

Inhalt	Seite
Impressum	
Impressum.....	1
Editorial	
Es wird Herbst.....	2
Informationen aus Waldhof	
Herbstfest – ein Nachlese.....	3
Ein Waldhofrätsel.....	4
Leserbriefe.....	5
Bauvorhaben Vereinsheim.....	6
Gesundheit & Medizin	
Schmerzen.....	8
Rätsel	
Wörtersafari.....	12
Rezepte	
Leckerer im Herbst.....	13
Wichtige Informationen	
Termine in Waldhof	14
Öffnungszeiten der Banken und Sparkassen.....	14
Nachdenkliches, Wahres, zum Schmunzeln	
.....	17
Kurz vor Schluß	
DSL per Funk auch für Waldhof.....	18
Anschriften, Kontaktmöglichkeiten	
Der Vorstand und seine Aufgaben.....	19
Siedlergemeinschaft Waldhof im Internet.....	20

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!

Es wird Herbst

Liebe Mitglieder, liebe Mitbürger und Mitbürgerinnen,

der kurze und doch etwas zu kühle Sommer ist nun schon wieder vorbei. Der gerade beginnende Herbst begrüßt uns dafür mit Sonnenschein und Temperaturen, wie wir sie uns eigentlich für den gesamten Sommer gewünscht hätten.

In diese Ausgabe des Waldhöffers haben wir einen Bericht über den Bau des Vereinsheims der Siedlergemeinschaft Waldhof, einen Bericht über das kleine Herbstfest, das verschwundene Ortsschild und einiges andere für Sie aufgenommen.

Ganz wichtig für all jene, die Interesse an einem DSL-Anschluss in Waldhof haben, ist die Rubrik „Kurz vor Schluß“.

Wir hoffen, dass Sie auch in dieser Ausgabe wieder etwas für Sie interessantes finden werden.

So, jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre der Herbstausgabe des „Waldhöffers“.

Mit den besten Grüßen,



*Olaf Wieder,
Vorsitzender Siedlergemeinschaft Waldhof*

Informationen aus Waldhof

Kleine Festnachlese - Herbstfest der SG Waldhof

Am 24.09.2005 feierten wir unser kleines „Herbstfest“. Offensichtlich hatte doch diesmal Petrus ein Einsehen mit uns und war uns wohl gesonnen, so dass in Waldhof mal ohne Gummistiefel und Ostfriesenerz gefeiert werden konnte.

Aus unserer Sicht war dies ein sehr gelungenes Fest, das auch ohne größeren Arbeitsaufwand zu bewältigen war und deshalb noch mal so viel Spaß gemacht hat.

Auch war es sehr schön anzusehen, welches Improvisationstalent manche an den Tag (oder in die Nacht) legten. Das zwischenzeitlich veranstaltete „Feuerwerk“ hat sicherlich allen Beteiligten und besonders den Kindern viel Freude bereitet. Womit sich mal wieder bewahrheitet: spontane Aktionen sind eben doch die schönsten ...



Wir danken daher allen Gästen die sich auf den Weg gemacht haben und auch noch zu vorgerückter Stunde mitgefeiert haben.

Besonders schön war es auch mal, dass doch von so vielen Seiten Lob und Anerkennung ausgedrückt wurde. Vielen Dank ...

Rätsel

Suchbild am Beispiel des Waldhöfer Ortsschildes, oder rätselhaftes Waldhof



Links sehen sie unser Ortsschild. Einigen Lesern ist dieses Foto aus dem Fotokalendar 2005 hinlänglich bekannt. Viele von ihnen nutzen die Bank im Vordergrund um kurz zu verschnaufen und einen Blick von oben in unser wunderschönes Tal zu werfen. Das Bild zeigt das Ortsschild bei Nacht, angestrahlt von der im Giebel angebrachten Lampe.

Im rechten Bild sehen Sie eine Aufnahme des gleichen Platzes, diesmal allerdings bei Tageslicht.

Aber die Bilder unterscheiden sich. Seit August ist das im oberen Bild noch zu sehende Ortsschild „Waldhof“ augenscheinlich randalierenden Horden zum Opfer gefallen. In dunkler Nacht wurde mit roher Gewalt das Schild aus den Befestigungsketten gerissen.

Diese „Vorher“ – „Nachher“ Bilder haben sonst eher ein positives Ergebnis. Im Fall des Ortsschildes in Waldhof ist dies leider nicht so.

Trotz etlicher Bemühungen vieler Mitglieder und Mitbürger, z. B. durch das großräumige Absuchen des Geländes um das Ortsschild sowie Absuchen der gesamten Losse entlang bis nach Helsa konnte das Ortsschild leider nicht wiedergefunden werden.

Wir bitten daher nach wie vor bei Spaziergängen oder Ähnlichem ein besonderes Augenmerk darauf zu richten. Sollte jemand Informationen über den Verbleib des Schildes haben, so sind wir für jeden Hinweis (auch anonym) dankbar. In diesem Schild steckt eine Menge Arbeit und Geld. Es wäre schade, wenn der momentane Zustand so bestehen bleiben würde.

Olaf Wieder



Leserbriefe

Zum Herbstfest schrieben uns Wolfgang Zielke und Wolfgang Ehle:

Es war Samstag

So ein Samstag: kein Sommer mehr, noch nicht ganz Herbst, Einkauf erledigt, man blättert gelangweilt die Reklame durch, überlegte – da war doch noch was? Klar : der Einladungszettel für Waldhof, Samstag ab 17.00 Uhr.

Die Sonne schien und gegen 16.30 Uhr schlenderten die Ersten zum Treffpunkt Spielplatz. 9 Leuten und einige Kinder verteilten sich vor Ort. Um 17.00 Uhr hatte einer pessimistische Gedanken: „Es ist Samstagabend und keiner kommt her.....“

Aber.... Irrtum. Nach und nach lief die Gemeinde auf. Am Getränkestand steigerte sich langsam der Umsatz und dann zog ein angenehmer Duft von Braten und Sauerkraut über den Platz... das Essen kam. Man merkte, dass alle Hunger hatten, denn ruckzuck wurden die Teller gefüllt und außer klapperndem Geschirr an den vollbesetzten Tischen war nur noch zu hören : „schmeckt toll“, oder „das Sauerkraut ist prima“. Alles in allem : Ein großes Lob an die Küche von allen „Mitessern“.

Es wurde richtig gemütlich an den schön dekorierten Tischen, besonders als dann am fortgeschrittenen Abend die Lichter leuchteten. Man schnuddelte mit seinen Tischnachbarn über Gott und die Welt... dabei zeigte sich jeder zufrieden.

Ich denke, eine Wiederholung bei passender Gelegenheit wird wieder von allen angenommen (sofern eine Einladung im Briefkasten liegt). Eventuell könnte man das Essen vielleicht 1 – 2 Stunden früher servieren, denn es wurde abends doch frisch auf den Bänken. Trotzdem: Ich hörte, die Letzten machten gegen 1.30 Uhr das Licht aus.

Wolfgang Zielke

Betreff: Foto vom Spielplatzfest

Von: wolfgang@whe.biz

Datum: Wed, 28 Sep 2005 09:39:18 +0200

An: Olaf Wieder , Olaf Wieder

Hallo Olaf

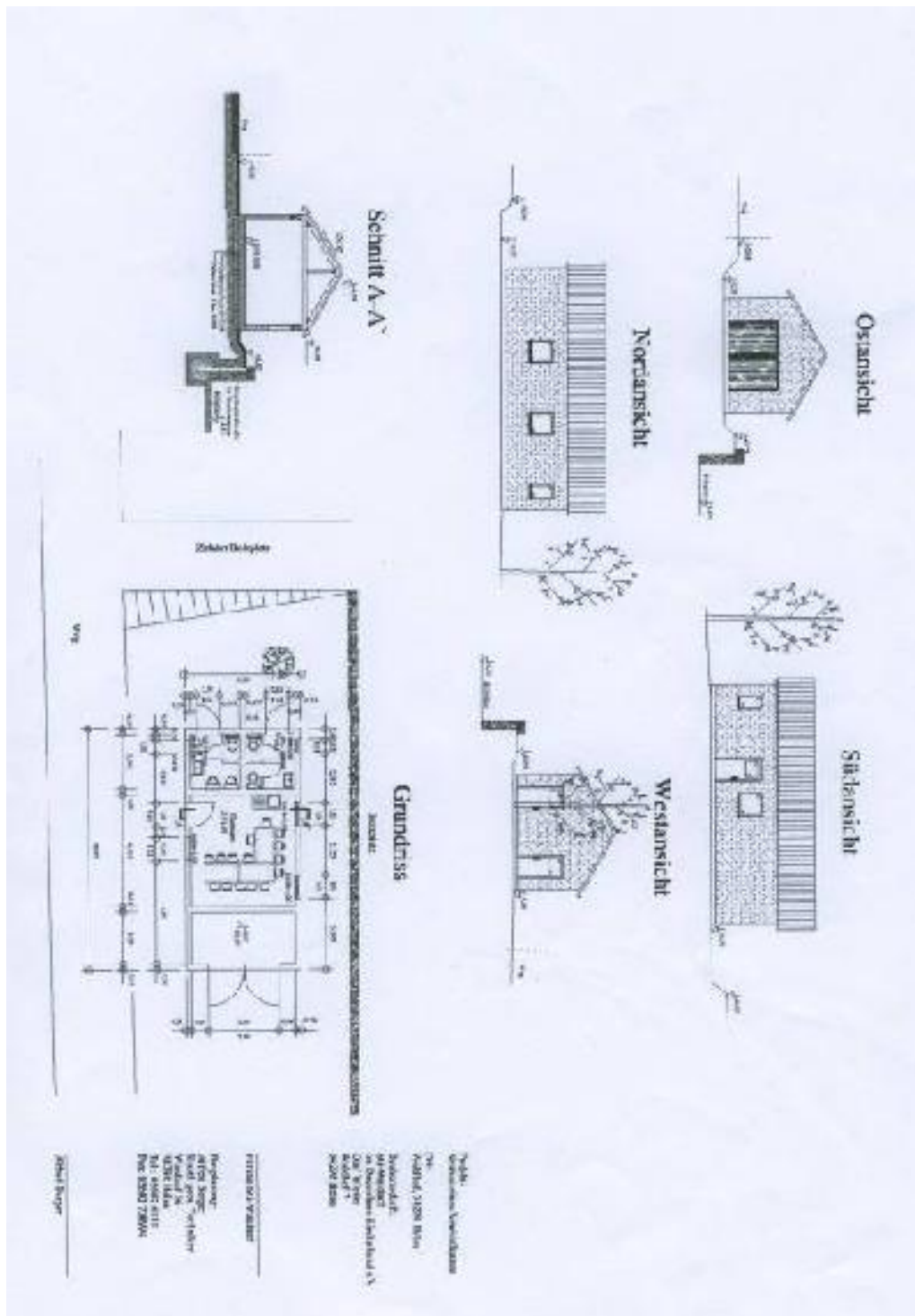
anbei ein Bild von der "Aufbauphase" des Festes vom Samstag für den nächsten Waldhöfer. Ich muss sagen, das war eine tolle Initiative und ein gelungenes Fest. Den Köchinnen würde ich drei Sterne verleihen (und den bescheiden im Hintergrund arbeitenden männlichen Helfern natürlich auch).

Gruß Wolfgang Ehle

Informationen aus Waldhof

Bauvorhaben Vereinsheim der SG Waldhof

Die Planung des neuen Vereinsheimes ist weiter vorangeschritten. Zur Veranschaulichung des geplanten Vorhabens haben wir Ihnen unten den Bauplan abgedruckt.



Informationen aus Waldhof

Eine größere Version davon finden Sie auch im Aushangkasten am Spielplatz in Waldhof. Von einigen Unternehmen bzw. Behörden sind schon Spenden zugesagt, bzw. bereits eingetroffen.

Der Neubau wird auf dem Abstellplatz oberhalb der Garagen am „Bolzplatz“ entstehen. Eine entsprechende Genehmigung durch die Gemeindevertretung Helsa liegt uns inzwischen vor. In der letzten Woche haben wir endlich auch die Baugenehmigung des Landkreises Kassel erhalten. Somit sind nun die eigentlichen Planungsarbeiten abgeschlossen.

Da das Jahr 2005 nun schon recht weit fortgeschritten ist, werden wir im Frühjahr 2006, nach der Frostperiode, mit dem Bau beginnen.

An dieser Stelle möchten wir die Bewohner von Waldhof um etwas bitten. Einigen von Ihnen ist mit Sicherheit schon der Haufen Ziegelschutt oberhalb dieses Abstellplatzes aufgefallen. Dieser Ziegelschutt wird uns u. a. als Packlage für die Grundplatte des Gebäudes dienen.

Wir möchten daher darauf hinweisen, diesen Haufen nicht als offizielle „Müllhalde“ zu missbrauchen. Gern können Sie allerdings nach **Rücksprache** mit Alfred Berger hier vorher genau definierten Bauschutt anliefern und so dazu beitragen, mehr Material für die Packlage zu sammeln.

Für weitergehende Informationen stehen Ihnen die Mitglieder des Vorstandes natürlich jederzeit gern zur Verfügung. Geldspenden nehmen wir natürlich auch gern auf unserem Konto 213002727 bei der Kasseler Sparkasse (BLZ: 520 503 53) entgegen.

Neue Informationen finden Sie in den nächsten Ausgaben des „Waldhöffers“, hier wird auch in Zukunft eine aktuelle Liste der Organisationen / Behörden und Privatpersonen zu finden sein, die den Bau in Waldhof mit Spenden unterstützt haben.

Olaf Wieder

Gesundheit & Medizin

Schmerzen*Teil 1*

„ Dieses Ding, dieser Geisterfuß, tut manchmal höllisch weh- und die Zehen biegen sich auf und verkrampfen sich. Am schlimmsten ist es nachts oder wenn ich die Prothese abge-schnallt habe und nichts tue..... “

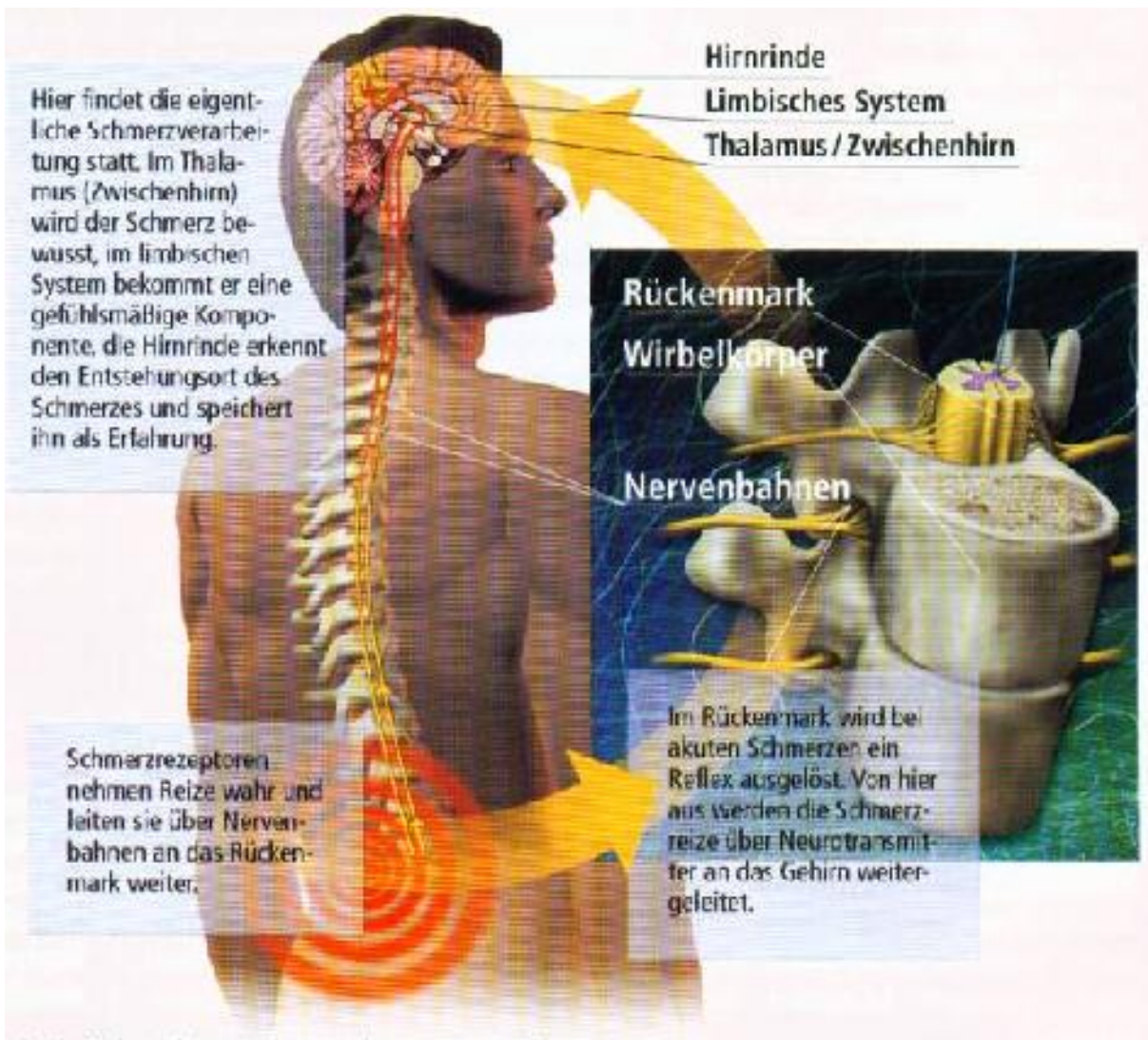
Dieses Zitat eines Beinamputierten soll ausdrücken, dass Schmerzen selbst da auftreten, wo sie gar nicht vorhanden sein können. Mit diesem 3teiligen Artikel möchte ich über die Entstehung, Physiologie, Psychologie, Vorbeugung und Behandlung von Schmerzen jeglicher Art informieren.

Der Schmerz ist eine Schutzfunktion unseres Körpers

Von der Natur wurden Schmerzen als Warnsignal angelegt: Man greift auf die heiße Herdplatte, freie Nervenenden nehmen die Schmerzreize auf und transportieren sie in Form elektrischer Entladungen zu bestimmten Nervenzellen im Rückenmark. Dort veranlassen sie die Freisetzung biochemischer Botenstoffe, die benachbarte Zellen erregen. Dadurch werden Schutzreflexe ausgelöst - die Hand wird von der heißen Herdplatte genommen, es wird für eine Weiterleitung der Schmerzsignale zum Gehirn gesorgt – man nimmt den Schmerz wahr, und über ein körpereigenes Hemmsystem können die Schmerzen sogar gedämpft werden. Alles in allem ein gut funktionierendes System, das den Körper warnt und schützt. Verletzungen, Entzündungen oder Tumore melden sich mit Schmerzen, veranlassen Schonung, Arztbesuch; all dies trägt ganz wesentlich zur Heilung bei.

Werden die schmerzverarbeitenden Nervenzellen allerdings über längere Zeit starken Reizen ausgesetzt, kann das zur Ausbildung eines Schmerzgedächtnisses führen. Das heißt, dem Gehirn werden selbst dann noch Schmerzen signalisiert, wenn die eigentliche Ursache längst beseitigt wurde. Und zwar nicht nur nach Amputationen, sondern auch nach Operationen, Unfällen und anderen schmerzauslösenden Ereignissen.

Gesundheit & Medizin

***Schmerzen lassen sich nicht objektiv beschreiben***

Schmerz – Was ist das überhaupt? Jeder kennt Schmerzen, aber jeder beschreibt sie auch anders. Das ist ein Phänomen, das wir sonst nur bei Gefühlen wie Liebe oder Ekel oder Hass kennen. Jeder Mensch empfindet anders. Darum sind Schmerzen nicht objektiv zu beschreiben.

Schmerzempfinden wird vielfältig beeinflusst

Versucht dennoch ein Mensch, seine Schmerzen für einen anderen begreifbar zu machen, so wirken sich bei seiner Beschreibung nicht nur seine sprachlichen und intellektuellen Fähigkeiten aus. Wichtig sind auch solche Dinge wie Alter, Geschlecht, kulturelle Zugehörigkeit,

Gesundheit & Medizin

soziale und ökonomische Lage. Auch der bisherige Umgang mit Schmerzen bei sich selbst und in seiner Familie spielt eine wichtige Rolle.

Beispiel Erziehung

Dazu ein Beispiel: Ein kleines Kind geht mit den Eltern spazieren. Es rennt voraus, stolpert und fällt hin. Dabei verletzt es sich geringfügig am Knie. Ein alltäglicher Vorgang. Wie es weitergeht, hängt jetzt nicht zuletzt von den Eltern ab. Übertriebene Vorsorge und großes Theater um die kleine Verletzung des Kindes wird dieses um so lauter schreien lassen. Auch der Schmerz, den dieses Kind empfindet ist stärker, als bei einer zwar tröstenden aber doch eher ruhigen Fürsorge der Eltern.

Beispiel Kultur

Schmerzen werden auch in verschiedenen Völkern unterschiedlich bewertet. Der Spruch: „Ein Indianerherz kennt keinen Schmerz“ ist zwar objektiv falsch, weil jeder Mensch Schmerzen empfinden kann. Er zeigt aber auf, dass hier in der Erziehung Schmerzen und Schmerzempfinden einen anderen Stellenwert haben (oder hatten), als in unserem Kulturkreis.

Beispiel soziale und ökonomische Lage

Auch soziale und ökonomische Faktoren sind wichtig. Denken wir an einen Bauarbeiter, ein harter Beruf in einer wirtschaftlich schlechten Zeit. Wer keine Zeit und kein Geld hat, sich seinen Schmerzen hinzugeben, weil er den Job unbedingt braucht und eine Kündigung nicht riskieren will, der wird auch mit Schmerzen zur Arbeit gehen. Er wird aber auch Schmerzen nicht so stark empfinden, wie ein anderer, dem vergleichbares zugestoßen ist.

Schmerzempfinden ist real, auch wenn die Ursache „gering“ ist

Diese Beispiele zeigen, dass Schmerzen und Schmerzempfinden von vielen subjektiven Faktoren beeinflusst werden. Das bedeutet auch, dass Menschen, die starke Schmerzen angeben, obwohl vielleicht die Ursache in unseren Augen geringfügig ist, nicht simulieren. Sie empfinden diese Schmerzen wirklich und leiden entsprechend unter ihnen.

Schmerzen haben eine wichtige Aufgabe für den Organismus

Schmerz ist eine Sinneswahrnehmung, die auf einem tatsächlichen physiologischen (natürlich, normal) Vorgang beruht. Schmerzen teilen unserem Organismus mit, dass etwas nicht in Ordnung ist. Sie sagen dem Körper: „Da ist eine Schädigung vorhanden, die dich in dein-

Gesundheit & Medizin

ner normalen Funktion beeinträchtigt oder auch bedroht“. Diese Schädigung wird medizinisch als „**Noxe**“ bezeichnet. Dieser Begriff und seine Abwandlungen werden uns auch in den weiteren Teilen zum Thema Schmerz begleiten.

Der physiologische Vorgang der Schmerzempfindung ist objektiv

Die ganz natürlichen, normalen (physiologischen) Vorgänge der Schmerzwahrnehmung, die mit einer Schädigung einhergehen, bezeichnet man als „**Nozizeption**“. Obwohl der Schmerz eine subjektive Empfindung ist, ist die Nozizeption ein objektivierbarer Vorgang. (Aua!!, keine Angst, dieser Satz erklärt sich im weiteren Verlauf). Aber er ist wichtig, weil hier viele therapeutische Einflüsse ansetzen, also z.B. die Wirkung vieler Medikamente oder die Arbeit eines Orthopäden oder Chiropraktikers.

Das Schachtelprinzip

Der gesamte Vorgang der Schmerzempfindung lässt sich am besten an einem Beispiel verdeutlichen. Ein Betrachter sieht, sozusagen von außen, das Schmerzverhalten eines Menschen. Das Schmerzverhalten ist die äußere sichtbare Schachtel. In dieser Schachtel verborgen ist eine zweite Schachtel, sie enthält das Leiden des Betroffenen, das nur er selbst empfinden kann. In dieser Schachtel wiederum ist eine dritte Schachtel verborgen, die den eigentlichen Schmerz enthält. Und in der Schachtel Schmerz liegt der Kern verborgen, die physiologischen Vorgänge der Nozizeption, also z.B. nach einer Verbrennung an der Herdplatte.

Die Schachteln Schmerzverhalten, Leiden und Schmerz sind „gepolstert“ mit den sozialen, kulturellen und psychologischen Bedingungen der Schmerzempfindung. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung chronischer (andauernder) Schmerzen.

Im nächsten Waldhörer

Schmerzorte, Schmerzrezeptoren,
Schmerzschwelle,



Bernd Kunert

Rätsel

26

Wörtersafari

Wählen Sie nacheinander alle Buchstaben und bilden Sie so viele Wörter wie möglich, aber mit mindestens vier Buchstaben

Sie dürfen nur die Verbindungslinien von einem zum anderen Buchstaben benutzen (auch zurückgehend). Buchstaben können auf den erlaubten Wegen mehrmals benutzt werden. Gültig sind alle Wörter, also auch Namen, Fremdwörter und geographische Bezeichnungen.

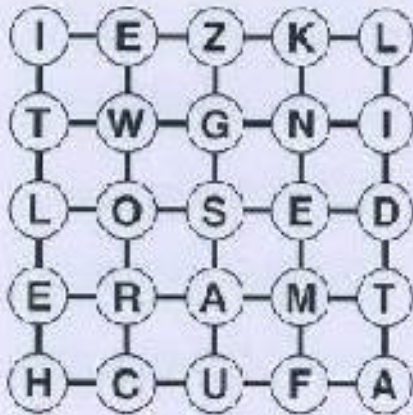
Wie groß ist Ihre Wortschatz?

Vom „A“ rechts unten aus können Sie zum Beispiel das Wort „schmen“ finden.

1 – 20 Wörter:
befriedigend

21 – 40 Wörter:
gut

41 – 64 Wörter:
sehr gut



_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

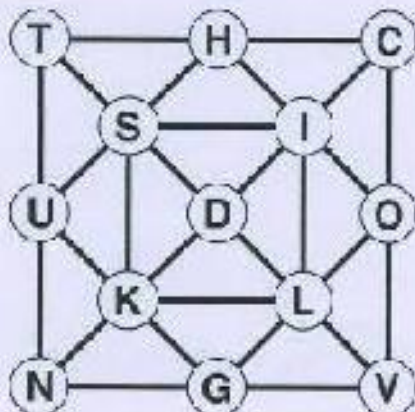
Wenn Sie mehr als 20 Wörter finden, gehören Sie zu den Rätselgenies.

Vom „T“ links oben aus können Sie zum Beispiel das Wort „Inlio“ finden.

1 – 12 Wörter:
befriedigend

13 – 26 Wörter:
gut

27 – 37 Wörter:
sehr gut



_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Wenn Sie mehr als 12 Wörter finden, gehören Sie zu den Rätselgenies.

Rezepte

**Putensteak mit Knoblauchkäse**

Weinempfehlung: Amselfelder Rotwein

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 EL Olivenöl
- 2 gehackte Zwiebeln
- 1 Dose gewürfelte Tomaten (etwa 400 g)
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 Bund Petersilie (gehackt)
- Salz, Pfeffer
- Paprikaetwas Cayennepfeffer
- 400ccm Rotwein (z. B. Amselfelder Rotwein)
- 1 EL Butterschmalz
- 4 Putensteaks à 150 g
- 2 kleine frische Ziegenkäse (Picantou, 80 g)
- frischer Rosmarin

ZUBEREITUNG

Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Tomaten und Tomatenpüree zugeben. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer würzen. 8 - 10 Minuten kochen lassen und den Rotwein angießen.

Inzwischen die Putensteaks mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in Butterschmalz von beiden Seiten je 3 Minuten braten. Die Tomatensauce in eine Gratinform geben und die Filets darauflegen.

Den Käse jeweils in zwei Scheiben schneiden und auf die gebratenen Steaks legen, mit Rosmarin bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 250° C oder unten vorgeheizten Grill leicht bräunen. Sofort servieren.

Dazu reichen Sie Baguette, und als Getränk empfehlen wir einen lieblichen Amselfelder Rotwein, den 'Wein mit der Rose'.

Eine Portion hat etwa 350 Kalorien / 1470 kJ. Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Termine 2005

Änderung der Beschilderung (Einbahnstrasse)

Ab dem **01.11.2005** gilt wieder die winterliche Einbahnstrassenregelung!

Bürgerversammlung

Für den **08.11.2005** ist geplant, eine Bürgerversammlung im Gasthaus Waldhof durchzuführen. Bitte diesen Termin schon vormerken! Nähere Informationen folgen.

Knobelabend

Der traditionelle Knobelabend findet in diesem Jahr am **12.11.2005** ab 19:00 Uhr im Gasthaus Waldhof statt.

Weihnachtsfeier

Wir wollen in diesem Jahr in Zusammenarbeit mit Thomas Wommer wieder eine kleine Weihnachtsfeier in Waldhof stattfinden lassen. Als Termin ist hier der **10.12.2005** ab 17:00 Uhr geplant. Die Veranstaltung findet vor und im Gasthaus Waldhof statt.

Öffnungszeiten der Banken und Sparkassen in Eschenstruth und Helsa

Kasseler Sparkasse, Eschenstruth	Öffnungszeiten Mo 9.00 – 13.00 und 14.00-16.00 Uhr Do 9.00 – 13.00 und 14.00-18.00 Uhr
Kasseler Sparkasse, Helsa	Öffnungszeiten Di 9.00-13.00 und 14.00-18.00 Uhr Mi 9.00-13.00 und 14.00-16.00 Uhr Fr 9.00-13.00 und 14.00-16.00 Uhr
Raiffeisenbank Eschenstruth	Öffnungszeiten Di 8.30-12.00 Fr 14.00-18.00

Nachdenkliches, Wahres, zum Schmunzeln

Das Handbuch für die gute Ehefrau

(aus Housekeeping Monthly, 13. Mai 1955)

- Halten Sie das Abendessen bereit. Planen Sie vorausschauend, evtl. schon am Vorabend, damit die köstliche Mahlzeit rechtzeitig fertig ist, wenn er nach Hause kommt. So zeigen Sie ihm, dass Sie an ihn gedacht haben und dass Ihnen seine Bedürfnisse am Herzen liegen. Die meisten Männer sind hungrig, wenn sie heimkommen und die Aussicht auf eine warme Mahlzeit (besonders auf seine Leibspeise) gehört zu einem herzlichen Empfang, so wie man ihn braucht.
- Machen Sie sich schick. Gönnen Sie sich 15 Minuten Pause, so dass Sie erfrischt sind, wenn er ankommt. Legen Sie Make-Up nach, knüpfen Sie ein Band ins Haar, so dass Sie adrett aussehen. Er war ja schließlich mit einer Menge erschöpfter Leute zusammen.
- Seien sie fröhlich, machen Sie sich interessant für ihn! Er braucht vielleicht ein wenig Aufmunterung nach einem ermüdenden Tag und es gehört zu Ihren Pflichten, dafür zu sorgen.
- Räumen Sie auf. Machen Sie einen letzten Rundgang durch das Haus, kurz bevor Ihr Mann kommt.
- Räumen Sie Schulbücher, Spielsachen, Papiere usw. zusammen und säubern Sie mit einem Staubtuch die Tische.
- Während der kalten Monate sollten Sie für ihn ein Kaminfeuer zum Entspannen vorbereiten, Ihr Mann wird fühlen, dass er in seinem Zuhause eine Insel der Ruhe und Ordnung hat, was auch Sie beflügeln wird. Letztendlich wird es Sie unglaublich zufrieden stellen, für sein Wohlergehen zu sorgen.
- Machen Sie die Kinder schick. Nehmen Sie sich ein paar Minuten, um Ihre Hände und Gesichter zu waschen (wenn sie noch klein sind). Kämmen Sie ihr Haar und wechseln Sie ggf. ihre Kleidung. Die Kinder sind ihre „kleinen Schätze“ und so möchte er sie auch erleben. Vermeiden Sie jeden Lärm. Wenn er nach Hause kommt, schalten Sie Spülmaschine, Trockner und Staubsauger aus. Ermahnen Sie die Kinder, leise zu sein.



- Seien Sie glücklich, ihn zu sehen.
- Begrüßen Sie ihn mit einem warmen Lächeln und zeigen Sie ihm, wie aufrichtig Sie sich wünschen, ihm eine Freude zu bereiten.
- Hören Sie ihm zu. Sie mögen ein Dutzend wichtiger Dinge auf dem Herzen haben, aber wenn er heimkommt, ist nicht der geeignete Augenblick, darüber zu sprechen. Lassen Sie ihn zuerst erzählen – und vergessen Sie nicht, dass seine Gesprächsthemen wichtiger sind als Ihre.
- Der Abend gehört ihm. Beklagen Sie sich nicht, wenn er spät heimkommt oder ohne Sie zum Abendessen oder irgendeiner Veranstaltung ausgeht. Versuchen Sie stattdessen, seine Welt voll Druck und Belastungen zu verstehen. Er braucht es wirklich, sich zu Hause zu erholen.
- Ihr Ziel sollte sein: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Zuhause ein Ort voller Frieden, Ordnung und Behaglichkeit ist, wo Ihr Mann Körper und Geist erfrischen kann.
- Begrüßen Sie ihn nicht mit Beschwerden und Problemen.
- Beklagen Sie sich nicht, wenn er spät heimkommt oder selbst wenn er die ganze Nacht ausbleibt. Nehmen Sie dies als kleineres Übel, verglichen mit dem, was er vermutlich tagsüber durchgemacht hat.
- Machen Sie es ihm bequem. Lassen Sie ihn in einem gemütlichen Sessel zurücklehnen oder im Schlafzimmer hinlegen. Halten Sie ein kaltes oder warmes Getränk für ihn bereit.
- Schieben Sie ihm sein Kissen zurecht und bieten Sie ihm an, seine Schuhe auszuziehen. Sprechen Sie mit leiser, sanfter und freundlicher Stimme.
- Fragen Sie ihn nicht darüber aus, was er tagsüber gemacht hat. Zweifeln Sie nicht an seinem Urteilsvermögen oder seiner Rechtschaffenheit. Denken Sie daran : Er ist der Hausherr und als dieser wird er seinen Willen stets mit Fairness und Aufrichtigkeit durchsetzen. Sie haben kein Recht, ihn in Frage zu stellen.



Nachdenkliches, Wahres, zum Schmunzeln

- **Eine gute Ehefrau weiß stets wo ihr Platz ist.**

Kurze Anmerkung des weiblichen Teils der Redaktion :

Als ich diesen Artikel zum ersten Mal gelesen habe, brach ich in schallendes Gelächter aus und war froh, 50 Jahre später zu leben...

Mein Mann meinte jedoch ganz trocken: „Okay, als Vorschlag zur Güte... Das mit dem Kamin musste nicht machen ...“

Noch Fragen ??????

Birgit Wieder

Kurze Anmerkung des männlichen Teils der Redaktion :

... Das waren noch Zeiten! Wie meine Großmutter mütterlicherseits schon zu sagen pflegte: „Ja, ja, früher war eben doch alles besser ...“ ☺

Olaf Wieder

Kurz vor Schluß

Wichtig für alle, die Interesse an einem DSL-Anschluss haben!! Bitte den Termin vormerken und vor allen Dingen auch erscheinen. Nur so wird gezeigt, dass in Waldhof Interesse an einer Versorgung mit DSL besteht.

Termin: 17.10.2005
19:00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus
Eschenstruth

RLS-LOS

DSL per Funk

Auch Eschenstruth soll angeschlossen werden

NELSA. Das Helsaer Ortsteil Eschenstruth soll mit dem schnellen Internet-Zugang DSL versorgt werden. Allerdings nicht von der Telekom-Tochter T-Com, die aus wirtschaftlichen Gründen keinen leistungsgebundenen Zugang zur Verfügung stellt, sondern per Funknetz.

Wie bereits in der Nachbargemeinde Börowald Eiterhagen (die HNA berichtet) soll die Baunataler Firma ITFM (Informationstechnologie für Merxichen) den Funkzugang aufbauen. Am Montag, 17. Oktober, 19 Uhr findet dazu eine Informationsveranstaltung im Dorfgemeinschaftshaus Eschenstruth statt. Eingeladen sind alle Einwohner aus den Ortsteilen Eschenstruth und Waldhof, die an einem DSL-Zugang interessiert sind.

„Ziel ist es, den Bürgern und Betrieben vor Ort den schnellen und unkomplizierten Zugang zum Internet zu ermöglichen“, schreibt Landtagsabgeordneter Frank Williges (CDU) in einer Pressemitteilung.

Williges hatte im Frühjahr seine Unterstützung als Abgeordneter versprochen und Kontakte vermittelt. Jetzt zog er eine positive Zwischenbilanz. Im Kernort Helsa habe sich der Verein Helsa Net e.V. gegründet, der inzwischen 32 Häuser an ein DSL-Funknetz angeschlossen habe. Weitere zehn Anschlüsse seien geplant, unter anderem für die Grundschule und das Senkencentrum.

Williges will auch anderen Kommunen im Altkreis Kassel helfen, die Interesse an einem funkgesteuerten DSL-Zugang haben. HGO

► Kontakte: ITFM ☎ 0 56 64/

Der Vorstand und seine Aufgaben

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

E-Mail: olaf.wieder@web.de

Organisation und Leitung der Siedlergemeinschaft Waldhof, Mitgliederverwaltung,

Layout „Der Waldhörer“.

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

E-Mail: Bernd87@aol.com

Jugendarbeit

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

E-Mail: berger.alfred@freenet.de

Kassenführung, Buchführung, Haushaltsabwicklung

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

E-Mail: 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

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@tiscali.de

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

Birgit Wieder, Waldhof 7, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 914 279,

E-Mail: birgit.wieder@web.de

Jugendarbeit

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

E-Mail: Schmidthelsa@aol.com

Jugendarbeit

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

E-Mail: 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

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>



Gasthaus Waldhof

Waldhof 51, 34298 Helsa, Telefon (05602) 92075

Öffnungszeiten:

Dienstag – Samstag
17⁰⁰ bis 01⁰⁰ Uhr

Premiere Sport

Jeden Samstag Bundesliga!

Für z. B. Wandergruppen
auch außerhalb der Öff-
nungszeiten nach Vor-
anmeldung

Wochenprogramm:		
Dienstags: Schnitztag		jedes Schnitzel 5,00 €
Freitags: Rippchen mit Sauerkraut		für 5,00 €