Inhalt

Seite

Impressum

Impressum..... 1

Editorial

Endlich Sommer.....2

Informationen aus Waldhof

Ortsschild Waldhof..... 3

Neues vom Bau 4

Spenden..... 8

Sturm über Waldhof.....9

Die Feuerwehr Eschenstruth informiert..... 11

Sommerfest Seniorenzentrum Waldhof..... 14

Gesundheit & Medizin

Schmerzen, Teil 3..... 15

Rätsel

Die Züge der Lossetalbahn..... 17

Rezepte

Holunderblüten - Apfelgelee..... 18

Heiteres und Besinnliches

Gedicht über Waldhof..... 19

Anschriften, Kontaktmöglichkeiten

Der Vorstand und seine Aufgaben.....20

Siedlergemeinschaft Waldhof im Internet.....21

Impressum

Der Waldhöfer – Mitteilungsblatt der Siedlergemeinschaft Waldhof e.V.

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

Herausgeber:
Siedlergemeinschaft Waldhof e.V.

Redaktion: Olaf Wieder

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!**

Endlich Sommer!?

Liebe Mitglieder, liebe Mitbürger und Mitbürgerinnen,

in unserer Osterausgabe haben wir noch über das kalte Wetter geschimpft. Das ist nun wahrhaftig Schnee von gestern. Zur Zeit stöhnt alles über die draußen herrschende Hitze und die Wetterprognose verheißt noch höhere Temperaturen.

Abbildung 1: Waldhof, von Eschenstruth aus gesehen

Deutschland befindet sich zur Zeit aber wegen einem ganz anderen Ereignis im Ausnahmezustand ... Fußball WM 2006. Deutschland im Halbfinale, wer hätte das noch vor gar nicht allzu langer Zeit gedacht?!

Ich wünsche uns allen eine spannende WM und hoffentlich ein Finale am 09.07., in dem Deutschland spielt und vor allen Dingen auch gewinnt!. In diesem Sinne, Daumen drücken.

Was erwartet Sie in der Sommerausgabe? Zunächst einmal ein Bericht über die immer weiter fortschreitenden Baumaßnahmen am Spielplatz, Erklärungen, warum eine Kastanie auf dem Spielplatz fehlt und die wundersame „Wiedergeburt“ unseres Ortsschildes. Weiterhin eine Ankündigung des bevorstehenden Sommerfestes des Seniorenzentrums Waldhof, Einsendungen von Lesern, und vieles andere mehr.

In diesem Sinne, viel Spaß bei der Lektüre der Sommerausgabe des „Waldhöfers“.

Übrigens, ... laut langfristiger Wetterprognose sollen sowohl der Juli, als auch der August besonders schön werden! Hoffen wir das Beste.

Mit den besten Grüßen

Olaf Wieder,
Vorsitzender Siedlergemeinschaft Waldhof

Informationen aus Waldhof

Ortsschild Waldhof – eine Odyssee geht zu Ende!

Es begab sich zu einer Zeit, im August 2005, da verschwand das Ortsschild der kleinen Gemeinde Waldhof am Rand des Kaufunger Waldes auf gar seltsame Weise.

So könnte ein Märchen der Gebrüder Grimm beginnen, wäre es denn je geschrieben worden.

Wie wir berichteten, gelang es uns trotz intensiver Suche um unseren schönen Ort herum leider nicht, das Schild wieder zu finden. Vermutungen, dass das Schild „irgendwo in die Büsche“ entsorgt wurde, erwiesen sich als genauso falsch, wie die Annahme, das es irgendwelche fehlgeleiteten Menschen in die Losse geworfen haben könnten. Eine Suche an der Losse im letzten August bis hinunter nach Helsa bestätigte dies. Wie in der letzten Ausgabe berichtet hatte sich Bürgermeister Küthe bereit erklärt, ein neues Schild auf eigene Kosten in Auftrag zu geben, um das doch recht zynische Provisorium zu ersetzen.

Eines Abends, kurz vor Beginn des Hessentages, erreichte uns spät abends ein Anruf, dass unser Ortsschild in einem Partykeller am Hohen Meißner gesehen worden sei. Herrn Kahl wurde zugetragen, dass sich unser Ortsschild dort befinden würde. Kurzentschlossen nahm er Kontakt mit der betreffenden Person auf und teilte ihm mit, dass, wenn das Schild nicht bis zu Beginn des Hessentages wieder in Waldhof sei, dieser mit einer Anzeige bei der Polizei zu rechnen hätte.

Dank seines Einsatzes konnten wir schon am nächsten Tag unser Ortsschild, leicht ramponiert, im Schützenhaus wieder in Empfang nehmen. Hier wurde es im Laufe des Tages , natürlich anonym, abgelegt.

Abbildung 2: Altes, Neues Ortsschild

An dieser Stelle einen recht herzlichen Dank an Herrn Kahl für seinen Einsatz und seine Unterstützung in dieser Sache.

Nach der Inaugenscheinnahme des Schildes, welches durch die „fachgerechte“ Demontage und die Lagerung in einem augenscheinlich feuchten Keller doch einigen Schaden davongetragen hatte, bot sich Horst Brandt spontan an, das Schild wieder zu restaurieren und möglichst diebstahlsicher wieder an seinem angestammten Platz anzubringen. Schon am übernächsten Tag hatte Horst Brandt das Schild wieder in einen ansehnlichen Zustand versetzt und unter Mithilfe von Kurt Manns wieder dort angebracht, wo es hingehört.

Nochmals vielen Dank an alle Beteiligten. Alle Bewohner möchten wir bitten, ein besonderes Augenmerk auf diesen Bereich zu richten, um weitere Schäden durch Diebstahl und Vandalismus schon im Vorfeld weitestgehend zu vermeiden.

Olaf Wieder

Informationen aus Waldhof

Die Siedlergemeinschaft baut - Neues vom Bauteam

In der letzten Jahreshauptversammlung wurde beschlossen, ein neues Siedlerheim am Rande des Spielplatzes zu bauen. Dies wurde notwendig, weil uns der alte „Schuppen“ buchstäblich über dem Kopf einzubrechen droht. Reparaturen an diesem schon recht betagten Provisorium lohnen nicht mehr, weil dem Forst dieser Schuppen schon seit Jahren ein Dorn im Auge ist. Auch der Standort direkt am Waldrand ist ungünstig.

So kam es, dass bereits vor einigen Wochen mit den Bauarbeiten begonnen wurde. Wir haben ja über den Beginn in der letzten Ausgabe informiert.

Nachdem zunächst die Grube ausgehoben, die Zu- und Ableitungen gelegt werden mussten – dann das Packlager eingebracht wurde, sieht man ab jetzt eigentlich erst den Fortschritt an der Baustelle, denn die notwendigen Vorarbeiten konnten kaum registriert werden, verlangten aber einen hohen Aufwand an Zeit und Arbeitskraft.

Informationen aus Waldhof

In der 2. Maiwoche wurde die Betonplatte gegossen, am Samstag, den 20. Mai rund um die Baustelle „Ordnung“ gemacht. Die Bodendecker (Sträucher) wurden entfernt und schräg wachsende Bäume gefällt und entsorgt. Jetzt wird stetig am Vereinsheim gebaut. Wenn jemand helfen möchte (und **alle** Helfer sind uns **sehr** willkommen), kann er im Schaukasten am Spielplatz immer den nächsten Bautreff sehen.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für die Helfer, die schon jetzt „Knochenarbeit“ geleistet haben. Ein ganz großes Dankeschön aber auch allen, die Geld gespendet, oder notwendige Verwaltungsaufgaben kostenlos für uns erbracht haben. Wir sind sehr froh, dass wir gerade in diesem Bereich auf ehrenamtlich und kostenlos erbrachte Leistungen zurückgreifen konnten. Dadurch haben wir schon viel Geld und Zeit gespart.

Der 1. Termin zum Mauern war für den 10.06. angesetzt. Mit Elan und guter Laune gingen die Männer ans Werk und haben an diesem Samstag fast das halbe Gemäuer geschafft. In der 24. Kalenderwoche haben wir dann die Mauern bis zum „Ringanker“ voran getrieben.

An dieser Stelle einmal einen besonderen Dank an unseren Bürgermeister, Herrn Küthe, der ebenfalls tatkräftig mit angepackt hat, wie in den folgenden Bildern zu sehen ist.

Zur Mittagszeit versorgten uns Bärbel und Dieter Gawlik, sowie Liesel Richter-Koch mit selbst gekochter, lecker Bohnensuppe, von der jeder soviel aß, dass es hinterher schwer fiel, sich wieder mit den Steinen und dem Kleber abzuplagen.

Vielen Dank an dieser Stelle an Bärbel Gawlik und ihre „Truppe“ für ihre Unterstützung.

Informationen aus Waldhof

Weiterhin möchten wir es nicht versäumen, uns bei den Personen zu bedanken, die uns bis jetzt beim Bau durch ihre Arbeitskraft unterstützt haben:

Außerhalb des Vorstandes:

Wilfried Gerland
Reinhard Momberg
Tilo Küthe
Frank Wommer
Karl-Werner Scholz
Holger Brandt
Bärbel & Dieter Gawlik
Liesel Richter-Koch
Tim Wieder
Alfred Rüttimann
Horst Brandt

Vorstandsmitglieder:

Alfred Berger
Kurt Manns
Lothar Fortini
Eckhard Schmidt
Klaus Fleck
Kati Werner
Birgit Wieder
Bernd Kunert
Olaf Wieder

Übrigens: Die aktuellen Bautermine sind immer im Schaukasten ausgehängt.

Lothar Fortini

Spenden

Wir freuen uns ganz besonders über Spenden, die uns Bewohner der Siedlung Waldhof für den Bau des Siedlerheimes zur Verfügung gestellt haben:

Besonders möchten wir uns hier bei **Egon Kühn** ganz herzlich bedanken. Er hat uns einen Betrag in Höhe von **250,- €** für den Bau des Vereinsheimes gespendet.

Vielen Dank dem großzügigen Spender! Wir freuen uns auch weiterhin über jede Hilfestellung, die wir bekommen können.

Olaf Wieder

Informationen aus Waldhof

Sturm über Waldhof – Schäden an Spielplatzbäumen

Um zu verhindern, dass schräg gewachsene Bäume Schäden an unserem Neubau anrichten, haben wir eine Fällgenehmigung eingeholt und am Samstag, den 20. Mai hat Olaf Wieder die bedrohlich schräg gewachsenen Bäume, am Waldrand oberhalb der Baustelle, dann gefällt. Die Kastanie am Eingang zum Spielplatz gehörte nicht dazu.

Noch am gleichen Nachmittag fegte ein starker Sturm auch über Waldhof hinweg. Am Eingang zum Spielplatz konnten zwei Kastanien dem Wind nicht standhalten und brachen an der ersten Astgabelung ab. Dadurch wurden die Bäume ab der Gabelung regelrecht geteilt.

Abbildung 3: Die Feuerwehr Eschenstruth muss die Kastanie fällen

Leider musste die Kastanie gleich neben dem Eingang zum Spielplatz ganz gefällt werden. Durch entsprechenden Schnitt und eine Baumbehandlung will man versuchen, die zweite Kastanie zu retten. Allerdings wird hier die Sicherheit der auf dem Spielplatz spielenden Kinder vor dem Baumschutz stehen. Wir werden diesen Baum genau beobachten müssen.

Informationen aus Waldhof

Sollte sich herausstellen, dass auch die zweite stark beschädigte Kastanie eine Gefährdung für die spielenden Kinder bedeutet, werden wir der Gemeinde empfehlen, auch diesen Baum ganz zu fällen.

Abbildung 4: Baum fällt!

Wer gesehen hat, mit welcher Wucht die beiden Baumteile auf den Spielplatz gekracht sind (wir hatten Glück, dass unsere Rutsche noch steht und dass kein Kind auf dem Spielplatz war) wird Verständnis für diese Überlegung haben.

Lothar Fortini

Die Feuerwehr Eschenstruth informiert

Da inzwischen schon fünf Jugendliche (davon drei Mädchen) aus Waldhof in der Jugendfeuerwehr Eschenstruth Mitglied sind, ist es jetzt an der Zeit, auch mal im „Waldhöfer“ darüber zu berichten, was dort eigentlich so abläuft.

Natürlich ist Waldhof auch in der Einsatzabteilung vertreten, aber hier können wir bisher leider nur auf zwei Waldhöfer zurückgreifen. (Eigentlich sind es ja vier, aber zwei sind inzwischen nach Eschenstruth bzw. Kassel gezogen).

Deshalb hat die Jugendfeuerwehr auch die Ehre, ihre Aktivitäten als erstes im Waldhöfer vorzustellen. (Dass ich als Autor dieses Berichtes gleichzeitig auch stv. Jugendwart bin, hat mit dieser Reihenfolge natürlich rein gar nichts zu tun und ist absolut zufällig).

Jetzt will ich aber zum eigentlichen Grund meines Schreibens und ihres Lesens kommen:
Was macht die Jugendfeuerwehr eigentlich so interessant?

Da wären neben den jeden Freitag stattfindenden Übungsdiensten die besonderen Aktivitäten zu erwähnen. Zum Beispiel unsere Fahrt nach Frankfurt a. M. vom 15. bis 18. Juni oder die 24-Stunden-Übung vom 30. Juni bis 1. Juli. Der Bericht über die Fahrt nach Frankfurt kann hier leider noch nicht veröffentlicht werden, da die vielfältigen Erlebnisse noch verarbeitet und die unzähligen Bilder noch gesichtet werden müssen. Aber über die 24-Stunden-Übung lässt sich schon einiges berichten.

24-Stunden-Übung der Jugendfeuerwehr Eschenstruth

Eine 24-Stunden-Übung besteht im Wesentlichen daraus, dass die Jugendlichen 24 Stunden bei der Feuerwehr verbringen. Um das Ganze spannender zu gestalten, wird neben theoretischer und praktischer feuerwehrtechnischer Ausbildung auch eine Menge „Spiel und Spass“ sowie die völlig überraschenden Übungseinsätze geboten.

Beginn der diesjährigen Veranstaltung war am Freitag 30. Juni um 17 Uhr. Der ein oder andere wird sich erinnern, dass da doch das WM-Viertelfinale Deutschland – Argentinien stattfand und da wir bei der Feuerwehr auch nur Menschen sind, haben wir uns das natürlich alle zusammen angeschaut. Auch wenn der ein oder andere aus mir unbekannten Gründen für Argentinien war, so hat das gemeinschaftliche Daumen drücken nachweislich zum Erfolg für die deutsche Elf geführt. Danach wurde das Abendessen eingenommen um für die nächsten Stunden gestärkt zu sein.

Als erstes ging es darum, sich einen Überblick über die Gerätschaften auf unserem Löschfahrzeug zu verschaffen um im Einsatzfall die richtigen Geräte am richtigen Platz zu finden. (*Fahrzeuge und Gerätschaft*)

Und der erste Alarm ließ auch nicht lange auf sich warten. 23 Uhr, ein Böschungsbrand auf dem Weg zwischen Friedhof und Grillhütte. Alarmiert wurden die Kinder übrigens per Sirenenalarm, allerdings nur aus der Stereoanlage um die Dorfbewohner nicht um ihren wohlverdienten Schlaf zu bringen. (*Keine Sirene in Waldhof, Fluch oder Segen?*)

So lässt man also alles stehen und liegen, springt in seine Feuerwehrklamotte und ab aufs Auto. Mannschaft vollzählig? Jawohl, dann nichts wie los! Auch hier haben wir Rücksicht walten lassen und zum Bedauern der Jugendlichen auf Blaulicht und Martinshorn verzichtet. (*Blaulicht und Martinshorn, Was tun?*)

Nachdem das Feuer erfolgreich gelöscht wurde und die Fahrzeuge wieder einsatzbereit in der Fahrzeughalle standen, wurde von uns Betreuern Nachtruhe angeordnet. Aber natürlich wurde mit dem nächsten Alarm schon gerechnet, sodass kaum einer wirklich schlief. Und der Alarm kam. Um 1:30 Uhr brannte der Waldrand am Sportplatz Abtissenwiesen. Auch kein Problem für unsere jungen Feuerwehrleute. (*Jugendfeuerwehr, die Zukunft der Einsatzabteilung*)

Jetzt war aber wirklich Schlafen angesagt, denn für Samstag stand ja auch noch einiges auf dem Programm. Und so war von 3 Uhr bis 7:30 Uhr im Feuerwehrhaus Ruhe eingekehrt.

7:30 Uhr, die Sirene reißt die Kinder aus dem Schlaf! Schnell in die Uniform, aufs Fahrzeug, und dann doch nur ein Fehlalarm! Aber wenigstens sind jetzt alle wach. Raus aus der Uniform, rein in die Sportklamotten. Vor dem Frühstück stand ein bischen Frühsport auf dem Dienstplan, denn ein/e Feuerwehrmann/frau (*Frauen in der Feuerwehr*) sollte fit sein. Zweimal ums Feuerwehrhaus, ein paar Kniebeugen und Liegestütz und zum Abschluss noch zum Friedhof joggen und wieder zurück. Wer vom Sport befreit war hat in der Zwischenzeit schon mal das Frühstück vorbereitet.

Nach dem Frühstück haben wir dann eine kleine Schauübung geprobt, die wir am Nachmittag beim Grillfest des Feuerwehrvereins vorführen wollten.

Um 10:30 Uhr haben wir uns dann auf den Weg nach St. Ottilien gemacht, wo wir unseren dortigen Kameraden einen kurzen Besuch abstatteten. Fast wäre es dort auf dem Sportplatz zu einer Wasserschlacht gekommen, aber die nur 600 Liter Wasser, die unser LF (**L**öschgruppen**f**ahrzeug) im Tank hat , haben schlimmeres verhindert.

Der nächste Einsatz kam um 13:30 Uhr. Auf dem Spielplatz in Waldhof war ein Feuer ausgebrochen. Wie immer, kein Problem für uns.

Das Mittagessen haben wir bei den vielen Einsätzen und Übungen total vergessen, aber da um 15 Uhr das Vereinsgrillen anstand, musste keiner verhungern. Vor dem Fest haben wir natürlich noch das Feuerwehrhaus reinigungstechnisch auf Vordermann gebracht, auch das gehört dazu.

Die Schauübung war ein voller Erfolg und hat das Können unserer Jugendfeuerwehr eindrucksvoll bewiesen, sodass als Belohnung noch eine ausgiebige und sehr nasse Wasserschlacht auf dem Sportplatz anstand.

Zwischen den Einsätzen haben wir die Zeit mit Tischkicker, Brettspiel oder Fußball verbracht.

Damit war die 24-Stunden-Übung beendet und die Kinder nass und müde, aber zufrieden ihren Eltern übergeben.

Kontakt:
Übungsdienst der Jugendfeuerwehr Eschenstruth: immer Freitags 17-19 Uhr
Alle interessierten Jugendliche zwischen 10 und 17 Jahren sind herzlich willkommen.

Die Einsatzabteilung ist immer Montags zwischen 18 und 20 Uhr im Feuerwehrhaus anzutreffen.

Alle interessierten Waldhöfer sind herzlich willkommen.

Egal ob roter Hahn, ob rotes Huhn,
bei der Feuerwehr gibt's für alle was zu tun!

Das im Text *kursiv* geschriebene kann bei Interesse in kommenden Ausgaben des Waldhöfer als Thema ausführlicher behandelt werden. Bei sonstigen Fragen oder Anregungen stehe ich gern zur Verfügung, für Beschwerden bin ich nicht zuständig.

Philip Ehle, stv. Jugendwart
Waldhof 27
Tel. 0172/6927494
e-Mail: philip@ehle.info

Informationen aus Waldhof

Sommerfest

im Seniorenzentrum Waldhof

am 08. Juli 2006

ab 14:00 Uhr unter dem Motto „Jahrmarkt“ mit Nostalgiekarusell

es singt der

hauseigene Chor

WALDHÖFER LOSSESPATZEN

Musikalische Unterhaltung mit den

ST. HEINRICH MUSIKANTEN

Spielstationen: Dosenwerfen, Nagelklopfen und Wettsägen

Für die Kinder: Zauberer und Kinderschminken

Außerdem: Flohmarkt mit dem Kindergarten Eschenstruth

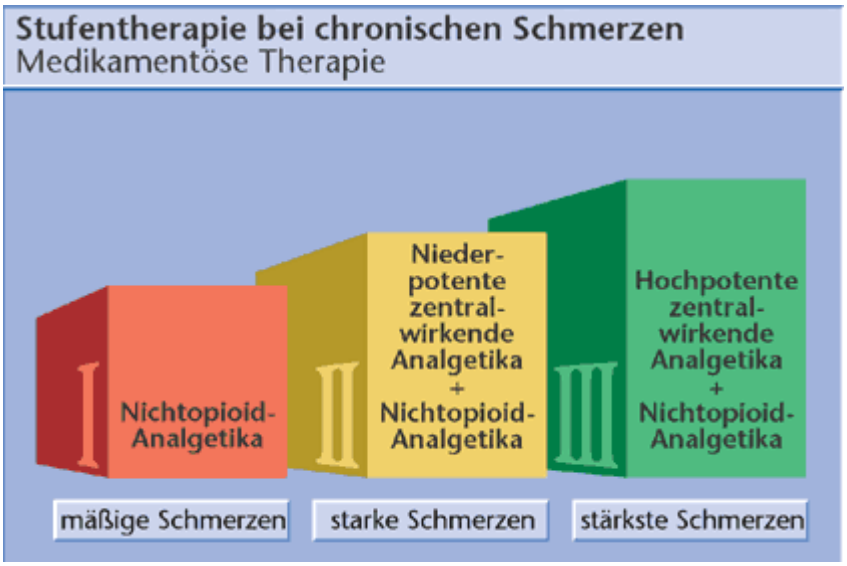
Für das leibliche Wohl ist gesorgt

Auf Ihren Besuch freuen sich die Bewohner des Seniorenzentrums, Familie Ihlenburg und die Mitarbeiter

Schmerzen

Teil 3

Die Therapie



Die 3 Stufen der Schmerztherapie

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 1986 zur Behandlung von Tumorschmerzen ein Stufenschema entwickelt, das inzwischen bei strenger Auswahl der Patienten auch bei anderen chronischen Schmerzen angewendet wird. Je nach Intensität und Qualität der Schmerzen werden drei Behandlungsstufen unterschieden:

Stufe I:
Einsatz leichter, nicht opioidhaltiger Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen, Diclofenac, Metamizol), die oft gleichzeitig fiebersenkend und entzündungshemmend wirken. Diese Substanzen sind unter ihrem Namen in der Apotheke erhältlich, allerdings meist rezeptpflichtig.

Stufe II:
Schwache Opioide (z.B. Tramadol, Tilidin), die häufig zur Wirkungssteigerung mit Mitteln der Stufe I kombiniert werden können. Diese Substanzen sind grundsätzlich verschreibungspflichtig.

Gesundheit & Medizin

Stufe III:
Starke Opioide (z.B. Fentanyl-Pflaster, Morphin, alle Rezeptpflichtig, teils auch nur auf besonderem Betäubungsmittelrezept), die meist in retardierter Form verabreicht werden. Dies bedeutet eine verzögerte Wirkstoffabgabe an den Organismus und eine damit verbundene verlängerte Wirkung. Auch hier ist eine Kombination mit Medikamenten der Stufe I möglich.

Übrigens: OPIODIDE sind ganz oder teilweise synthetisch nachgebaute Wirkstoffe des Opium: Schlafmohn (Papaver somniferum)

Experten sind sich inzwischen einig, dass man das WHO-Schema nicht als Dogma ansehen soll. Im individuellen Fall kann es durchaus sinnvoll sein, die Therapie direkt mit Mitteln der Stufe II oder III zu beginnen. Ziel sollte immer sein, den Patienten möglichst schmerzfrei zu bekommen. Bei sachgerechter Anwendung ist mit modernen Präparaten, die verzögert freigesetzt werden, die Entwicklung einer Suchtgefahr praktisch nicht gegeben. Im Gegensatz zu Medikamenten der Stufe I, die bei langfristiger Anwendung Magenprobleme und andere Organschäden verursachen können, sind Opioide sehr gut verträglich. Zusätzlich werden auch Substanzen wie Antidepressiva oder Steroide (Cortison) als so genannte Ko-Analgetika eingesetzt.

Das Aspirin Jahrhundert

Kein Medikament hat im 20. Jahrhundert das Denken und Handeln von Ärzten und Laien so sehr geprägt wie Aspirin. Der Wirkstoff Acetylsalicylsäure, oder kurz ASS war für mehr als 3 Generationen bis zum heutigen Tag medikamentöse Schmerztherapie schlechthin. Gleichbedeutend ist die entzündungshemmende Wirkung der ASS . Folgerichtig wurden Entzündungshemmer als schwache Analgetika (Schmerzmittel) an Stufe I des WHO Stufenschemas gesetzt.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse der Schmerzentstehung (siehe auch Teil 1+2 in den vorangegangenen „Waldhöfern“) zwingen hier jedoch zum Umdenken: Nur bei akuter oder fortbestehender Entzündung als Schmerzursache sind die so genannten Cyclooxygenasehemmer vom Typ Acetylsalicylsäure sinnvoll.

Daraus folgt: Aspirin als „Katerfrühstück“ ist nur bedingt geeignet, die psychologische Wirkung überwiegt hier. Besser Paracetamol, welches dann wiederum die Leber mehr belastet……

Bernd Kunert

Rätsel

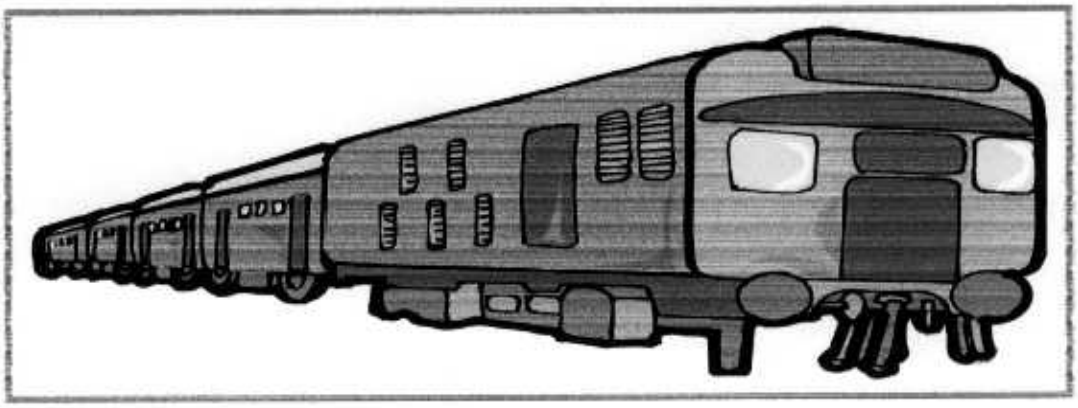
Hans und Renate Köneke haben uns dieses Rätsel zugeschickt. Knifflig, Knifflig, die Auflösung gibt es im nächsten Waldhöfer.

Ein Rätsel für die pfiffigen Waldhöfer

Die Züge der Lossetalbahn

Während der Hessentagsfeier werden wegen des hohen Fahrgastaufkommens bei den Zügen der Lossetalbahn mehrere Triebwageneinheiten zu einem „Großzug" zusammengekoppelt. Zwei Waldhöfer, der Henner und der Karle, gehen auf einem Wiesenweg, der neben den Bahngleisen durch das schöne Lossetal führt, spazieren und streiten dabei über die Länge der vorbeifahrenden Züge. Da sie ja schlecht einen Zug anhalten können, um nachzumessen, besinnen sie sich auf ihre an der Eschenwaldschule erworbenen Mathematikkenntnisse und beschließen, die anhängige Streitfrage auf „wissenschaftliche" Art zu lösen. Als der nächste Zug heranrauscht, stellen sich beide Rücken an Rücken auf und beide gehen mit gleicher Geschwindigkeit los, als die Spitze des Zuges an ihnen vorbei fährt. Henner geht in Fahrtrichtung des Zuges talaufwärts in Richtung Hessentagsstadt, Karle geht bergab in Richtung Helsa. Als der Schluss des mit gleichmäßiger Geschwindigkeit fahrenden Zuges den Karle passiert, bleibt dieser stehen. Er hat vom „Startplatz" bis zu diesem Punkt genau **16m** zurückgelegt. Henner geht von dem Zeitpunkt an, als Karle stehen geblieben ist, noch 8m weiter (in Richtung Hess.-Lichtenau natürlich) als der Schluss des Zuges auch an ihm vorbei fährt.

Wie lang ist der Zug der Lossetalbahn ???



Rezepte

Holunderblüten – Apfelgelee

Es ist Holunderzeit! Überall an den Wegrändern blüht der Holunder in seiner weißen Pracht. Deswegen hier jetzt mal ein Rezept für lecker Holundergelee.

Gutes Gelingen und Guten Appetit!

Wir benötigen: 15 bis 20 Holunderblüten
¾ L Apfelsaft
1 Kg Gelierzucker 1:1

Zubereitung:

Die Blütendolden gut ausschütteln und ganz kurz unter fließendem Wasser waschen. Die Dolden mit Apfelsaft übergießen. Dabei darauf achten, dass die Stielenden nicht mit Saft bedeckt sind. Zugedeckt einen Tag ziehen lassen, dann absieben. Den so gewonnenen Saft mit dem Gelierzucker vermischen, aufkochen und 4 Minuten sprudelnd weiter kochen lassen.

Heiß in vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen.

Das wars auch schon! Wir wünschen „Guten Appetit“!

Heiteres und Besinnliches

Ein sehr schönes Gedicht über Waldhof, von Hans Köneke.

Unsere Waldhofsiedlung.

Es liegt umrahmt von hohen Bäumen,
die ringsumher die Berge säumen,
wie eine Perle in der Schale
die Siedlung Waldhof tief im Tale.
Nach einem langen Arbeitstage
voll Hektik, Mühe, Stress und Plage
kehrt mit dem Abendsonnenschein
der Frieden bei den Menschen ein,
die Sorgen aber bleiben schön
weit draußen vor dem Tale stehn,
und Frohsinn und Behaglichkeit
macht sich im kleinen Ortsteil breit.
Die Zeit verrinnt, es senkt sich sacht
auf jedes Haus die stille Nacht,
die kleine Siedlung geht zur Ruh`,
auch Cafe Waldhof hat schon zu,
es tritt ein Paar vielleicht noch spät,
bevor es müd` zu Bette geht,
zufrieden lächelnd vor das Haus,
blickt in das stille Tal hinaus
und mit dem Bier in seiner Hand,
das eben noch im Kühlschrank stand,
grüßt es hinauf zum hellen Mond:
Wie schön man doch in Waldhof wohnt!

-kö

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,
Redaktion und Layout „Der Waldhöfer".

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

komm. Schriftführer **Kati Werner, Waldhof 43, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 6178,**
E-Mail: Bernd87@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
Redaktion „Der Waldhöfer", Bepflanzung/Pflege Ortsschild

Birgit Wieder, Waldhof 7, 34298 Helsa-Waldhof, Tel. 05602 / 914 279,
E-Mail: birgit.wieder@web.de
Jugendarbeit

Angela & Eckhard 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: --
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
17^{00} bis 01^{00} Uhr

Jeden Dienstag:

Schnitzeltag – jedes Schnitzel nur 5,- € !!

Für z. B. Wandergruppen bieten wir auch außerhalb der Öffnungszeiten - nach Voranmeldung - Möglichkeiten. Bitte sprechen sie uns einfach an!

Ihr Gastwirt
Thomas Wommer