

Inhalt	Seite
Impressum	
Impressum.....	1
Editorial	
Editorial.....	2
Aktuelles	
Sommerfest.....	3
Neues von der Straßenbahn.....	7
Neues in Kürze.....	8
Gesundheit & Medizin	
Sommer, Sonne, Sonnenbrand.....	9
Leserbriefe	
... zum Thema „Vandalismus“.....	14
Rätsel	15
Rezepte	16
Nachdenkliches, Wahres, zum Schmunzeln	
... von Mitbürgern.....	17
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, 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!

...und schon folgt der 3. Streich!

Liebe Mitglieder, liebe Mitbürger und Mitbürgerinnen,

schon fallen die ersten Blätter von den Bäumen. Es ist Zeit für die 3. Ausgabe des „Waldhöfers“, die Herbstausgabe.

Die Tage werden kürzer, die Dunkelphasen länger. Den Einen oder Anderen geht die Witterung schon jetzt gehörig „auf den Geist“. Passend zur dunklen, trüben Jahreszeit haben wir in dieser Ausgabe unter anderem einen Bericht über Depressionen für Sie vorbereitet. Mit Sicherheit wird jetzt der Ein oder Andere über die Themenwahl schmunzeln. Auch wir haben Anfangs geschmunzelt, aber uns beim zweiten Blick gesagt, warum eigentlich nicht. Lassen Sie sich einfach mal darauf ein und lesen Sie den Artikel aufmerksam durch. Vielleicht regt er Sie ja zum Nachdenken an und können etwas für sich selbst mitnehmen.

Einen weiteren Bericht finden Sie über unser Sommerfest, bei dem den Kindern die neu installierten Spielgeräte „übergeben“ wurden. Auch wenn Sie der Fortgang der Bauarbeiten an der Straßenbahnlinie interessiert, werden Sie in dieser Ausgabe fündig. Wir werden in den Folgeausgaben weiter über den Verlauf der Arbeiten berichten.

Natürlich gibt es auch wieder ein Rätsel und ein leckeres Rezept in dieser Ausgabe. Ich weiß, dass doch schon einige besonders auf die Kuchenrezepte warten. Sie werden nicht enttäuscht werden.

Auch unangenehmes gibt es leider zu berichten. Leider gibt es weitere Vorfälle von Vandalismus in unserem schönen Ort. Ich finde es immer wieder schade, dass es augenscheinlich Personen in Waldhof gibt, die nichts Besseres zu tun haben, als Sachen zu beschädigen, zu verunstalten oder zu zerstören. Merken diese Leute denn nicht, dass sie ihre eigene Lebensqualität damit zerstören. Ich möchte hier auch auf die finanziellen Folgen solcher „Dummheiten“ hinweisen, wenn sie denn nachgewiesen werden können.



besten Grüßen,

Mit den

*Olaf Wieder,
Vorsitzender Siedlergemeinschaft Waldhof*

Sommerfest**Die offizielle Übergabe der neuen Spielgeräte auf unserem Spielplatz**

Eigentlich war der relativ kurzfristig angedachte Termin gewählt worden, weil Ende August das Wetter in den vergangenen Jahren fast immer gut war. Das Ende der Ferien war ein weiterer Grund für die Terminauswahl.

Es sollte dieses Mal ein Fest für die Kinder sein, denen nun offiziell die neu aufgebauten Geräte übergeben wurden.

Doch, wie so oft, kamen ungeahnte Probleme und Schwierigkeiten auf uns zu. Wir mussten zur Kenntnis nehmen, dass an diesem Wochenende ein wahrer „Festboom“ stattfand. Das Wetter tat ein Übriges, um im Vorfeld Sorgen und Ängste zu schüren und nachzudenken, den Termin zu verschieben.

Beim Aufbau der Pavillons, des Verkaufswagens und der „Bratwurstbude“ lief den Helfern im wahrsten Sinn des Wortes „das Wasser zum Hemde raus“. Die Ironie des Wetters: Kaum war man mit dem Aufbau fertig, hörte der Regen auf.

Trotzdem war die Stimmung jetzt gut, wie dem Wetter zum Trotz. Alles war pünktlich zum angedachten Termin aufgebaut. Pünktlich begann es auch zum Festbeginn zu regnen. Gott sei Dank, hörte es jedoch bald auf und das Einweihungsfest konnte doch noch planmäßig beginnen.

Für die Kinder (und Erwachsenen) hatte man sich einiges einfallen lassen:

- Pferdreiten
- Glücksrad
- Heißer Draht
- Ein Zauberer
- Dosen werfen

Den größten Spaß hatten unsere Kleinen jedoch mit der von Bernd Kunert organisierten „Fahrradralley“ rund um Waldhof. Einige glühten förmlich vor Eifer und Begeisterung. An dieser Stelle einen herzlichen Dank für die vielen freiwilligen Helfer (insbesondere auch an die „älteren Kinder und Jugendlichen“), ohne die man so eine Veranstaltung nicht hätte durchführen können. Gewonnen hat die Gruppe:

Auch die anderen „Stationen“ waren mit freiwilligen Helfern „super“ besetzt, sodass auch hier alle ihre Freude und ihren Spaß hatten. Auch diesen Helfern noch einmal herzlichen Dank.

Abends gesellte sich dann eine fröhliche Schar in den Pavillons um den „Bierstand“. Es wurde ein fröhlicher, lustiger und schöner Festausklang gefeiert. Schade, dass nicht noch mehr Waldhöfer anwesend

waren, denn an einem solchen Abend kann man sich besser kennen lernen und den Zusammenhalt in Waldhof steigern.

Diejenigen, die da waren, werden sich an dieses zwar kurze, aber schöne Fest gern erinnern.

Hier noch ein paar Bilder vom Fest:



Das Bier war gut temperiert und schmeckte hervorragend



Das Fahrrad war wichtigstes Sportgerät an diesem Tag



Vom Ponyreiten konnten die Kinder nicht genug bekommen.
Herzlichen Dank an dieser Stelle an die Familie Nau, die den Kleinen einen schönen Tag bereitet hat.



Aufmerksam wurde am Abend dem „Zauberer“ zugeschaut



Preisverleihung nach der Fahrradspaßrallye – Verlierer gab es keine!

Wenn das Wetter es zulässt, wird es im Herbst noch eine kurze spontane und rustikale Aktion auf dem Spielplatz geben. Der Eine oder Andere wird sich vielleicht daran erinnern, dass auch im Jahr 2002 ein kleines Herbstfest auf dem Spielplatz stattgefunden hat.

(Lothar Fortini)

Der 4. Abschnitt der Lossetalbahn

Die Arbeiten am letzten Teilstück der Lossetalbahn gehen zügig voran. Bereits im Frühwinter, Ende 2003, wurde im Bereich der Kläranlage zwischen Eschenstruth und Fürstenhagen die Gleise auf eine Länge von ca. 600 Meter aufgeständert um den schützenswerten Bestand an Kammolchen in den Klärteichen nicht zu gefährden. Die Molche erwachen aus ihrer Winterstarre Ende Januar und können nun unter den Gleisen die Trasse queren.



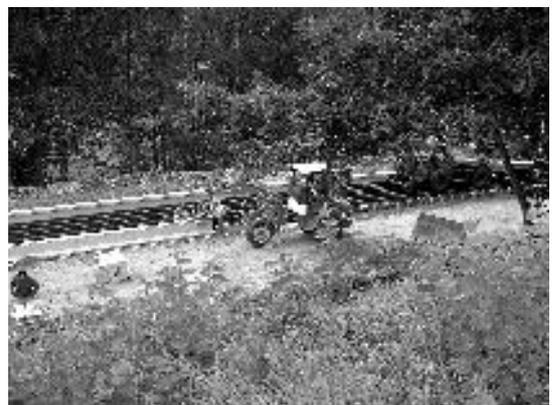
Freier Durchgang für die Kammolche

Kosten

Das Land Hessen hat die Finanzierung für den letzten Bauabschnitt der Lossetalbahn im Dezember 2003 bewilligt. Die Kosten für den 9,3 Kilometer langen vierten Bauabschnitt betragen 19,1 Millionen Euro. Die Gesamtkosten der 24 Km langen Lossetalbahn belaufen sich auf 74,1 Mio. Euro, von denen 53,9 Mio. Euro aus Mitteln des Gemeindeverkehrsfinanzierungsgesetzes (GVFG), des Finanzausgleichsgesetzes (FAG) und Mitteln des Regionalisierungsgesetzes stammen.

Haltestelle Waldhof

Auch die Arbeiten an der Haltestelle Waldhof gehen zügig voran. Die Zuwegung hinter dem Schützenhaus nimmt deutlich Formen an, der Bahnsteig ist bereits gesetzt und die Gleise sind verlegt. An dieser Stelle möchte ich noch mal an das Schreiben der SG-Waldhof erinnern mit dem Widerspruch zur geplanten Haltestelle in Waldhof. Wir forderten im Schreiben vom 06.05.2002 an das Regierungspräsidium Kassel das die Straßenbahnhaltestelle sowie die Zuwegung behindertengerecht hergerichtet werden müssen und die Zuwegung zur Straßenbahnhaltestelle ausreichend zu beleuchten ist. Dies war in den Unterlagen des Planfeststellungsverfahrens so nicht vorgesehen. Bei einer öffentlichen Anhörung im



Bürgerhaus Hessisch Lichtenau wurde vom RP unserem Widerspruch in allen Punkten zugestimmt.

Termin für die Fertigstellung

Geplant ist die Fertigstellung der Lossetalbahn im Herbst 2005 und zum Fahrplanwechsel 2005/2006 soll der Betrieb aufgenommen werden.

(Alfred Berger)



Schweißarbeiten an den Gleisen

Neues in Kürze

Die Siedlergemeinschaft Waldhof ist e.V.

Seit dem 19.08.2004 ist die Siedlergemeinschaft Waldhof im Vereinsregister des Amtsgerichts Kassel als e.V. eingetragen. Die Gemeinnützigkeit wurde dem Verein schon im Februar diesen Jahres durch das Finanzamt Kassel – Goethestraße bescheinigt.

Depressionen

„Manchmal wird mir alles zuviel. Dann möchte ich mich am liebsten unter der Bettdecke verkriechen und einen ganzen Tag nicht wieder darunter hervorkommen.“

Depression wird häufig als Krankheit des 20. Jahrhundert bezeichnet.

Nahezu jeder Mensch kennt das Gefühl „depressiver Verstimmung“. Sind wir alle krank?

Wir wollen einen Einblick in die verschiedenen depressiven Erkrankungen geben und versuchen, den möglichen Ursachen für Depressionen auf den Grund zu gehen.

Was ist das eigentlich, eine Depression?

Die jedem Menschen bekannten Gefühle von Traurigkeit und bedrückter Stimmung sind wichtig um Krisen zu bewältigen und zu verstehen. Krise heißt nicht gleich Depression.

Medizinisch gesehen ist Depression ein unspezifischer Begriff für Störungen der Gefühlsansprechbarkeit des Menschen. Dabei können Zeitabschnitte von Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und bedrückter Stimmung eintreten, die über ein vertretbares Maß hinausgehen. Diese niedergedrückte Stimmung bleibt häufig ungewöhnlich lange bestehen und ist durch den Betroffenen selbst nicht mehr vollständig kontrollierbar.

Depressive Menschen leiden häufig unter massiven Selbstvorwürfen und unter extremen Minderwertigkeitsgefühlen verbunden mit einer Abkapselung nach außen. Es treten Gefühle der Leere und Sinnlosigkeit auf, die häufig mit Angst, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen (auch zuviel Schlaf ist möglich), Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust oder Esslust und Gewichtszunahme verbunden sind. Häufig leiden depressiv Erkrankte an mangelnder Konzentrationsfähigkeit, Interesselosigkeit und Bewegungsmangel.

Wie gefährlich ist eine Depression?

Depression als Erkrankung kommt in den unterschiedlichsten Formen vor, die von den Betroffenen auch sehr unterschiedlich erlebt werden. In jedem Fall ist unbedingt ärztliche Hilfe erforderlich.

Ganz besonders wichtig ist eine ärztliche Behandlung, wenn der Betroffene Selbstmordgedanken entwickelt. Das können stark ausgeprägte Todeswünsche sein, oder gelegentliche Gedankenspiele. Solche Gedanken und Wünsche sind sehr oft Bestandteil von Depressionen. Sie sollten unbedingt ernst genommen werden. Entwickelt sich ein präsuizidales Syndrom, ist der Patient stark gefährdet. Der Begriff „präsuizidales Syndrom“ wird für eine Symptomatik verwendet, die einem Selbstmordversuch voraus geht. Dazu gehören z.B. die Einengung des Denkens auf Todeswünsche, eine Aggressionshemmung und später eine Aggressionsumkehr (Suizid), die Ankündigung des Suizids bzw. konkrete Selbstmordphantasien. Alle diese Symptome verschwinden häufig direkt vor dem Selbstmordversuch.

Jahreszeitbedingte Depression



Wenn die Sonne immer seltener scheint und oft für lange Zeit der Himmel wolkenverhangen ist, dann tritt sie auf, die SAD oder saisonal abhängige Depression. Sie wird auch Winter-Depression genannt.

Das Beschwerdebild ist schon lange bekannt. In der dunklen Jahreszeit über die gesamten Herbst- und Wintermonate hinweg, kommt es bei den Betroffenen zu Leistungsmangel und Energielosigkeit. Sie haben ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Viele klagen auch über einen Heißhunger auf Kohlenhydrate. Das führt dann zu einer unerwünschten Gewichtszunahme.

Die heilende Kraft des Lichts

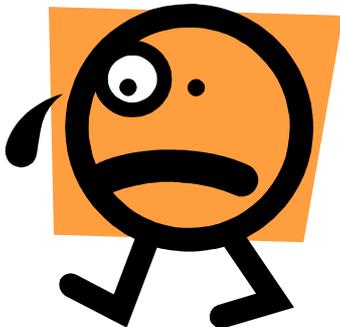
Der „Winterfrust“ ist für viele Menschen ein „alter Bekannter“. Seit ungefähr 15 Jahren ist bekannt, dass eine effektive Behandlung mit Hilfe der Lichttherapie durchgeführt werden kann. Die Lichttherapie wird auch oft Phototherapie genannt und auch bei Schlafstörungen seit einiger Zeit erfolgreich angewandt. Dabei kommt fluoreszierendes Licht mit einer Lichtintensität von etwa 2500 Lux, das ist 200mal heller als die übliche Zimmerbeleuchtung zur Anwendung.

Es gibt spezielle Beleuchtungskörper, die auf die Bedürfnisse zur Behandlung der Winterdepression abgestimmt sind. Die Lichtquelle sollte in etwa 90 cm von den Augen entfernt aufgestellt werden. Die für die Behandlung notwendige Wirkung wird vermutlich ausschließlich über die Augen vermittelt. Die gesamte Dauer der Lichtsitzung wird mit durchschnittlich zwei bis drei Stunden angegeben. Dabei können die Betroffenen weiter ihren normalen Beschäftigungen nachgehen, z.B. Schreibtischarbeit. Die Anwendung sollte mindestens eine Woche betragen.

Nebenwirkungen sind selten. Nur manchmal klagen Betroffene vorübergehend über Gereiztheit und Augenbrennen. Ernsthafte Nebenwirkungen sind bisher nicht bekannt geworden. Nehmen die Betroffenen aber zusätzlich Psychopharmaka ein, so sollte eine augenärztliche Kontrolluntersuchung sicherstellen, dass keine Schäden an der Netzhaut entstehen.

Trauer und Depression

Trauer ist eine normale Reaktion auf einen schwerwiegenden Verlust oder Schicksalsschlag. Dabei kann es zu einem intensiven und schmerzlichen Trauerprozess kommen, der eine regelrechte „Trauerarbeit“ erfordert. Trauer ist in verschiedene Phasen einteilbar:



Phase 1

Zuerst will man den Verlust nicht wahrhaben, nur aus einem bösen Traum aufwachen. Man ist wie versteinert.

Phase 2

Dann kommt es plötzlich zum Aufbrechen heftiger Gefühlswallungen: Schmerz, Schuldgefühle, Angst, Wut, Zorn, aber auch quälende Sehnsucht usw. In dieser Phase drohen vermehrt Schlafstörungen, eine besondere Anfälligkeit für Infektionskrankheiten aller Art (z.B. Grippe) sowie unkontrollierte Selbstbehandlungsversuche mit Alkohol, Nikotin, Tabletten usw.

Phase 3

Schließlich kann der Trauernde an nichts anderes mehr denken, als an seinen schmerzlichen Verlust. Während dieser Zeit zieht er sich zurück und ist mit sich selber und seinem Leid beschäftigt. Doch die Realität holt ihn wieder ein. Der Verlust wird langsam akzeptiert.

Phase 4

In der letzten Phase bewegt sich der Trauernde wieder auf die Welt und andere Menschen zu. Aber auch das provoziert widersprüchliche Gefühle: Einerseits soll alles offener, intensiver erlebt und gestaltet und nichts soll verpasst werden. Andererseits hat man Angst vor der Zukunft und Furcht, wieder mit Trauer bezahlen zu müssen.

Mit Trauernden umgehen

Die Dauer des Trauerprozesses ist individuell und schwer festlegbar. Selbst das „Trauerjahr“ erscheint häufig zu kurz. Auch pflegt der Schmerz nicht zu Beginn, sondern Monate nach dem Verlust am ausgeprägtesten zu sein. Gerade während dieser Zeit aber beginnt die Anteilnahme der Umwelt deutlich zurückzugehen. Der Betroffene wird –offen oder heimlich- aufgefordert, endlich wieder zur Tagesordnung zurückzukehren. Dabei können die einzelnen Trauerphasen erneut aufbrechen, wenngleich kürzer.

Die BEHANDLUNG des Trauerprozesses ist schwieriger, als es sich die meisten vorstellen.

Auf jeden Fall sollte man nicht versuchen, dem Trauernden die Trauer zu nehmen. Besonders bei Betroffenen in jungen Jahren, aber auch vor allem im höheren Lebensalter darf man nicht die eigenen Maßstäbe anlegen. Trauernde werden von Ihrer Umgebung nach einer Zeit der Schonung schließlich als belastend empfunden. Deshalb sollen sie nach Ansicht der anderen ihren Schicksalsschlag möglichst bald überwinden. Trauernde müssen aber ihre Gefühle zeigen dürfen.

Falsche Ratschläge („gönnen Sie sich mal wieder ein Vergnügen“), nutzlose Appelle („ Sie müssen sich einfach mehr zusammenehmen“) leere Redensarten („ glücklichlicherweise ist sonst nichts passiert“) usw. sind keine Hilfe und erschweren die Trauerarbeit.

VORSICHT: Nicht oberflächlich trösten oder den Verlust herunterspielen, sondern eher still – verständnisvoll mitleiden. Anwesenheit und stumme Zuwendung bedeuten mehr als Worte. Der wichtigste Faktor ist Geduld auf lange Sicht!

Vorsicht ist auch an Wochenenden, Feiertagen und Jahrestagen angebracht (Einsamkeit, Rückblick, Erinnerung). Kleine Aufmerksamkeiten signalisieren Verbundenheit in der Not und spenden mehr Trost, als man gemeinhin erwartet: Postkarte, Anruf, kurzer Besuch. Entsprechende Bücher oder der Kontakt mit Menschen, die ihren Trauerprozess gerade erfolgreich abschließen konnten, sind oftmals hilfreich.

Bei plötzlichem, dramatischem oder gewaltsamen Tod muss mit verlängerter und verstärkter Schockphase gerechnet werden.

Trauernde richtig zu trösten, ist nicht nur Sache des Herzens, sondern auch bestimmter Grundregeln, die jeder erlernen kann!

Das Thema Depression füllt heute schon ganze Bibliotheken. Dies war nur ein kleiner Bruchteil von wissenschaftlichen Erkenntnissen. Danke an einen AD-Kollegen, der mir bei der Auswahl der Themen hilfreich zur Seite gestanden hat.

Johanniskraut

Die Wirksamkeit einer pflanzlichen Therapie bei leichter bis mittelschwerer Depression mit Johanniskraut wurde in vielen Studien belegt.

Ungern nehmen depressive Menschen synthetische Arzneimittel gegen ihre Krankheit ein. Sie bevorzugen pflanzliche Medikamente. Das hat eine repräsentative EMNID-Befragung von über 2200 Personen ergeben, von denen etwa 17% leichte, 8% mittelschwere und etwa 7% schwere depressive Symptome hatten.

Die gute Wirksamkeit von Johanniskraut-Präparaten belegen inzwischen über 20 Placebo kontrollierte Studien. Ein Placebo ist ein Medikament ohne Wirkstoff, es enthält meistens Milchzucker. Und in mehr als 10 Studien wurde die Wirksamkeit mit hochwirksamen synthetischen Arzneimitteln verglichen. Medikamente mit Johanniskraut haben in diesen Studien sehr gut abgeschnitten. Angst und Schlafstörungen gingen bei den mit Johanniskraut behandelten Patienten erheblich zurück.

Auch eine Kombination mehrerer Pflanzenextrakte schafft Linderung. So zum Beispiel Präparate mit Johanniskraut, Baldrian und Passionsblume.

Außerdem sind die Nebenwirkungen synthetischer Arzneimitte erheblich umfangreicher als die mit Johanniskraut.



Beachten muss man bei pflanzlichen Phytopharmaka, dass die Wirkung erst nach 2 bis 4 Wochen spürbar wird.

Bestimmte Johanniskraut Präparate können auch weiter auf Kassenrezept verordnet werden. Bei vielen Präparaten ist diese Frage noch nicht geklärt. Voraussetzung für das Kassenrezept ist, dass eine mittelschwere Depression festgestellt wird.

Die in ganz Europa heimische Pflanze wird bis zu 100 cm hoch und wächst auf trockenen Böden. Ihr Name weist darauf hin, dass die Pflanze um den Johanni (24.6.) herum blüht.

Beim Zerreiben der strahlend gelben Blüten, wird ein rotes Öl abgesondert. Die länglich ovalen Blätter erscheinen durchlöchert (perforiert).

(Bernd Kunert)

Leserbriefe

Vandalismus in Waldhof

Kurz vor Drucklegung erreichte uns noch die folgende Zuschrift:

„Seit einem Jahr schrauben ein paar Witzbolde regelmäßig die Sicherungen aus der mittleren Straßenlaterne auf dem Stück Einbahnstrasse nach Waldhof - ausgerechnet an der dunkelsten und schlecht einzusehenden Ecke.

Genau so regelmäßig muss die Gemeinde kommen und das Ganze wieder reparieren. Das ist nicht nur grober Unfug, das ist kriminelle Gefährdung von Verkehrsteilnehmern.

Da die Waldhöfer generell mit ca. 70 km/h da hoch geheizt kommen, lebt man als Fußgänger da sehr gefährlich - und wenn's dunkel ist noch gefährlicher. Das Zweite, was mir auffällt ist, dass sich hier ein paar Jugendliche allabendlich an der Bushaltestelle aufhalten - weil es nun leider auch keinen anderen Platz für die Kids hier gibt.

Seit etlichen Wochen ist das neue Fahrplanschild an der Haltestelle heruntergerissen, der Rahmen angesengt und damit ziemlich kaputt. Das sind zwei Vorfälle, und es liegt nahe, hier eine Verbindung zu sehen. Ich betone, dass dies zunächst eine reine Vermutung ist.

Ich finde, dass hier der Spaß aufhören muss und das sollte man auch mal klar zum Ausdruck bringen.“

Auch uns fallen in den letzten Monaten einige Punkte unangenehm auf. Diese allerdings waren auch uns neu.

- Auf dem Spielplatz wird versucht, mit aller Gewalt die Ketten der Schaukel zu demolieren, von den Häuschen werden die Bretter abgetreten.
- Die Blumenkästen im Ortsschild werden gestohlen oder den Hang hinunter geworfen.
- An der Sitzgruppe kurz vor der Losse liegen öfters zertrümmerte Bierflaschen und sonstiger Müll, logisch, wenn man den dort angebrachten Papierkorb vorher umtritt, hat man ja auch keine vernünftige Möglichkeit der Entsorgung mehr.

Diese Sachen sind nicht nur für die Menschen, die gerne hier wohnen sehr ärgerlich, sondern können, wie im oben stehenden Leserbrief angeführt, auch zu extrem gefährlichen Situationen führen.

Vielleicht sollte sich der Eine oder Andere Jugendliche einmal Gedanken darüber machen, was durch solche „Streiche“ passieren kann. Wenn der erste schwere Unfall passiert ist, ist es definitiv zu spät.

An die Eltern appellieren wir, mit ihren Kindern über die Gefahren solcher „Aktivitäten“ zu sprechen und selbst natürlich, gerade auch in diesem Bereich, etwas vorsichtiger zu fahren. Seien sie ein Beispiel für ihre Kinder!

(Olaf Wieder)

Rätsel

Für kluge Köpfe

In den letzten 5 Jahren, seit dieser Test entwickelt wurde, haben nur wenige Testpersonen mehr als die Hälfte aller Aufgaben im ersten Versuch lösen können. Viele von ihnen berichteten jedoch, dass sie auf Antworten gestoßen sind, lange nach dem sie den Test zur Seite gelegt, bzw. ihn dem Prüfer zurückgegeben hätten. Besonders zu unerwarteten Zeitpunkten, als ihr Geist entspannt gewesen sei, seien sie auf die richtigen Lösungen gestoßen.

So konnten sie den Test über eine Dauer von mehreren Tagen dann doch lösen.

Übrigens die Lösungen sind immer eindeutig!

Ein Beispiel, bevor es losgeht	1000 = G in einem K
Lösung:	1000 Gramm in einem Kilogramm

Nr.	Aufgabe	Lösung
1	26 = B im A	
2	7 = WW	
3	12 = SZ	
4	9 = P im SS	
5	19 = GR im GG	
6	0 = G C i d T b d W g	
7	18 = L auf dem GP	
8	90 = G im RW	
9	4 = Q in einem KJ	
10	24 = S hat ein T	
11	2 = R hat ein F	
12	11 = S in einer FM	
13	29 = T hat der F in einem SJ	
14	32 = K in einem SB	
15	64 = F auf einem SB	
16	5 = F an einer H	
17	16 = BL hat D	
18	60 = S s e M	
19	3 = W aus dem ML	
20	Alle = W f n R	

Viel Spaß beim Grübeln ☺

(Kati Werner)

Rezepte

Speckkuchen: Eine knusprige Leckerei

Das Rezept für den Kasseler Speckkuchen hat Rosemarie Schöniger aus Kassel von ihrer Mutter übernommen. Mit Erfolg: Speckkuchen wird sicher nicht nur in ihrer Familie immer gerne gegessen.

Zutaten:

Eineinviertel Pfund Brotteig (vom Bäcker oder aus einer Backmischung selbst zubereitet) auf einem Backblech ausrollen.

Belag:

*800 g Schlotten
(ersatzweise
Lauch),
400 g frischer
Speck,
fünf Eier,
vier Brötchen,
Milch,
etwa ein achtel Liter Öl,
zwei Teelöffel Salz,
Semmelbrösel*

**Zubereitung:**

Die gewaschenen Schlotten werden kleingeschnitten. Die Brötchen würfeln und in der Milch einweichen (soviel Milch verwenden, wie von den Brötchen aufgesaugt wird). Die Eier verquirlen und mit den eingeweichten Brötchen verrühren. Salz, Öl und Schlotten dazugeben und gut miteinander vermischen. Diese Masse auf dem Brotteig verteilen. Den Speck würfeln und in den Semmelbröseln wälzen, dann auf der Teigmasse verteilen und den Kuchen bei 200 Grad backen.

Diese knusprige Leckerei schmeckt zu jeder Tages- und Jahreszeit – egal ob als Hauptgericht oder als Imbiß gegen den Hunger zwischendurch.

Nachdenkliches, Wahres, zum Schmunzeln

IKEA - schon der Name ist ... ☺

Meine ehemalige Verlobte meint "Lass uns mal wieder zusammen zu IKEA fahren. Ist doch schön, da mal wieder durchzubummeln.". Bummeln...von wegen. Also ob Frauen durch den Schuppen BUMMELN würden. Sie KAUFEN sich durch. Jede von den Weibern reißt riesige Löcher in die Regale.

Natürlich am Samstag. Warum eigentlich ausgerechnet immer samstags? Kann mir jemand sagen, warum Frauen immer samstags zu IKEA fahren wollen? Oder sonntags? Oder freitags? Ich will nicht zu IKEA. An keinem Tag. Aber widersprich da mal einer. Der Samstag wäre völlig im Eimer. Und der Sonntag. Und der SEX auch. Also was tun? Klar - was sie alle tun: Lächeln, innerlich sterben und mitgehen.

Anfahrt: der Stau reicht zurück bis auf die Autobahn. Von der Ausfahrt bis auf den IKEA-Parkplatz brauchen wir 35 Min. Ich bin innerlich schon am kochen, lasse mir aber nichts anmerken. Auch nicht, als sich ein Fahrer rücksichtslos vorne in die Parklücke drängt. ("Komm her du Arsch. Los steig aus. Dir hau ich ein paar aufs Maul. Depp, blöder. Los trau dich. Wichser!"). Nun, er hat sich nicht getraut, meine ehemalige Verlobte nagt an der Unterlippe und mir geht es kurzzeitig wieder etwas besser. Obwohl ich ihm schon gern...

Gott sei dank hat sie sich diesmal nicht gleich im ersten Stock ausgetobt. Da hatte sie letztes Mal schon mit einer neuen Couch gedroht: "Die hier ist schön. Und sooo praktisch. Den Bezug kann man abziehen und waschen." Ich schau aufs Preisschild. ("!!!! Wir werden das Ding höchstens dreimal waschen, also kostet jedes Mal waschen 1.500.-? Wieso nehmen wir nicht ne billige, schmeißen sie weg, sobald sie nen Fleck hat, und kaufen ne neue?") - "Prima. Du hast recht. Sehr schön. Sitzt sich auch bequem. Und gar nicht teuer. Ein echtes Schnäppchen. Willst Du sie gleich haben?" Zum Glück wollte sie das Ding dann doch nicht kaufen.

Der Härtestest kommt im Untergeschoss: Millionen Dinge, die Frau unbedingt braucht. Jeder Artikel 3978mal vorhanden. Natürlich will sie nur ein paar Kleinigkeiten, die sie unbedingt schon immer gebraucht hat und nirgendwo anders bekommt und schon gar nicht zu deem Preis.

Ein Nudelklammereisen... oder so. Jedenfalls total praktisch und gar nicht teuer. Und die tollen Gläser mit Stiel. Gibt's nur im 10-er Pack. Aber was soll's - die alten hatte sie ja schon seit dem letzten IKEA-Besuch vor...was? acht Wochen?? Und die sind ja auch schon nicht mehr schön. Und die praktischen Fressbretter (Brotzeiteller aus Holz - scheiß-schwer!) und diese Kerzenhalter und "sieh doch mal die kleine Leuchte da" und die praktischen zusammenfaltbaren "kannmanimmerbrauchen"-Teile und ... Sie stopft mir das Zeug in diese tolle gelbe Umhängetasche, mit der ich aussehe wie ein geistig zurückgebliebener Pfadfinder. Oder Stadtreinigung. Offenbar muss jeder Mann so 'ne Tasche umhaben, obwohl sie fast alle auch noch einen Wagen schieben müssen. Aber Frauen scheinen die Dinger schick zu finden.

Sie scheint jetzt alles zu haben ... dann die Schlange an der Kasse. Sie haben jetzt Schilder aufgestellt: "Ab hier 25 Minuten Wartezeit zur Kasse" - eins kann ich von hier aus schon fast lesen. Sie kann nur mühsam verhindern, dass ich die Tasche ins Nächste Regal schmeiße. Ich fasse es nicht: die Frauen schwatzen miteinander oder wuseln noch mal davon, um schnell noch ein paar "hättenwirdochfastvergessen" zu holen, während die Männer wie die Deppen mit ihren Wagen in der Schlange stehen. Das nächste Schild: "Noch 15 Min. bis zur Kasse" veranlasst mich, mit der Tasche Schwung zu holen, aber sie meint, sie könne die Kasse schon sehen... Na gut.

Wuselwuselwusel und schon habe ich noch einen tollen Übertopf für den Dingsbums-Busch im Esszimmer (Das Drecksding werde ich mit Domestos gießen!) in der Tasche. Das nächste Schild kann man schon nicht mehr lesen: das muss wohl jemand umgekickt haben - lauter Fußabdrücke drauf. Aber jetzt kann ich die Kasse auch sehen.

ENDLICH sind wir dran. Nach fünf Minuten Vorzeigen von Driver's license, Organspenderausweis, ATM-, Visiten-, Kredit- und Krankenversicherungskarte glaubt mir die blöde Kuh an der Kasse ("Mein Freund hat das nicht so gemeint.") endlich, dass ich mit dem Nachnamen und nicht dem Vornamen unterschrieben habe. ("Ich hab's noch ganz anders gemeint...") Der Tritt gegen den Tresen hat aber auch keinen Schaden hinterlassen.

Abfahrt: auf dem Parkplatz beginnt das Drama von vorn: wie komme ich von IKEA wieder weg?? Die Ausfahrt ist verstopft. Der Parkplatz ist verstopft, der Weg bis zur Ampel ist verstopft, die Autobahnausfahrt ist verstopft. 35 Min für 1,4km. Aber den blöden Deppen von der Herfahrt habe ich diesmal in eine Parklücke abgedrängt, wo er vermutlich ne Stunde gebraucht hat, um da rückwärts wieder raus zu kommen.

Falls es noch mehr Beweise braucht, dass die menschliche Rasse durch Dummheit zum Scheitern verurteilt ist - hier einige echte Packungsaufschriften von verschiedenen Konsumartikeln:

1. Auf einem Fön von Sears: "Nicht während des Schlafes benutzen".
[Mist, das ist die einzige Gelegenheit, wo ich Zeit hätte, mir die Haare zu machen]
2. Auf einer Tüte **Fritos** (Chips): "Sie könnten schon gewonnen haben! Kein Kauf nötig! Details innenliegend".
[Anscheinend das Spezialangebot für Ladendiebe]
3. Auf einem Stück **Seife** der Firma Dial: "Anleitung: Wie normale Seife benutzen."
Und wie geht das...?]
4. Auf **Tiefkühlkost** von Swansons: "Serviervorschlag: Auftauen."
[Aber das ist "nur" ein Vorschlag]
5. Auf **Tiramisu** von Tesco's (auf die Unterseite aufgedruckt): "Nicht umdrehen".
[Hoppla, schon zu spät!]
6. Auf einem **Bread-Pudding** von Marks & Spencer: "Das Produkt ist nach dem Kochen heiß".
[Ist nicht wahr??!! Echt?!]

7. Auf der Verpackung eines **Rowenta-Bügeleisens**: "Die Kleidung nicht während des Tragens bügeln".
[Aber das hätte doch noch mehr Zeit gespart?]
8. Auf Boot's **Hustenmedizin** für Kinder: "Nach der Einnahme dieser Medizin nicht Auto fahren oder Maschinen bedienen".
[Wir könnten viel für die Vermeidung von Arbeitsunfällen tun, wenn wir nur diese erkälteten 5jährigen Kinder von den Gabelstaplern wegbrächten]
9. Auf Nytol **Schlafmittel**: "Achtung: Kann Müdigkeit verursachen"
[nichts anderes haben wir gehofft]
10. Auf den meisten **Weihnachtslichterketten**: "Für Innen und Außen".
[und wo nicht?]
11. Auf einer japanischen **Küchenmaschine**: "Nicht für die anderen Benutzungen zu benutzen".
[Zugegebenermaßen, jetzt sind wir neugierig].
12. Auf **Nüssen** von Sainsbury's: "Achtung: enthält Nüsse".
[BLITZNACHRICHT!!!]
13. Auf einer Packung **Nüsse** von American Airlines: "Anleitung: Packung öffnen, Nüsse essen."
[Schritt 3: Mit Swissair fliegen]
14. Auf einem **Superman-Kostüm** für Kinder: "Das Tragen dieses Kleidungsstücks ermöglicht es nicht, zu fliegen".
[Hier ist nicht die Firma schuld, sondern die Eltern!!!]



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 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: ab6121@t-online.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@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

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>