

Inhalt	Seite
Impressum	
Impressum.....	1
Editorial	
Editorial.....	2
Gesundheit & Medizin	
Erkältungskrankheiten.....	3
Rätsel	
Für kluge Köpfe (Teil 2).....	9
Rezepte	
Lachsfilet mit Spinatnudeln und Safransauce.....	10
Wichtige Informationen	
Öffnungszeiten der Banken und Sparkassen.....	11
Nachdenkliches, Wahres, zum Schmunzeln	
.....	12
Anschriften, Kontaktmöglichkeiten	
Der Vorstand und seine Aufgaben.....	15
Siedlergemeinschaft Waldhof im Internet.....	16

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!

Wo bleibt der Frühling?

Liebe Mitglieder, liebe Mitbürger und Mitbürgerinnen,

der Winter liegt hinter uns, Ostern ist auch schon vorbei und Sie halten die erste Ausgabe des Jahres 2005 in Händen. Mittlerweile ist es April, aber der Frühling hält nur zögerlich Einzug in heimischen Gefilden. Vor den Fenstern rieseln leise die hoffentlich letzten Schneeflocken des scheidenden Winters vom Himmel herab.

Aber lassen wir uns die Laune nicht verderben. Schon bald werden die ersten Knospen an den Bäumen austreiben. Wenn dann wieder alles grün ist und die Temperaturen ein erträgliches Maß erreichen, kommt auch die gute Laune wieder.



Schon im Vorgriff auf die hoffentlich bald kom-

menden warmen Tage haben wir in der Rezept rubrik diesmal ein etwas „exotischeres“ Rezept für Sie herausgesucht. Weiterhin finden Sie in unserer Gesundheitsecke einen interessanten Bericht über Allergien, die den Einen oder Anderen schon in absehbarer Zeit wieder „piesacken“ werden.

So, jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre der Frühlingsausgabe des „Waldhüfers“ und keine Angst, ... der Frühling kommt bestimmt. ☺

Mit den besten Grüßen,

*Olaf Wieder,
Vorsitzender Siedlergemeinschaft Waldhof*

Gesundheit & Medizin

Allergien

Allergie – wo kommt das her?

Das Wort Allergie leitet sich aus dem Griechischen ab, und zwar von „allon ergon“. Es drückt die Bereitschaft zur andersartigen, vom normalen abweichenden Reaktion aus, d.h. der Körper von Allergikern reagiert auf bestimmte Substanzen anders, als der von Nichtallergikern. Es kommt zu einer krankmachenden Überempfindlichkeit gegen unterschiedliche Substanzen. Mehr als 40.000 solcher Substanzen –täglich kommen neue hinzu- können Überempfindlichkeiten bzw. allergische Reaktionen bei entsprechend disponierten (veranlagten) Personen hervorrufen.

Ist die Allergie eine Zivilisationskrankheit?

Die Allergie ist keine Zivilisationskrankheit. Allergische Reaktionen sind schon seit Jahrhunderten bekannt. Schon 1570 wurde von einem Katzenallergiker berichtet, der nach Betreten eines Raumes, in dem sich eine Katze versteckt hatte, Symptome wie Unruhe, Schwindel, Schweißausbruch und Bläschen auf der Haut entwickelte. Die Allergien nehmen in letzter Zeit aber immer mehr zu, und viele krankhafte, früher nicht zu erklärende Reaktionen des Menschen bei Kontakt mit bestimmten Substanzen können heute auf Grund des Wissensstandes als allergische Reaktionen diagnostiziert werden.

Wissenschaftler schätzen den Prozentsatz von allergisch erkrankten Menschen in Deutschland auf bis zu 30%. Ein besonders hoher Anstieg konnte bei den berufsbedingten allergischen Reaktionen festgestellt werden, da viele „Berufsstoffe“ Allergien auslösen können.

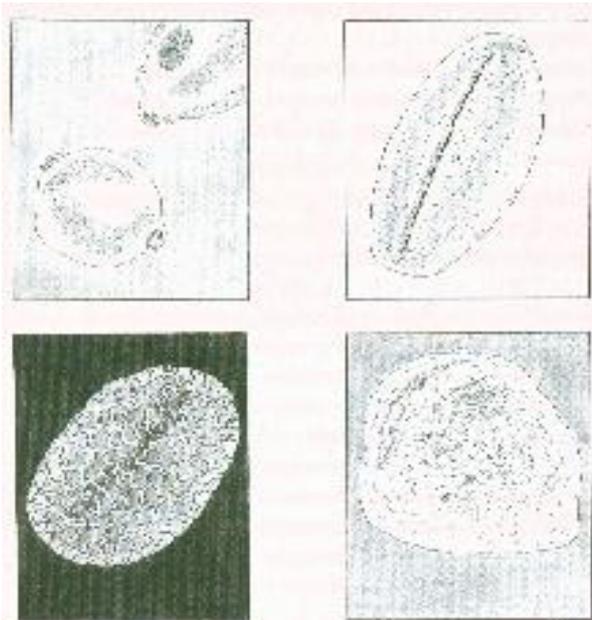
Können Nichtallergiker indirekt durch die Allergie sterben?

Eine merkwürdige Frage, aber eine einfache Erklärung:

Richard III. von England soll allergisch auf Erdbeeren reagiert haben. Nach dem Genuss von Erdbeeren bekam er die typischen Symptome einer Nahrungsmittelallergie, wie Hautausschlag, Schwellungen und Durchfall. Da der Begriff Allergie noch nicht bekannt war, vermutete er einen Giftanschlag und ließ deshalb einen seiner Bediensteten köpfen. Also auch Nichtallergiker leben (lebten) gefährlich. Heute wissen wir, dass viele Nahrungsmittel allergische Reaktionen hervorrufen können, und wenn überhaupt, besteht die Lebensbedrohung dann für den Lebensmittelallergiker.

Wann erfolgte die erste exakte Beschreibung der Allergie?

Zum ersten Mal erfolgte eine exakte klinische Beschreibung des Heuschnupfens 1819. Heuschnupfen wird überwiegend durch Pollen von Gräsern, Getreide, Bäumen und Kräutern hervorgerufen. Die nachfolgende Abbildung zeigt mikroskopische Vergrößerungen verschiedener Pollen. Ein weiteres Bild stellt einen etwas übertriebenen Pollenangriff auf den Menschen dar und eine etwas überzogene, aber dennoch erfolglose Gegenwehr, wobei anzunehmen ist, dass die Pollen geringfügig vergrößert und vermenschlicht dargestellt sind.

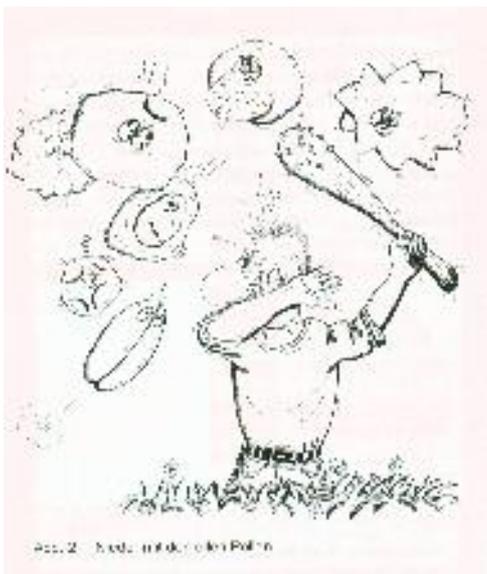


Oben links: Birke (*Betula verrucosa*)

Oben rechts: Buche (*Fagus grandifolia*)

Unten links: Ölbaum (*Olea europaea*)

Unten rechts: Roggen (*Secale cereale*)



Wie viele Pollen hat eine Roggenähre oder ein Haselnussstrauch?

Da es sehr viele Pollenallergiker gibt, muss es wohl auch große Mengen Pollen in der Luft geben, die die Allergiker „bei Laune“ halten. So weist eine(!) Roggenähre ca. 4,2 Millionen Pollenkörner auf, und ein Haselnussstrauch mittlerer Größe ca. 600 Millionen Pollen. Wenn man sich überlegt, aus wie vielen Roggenähren ein Roggenfeld besteht, und wie viele Roggen- bzw. Getreidefelder es gibt, kann man sich vorstellen, welche Unmengen allein an Roggenpollen in der Luft fliegen.

Sind die Pollenallergene überall gleich vertreten?

Da in verschiedenen Ländern eine Vielzahl an Pflanzen wächst, gibt es dementsprechend diverse stark ausgeprägte Allergien auf Pollen. In Deutschland, also auch in Waldhof, sind es überwiegend die auf Gräserpollen und Roggenpollen, in Skandinavien Birkenpollen, in Italien Spanien und Griechenland Ölbaum- und Glaskrautpollen, in Amerika die Ragweedpollen (Kräuterpollen). Allerdings gibt es im Raum Frankfurt auch einige Ragweedpollenallergiker. Das ist darauf zurückzuführen, dass die in Frankfurt stationierten US-Soldaten die Samen aus Amerika z.B. in ihren Hosenaufschlägen nach Deutschland ungewollt einschleppten. Aus diesem Grund wächst in der Gegend des Frankfurter Flughafens jetzt auch Ragweed.

Wie informiert sich der Pollenallergiker?

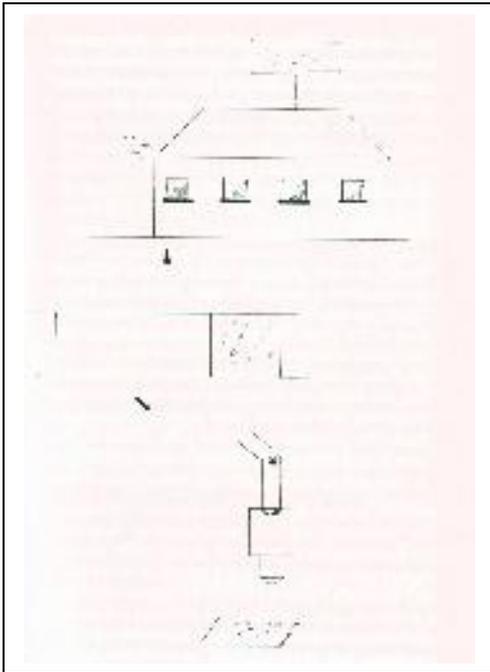
Da bei uns alles geregelt ist, ist auch der Pollenflug geregelt, und zwar via Ansage durch das Radio:

„Tieffliegende Gräser- und Roggenpollen von links nach rechts. Wenn Pollen zu sehen sind, links blinken und rechts abbiegen“

So ist es zwar nicht ganz, aber der Pollenallergiker bekommt genügend Informationen, um sich etwas zu schützen bzw. um sich auf den Pollenflug einzustellen. Aber woher bekommen das Radio und das Fernsehen die Informationen. Diese Daten kommen vom Polleninformationsdienst, der mittels *Pollenfalle* Auskunft über die in der Luft befindlichen Pollen sammelt:

Was ist eine Pollenfalle?

Die nächste Abbildung zeigt eine sehr grobe schematische Darstellung. Auf einem Gebäude ist die Pollenfalle installiert, sie besteht – ganz einfach ausgedrückt - aus einem Drehzylinder, an dem ein beidseitiger Klebeband befestigt ist, an dem die Pollen und andere Partikel aus der Luft anhaften. Der Streifen wird entfernt und in kleine Felder aufgeteilt. Um die Pollen unter dem Mikroskop zählen und identifizieren zu können, werden diese mit einem Farbstoff angefärbt. Die einzelnen Pollen zeigen charakteristische Formen und können so erkannt und ausgezählt werden.



Einfache Darstellung der
Pollenfalle.

Was kann der allergische Autofahrer tun?

Gegen die Allergie auf verstopften Straßen hilft nur das Auto stehen zu lassen. Gegen die Allergie auf unfreundliche Autofahrer hilft zurücklächeln, wenn dies auch manchmal nicht so einfach ist. Und was hilft gegen die Pollen in der Luft? Da helfen Pollenfilter, die von den Automobilherstellern teilweise als Serienausstattung mitgeliefert werden, oder als Sonderausstattung geordert werden können. Der Pollenfilter verhindert, dass die Allergene in das Wageninnere dringen können. Ständiges Niesen und tränende Augen beeinflussen die Konzentration auf den Straßenverkehr. Natürlich sollte man zur Pollenflugzeit die Fenster und das Schiebedach geschlossen halten, denn sonst nützt der beste Pollenfilter nichts. Zu dem sollte die regelmäßige Funktionsfähigkeit des Filters geprüft werden.

Welche Hilfen gibt es noch?

Dem Allergiker stehen so genannte Blühkalender zur Verfügung. Ein ausführlicher Kalender befindet sich auf der letzten Seite dieses Artikels.

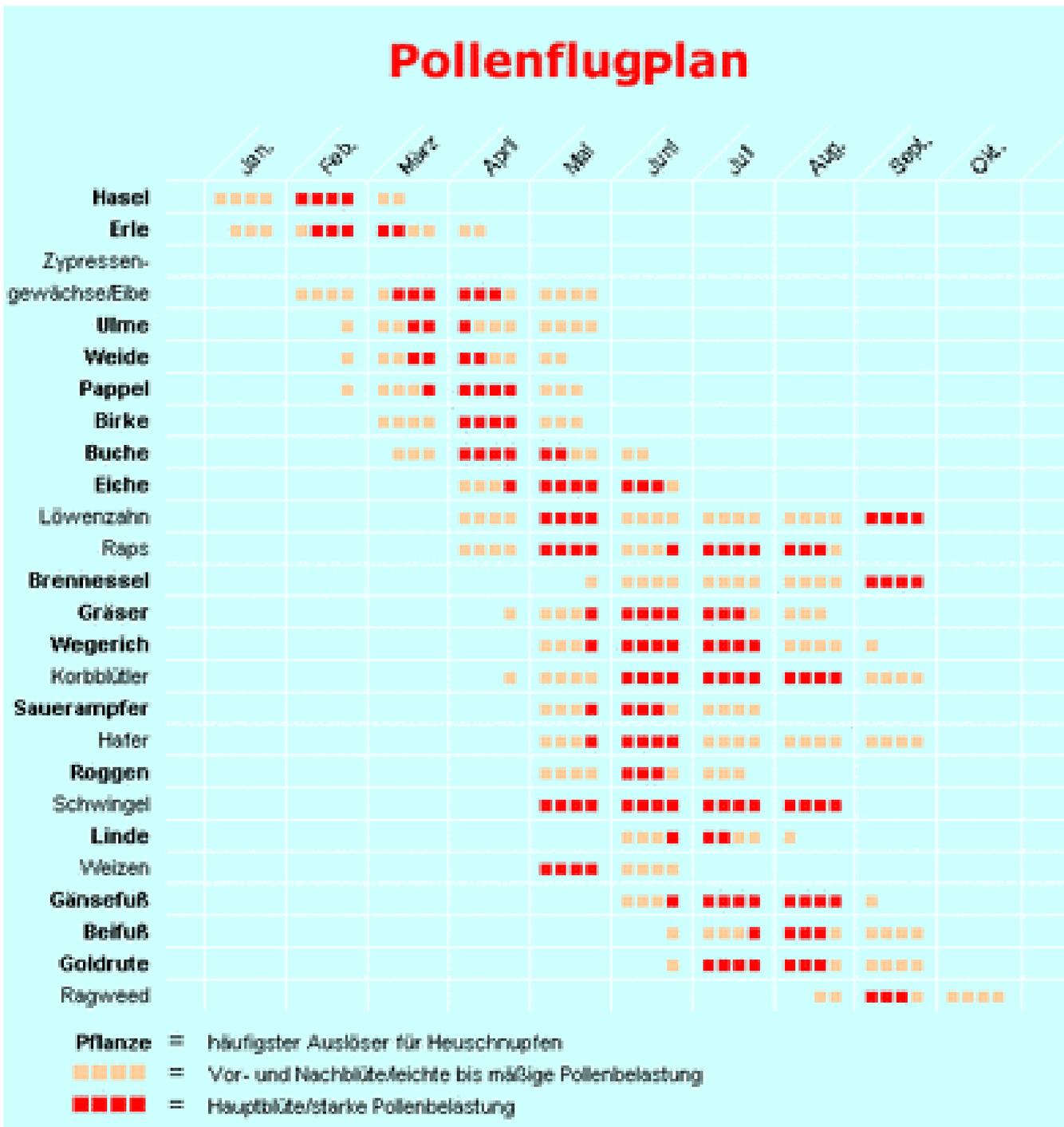
Darüber hinaus können spezifische Fragen und Adressen von speziell ausgerichteten Ärzten beim Autor abgefragt werden. Dieser Service gilt nur für regelmäßige Leser des *Waldhörer*.

Perenniale Allergene, z.B. Milben, Hausstaub etc.

Neben der Pollenallergie spielt die perenniale Allergie die wichtigste Rolle im allergischen Geschehen. Zu den perennialen, d.H. ganzjährigen Allergenen zählen überwiegend die Hausstaub- und Vorratsmilben, Tierhaare und Schimmelpilze, aber auch die Nahrungsmittel. Die wichtigsten perennialen Allergene stellen die Hausstaubmilben, wie *Dermatophagoides pteronyssinus* und *Dermatophagoides farinae* dar.

Auf diese so schön benannten Tierchen werde ich in meinem nächsten Artikel gesondert eingehen, weil sie einfach jeder in der Wohnung hat.....





Im nächsten *Waldhörer* : - Hyposensibilisierung, der dauerhafte Schutz gegen Allergien aller Art.
 - Hausstaub,- Milben,- und Tierallergien.

BeKu

Rätsel

Nachdem das Rätsel aus der vorletzten Ausgabe für sehr viel positive Resonanz gesorgt hat, kommt hier nun der zweite Teil. Ein Rätsel ...

für kluge Köpfe
Teil 2

Ein Beispiel, bevor es losgeht	100 = Z in einem M
Lösung:	100 Zentimeter in einem Meter

Nr.	Aufgabe	Lösung
1	4 = g S i e Q	
2	12 = M h e J	
3	2 = H h e K	
4	50 = K h e Z	
5	42 = K l m b M	
6	Alle = s i g B	
7	20 = Z h d Mz g	
8	6 = S h e W	
9	8 = B h e S	
10	110 = i d T d P	
11	7 = F a e S	
12	46 = C h d M	
13	Viele = K v d B	
14	11 = P z d A b S	
15	39 = T n O s i C H	

Rezepte

Lachsfilet mit Spinatnudeln und Safransauce

Zutaten: 300g Lachsfilet
1 Teelöffel Butter (10g)
1 Schalotte (20g) feingehackt
2 Messerspitzen Safran
1/8 L Weisswein
2 EL Crème double (60g)
Einige Tropfen Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer

75g Spinatnudeln
1 Teelöffel Öl
1 Teelöffel Butter (10g)
Salz

Zubereitung:

- Lachsfilet ohne Haut und ohne braune Fettschicht kaufen, mit Pinzette alle Gräten entfernen
- Das Filet mit Küchenpapier trocken tupfen. In 3cm breite Streifen schneiden. Diese wieder in 3cm breite Würfel schneiden. Pfanne auf mittlerer Hitze vorheizen und Boden buttern.
- Schalotten, sowie eine Messerspitze Safran in die Pfanne geben. Lachsstücke leicht salzen, auf die Schalotten legen und den Wein gleichmäßig darüber gießen.
- Zugedeckt 2 min dünsten. Lachsstücke vorsichtig herausheben. Dünstfonds in einen Topf seihen. Lachsstücke in der Pfanne warm stellen.
- Fond mit 1 Messerspitze Safran aufkochen. Crème Double einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eine halbe Minute gut durchkochen und mit Mixer oder Pürierstab schaumig aufschlagen. Je nach Geschmack kann man auch 3 Tropfen Pernod (Anisgeschmack) zugeben.
- Spinatnudeln: Wasser, Öl und Salz zusammen aufkochen und die Nudeln darin 2 min garen (al dente). Garprobe: eine Nudel herausfischen, sie soll Biss haben aber nicht nach Teig schmecken.
- Die Nudeln in ein Sieb abseihen, kurz kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Nudeln in Butter heiß schwenken, leicht salzen. Mit einer langen zweizinkigen Gabel aufwickeln und auf vorgewärmte Teller abstreifen.

- Die schaumige Safransauce daneben anrichten und die warmen Lachsstücke darauf verteilen.
- Als Variante kann man auch feingeschnittene, gedünstete Gemüsestreifen unter die Nudeln mischen.

Nährwert pro Portion:

Kalorien: (kcal) 770
 Joule: (kj) 3230
 Eiweiß: (g) 35
 Fett: (g) 47
 Kohlehydrate (g) 29

Viel Spaß beim Nachkochen und
 Guten Appetit!!

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

Hätten Sie's gewusst, dass

1. ...sich eine Amerikanerin 1979 aus dem 86. Stock des Empire State Buildings warf, jedoch durch einen plötzlichen Windstoß in ein offenes Fenster des 85. Stocks gewirbelt wurde und unverletzt blieb?
2. ...Damen in der Ära von Queen Victoria von England in ihrer Bibliothek Bücher von männlichen und weiblichen Autoren getrennt aufstellen mussten - außer natürlich die Autoren waren miteinander verheiratet.
3. ...die Amazonen glaubten, dass beinlahme Männer die besseren Liebhaber seien und ihren männlichen Gefangenen deshalb beide Beine brachen?
4. ...Peter der Große eine untreue Geliebte köpfen ließ? Da ihn wohl die Tat reute, ließ er ihren Kopf konservieren und bewahrte diesen in einem Gefäß in seinem Schlafzimmer auf.
5. ...der König von Tonga ein sehr glücklicher, wenn auch durchaus im Lendenbereich sehr belasteter Mann war? Die Amtspflicht des Königs war nämlich, alle Jungfrauen seines Herrschaftsgebiets zu deflorieren. Noch im hohen Alter musste er dies etwa achtmal die Woche machen!
6. ...der 15jährige Christopher Tyrer durch einen Schlaganfall starb, weil er zu lange geheadbangt hat?
7. ...der Liebhaber der Gottesanbeterin auch noch weiter pimperm kann, wenn er schon teilweise von seiner Geschlechtspartnerin verspeist wurde?
8. ...Frauen in Sibirien ihren Angebeteten die Zuneigung durch Bewerfen mit Feldschnecken zeigen?
9. ...die Witwe von Sir Walter Raleigh dessen einbalsamierten Kopf bis zu ihrem Tode in einer Tasche bei jeder Gelegenheit herumtrug?
10. ...König Edward II. dadurch starb, dass ihm sein homosexueller Liebhaber ein glühendes Schüreisen in den Allerwertesten schob?

11. ...potentielle Liebhaber von Katharina der Großen zunächst vom Leibarzt untersucht und sodann ihren "Mann" bei einer der Hofdamen stehen mussten, um zugelassen zu werden?
12. ...die Puristen im Mittelalter glaubten, die Jungfrau Maria habe durch die Ohren empfangen? - Deswegen mussten die Frauen ihre Ohren mittels Haube bedecken!
13. ...die fünf Kinder von Ralph und Carolyn Cummins aus Virginia zwischen 1952 und 1966 geboren wurden - und zwar alle am 20. Februar?
14. ...König Zogu I. von Albanien pro Tag 240 Zigaretten rauchte?
15. ...der Dichter Balzac täglich 50 Tassen Kaffee trank und folglich an einer Koffeinvergiftung starb?
16. ...James Bartley traurigerweise 1926 starb, jedoch immerhin, nachdem er 1891 von einem Wal verschluckt worden war und erst zwei Tage später aus dessen Magen gerettet wurde?
17. ...Personen des Namens Hugh Williams hohe Überlebenschancen zu haben scheinen? Am 5. Dez. 1664 sank ein Schiff vor der walisischen Küste (81 Passagiere). Einziger Überlebender war ein Mann namens Hugh Williams. Am 5. Dez. 1784 sank ein anderes Schiff (60 Passagiere). Einziger Überlebender war ein Mann namens Hugh Williams. Und am 5. Dez. 1860 sank noch mal ein Schiff (25 Passagiere) - nur ein Überlebender, na wie hieß der wohl...?
18. ...die Siegestrophäen des Pharaos Meneptah 1300 abgeschnittene Penisse der besiegten Libyer waren?
19. ...Königin Christine von Schweden sich eine winzige Kanone hat bauen lassen, mit der sie Flöhe jagte?
20. ...der Arzt Manichaeus lebend gehäutet und den Hunden verfüttert wurde, weil er den Sohn des persischen Königs nicht heilen konnte?
21. ...manche Hausfrau durchaus mutig ist, aber ihr Ehemann nicht versteht was sie will? Eine Vertreterin dieses Berufszweigs legte, um die Fenster von außen putzen zu können, ein Bügelbrett auf die Fensterbank und kletterte darauf aus dem Fenster. Um die Balance zu halten, setzte sich ihr Mann auf die andere Seite des Brettes. Allerdings klingelte es kurz danach an der Haustür und der Mann erhob sich, um zu öffnen...

22. ...ein Mr. Al Cohol in den USA einst wegen Trunkenheit verurteilt wurde?
23. ...Kyros der Große einen Fluss zum Tode verurteilte, weil sein Lieblingspferd darin ertrunken war?
24. ...Joseph Pujol als Kunstfärber seit 1892 in Frankreich gutes Geld verdient hat?
25. ...zu König Knuts Zeiten ertappten Ehebrecherinnen Nase und Ohren abgeschnitten wurden?
26. ...in Uruguay Duelle legal sind, allerdings nur, wenn beide Teilnehmer Blutspender sind?
27. ...ein Schwein 1386 in England verurteilt und gehenkt wurde, weil es ein Kind getötet hatte?
28. ...1740 eine Kuh in Frankreich wegen Zauberei gehenkt wurde?
29. ...die spanische Inquisition die gesamte Niederlande wegen Ketzerei zum Tode verurteilte?
30. ...Oliver Cromwell erst zwei Jahre nach seinem Tode gehenkt und geköpft wurde?
31. ...im 19. Jhd. erfolglose englische Selbstmörder gehenkt wurden?

... Fortsetzung folgt ☺

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: 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 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>