ist der Wert unter anderem von der geografischen Breite, dem Sonnenstand, der Jahreszeit, dem Grad der Bewölkung und der Reflexion von Sonnenstrahlen, etwa durch Schnee oder Wasser. Aktuelle Daten zum UV-Index findet man unter [www.dwd.de](http://www.dwd.de) im Internet.



Schöne Sommerzeit, ohne Sonnenbrand.....

.....und jetzt noch ein kleines Sonnenquiz.

Aus den acht Buchstaben, die bei der jeweils richtigen Antwort stehen, lässt sich das Lösungswort (ein natürlicher Sonnenschutz) bilden.

Schicken Sie dieses Lösungswort per Post oder E-Mail (siehe Impressum) an den Vorstand der SG Waldhof.

Einsendeschluss: 31. August 2004

Nette Preise warten auf 3 Gewinner.

Vorstandsmitglieder der SG Waldhof dürfen an diesem Quiz nicht teilnehmen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Los geht's....

Frage 1: Kann man hinter Glas braun werden ?

H ja

W nein, Glas filtert alle UV-Strahlen aus

S ja, es dauert aber länger als ohne Glas

Frage 2 : Wer läuft das höchste Risiko, an dem gefährlichen Schwarzen Hautkrebs (Melanom) zu erkranken ?

E Menschen mit dunklen Haaren und dunklen Augen, die schnell braun werden

A Blonde mit blauen Augen

C Rothaarige mit hellen Augen und vielen Pigmentmalen, deren Haut lange blass bleibt

Frage 3 : Wenn Sie Sonnenmilch mit dem Lichtschutzfaktor 10 auftragen, können Sie länger in der Sonne bleiben, und zwar

U 1 Stunde und 40 Minuten (10x10 Minuten) länger

H zehnmal so lange wie ohne Sonnenmilch

L zehn Stunden länger

## EDITORIAL

---

Frage 4 : Welchen Lichtschutzfaktor hat ein dünnes weißes Baumwoll-T-Shirt ?

- A 5-9
- L 30-40
- S unendlich, Baumwollgewebe blockiert alle UV Strahlen

Frage 5: Ich benutze eine Sonnencreme, mit der ich – bei einmaligem Auftragen – eine Stunde in der Sonne liegen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Wie viel mal länger kann ich in der Sonne bleiben, wenn ich die Sonnencreme danach noch mal auftrage?

- D noch eine Stunde
- N noch eine Viertelstunde
- T gar nicht- nochmaliges auftragen schützt nicht mehr vor Sonnenbrand

Frage 6: Bis in welche Wassertiefe ( wichtig für Schnorchler ) dringen die UV-Strahlen der Sonne vor ?

- A etwa 1 Meter
- T 40-50 cm
- E UV-Strahlen können Wasser nicht durchdringen

Frage 7: „Vorbräunen“ im Solarium ist der beste und natürlichste Schutz gegen Sonnenbrand, denn wer schon braun ist, kann nicht mehr rot werden.

- C richtig
- E falsch
- S im Solarium wird man nicht braun

Frage 8: Bei völlig geschlossener Wolkendecke dringt wie viel Licht durch ?

- N ca. 90 Prozent
- H weniger als 50 Prozent
- S weniger als 10 Prozent

Viel Glück und Spaß beim rätseln.

(Bernd Kunert)

## Sonnenallergie- eine Diagnose, die es nicht gibt

Auch in diesem Jahr werden sich viele Waldhörer wieder mit reisemedizinischen Fragen beschäftigen. Immer wieder taucht dabei der Begriff „Sonnenallergie“ auf. Diese Sonnenallergie gibt es nicht. Hinter den Hautrötungen, der Bläschenbildung und dem Juckreiz nach einem Sonnenbad stecken verschiedene Krankheitsbilder:

### *Photoallergische Reaktion :*

Manche Substanzen bilden in Zusammenhang mit Sonnenlicht Abbauprodukte, die Hautreaktionen – eventuell auch allergischer Natur – verursachen können. Besonders ist hier an die Einnahme von Medikamenten zu denken: Verschiedene Antibiotika, Diuretika ( Mittel zur Entwässerung ) und andere können die Haut empfindlicher für die UVA- und UVB-Strahlen des Sonnenlichtes machen. Übrigens: Auch das Johanniskraut gehört zu diesen Substanzen. Außerdem können Parfüms und Cremes auf der Haut phototoxisch ( Hautschädigend ) wirken. Bekannt ist außerdem die so genannte Wiesengräser-Dermatitis. Sie tritt vor allem bei Kindern auf, die auf einer Wiese im Gras gelegen oder gespielt haben. Der Kontakt mit bestimmten Pflanzenbestandteilen macht dabei die Haut empfindlicher für das Sonnenlicht – hierzu gehören u.a. Sellerie, Petersilie und Bärenklau.

### *Mallorca – Akne:*

Bei der so genannten Mallorca-Akne bildet die Haut – vor allem im Dekollete – kleine akneartige Knötchen. Vermutlich sind vor allem Emulgatoren in Sonnenschutzmitteln und anderen Körperpflegemitteln für die Reaktion verantwortlich. Emulgatoren sind die Bestandteile in den Cremes, die fettige und wässrige Inhaltsstoffe zu einer streichfähigen Einheit verbinden. Menschen mit dieser Hautreaktion sollten Sonnenschutzmittel verwenden, die emulgatorfrei sind. Auch fettfreies Sonnengel eignet sich sehr gut.

### *Polymorphe Lichtdermatose:*

Die Polymorphe Lichtdermatose PMD äußert sich häufig mit Quaddeln oder juckenden Flecken. Sie tritt vor allem zu Anfang des Sommers an Hautstellen auf, die noch nicht an die Sonne gewöhnt sind. Verantwortlich scheint vor allem der UVA-Anteil des Sonnenlichtes zu sein. Es ist milder als das UVB und unter anderem verantwortlich für die Sofortpigmentierung bereits in der Haut eingelagerter Melaninmoleküle, also etwa die erste Bräune beim ersten Sonnenkontakt.

Vor allem junge Frauen klagen über Hautreaktionen nach einem Sonnenbad, die sich der PMD zuordnen lassen – die Reaktionen verschwinden nicht selten nach rund zwei bis vier Wochen Gewöhnung an das Sonnenlicht. Wichtig ist, dass die Betroffenen einen Sonnenschutz mit ausreichend hohem UVA-Faktor verwenden. Empfohlen wird außerdem, ein Versuch mit Betacarotin ( Provitamin A ) und mit Calcium zu unternehmen. Betacarotin ist viel in Möhren enthalten und gibt es auch in der Apotheke als Kapseln oder Tabletten zu kaufen. Mit beidem sollte man rund einen Monat vor dem Urlaub oder der Sonnensaison beginnen.

Bei starken Beschwerden kann eine so genannte Lichttherapie bei einem Hautarzt oder entsprechend geschultem Hausarzt sinnvoll sein. Sie dient dazu, die Haut über gezielte und dosierte Bestrahlung zu Beginn des Sommers an das UVA zu gewöhnen.

(Bernd Kunert)

## Neues in Kürze

### Neue Verkehrsschilder in Waldhof



Wie vielleicht schon der Ein oder Andere bemerkt hat, sind in Waldhof neue Verkehrsschilder aufgestellt worden. Dies geschah auf Bestreben der Siedlergemeinschaft Waldhof und wurde auch in der Vergangenheit auf der Bürgerversammlung zum Thema gemacht.

Vor dem Komplex „Möbel-Werner“ wurde an der Einmündung des Radweges ein Vorfahrtsschild für den Verkehr aus Waldhof hinaus installiert.

Hier ist es in der Vergangenheit gerade in den Wintermonaten durch Schnee und Eis immer wieder zu Problemen gekommen, da die einmündende Straße durch das vorstehende Gebäude nur schlecht einzusehen war. Nun hat der aus Waldhof kommende Verkehr hier Vorfahrt. Wie wir meinen, eine gute Aktion, die der allgemeinen Verkehrssicherheit dient.

Weiterhin kam es in der Vergangenheit auch immer wieder zu Problemen, wenn sich der Verkehr auf der Bundesstrasse 7 (B7), aus welchen Gründen auch immer, aufstaute.

Hier versuchen die staugeplagten Verkehrsteilnehmer immer wieder, sich eine Ausweichstrecke zu suchen. Am ehesten bietet sich dafür natürlich an, den Abzweig nach Waldhof zu benutzen, die Straße scheint ja zumindest in die richtige Richtung zu verlaufen.

So konnten wir in schöner Regelmäßigkeit immer wieder nicht nur PKWs mit den unterschiedlichsten Kennzeichen auf der Suche nach dem richtigen Weg bestaunen, auch LKWs unterschiedlichster Tonnage und ganze Reisebusse quälten sich die enge Straße um Waldhof herum.

Wohl dem, der keinen abgerissenen Außenspiegel zu beklagen hatte. Mit der Aufstellung des neuen Sackgassenschildes mit dem Zusatz „Straße endet in Waldhof“, dürften diese Begegnungen in Zukunft wohl der Vergangenheit angehören.

(Olaf Wieder)



## Leserbriefe

### Zum Thema Einbahnstraßenregelung erreichte uns folgende Zuschrift:

Ich fand's gut, auch wenn es ein paar Hundert Meter Umweg bedeutet. Es gibt noch einiges daran zu verbessern, zum Beispiel Parkmarkierungen auf wechselnden Straßenseiten.

Das hätte zwei Vorteile:

Erstens kann man damit einigen Anliegern die Ein- und Ausfahrt von ihren Grundstücken erleichtern und zweitens würden die immer noch nicht bekehrten Raser etwas mehr gebremst. Es ist erschreckend, mit welchem Maß an Rücksichts- und Gedankenlosigkeit hier Einige (wenige) durch die Siedlung heizen.

Gerade die jungen Eltern sollten sich im Interesse ihrer Kinder hier für mehr Disziplin einsetzen. Eine weitere Überlegung wäre eine Umkehrung der (Einbahn-)Fahrtrichtung. Man kanns ja mal ausprobieren ich meine jedenfalls, es wäre besser, im Uhrzeigersinn zu fahren.

Schöne Grüße  
Wolfgang Ehle

---

### **Wie stehen Sie zum Thema Einbahnstraße?**

Welche Erfahrungen haben Sie mit der Einbahnstraße gemacht, welche Verbesserungsvorschläge haben Sie?

Schreiben Sie uns Ihre Meinung, egal ob per Mail oder in einen unserer Briefkästen, egal ob mit Namen oder anonym.

In der nächsten Ausgabe finden Sie eine zusammenfassende Auswertung Ihrer Zuschriften.

Bitte vergessen Sie nicht, an der Umfrage unserer Gemeinde betreffend der Einbahnstrasse teilzunehmen, hier haben Sie die Möglichkeit, aktiv Einfluss am Geschehen in unserem Ort teilzunehmen.

(Olaf Wieder)

## Eindrücke eines Besuchers

Kennen Sie das Gefühl der Müdigkeit von Körper und Geist nach einer langen Autofahrt? Sicherlich alle! Wie ich dieses Gefühl wieder loswurde, möchte ich Ihnen einmal beschreiben.

Fahren Sie einfach von der B7 in Richtung Hessisch Lichtenau, gegenüber von Eschenstruth links ab. Dort fahren sie auf einer sehr gut ausgebauten Straße, an Sportstätten wie Fußballplätzen und Sport-schießanlagen vorbei nach Waldhof. Natürlich findet man bei der Einfahrt nach Waldhof leere Geschäfte mit wild abgestellten Autos und Wohnwagen, aber der erste Eindruck sollte mich später bald eines Besseren belehren.

Eingebettet in die Grünen Berge Nordhessens liegt sie dann vor Ihnen,

”Die schöne und ruhige Siedlung Waldhof”.

Man sagt es regnet in nur einer Straße von Waldhof, da es wirklich nur eine gibt. Entlang des ringförmigen Straßenverlaufs reihen sich wunderschön gepflegte Häuser mit ihren Vorgärten.

Kommen wir nun zu den Bewohnern (auch Siedler genannt) von Waldhof. Da ich persönlich einen langen und sehr guten Kontakt zu ihnen pflege, kann ich nur sagen, solch nette Menschen trifft man nicht überall. Sie halten zusammen und versuchen durch gemeinsame Aktionen und Feste ein gutes Klima in die Siedlung zu zaubern. Darüber hinaus kümmern sie sich selber um das soziale Umfeld und pflegen ihr Waldhof.

Das beste Beispiel ist der Spielplatz am oberen Ende der Siedlung. Dort wird alles für das Wohl der in Waldhof lebenden Kinder getan, und so manches Fest wurde für die Erwachsenen darauf ausgerichtet.

Ich selbst kam schon oft in den Genuss solch eines Festes und lernte dort viele gute Freundschaften kennen, die ich bis heute nicht missen möchte.

Am Ende muss man also sagen: ”Einmal ein Waldhöfer, immer ein Waldhöfer!”

Und wenn Goethe, Schiller oder andere großen Dichter der Nation, Waldhof zu Lebzeiten einmal besucht hätten, so hätten sie bestimmt auch ein Gedicht zu diesem schönen Fleckchen Erde geschrieben.

Ich sage nur, besuchen Sie Waldhof und jeder versteht was ich mit Erholung meine.

Und ganz zum Schluss noch eins:

”Pflegen Sie Freundschaften mit aller Sorgfalt und man hat sie ein Leben lang.”  
(Ich denke der Satz ist nicht von mir, aber es ist so)

Ich weiß was das heißt, glauben Sie mir.

Mit freundlichen Grüßen



Michael Clemens, Esslingen



Rätsel

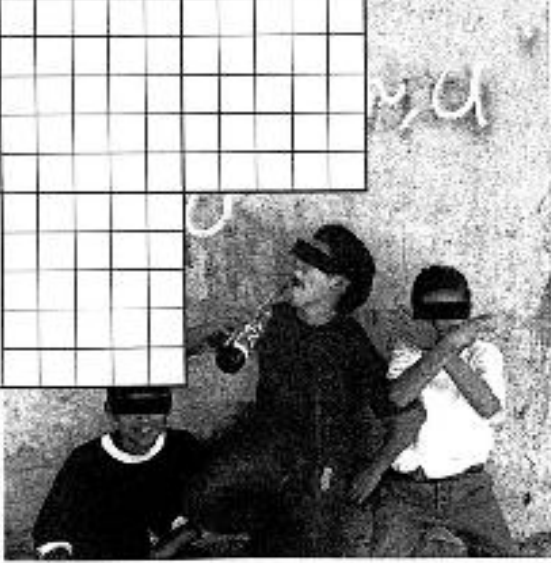
Und hier wieder ein neues Rätsel! Viel Spaß damit, die Auflösung finden Sie in Ausgabe 3/2004.

Wochenlang hat eine fünfköpfige Kinderbande in der Fußgängerzone Passanten überfallen und beraubt. Jetzt konnten die jungen Täter von der Polizei geschnappt werden. Im Präsidium findet nun die erste Gegenüberstellung mit einigen der Opfer statt.

Finden Sie heraus, welches Bandenmitglied (Spitzname) welchen Passanten wo bestohlen hatte?

	Opfer														
	Herr Blanke	Frau Hilker	Herr Isidor	Frau Kilian	Herr Nosske	Badenweg	Buchenheim	Selbststraße	Uelzweg	Zeughausgasse	Koffer	Paket	Portmonee	Tasche	Uhr
Bobo															
Chuk															
Led															
Hamas															
Maro															
Koffer															
Paket															
Portmonee															
Tasche															
Uhr															
Badenweg															
Buchenheim															
Selbststraße															
Uelzweg															
Zeughausgasse															

- Hinweise**
1. Led war im Badenweg auf Disbetour. Bei seinem Opfer handelt es sich nicht um Herrn Isidor.
  2. Frau Kilian wurde von Hamas beraubt.
  3. Bobo, der einer Person die Tasche antriss, war nicht im Buchenheim aktiv.
  4. Bei dem Opfer, dem im Uelzweg ein Koffer geraubt wurde, handelt es sich nicht um Frau Hilker.
  5. Herr Nosske wurde von einem der Täter um seine Uhr gebracht.
  6. Das Paket wurde weder im Buchenheim noch in der Zeughausgasse entwendet.
  7. Herr Isidor ist weder in der Selbststraße noch im Uelzweg beraubt worden.
  8. Der Anfangsbuchstabe von Nosskes Diebesgut beginnt nicht mit dem Buchstaben P.
  9. Herr Blanke wurde im Buchenheim Opfer eines Überfalls.



Spitzname	Opfer	Tatort	Gegenstand

Lösung des Rätsels aus der Ausgabe 1/2004 lautet: „Waldhörer“!!

(Birgit Wieder)

**Rezepte****Hier nun ein Rezept für eine wirklich leckere Birnen-Mandel-Torte!**

Wir benötigen

für den Teig:

4 Eiweiß  
150 g Zucker  
150 g gehackte Mandeln  
2 Eßl. Mondamin

für den Belag:

3 Eßl. Rum  
1 – 2 Dosen Birnen  
½ l süße Sahne (Sahnesteif, Vanillezucker)

Während man das Eiweiß steif schlägt, den Zucker einstreuen, zuletzt die Mandeln und das Mondamin unterheben. 45 Minuten bei 175 Grad Ober-/Unterhitze backen.

Sahne steif schlagen, den Rum dazugeben und auf dem ausgekühlten Boden verteilen.

Birnen drauf, Kuvertüre in Streifen darüberträufeln ... fertig!!

**Guten Appetit!!**

**Unterhaltsames, Besinnliches, Lustiges, Wahres?****Weißt Du noch, damals? Wir haben es tatsächlich geschafft!**

Kaum zu glauben, aber es ist so...

Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft, speziell was der Gesetzgeber und die Bürokraten, die Medien und die Informationsgesellschaft uns täglich vortreiben und verbieten, müssten wir alle, die in den Sechzigern bis Anfang der Achtziger aufgewachsen sind, längst tot sein.

Unsere Kinderbetten waren mit bleihaltigen Farben bemalt und Formaldehyd sickerte aus jeder Pore. Ganz zu schweigen vom Tapetenleim, dem Kleber des Linoleums oder den PVC-Dämpfen des Stragula. Wasserfeste Filzstifte hatten Ausdünstungen, die benebelten und wer erinnert sich noch an den leicht salzigen Geschmack des abzuleckenden Tintenkillers?

Steckdosen, Medizinflaschen, Schranktüren und Schubladen waren noch nicht kindersicher. Messer, Schere, Gabel und Licht wurden uns zwar verboten, aber meistens mussten wir uns erst einmal daran verletzen um es zu glauben.

Unsere Fahrräder, Roller und Rollschuhe fuhren wir ohne Schützer und Helme. Die Risiken per Anhalter in den nächsten Ort zu fahren waren uns unbekannt. Zum Thema Auto erinnere ich mich weder an einen Sicherheitsgurt, noch an Airbags, Kopfstützen, ABS oder ähnliche Sicherheitsvorrichtungen im Wagen meines Vaters. Man saß zwar hinten, aber an einem heißen Sommertag gab es doch nichts schöneres als seinen Kopf aus dem Fenster (das man damals noch komplett runterkurbeln konnte) des fahrenden Autos zu stecken und sich den Fahrtwind ins Gesicht blasen zu lassen, dass man kaum noch Luft bekam.

Wasser haben wir direkt aus dem Gartenschlauch getrunken und nicht aus einer Flasche. Wahnsinn! Wir aßen fettige Schmalznudeln und frischgebackenes Brot mit fingerdicker Butter drauf, dazu gab es überzuckerte Limonaden oder künstlich gefärbtes TriTop. Zu fett geworden sind wir deswegen nie, weil wir immer draußen waren. Wir haben zu fünft aus einer Limoflasche getrunken und es ist tatsächlich keiner daran gestorben.

Wir haben stunden- und tagelang an Seifenkisten oder ähnlichen Gefährten geschraubt, die wir aus rostigem Schrott und splitterigem Holz konstruiert hatten. Dann sind wir den Hügel damit runtergebettert nur um festzustellen, dass wir die Bremsen vergessen hatten. Nachdem wir ein paar Mal in der Böschung gelandet waren, haben wir gelernt auch dieses Problem zu lösen.

Wir gingen in der Früh raus und haben den ganzen Tag gespielt, höchstens unterbrochen von Essenspausen und kamen erst wieder rein, als es dunkel wurde und man den Fußball nicht mehr richtig sehen konnte.

Wir waren nicht zu erreichen. Keine Handys!

Wenn es regnete, spielten wir bei Freunden Monopoly oder Mensch ärgere dich nicht, Mühle oder Dame und bauten mit Lego und Matchbox-Autos ganze Städte auf. Wir hatten weder Playstations noch Nintendo, X-Boxen oder Videospiele, keine PCs, keine 50 Fernsehkanäle oder Surround Anlagen. Ins Kino zu gehen war ein Ereignis, für das man sich herausputzte und das einem vor Vorfreude den

Magen kribbeln ließ. Es gab noch Vorfilme, die immer eine Überraschung waren, weil keiner wusste was zu erwarten war und wenn zufällig ein Donald Duck oder Micky Maus Film dabei war, hatte man das ganz große Los gezogen.

Wir hatten Freunde! Wir gingen raus und haben uns diese Freunde gesucht.. Wir haben Fußball gespielt mit allem was sich kicken ließ und wenn einer einen echten Lederball hatte war er der King und durfte immer mitspielen, egal wie schlecht er war. Um im Verein mitspielen zu dürfen gab es Aufnahmeprüfungen, die nicht jeder bestanden hat. Wer es nicht geschafft hat, lernte mit der Enttäuschung umzugehen. Wir spielten Völkerball bis zum Umfallen und manchmal tat es weh, wenn man abgeworfen wurde. Wir sind von Bäumen und Mauern gestürzt, haben uns geschnitten, aufgeschürft und haben uns Knochen gebrochen und Zähne ausgeschlagen.

Wir hatten Unfälle! Es waren einfach Unfälle an denen wir Schuld waren. Es gab niemanden, den man dafür verantwortlich halten konnte und vielleicht sogar noch vor den Kadi zerrte. Wer erinnert sich noch an Unfälle? Unsere Knie und Knöchel waren von Frühjahr bis Herbst lädiert und ein Schienbein ohne blaue Flecke gab es nicht. Wenn wir uns an Brennesseln gebrannt haben, oder uns eine Mücke gestochen hatte, haben wir entweder drauf gespuckt, oder den Nachbars Hund drüber lecken lassen oder drauf gepinkelt. Geholfen hat alles.

Wir haben gestritten und gerauft, uns gegenseitig grün und blau geprügelt und gelernt damit zu leben und darüber weg zu kommen. Wir haben Spiele erfunden mit Stöcken und Bällen, haben mit Ästen gefochten und Würmer gegessen. Und obwohl es uns immer wieder prophezeit wurde, haben wir uns kaum ein Auge ausgestochen und die Würmer haben auch nicht in uns überlebt. Wir sind zu einem Freund geradelt, haben an der Tür geläutet und sind dort geblieben nur um mit ihm zu reden. Manche Schüler waren nicht so schlau wie andere, also haben sie eine Klasse wiederholt. Sie sind nicht durchgefallen, sondern wurden von den Lehrern einfach zurückgestuft. Zensuren bei Proben wurden nie manipuliert, egal aus was für Gründen.

Wir waren für unsere Aktionen selbst verantwortlich. Konsequenzen waren immer zu erwarten, wenn wir Scheiße gebaut hatten. Der Gedanke, dass ein Elternteil uns rausklopft wenn wir mit dem Gesetz in Konflikt geraten waren, war undenkbar. Im Gegenteil, die Eltern stellten sich auf die Seite des Gesetzes.

Stell Dir das einmal vor! Unsere Generation hat einige der größten Erfinder hervorgebracht. Die letzten 50 Jahre waren eine wahre Explosion an Innovationen und Ideen. Wir hatten Freiheit und Zwang, Erfolg und Misserfolg. Verantwortung und Konsequenz. Und wir haben gelernt damit umzugehen.

Erinnere Dich daran, wie Du aufgewachsen bist und Du wirst sehen, was unseren Kindern heute fehlt. Als die Eltern einmal ein Auge zudrückten, anstatt die Kinder mit übergroßer Vorsicht zu erdrücken. Unsere Eltern trauten uns zu, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Meistens hat es geklappt. Die paar Mal, die daneben gingen zählen wir zu unseren Lebenserfahrungen.

Vielleicht gehörst Du auch zu denen, die sich zu dieser glücklichen Generation zählen dürfen und hast Erinnerungen an die Zeit, als Kinder noch Kinder waren und noch keine Medien mit Dauer-Angstmache, keine Anwälte mit Schadensersatzklagen und keine Regierungen mit kinderfeindlicher Politik unseren Alltag bestimmten...

Quelle: Internet



# *Straßenfest*

**der Waldhofbuben  
am Freitag den  
9. Juli 2004**

**ab 18.00 Uhr**

**Alle Waldhöferinnen und Waldhöfer  
sind herzlich eingeladen**

**Wie gewohnt zwischen den Häusern 39+40  
Kunert/Krieglstein**

**Leckere Sachen vom Grill,  
frisch gezapftes Bier,  
natürlich auch viele andere Getränke,  
gute Laune, lockere Biergartenatmosphäre  
erwarten Euch**

**Die Waldhofbuben freuen sich auf Ihren Besuch**

**Der Vorstand und seine Aufgaben**

Vorsitzender **Olaf Wieder**, Waldhof 7, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 914 279,

E-Mail: [olaf.wieder@web.de](mailto:olaf.wieder@web.de)

Organisation und Leitung der Siedlergemeinschaft Waldhof, Mitgliederverwaltung,

Layout „Der Waldhöfer“.

Stv. Vorsitzende **Kati Werner**, Waldhof 43, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 6178,

E-Mail: [Bernd87@aol.com](mailto:Bernd87@aol.com)

Jugendarbeit

Kassierer **Alfred Berger**, Waldhof 36, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 61 21,

E-Mail: [ab6121@t-online.de](mailto:ab6121@t-online.de)

Kassenführung, Buchführung, Haushaltsabwicklung

Schriftführer **Eckhardt Schmidt**, Waldhof 12, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 915 266,

E-Mail: [Schmidthelsa@aol.com](mailto:Schmidthelsa@aol.com)

Protokollierung von Sitzungen, allgemeiner Schriftverkehr

Pressewart **Lothar Fortini**, Waldhof 9, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 915 757,

E-Mail: [Lfortini@t-online.de](mailto:Lfortini@t-online.de)

Öffentlichkeitsarbeit

**Kurt Manns**, Waldhof 50, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 29 91

Gerätewart

**Bernd Kunert**, Waldhof 39, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 78 28,

E-Mail: [bernd.kunert@merck.de](mailto:bernd.kunert@merck.de)

Jugendarbeit, Redaktion „Der Waldhöfer“, Bepflanzung/Pflege Ortsschild

**Birgit Wieder**, Waldhof 7, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 914 279, E-Mail:

[Birgit.wieder@web.de](mailto:Birgit.wieder@web.de)

Jugendarbeit

**Angela Schmidt**, Waldhof 12, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 915 266,

E-Mail: [Schmidthelsa@aol.com](mailto:Schmidthelsa@aol.com)

Jugendarbeit

**Klaus Fleck**, Waldhof 37, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 41 37,

E-Mail: [Fleck.Helsa@freenet.de](mailto:Fleck.Helsa@freenet.de)

Verteilung Drucksachen

## **Siedlergemeinschaft Waldhof im Internet**

Zum Austausch von Erfahrungen, Meinungen, Gedanken, Verbesserungsvorschlägen per E-Mail haben wir eine E-Mail-Adresse geschaltet, über die Sie uns erreichen können. Voraussetzung, Sie verfügen über einen Computer mit Internetzugang.

### **Die Mitglieder-Mailingliste**

Diese Mailingliste ist eingerichtet worden, um den Kontakt und den Informationsaustausch zwischen den Mitgliedern zu fördern und aktuelle Informationen und Veranstaltungshinweise bekannt zu geben. Senden Sie bitte Ihre E-Mail-Adresse an:

[SG-Waldhof@web.de](mailto:SG-Waldhof@web.de)

damit wir Sie in den Verteiler aufnehmen können. Sie erhalten dann eine Willkommensmail mit weiteren Informationen.

### **Internetadresse**

Wenn Sie Interesse an der Arbeit der Siedlergemeinschaft Waldhof haben und eventuell Mitglied werden möchten, dann schicken wir Ihnen gerne unverbindlich weiteres Informationsmaterial zu. Wenden Sie sich dazu bitte an den Vorstand oder besuchen Sie uns im Internet unter **<http://www.siedlerbund.de/sg-waldhof>**