

POT-Report

Wir „STIFT“en Zukunft



Ein ESF-gefördertes Monatsmagazin

2. Ausgabe

POTschappler lebt !

19. Dezember 2008

*** ein Magazin von, durch und für Mitbürgerinnen und Mitbürgern in sozial schwachen Verhältnissen ***

Inhaltsverzeichnis

Titelseite und Seite 2
Potschappler Advent 2008

Seite 3
Menschen unter uns

Seite 4
Die Weißeritztalbahn

Seite 5
Bilder vom Weihnachtsmarkt

Seite 6 und 7
Ganz persönliche Geschichten

Seite 8 und 9
Droge Alkohol

Seite 10
Weihnachtsgedicht

Seite 11
Weihnachtsgeschichte

Seite 12 und 13
Weihnachten in der Welt

Seite 14
Rezept

Seite 15
Amüsantes

Seite 16
Ratgeber

Seite 17
Tausche

Seite 18
Bürgerservice

Seite 19
Impressum

Zum vierten Mal präsentierte sich am 3. Adventswochenende der Potschappler Weihnachtsmarkt, als Gast beim Förderkreis BIOTEC e.V., in der Gutenbergstraße 12



Der Weihnachtsmann hörte die Wünsche unserer Kinder beim Potschappler Advent neugierig an.

„Potschappler Advent 2008“ – eine Erfolgsgeschichte geht weiter

Nun ist er schon wieder Geschichte, der „Potschappler Advent 2008“. Fast ein dreiviertel Jahr dauerten die Vorbereitungen: Konzept entwickeln, Sponsoren und Spender finden und mit den zahlreichen Vereinen, Schulen und Kindertagesstätten den sozialen Weihnachtsmarkt am 3. Adventswochenende im Detail vorbereiten.

Aber die Mühe hat sich gelohnt, und wie!

Am 13.12.2008 wurde pünktlich um 15 Uhr der „Potschappler Advent 2008“ unter dem Motto „Märchen aus einer Welt“, welcher bereits zum vierten Mal statt fand, in der Werkhalle des Förderkreis BIOTEC e.V. mit viel Prominenz eröffnet. Der Schirmherr Prof. Dr. Roland Wöller, sächsischer Kultusminister, die Vizepräsidentin des sächsischen Landtags Andrea Dombois, der 1. Bürgermeister der Großen Kreisstadt Freital Peter Antoniewski, der Beigeordnete des Landrates Peter Darmstadt, sowie Herr Seifert von der Bäckerei Bärenhecke dankten den Organisatoren und den unzähligen Helfern, die es wieder geschafft haben, die Halle in einer wunderbaren weihnachtlichen Atmosphäre erstrahlen zu lassen. Das gerade die Bäckerei Bärenhecke als Unterstützer des „Potschappler Advents“ gleich am Anfang mit auf der Bühne vertreten war, hatte einen ganz besonderen Grund:

...lesen Sie mehr auf Seite 2



Förderkreis
BIOTEC
Gutenbergstraße 12 01705 Freital e.V.
fon 0351 - 646 639 32 fax 0351 - 646 639 35
mobile 0152 - 22 89 35 34 email schwarz@foerderkreis-biotec.de

ProjektEntwicklung

AufbauOrganisation

SozialraumManagement

Europa fördert Sachsen.



Aktuelles aus dem SOZIALHAUS in der Gutenbergstrasse

Fortsetzung von der Titelseite

Die im Rahmen des alljährlich von der Bäckerei organisierten Prominentenstollenbackens entstandenen Stollen, es waren 50 an der Zahl, wurden feierlich an die anwesenden sozialen Einrichtungen übergeben. So werden Kinder, Jugendliche und Erwachsene in den verschiedensten sozialen Projekten der Stadt Freital bei den noch anstehenden Weihnachtsfeiern diese leckere Überraschung genießen können. Außerdem hatte Herr Seifert noch einen übergroßen Stollen dabei, der gleich nach der Eröffnung angeschnitten und an die Besucher in der Halle verteilt wurde.



An insgesamt 20 Marktständen im Innen- und Außenbereich konnten an beiden Tagen die vielen großen und kleinen Besucher Geschenke und weihnachtliche Leckereien für kleine Preise kaufen. Wer wollte konnte auch selbst aktiv werden. An Ideen und Materialien zum Basteln fehlte es nicht und die Besucher machten davon rege Gebrauch. Nur gut, dass die Geschäfte samstags lange geöffnet haben, so konnte noch das ein oder andere Material, welches auf Grund der großen Nachfrage schnell ausging, besorgt werden.



Auf der Bühne gab es ebenfalls eine bunte Mischung: eine Märchenstunde mit dem Kultusminister, Tanz und Theater, ein Auftritt des Freitaler Kurrenendechors mit Posaunisten, Zauberei und ein Krippenspiel seien beispielsweise erwähnt.



Alle mitwirkenden Einrichtungen haben mit sehr viel Liebe und Engagement dazu beigetragen, dass der „Potschappler Advent 2008“ wieder ein großer Erfolg war. Mit den einzelnen Aktivitäten konnten wir Seiten füllen und jeder Einrichtung sei an dieser Stelle herzlich gedankt. Ein besonderes Dankeschön gilt den fleißigen Helfer des Förderkreis BIOTEC e.V.. Seit Wochen haben sie in der Halle gewerkelt, Dekorationsmaterialien hergestellt und aufgebaut, genäht, geputzt und geräumt. Als am Freitag die sozialen Einrichtungen zum Aufbau ihrer Stände kamen, war alles bestens vorbereitet.



Und nicht zuletzt wurden alle Mitwirkenden auch noch von den Küchenfeen umsorgt. Auch darauf, dass diese Helfer wieder alles ordentlich abbauen und aufräumen, konnten sich die Organisatoren verlassen.

Erste Ideen für das nächste Jahr gibt es schon und bei den Gesprächen darüber am Sonntagabend, als leider schon wieder alles vorbei war, konnte man in den Augen der Beteiligten ein Leuchten und die Vorfreude auf den 5. „Potschappler Advent“ sehen!

Potschappler Advent wurde organisiert vom Kinder- und Jugendhilfeverbund Freital e.V. in Zusammenarbeit mit:

Deutscher Kinderschutzbund Weißeritzkreis e.V., Integrationsgesellschaft Sachsen gGmbH, Stadtteiltrunde Potschappel e.V., Umweltzentrum Freital e.V., Das Zusammenleben e.V., Förderkreis BIOTEC e.V., Pro Jugend e.V., Kindertagesstätte Sonnenblume, Kinderhaus „Samenkorn“, Förderschule „Schule im Park“, Mittelschule G.E. Lessing, Mundwerk e.V., Tanzteam Wilsdruff e.V., DRK Soziale Dienste gGmbH, Diakonie Dippoldiswalde e.V., Diakonie Stadtmission Dresden e.V., Windbergarena Freital e.V., GABS Freital mbH, Jugendclub Poisentale e.V., Trabant Team Freital e.V., Verein „Leben in Zuckerode“ e.V., AWO Weißeritzkreis e.V., BAZ Freital e.V., Weißeritzgymnasium, Katholische Pfarrei St. Joachim Freital, Posaunenchor Pesterwitz, Kirchspiel Freital, A/S Verein für Arbeitsförderung und Selbsthilfe e.V.

Schirmherr:

Prof. Dr. Roland Wöller (sächsischer Minister für Kultus)

Mit freundlicher Unterstützung von:

Andrea Dombois (Vizepräsidentin des sächsischen Landtags)

BGH Edelstahlwerk Freital GmbH

Fa. Arndt Brühl GmbH

Papierfabrik Hainsberg GmbH

FREITALER STROM + GAS GMBH

mobilplus GmbH

Yellofox

Praxis für Logopädie Liane Fröbel

Mühle und Bäckerei Bärenhecke

Raiffeisengenossenschaft eG

Große Kreisstadt Freital

Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge

Artikel von Simone Lehmann (Jugendkoordinatorin)

Menschen in unserer Mitte

In diesem Jahr feierte der Förderkreis „BIOTEC“ e. V. sein 5-jähriges Jubiläum. Ich spreche das langsam aus, um die Tatsache zu verinnerlichen: **F ü n f J a h r e B I O T E C .**

Was bedeutet es speziell für mich und für meine Landsleute?

Wir sind nach Deutschland aus der ehemaligen Sowjetunion eingewandert. Der Umzug ist ein Neuanfang gewesen: Sprache, Beruf, Lebenserfahrung wurden plötzlich auf Null (oder fast Null) gesetzt und man sollte sich neu definieren. Sehr viele haben es nicht geschafft: sind zurückgekehrt, zu den Verwandten nach Westen umgezogen oder gar krank geworden (Die Krankheitsquote bei Spätaussiedlern ist tatsächlich auffällig hoch.)

Was bedeutet es speziell für mich und für meine Landsleute?

Wir sind nach Deutschland aus der ehemaligen Sowjetunion eingewandert. Der Umzug ist ein Neuanfang gewesen: Sprache, Beruf, Lebenserfahrung wurden plötzlich auf Null (oder fast Null) gesetzt und man sollte sich neu definieren. Sehr viele haben es nicht geschafft: sind zurückgekehrt, zu den Verwandten nach Westen umgezogen oder gar krank geworden (Die Krankheitsquote bei Spätaussiedlern ist tatsächlich auffällig hoch.)

Ich hatte Glück, ich bin zu BIOTEC gekommen. Durch die zahlreichen Projekte und Aktivitäten bekam ich zusammen mit den anderen Spätaussiedlern und Einheimischen die Möglichkeit, meine Ideen zu verwirklichen, Fähigkeiten zu zeigen. Da wurden die Minderwertigkeitskomplexe bezüglich der Sprache erstmal zweirangig. Ich habe Menschen gesehen, die genauso wie ich nützlich sein wollen, nach Kontakten und Aufgaben suchen. Dabei habe ich entdeckt, dass es welche gibt, denen ich etwas an Zuversicht, Geborgenheit geben kann, sei es durch die Zusammenarbeit oder durch die Bewältigung normalen alltäglichen Situationen.

Viele „landen“ im BIOTEC durch die Ein-Euro-Jobs. Ich überlasse es den anderen über die Wirtschaftlichkeit der Maßnahme zu diskutieren, aber seit Jahren beobachte ich, dass sehr viele dadurch ihre Anknüpfung an die Gesellschaft wieder finden. Das wird wohl auch der Grund sein, warum auch viele nach der Beendigung der Arbeit bei uns im Verein bleiben.

Es ist ein schönes Gefühl, die Früchte der gemeinsamen Arbeit zu sehen: Durchführung der Projekte „Buntes Freital“, Kochduell, aktivste Unterstützung und Vorbereitung vom Potschappeler Advent, Teilnahme an der Vorbereitung der Eröffnung von Anne-Frank-Ausstellung, Teilnahme an der Veranstaltung „Tag der Integration“, aktive Unterstützung und Durchführung zahlreichen Theaterprojekte und, und, und.

Ich erinnere mich nicht an alles. Selbstdarstellung ist nicht das Ziel. Es soll weiter gehen, es soll in Freital-Potschappel wärmer und gemütlicher werden. Wir sind weiter dabei.

Sehr viele Spätaussiedler haben ihren Platz in dem Verein gefunden. Nach der Beendigung des Ein-Euro-Jobs bleiben viele hier und arbeiten weiter. In erster Linie ist es unsere Chance geworden, eine Chance für die,

die wie ich aus den ehemaligen Sowjetrepubliken nach Deutschland gekommen sind.

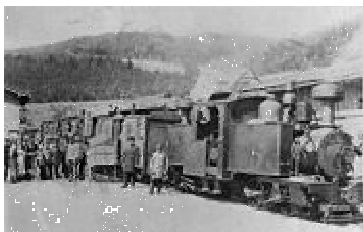
Im Laufe der fünf Jahre wurden so viele Projekte durchgeführt.

Valentina Reschetnikow mit Ida Herb, Natalia Kraus, Swetlana Zapowa.



Die Weißeritzalbahn

Historisches



Eine der ersten Bahnen

Schmalspurbahn Freital-Hainsberg – Kurort Kipsdorf

Seit über 110 Jahren ist das Tal der Roten Weißeritz von einem Massenverkehrsmittel erschlossen. Mit der Weißeritztalbahn Freital-Hainsberg – Kurort Kipsdorf begann das Industriezeitalter in einem bis dahin von Mühlenbetrieben, handwerklichen Fertigungsstätten und kleinen Bergbau- und Hüttenanlagen geprägten Tal abseits der überregionalen Verkehrswege. Von den Einwohnern der Städte und Gemeinden als „Große Bahn“ in Regelspur erbeten, ließen vorhandene Verkehrsströme, geringe Finanzmittel, mangelnde Zuversicht und der Zeitgeist nur den Bau einer Schmalspurbahn zu. Wie sehr sich die Prognostiken täuschten, zeigte sich in zahlreichen Erweiterungen der Anlagen und der Beschaffung immer leistungsfähigerer Lokomotiven und Wagen.



Haltepunkt Freital-Coßmannsdorf

Mit der Weißeritztalbahn entstand der Fremdenverkehr in den Berggemeinden des Osterzgebirges um den heutigen Kurort Kipsdorf. Die nahe Landeshauptstadt Sachsens, das wirtschaftliche, kulturelle und soziale Potential eines der bedeutenden Industriestandorte Deutschlands, die „Sommerfrischler“ der Jahrhundertwende, die Wanderfreunde und Wintersportler forderten von der Bahn den „Reiseverkehr im S-Bahntakt“. Im Dienste des Kunden stand bereits 1886 ein Aussichtswagen! Die Weißeritzbahn ist die dienstälteste öffentliche Schmalspurbahn Deutschlands mit vollständig erhaltenen Verkehrs- und Betriebsaufgaben. Der rege Personen- und Güterverkehr ist Tagesaufgabe und Touristenattrak-

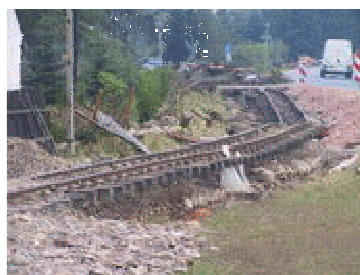
tion zugleich. Die Bahnkörper- und Bahnhofsgestaltung und die Wahl der Trassierungselemente (Längsneigung, Bogenradien) bestimmen die technische Entwicklung aller Schmalspurbahnen in Sachsen. Mit einer Neigung von 1:33 vor Kipsdorf hatten die Züge seinerzeit den steilsten Streckenabschnitt sächsischer Schmalspurbahnen zu bewältigen.

Bemerkenswert sind aber auch die Empfangsgebäude, Bahnwärter- und Eisenbahnerwohnhäuser. Das Bahnsteigdach des Bahnhofes Dippoldiswalde ist ebenso wie die im Original vorhandenen Bahnsteigsperrern („Schaffnerwannen“) des Bahnhofes Kurort Kipsdorf eine Rarität im Zeitalter durchrationalisierter Bahnen. Die zahlreichen vorbildlich gestalteten Brücken und Kunstbauten der Weißeritzbahn veranlassten den Sächsischen Architektenverein, seinen Mitgliedern die Bauwerke der Bahn zum Studium zu empfehlen.

Seit Jahren bestand auch für diese Bahn die akute Gefahr der Betriebseinstellung, zu mindestens für den Streckenabschnitt Dippoldiswalde und Kurort Kipsdorf.

Seit 1978 bemühen sich die Freunde der Bahn, die sich als Interessengemeinschaft Weißeritztalbahn e. V. organisiert haben, mit vielfältigen Aktionen um den zeitgemäßen Erhalt „ihrer Bahn“.

Auf Rechtsgrundlage des Sächsischen Denkmalschutzgesetzes hat das Landesamt für Denkmalpflege Sachsen am 14. März 1994 die Denkmalwürdigkeit der Weißeritztalbahn in den jetzigen Grenzen der Deutschen Bahn AG, einschließlich der vorhandenen historisch wertvollen Fahrzeuge der Einheitstypen der 30er Jahre des vergangenen Jahrhunderts, festgestellt.



Ein zerstörter Streckenabschnitt 2002

Leider wurde die Streckenführung der Weißeritztalbahn durch das Hochwasser im Jahr 2002 so stark zerstört, dass sie bis heute nicht mehr befahrbar und die Wiederinbetriebnahme lange Zeit sehr fraglich war. Am 13./14. Dezember soll die Bahn nach umfangreichem Wiederaufbau zum ersten Mal wieder fahren.

Bilder vom Weihnachtsmarkt



Meine ganz persönliche Geschichte



Es ist noch nicht so lange her, da verlief mein Leben nicht in einer geraden Bahn, sondern war geprägt durch viele Tiefen, denn Höhen gab es kaum. Ein Mann, zwei Kinder und wir hätten eine sehr glückliche Familie sein können. Aber „erstens kommt es anders“ und „zweitens als man denkt.“ In der Familie meines Mannes hieß es, dass ein Mann zum Feierabend durchaus sein Bier trinken könne. Gut und schön, aber im Laufe der Zeit wurde es immer mehr mit diesem Bier.

Teilweise wurde er in seinem Rausch richtig gemein und wollte mir ständig unterjubeln, dass ich mit Männern, die mich auf der Straße anblickten oder die ich von der Arbeit her kannte und grüßte, ein Verhältnis habe. „Du bist die größte Hure von Freital. Du vögelst mit jedem. Da, der hat dich gerade angeschaut. Warst du mit dem auch schon im Bett?“

Egal, ob wir zu Hause waren oder unterwegs, wenn der Alkoholspiegel ein gewisses Maß erreicht hatte, gingen diese Sprüche los und es hörte erst auf,

wenn er so voll war, dass ihm die Augen zufielen. Ich war nervlich schon ein Wrack und hatte Schlafstörungen, also ging ich in die Apotheke und kaufte mir Schlaftabletten. Leider wirken diese nur eine bestimmte Zeit und man musste die Dosis ständig erhöhen. Oder man trank selbst Alkohol, dann war die Wirkung wieder da. Irgendwann ließ ich die Tabletten dann weg und trank nur noch Alkohol, egal ob Wermut Schnaps oder Wein.

Bier mochte ich damals nicht, jedenfalls konnte ich nicht diese Massen in mich rein schütten, wie man es manchmal bei anderen Leuten oder bei meinem Mann gesehen hat. Ich bevorzugte lieber etwas, dass schneller wirkte. So trank ich dann abends, um einschlafen zu können, und automatisch erhöhte sich die Dosis. Später trank ich auch am Tag. Allerdings bemerkte ich dann nicht mehr, wie sehr meine Kinder darunter litten und das vieles den Bach runter ging.

Liebe zwischen mir und meinem Mann gab es schon lange nicht mehr. Ein Grund dafür war, dass er in meinem Beisein mit einer Bekannten geschlafen hat. Das hat mir das Herz gebrochen und später erfuhr ich, dass sie nicht die Einzige war mit der er mich betrogen hatte. Frust, schlechtes Gewissen meinen Kindern gegenüber, finanzielle Probleme durch den Alkohol und gesundheitliche Beeinträchtigungen ließen mich immer weiter im Alkohol versinken. Mein Mann sollte eines Tages zur FSG gehen und die Stromrechnung bezahlen. Als ich ihn dann zur Rede stellte und nach der Quittung fragte, sagte er, dass er sie bei seiner Mutter hat liegen lassen. Ich glaubte ihm und ahnte nicht, dass es am nächsten Tag zappenduster bei uns werden sollte. Anstatt die Rechnung zu bezahlen, war er mit seinen „Kumpels“ wieder einmal „feiern“, hat den Großzügigen gespielt und sich den „Strom“ durch die Kehle fließen lassen. Am nächsten Tag war ein befreundetes Ehepaar zu Besuch und da ging bei uns der Strom aus. Es dauerte nur fünfzehn Minuten, bis ich feststellen musste,

dass die Rechnung nun doch nicht bezahlt war. Aber nun erlebte mein Mann eine Überraschung, denn ich bat das befreundete Ehepaar um Hilfe, lud Kartons, Möbel und sonstigen Hausrat auf und wir fuhren alles in die neue Wohnung, die ich bereits vor ca. acht Wochen mit Hilfe des Sozialamtes angemietet hatte.

Eine Schrankwand, Küchenmöbel und diverse andere Sachen hatte ich mir schon besorgt. Über eine Anwältin hatte ich die Scheidung eingereicht und versuchte nun mit meinen Kindern ein neues Leben zu beginnen. Mein Mann sah seine Felle davon schwimmen und kratzte sich erst bei den Kindern ein und dann bei mir. Es vergingen noch mal drei Jahre bis ich den endgültigen Schlussstrich zog. Ich setzte ihn einfach vor die Tür. Natürlich *ließ seine Rache nicht lange auf sich warten. Er*



Fortsetzung...

machte mich überall schlecht und was dabei heraus kam, kann man bei aller Liebe und Offenheit hier nicht zu Papier bringen. Ich zog mich innerlich zurück und wollte auch mit der Außenwelt nicht mehr viel zu tun haben. Nach weiteren zwei Jahren konnte ich dann langsam wieder ins Leben zurückkehren. Ohne das ich eine Entziehung gemacht habe, kann ich heute sagen, dass ich meinen Alkoholkonsum unter Kontrolle habe und nicht der Alkohol mich!

Mein Mann trinkt noch immer und in der Zwischenzeit habe ich viele kennen gelernt, die diesbezüglich auch große Probleme haben. Nicht jeder hat die Kraft, den gebührenden Abstand zu den alkoholischen Getränken herzustellen oder ganz aufzuhören. Eine Freundin von mir hat vor Jahren eine Entziehungskur gemacht und ist noch heute trocken. Sie hat es nie bereut und sagte mir letztens, wenn sie weiter getrunken hätte, wäre sie heute nicht mehr am Leben. Da ich jetzt den nötigen Abstand zum Alkohol habe und vieles von einer anderen Seite sehe, fällt mir immer ganz besonders auf, wie diese Getränke den Menschen verändern, wenn man davon nicht mehr ohne Hilfe weg kommt. Ich trinke auch schon mal ein Bier oder vielleicht am Wochenende, wenn ich weg gehe, drei oder vier, manchmal noch ein Schnäpschen dazu, aber dann ist wieder Schluss für eine ganze Weile.

Ich weiß, dass ich trinken kann, es aber nicht unbedingt muss.

Das ist eine Geschichte, die im Kopf beginnt, denn als erstes muss man sich mit sich selbst auseinander setzen und wissen, was man konkret will. Ich wollte eben nicht mein Leben „versaufen“, sondern mein Leben leben und genießen. Trotz ALG II gibt es noch so viel Schönes und Wundervolles auf dieser Welt. Vielleicht der „Topf Gold am Ende des Regenbogens“, die Geburt eines Kindes, das Zwitschern der Vögel an einem Morgen oder ein Gespräch mit meiner Mutter am Wochenende. Ich habe viele Gründe warum das Leben schön ist.

Zur Zeit ist es einfach auch schön, zur Arbeit zu kommen und zu erleben, dass man anerkannt, respektiert und gebraucht wird.

anonym



Darüber kann ich heute nicht mehr lachen!!!

Droge Alkohol



Nicht nur Menschen lieben den Rausch. Auch Tiere, etwa Elefanten und Affen mögen vergorene Früchte, die überreif zu Boden fallen. Sie schätzen vermutlich neben der schweren Süße das über-schwängliche Gefühl, das sich nach ihrem Genuss einstellt.

In der Menschheitsgeschichte begann Alkohol bereits mit Beginn des Ackerbaus, also 8000 v. Chr., eine Rolle zu spielen – aus Ge-

treide ließ sich Bier brauen. Im Ägypten der Pharaonen soll der Rausch an Feiertagen sogar heilige Pflicht gewesen sein. Heute ist Alkohol die gängigste Alltagsdroge nach Nikotin.

Unter den 18 – 64 jährigen Deutschen sind 1,3 Millionen alkoholabhängig, weitere zwei Millionen konsumieren Bier, Wein und Schnaps in gesundheitlicher Höhe. Experten schätzen, dass insgesamt zehn Millionen Deutsche durch Alkohol gefährdet sind. Wirklich abstinent leben dagegen nur fünf Prozent der Erwachsenen. Die Mehrzahl der Deutschen trinkt mäßig.

Suchtforscher Thorsten Kienast sieht vor allem ein Problem: „Die Menschen sind sich nicht im Klaren darüber, ab wann sie eine Abhängigkeit entwickeln, denn Alkoholsucht beginnt schleichend.“ Oft bemerkt der Betroffene sie erst spät. Eine Alkoholabhängigkeit besteht, wenn drei der folgenden Kriterien innerhalb von 12 Monaten zugetroffen haben:

1. Es besteht ein starker Wunsch oder Zwang Alkohol zu trinken.
2. Der/die Betroffene besitzt eine verminderte Kontrollfähigkeit über die Menge seines Alkoholkonsums.
3. Körperliche Entzugsserscheinungen bei Beendigung oder Verminderung des Konsums.
4. Nachweis einer Toleranzbildung – Zeichen ist die Steigerung der Trinkmenge, um einen vergleichbaren Effekt zu erreichen.
5. Vernachlässigung anderer Vergnügen/Aktivitäten zugunsten des Alkoholkonsums.
6. Anhaltender Alkoholkonsum trotz Nachweises und Wissens um eindeutige schädliche Folgen.

Alkoholforscher Thorsten Kienast fasst zusammen: „Sehr wahrscheinlich alkoholabhängig ist, wer den Konsum von Alkohol nicht beenden kann, ohne dass unangenehme Zustände

körperlicher oder psychischer Art eintreten.“ Betroffen ist auch, wer nicht aufhören kann zu trinken, obwohl er sich und andere immer wieder schweren Schaden zufügt.

Neben den Entzugsserscheinungen, schädigt der Alkohol auf Dauer in erster Linie die Leber, aber auch das Herz, das Gehirn, das Nervensystem und den Magen. Hoher Alkoholkonsum kann im Zusammenhang stehen mit verschiedenen Krebserkrankungen, etwa Speiseröhrentumor und bei Frauen Brustkrebs.

„Vielleicht reduziert nicht jeder Rausch die Anzahl der Gehirnzellen“, berichtet Thorsten Kienast. Doch der Alkohol ist ein Nervengift und oft sterben Nervenzellen in einem Rausch ab. Zusätzlich kann Alkohol dazu führen, dass sich viele wichtige Verbindungen zwischen den Nervenzellen lösen und sich die Zellen zurück bilden. Langjährige Alkoholkonsumenten können deshalb eine Gehirnschrumpfung aufweisen. Der Suchtexperte erklärt: „Erst nach einer langjährigen Abstinenzzeit erholt sich das Gehirn und kann seine alte Größe fast wieder erreichen.“

Langfristiger und regelmäßiger Alkoholkonsum kann die langen Nervenfasern anhaltend schädigen (Polyneuropathie). Dabei können auch Nervenfasern betroffen sein, die für die Erektionsfähigkeit zuständig sind. Erektionsschwäche und Impotenz sind die Folgen.

Viele stellen sich die Frage:

„Macht Alkohol aggressiv?“

Alkohol enthemmt und führt gleichzeitig dazu, dass man sachliche Zusammenhänge nicht mehr richtig beurteilen kann. Im nüchternen Zustand verarbeitet man Handlungsimpulse, die Gefühle hervorrufen, meist klug und im Rahmen eines sozial akzeptierten Verhaltens. Im Fall von Gefühlen wie Eifersucht, Wut oder Neid kann es deshalb sein, dass ein Betrunkener aggressiv wird. Genau genommen macht Alkohol nicht aggressiv, es führt nur dazu, dass sich aggressive Impulse leichter einen Weg nach außen bahnen können.

Fortsetzung...

Ab 0,1 bis 0,3 Promille Blutalkohol zeigt sich eine gehobene Stimmung, ab 0,6 bis 0,8 lassen Konzentration und das Reaktionsvermögen deutlich nach, die Wahrnehmung funktioniert nicht mehr optimal. Deshalb ist in Deutschland die Grenze für die Verkehrsteilnahme auf 0,5 Promille festgesetzt. Ab 0,8 Promille ist das Gesichtsfeld eingeschränkt, die Reaktionszeit verlängert sich um die Hälfte, man fühlt sich enthemmt und überschätzt sich selber, erste Gleichgewichtsstörungen treten auf. Bis zu 2,0 Promille verstärken sich alle diese Symptome, Sprachstörungen und Verwirrtheit treten zusätzlich auf. Nach diesem Rauschstadium beginnt das Betäubungsstadium. Die Muskeln erschlaffen, die Bewegungen verlaufen unkoordiniert, Verwirrung und Erbrechen stellen sich ein. Ab 3,0 Promille spricht man vom Lähmungsstadium mit Bewusstlosigkeit und schwachen Atem. Das Leben ist in Gefahr.

Alkoholforscher Thorsten Kienast ergänzt: „Sind Personen an regelmäßigen Alkoholkonsum gewöhnt, haben sie meistens eine Toleranz entwickelt.“ Dann treten die benannten Symptome erst später ein. Die Betroffenen sind meistens bereits alkoholabhängig.

(Quelle: focus-online)



Ein Weihnachtsgedicht

Die verschwundene Puppe

Ach, was war das heute für ein Schreck!

Denkt euch, Elisabeth ist weg!

Die schöne große Puppe,
gleich nach der Morgensuppe,
da wollt ich eilig zu ihr gehen.

Oh weh, da war sie nicht zu sehn.

Ich hatte in den Wagen
doch selber sie getragen.
Und ihr das Kissen fein geklopft
und ihr die Decke eingestopft.
Nun war das liebe Bettchen leer,
da schrie ich laut und weinte sehr.

So schön und heil war sie ja noch.
Sie hatte nur im Kopf ein Loch.
Auch fehlte die Perücke,
ein Arm ging ihr in Stücke,
die Nase war zerschmettert
weil sie so gern klettert,
dabei vom Schrank gefallen war,
sonst war sie heil noch – ganz und gar.



Ach, niemand konnt mir sagen
wer sie davon getragen,
die mir so lieb gewesen ist.
Bei Onkel Heinrich fragt ich an,
der dachte nach und sagte dann:
„Vielleicht hat sie der Weihnachtsmann
und heilt sie in der Klinik aus
in seinem Puppenkrankenhaus.
Dort kriegt sie viel Rhabarber ein
und wird dann wieder hübsch und fein.

Vielleicht kommt sie mal wieder
und hat dann heile Glieder,
ein neues Seidenkleid dazu
mit Spitzen, feuerrotem Schuh
und Locken wie von reinem Gold,
und ist so lieb und ist so hold,
dass du sie gar nicht wieder erkennst
und nur noch Frau Prinzessin nennst.“

Ach wenn das ist, ach wenn das wär,
da freu ich mich gar schrecklich sehr.

Und tischhoch wollt ich springen
und wollt ein Loblied singen,
dem guten Weihnachtsmann
der alles hat und alles kann.

Eine Weihnachtsgeschichte

Das kleine Schneeflöckchen

Es war Winter, dicke Schneeflocken wirbelten durch die Luft und bedeckten die Stadt mit einer dicken weißen Decke. In den Fenstern funkelten Kerzenlichter, es wurde gebacken und der Christbaum geschmückt, denn morgen war Heiligabend. Alle freuten sich auf das Weihnachtsfest, Kinder spielten vergnügt im Garten.



Auf den Straßen roch es nach frischen Lebkuchen. Doch nicht alle Kinder waren fröhlich. Ein kranker Junge saß mit traurigen Augen am Fenster und beobachtete das Schneetreiben. Er hatte einen Schal um den Hals gewickelt und seine Nase war ganz rot. Während die Kinder draußen ausgelassen Schneeflocken fingen und einen großen Schneemann bauten, musste er in seinem Bett liegen, weil er Schnupfen und Husten hatte.



So saß er da und schaute den Schneeflocken nach, die an seinem Fenster vorbei wehten. Eine von ihnen – die Kleinste – setzte sich auf sein Fensterbrett, um sich vom Fliegen zu

erholen. Sie sah den kranken Jungen am Fenster und erzählte es den anderen Schneeflocken.



Sie fassten einen Plan. Zusammen flogen sie zu dem kranken Jungen und setzten sich an die Fensterscheibe. Der kranke Junge schaute immer noch mit traurigen Augen aus dem Fenster.

Leise flüsterte das kleine Schneeflöckchen der Schneeflocke neben ihr etwas ins Ohr und die flüsterte es zu der nächsten. Dann setzten sie sich alle so auf die Fensterscheibe, dass sie aussahen wie ein großer Eisstern.



Die Augen des Jungen fingen an zu leuchten, jetzt war er gar nicht mehr traurig.

Um das kleine Schneeflöckchen berühren zu können, streckte er seine Hand zum Fenster. Vorsichtig fasste der kranke Junge an die Scheibe und legte seine Hand auf den Stern aus Schneeflocken. Für einen Augenblick konnte er das kleine Schneeflöckchen ganz nah spüren.



Und als er seine Hand wegnahm, hatten sich die Flocken plötzlich zu einem Herz geformt. Sie änderten ständig ihre Form und erfreuten den kranken Jungen mit immer neuen Bildern. Lachend spielte der Junge mit den Schneeflocken an seinem Fenster. Am nächsten Tag war Weihnachten, er würde weiter aus dem Fenster schauen, um die Schneeflocken zu beobachten und gesund zu werden, denn morgen war ja Heiligabend.



Wir wünschen all unseren Lesern ein unbeschwertes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Die Redaktion

Weihnachtsbräuche aus aller Welt

Zu Weihnachten gehören Lebkuchen, Tannenbäume und Geschenke. Wie man bei uns feiert, weiß jeder. Doch weltweit gibt es ganz verschiedene Weihnachtsbräuche.

Russland

In Russland und in den anderen slawischen Ländern Osteuropas kennt man die Tradition des „Ded Moros“ *Väterchen Frost*, der von seiner Enkelin *Snegurotschka* (Schneemädchen, Schneeflocke) begleitet wird. Nach einer Legende fährt er in einer Troika, einem Schlitten, der von drei Pferden gezogen wird und bringt den Kindern Geschenke.

Eigentlich ist am 7. Januar Weihnachten. Dann gedenkt man in der russisch-orthodoxen Kirche Christi Geburt und die Menschen gehen in die Kirchen. Zuhause gibt es dann kein Festmahl, sondern man verzichtet auf Fleisch und hält sich überhaupt beim Essen zurück. Geschenke gibt es in Russland am Neujahrstag. Dieser findet nicht wie bei uns am 1. Januar statt, sondern erst am 11. Januar.



USA und Kanada

Weihnachten wird in den USA und Kanada einfach nur kurz X-Mas genannt. Das ist aber kein neumodischer Schnickschnack, sondern hat einen ernsthaften Hintergrund. Denn das X steht im griechischen Alphabet für den Buchstaben Ch und somit für den Beginn des Wortes Christus. Man feiert die Geburt von Jesus Christus.

Die Geschenke bringt der Nikolaus (*Santa Claus*) in der Nacht des 24. Dezember. Dabei kommt er mit einem großen Rentierschlitten an dessen Spitze der rotnäsige Rudolf trabt. Auch die Namen der anderen Vierbeiner sind allen Kindern in den USA ein Begriff: Dasher, Dancer, Prancer, Vixen, Donder, Blitzen, Cupi und Comet.

Santa Claus kommt nachts durch den Kamin in die Stuben und füllt dort Süßigkeiten und Geschenke in

die aufgehängten Socken. Als Stärkung für den Flug zurück zum Nordpol warten in vielen Häusern noch ein Glas Milch und Plätzchen auf ihn, sowie Zuckerstücke für die Rentiere. Am morgen des 25. Dezember ist Bescherung.



Venezuela

In Venezuela ziehen zu Weihnachten Musikgruppen – so genannte „Aguinaldos“ – von Haus zu Haus und musizieren für alle Bewohner. Für den 24. Dezember bereiten alle Familien Hallaca vor, das venezolanische Nationalgericht.

In eine Teigtasche aus Maismehl und Hühnerbrühe gibt man Fleisch und kocht die Hallacas in Wasser. Jede Familie hat ihr eigenes spezielles Rezept. Wenn sich die Familien an Weihnachten gegenseitig besuchen, bringen sie stets eigene Hallacas mit und freuen sich, wenn sie den anderen schmecken.

Nach dem Abendessen dürfen die Kinder ihre Geschenke auspacken. Weil viele Venezolaner nicht viel Geld haben, gibt es oft nur Kleinigkeiten. Die Kinder freuen sich aber trotzdem. Danach gehen alle in die Kirche zur Mitternachtsmesse. Dann geht es nicht etwa ins Bett, sondern es wird weiter gefeiert bis zum nächsten Morgen.



Fortsetzung...

Australien

Weihnachten in Australien ist wohl das verrückteste Weihnachten des ganzen Erdballs. Da „Santa Claus“ bei 35°C in seinem roten Mantel schnell ins Schwitzen kommen würde, hat er Weihnachten an den Strand verlegt. Nur in einer Badehose und seinem langen Rauschebart bekleidet, braust er mit einem Jetski von einer Strandparty zur nächsten. Die Straßen und Kaufhäuser sind festlich und weihnachtlich geschmückt, man hört überall bekannte Weihnachtslieder und im „Queen Victoria Shopping Centre“ in Sidney beleuchten mehr als 20.000 Glühbirnen den riesigen Tannenbaum. Während die Sonne vom Himmel brennt, tönt „White Christmas“ aus den Boxen und Weihnachtsmänner spazieren durch die Straßen. Den Heiligen Abend verbringen die Menschen ganz unterschiedlich. Viele wollen die „Carols by Candlelight“ erleben und berühmten Sängern, Chören und Symphonieorchestern lauschen, die bekannte Weihnachtslieder zum Besten geben. Wer lieber mit der Familie zu Hause feiert, der verlegt das Fest nach draußen in den Garten und an den Pool. Bei lustigem Geplänkele im Wasser und unter der brennenden Sonne werden Weihnachtslieder gesungen und Plumpudding gegessen. Die Geschenke gibt's allerdings erst am Morgen des 25. Dezember. Nach der Bescherung treffen sich die Familien zum gemeinsamen Truthahnessen.



Südafrika

In Südafrika gibt es zwei Arten, das Weihnachtsfest zu feiern. Die eingewanderten Christen halten viel an ihrer Tradition fest und begehen das Weihnachtsfest in aller Ruhe und Besinnlichkeit.

Die christlichen Einwohner hingegen feiern mit viel Radau, etwa so wie bei uns den Karneval. Es wird gesungen und getanzt, gegessen und getrunken.

Die Städte des Landes sind reichlich geschmückt, vor allem mit künstlichen Bäumen. Denn auf der Südhalbkugel herrscht im Dezember Hochsommer und es sind zwischen 30 und 40°C. Deshalb verbringen viele Südafrikaner das Fest auch am Pool oder am Meer und es wird gespielt und geplänkele.



Indien

In Indien ist Weihnachten bei den Christen ein Mix aus eigenen Traditionen und denen aus anderen Ländern. So dient als Weihnachtsbaum ein Mangobaum oder eine Bananensaude, die mit Weihnachtsschmuck aus Kaschmir geschmückt werden. In Goa werden die Stämme mit Lichterketten behängt und auch die Häuser bleiben nicht kahl, sondern bekommen eine Dekoration aus Mangoblättern und bunten Lichtern. In Indien geht Weihnachten bunt, farbenfroh und lustig zu. Eine typische Tradition, zu mindestens in einigen Teilen Indiens, sind die kleinen bunten Öllampen, die zur Dekoration auf die flachen Dächer oder Mauern gestellt werden. Diese strahlen in der Dunkelheit ein festliches Licht aus. Einige Familien treffen sich am Weihnachtsabend in den Innenhöfen ihrer Häuser, lesen Weihnachtsgeschichten vor, tanzen, singen und halten brennende Kerzen in die Höhe. Für die Weihnachtsmesse werden die Kirchen in Indien mit leuchtendrotem Poinsettias und brennenden Kerzen geschmückt.



Rezepte zu Weihnachten

Weihnachtsmenü für ca. 4 Personen

Nockensuppe mit Schinkenrauten

Zutaten:

1 Brötchen vom Vortag

100 ml Milch

50 g gekochten Schinken

3 Eier

2 EL weiche Butter

60 g Mehl

Salz, Pfeffer

2 gehäufte EL Kräuter

800 ml klare Brühe

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen, Brötchen entrinden, würfeln und in der Milch einweichen, Schinken fein hacken. 1 Ei trennen, Brötchen ausdrücken und mit Butter, Schinken, Eigelb, sowie 1 TL Mehl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Brötchen-Schinken-Masse gleichmäßig fingerdick in eine gefettete Auflaufform streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 min. backen, auskühlen lassen und dann in Rauten schneiden. Die übrigen Eier, restliches Mehl und die gehackten Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus mit einem Teelöffel Nocken abstechen und in siedendem Salzwasser garen. Nocken mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen. Brühe aufkochen und abschmecken. Die Nocken darin erhitzen. Suppe mit Nocken und den Rauten in Suppentellern anrichten. Nach Wunsch mit Kräutern garnieren.

Gefüllte Knusper-Ente mit Orangen-Brokkoli

Zutaten:

1 Ente (ohne Innereien), Salz

3 Kartoffeln, 1 kg TK-Brokkoli

1 Zwiebel, 3 Birnen,

100 g gehobelte Mandeln, Pfeffer

4 Scheiben Speck, 4 Orangen

1 EL Butter, 100 ml Weißwein

15 g Ingwer

Ente abrausen, trocken tupfen und kräftig salzen. Zudeckt über Nacht kalt stellen. Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 25 min. kochen. 300 g Brokkoli in

Salzwasser dünsten, beides abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, würfeln und mit dem Brokkoli pürieren. Kartoffeln durchpressen und mit dem Püree vermengen. Birnen schälen, vierteln und entkernen. 2 Birnen in Spalten, die übrigen in Würfel schneiden. Birnenwürfel und 1 EL Mandeln unter das Püree heben. Salzen und pfeffern. Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Ente mit der Masse füllen, zustecken und in gefetteter Form ca. 2 Std. backen. 20 min. vor Ende der Backzeit mit Speckscheiben belegen. Orangen schälen, in Scheiben schneiden. Restlichen Brokkoli, Orangen und Birnenspalten in der Butter andünsten. Wein zugießen und bissfest dünsten. Ingwer schälen, dazu reiben, Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Mandeln rösten und unter das Gemüse mischen. Mit gefüllter Ente anrichten, Mandeln aufstreuen.

Apfel-Pie

Zutaten:

250 g Mehl, 1 Teel. Backpulver

1 gute Prise Salz, 60 g Margarine

60 g Schmalz, 1 Eigelb

400 – 500 g Äpfel, 60-80 g Zucker

abgeriebene Schale von einer halben Zitrone

4 Nelken, Rosenblütenblätter (falls vorhanden)

Puderzucker, Schlagsahne

Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben. Das Fett in Flöckchen schneiden und vorsichtig unter das Mehl mischen. Das geschlagene Eigelb dazugeben und alles rasch verkneten. Nur soviel Wasser wie nötig – etwa 4 Esslöffel – zufügen, damit der Teig glatt und geschmeidig wird. Die Äpfel schälen und entkernen. Schale und Kerngehäuse in einem viertel Liter kaltem Wasser zum kochen bringen und 20 min. bei schwacher Hitze gar ziehen dann kalt stellen. Die rohen Äpfel vierteln und in der Mitte einer gut gefetteten feuerfesten Form anhäufen. Mit Zucker und geriebener Zitronenschale bestreuen und die Nelken zwischen die Äpfel stecken. Die erkalteten Apfelschalen durchsieben und den Saft über den Zucker träufeln. Die Äpfel mit Rosenblütenblättern bedecken. Den Mürbenteig etwa 2,5 cm dick ausrollen, vorsichtig über die Äpfel legen und an den angefeuchteten Rand der Auflaufform andrücken. Teigreste mit einem scharfen Messer abschneiden. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb backen, danach Hitze reduzieren und weitere 10-15 Minuten backen, damit die Äpfel gar werden. Mit Puderzucker bestreuen und heiß mit Schlagsahne servieren.

Wir wünschen guten Appetit.

Amüsantes



*For sex Monats wuste ich nich,
wi mann das Wort „Zeidunk“ schreipt,
unn heute mach isch eine!*

Konsterniert beobachtet der Offizier das Verhalten eines Rekruten. Der Mann hebt jedes Stück Papier auf und sagt: „Das ist es nicht.“ Dann wirft er das Papier weg. Eine Woche vergeht so, dann veranlasst der Kompaniechef eine psychiatrische Untersuchung des Soldaten. Der Truppenarzt stellt eine psychische Störung fest. Er übergibt dem Rekruten ein Attest, das die Empfehlung enthält, ihn aus dem Militärdienst zu entlassen. Der Rekrut nimmt das Papier, liest es und murmelt: „Das ist es.“

„Du...Mama...ich erwarte ein Baby!“ sagt die Tochter kleinlaut zur Mutter. Daraufhin die Mutter: „Aber Schatz, das ist doch kein Problem, aber wer ist denn der Vater?“ Die Tochter antwortet beschämt: „Dreizehnmal darfst du raten...!“

Fritzchen steht in der Kirche vor der Krippe, als er sich unbeobachtet fühlt, schnappt er sich den Josef und verschwindet nach Hause. Zwanzig Minuten später wieder das Gleiche, nur ist Maria diesmal dran. Dann setzt er sich zu Hause hin und schreibt einen Brief an das Christkind: „Entweder ich bekomme eine Eisenbahn oder du siehst deine Eltern nie wieder.“

„Was schneidest du denn da aus der Zeitung aus?“ will der Wirt von seinem Stammgast wissen. „Den Artikel über den Mann, der seine Frau umgebracht hat, weil sie ständig seine Anzugtaschen durchsucht hat.“ – „Und wozu brauchst du den Artikel?“ – „Um ihn in meine Anzugtasche zu stecken.“

„Immer wenn ich ein dummes Gesicht sehe, muss ich laut lachen.“ – „Interessant, und wie schaffen Sie es dann, sich zu rasieren?“

„Du kannst mir zur blechernen Hochzeit gratulieren.“ – „Blechern, das gibt's doch gar nicht!“ – „Doch, zwanzig Jahre Essen aus der Dose!“

Wahres aus aller Welt

Warum sind auf antiken Vasen die olympischen Läufer immer nackt dargestellt?

Bei den 15. Olympischen Spielen im Jahre 720 v. Chr. Verlor der Läufer Orsippos von Megaron während eines Wettlaufs seinen Lendenschurz – und gewann! Da sein Sieg allgemein auf den Verlust seiner Kleidung zurückgeführt wurde, traten in der Folge alle nur noch nackt zu den Laufwettbewerben an.

Mit welchem Experiment wollte ein schwedischer König die Gefährlichkeit des Kaffees beweisen?

Gustav III. (1746 – 1792), König von Schweden, war derart von der Giftigkeit des Kaffees überzeugt, dass er dies zum Wohle seiner Untertanen auch beweisen wollte. Er setzte als Todesstrafe für einen Mörder fest, dass dieser jeden Tag eine Tasse Kaffee zu trinken habe, bis er davon zu Tode gekommen sei. Ganz Wissenschaftler, schuf er auch noch eine Art Kontrollgruppe und begnadigte einen weiteren Mörder unter der Bedingung, dass dieser als Gegenbeweis jeden Tag eine Tasse Tee zu trinken habe.

Vor Ende der Untersuchung wurde der König allerdings ermordet. Jahrzehnte später starb 83-jährig endlich einer der beiden Mörder: Es war der Teetrinker!

Ratgeber

Haushalt

Beim Zähneputzen und beim Einseifen unter der Dusche das Wasser abdrehen – spart bis zu 35 Prozent.

Bis warmes Wasser aus der Dusche kommt, das Wasser in einem Eimer auffangen und zum Blumen gießen oder zum Toilettenspülen verwenden.

Vorwaschprogramm der Waschmaschine weglassen – spart 20 Euro im Jahr.

Waschmaschine nicht mit halber Ladung waschen lassen, nur wirklich schmutzige Wäsche waschen – spart 50 Euro im Jahr.

Hifi – Anlagen, Computer, Sat – Receiver, DVD – Recorder, Espressoautomaten etc. ziehen oft auch im ausgeschalteten Zustand Strom. An abschaltbare Steckerleisten anschließen – spart 60 Euro im Jahr.

Bringen Sie Wasser im Wasserkocher zum Sieden statt auf dem Herd – spart 50 Prozent Strom.

Für Handtücher und Bettwäsche reicht meist auch der 40-Grad-Waschgang.

Das abgekochte Wasser von Eiern oder Gemüse nicht wegschütten! Es enthält Mineralstoffe, über die sich Ihre Pflanzen freuen. Spart den Dünger, funktioniert aber nur wenn das Wasser ungesalzen ist.

Mietrecht

Mieter sollten auf die Herausgabe ausnahmslos aller Schlüssel für die Wohnung bestehen. Viele Vermieter, Hausverwalter oder Hausmeister besäßen einen Zweitschlüssel für die Mietwohnungen, ohne dass die Mieter davon wüssten, kritisiert der Mieterbund. Schätzungen zufolge sind etwa zwei Drittel aller Wohnungen in Deutschland und damit mehrere Millionen Mieter betroffen.

Zögert nach einem Eigentümerwechsel der ehemalige

Vermieter die Betriebskostenabrechnung zu lange heraus, dürfen die Mieter von ihm den vollen Abschlag zurück verlangen. Das geht aus einem Urteil des LG Berlin hervor (AZ.: 65 S 205/07).

ALG - II – Urteile

Junge Mütter haben Anspruch auf ein (gebrauchtes) Kinderbett (LSG NRW AZ.: L 20 B 93/06 AS ER).

Autos von ALG - II - Empfängern dürfen maximal 7500 Euro statt bisher 5000 Euro wert sein. Das hat das Kasseler Bundessozialgericht in einem Musterverfahren bestimmt. Das bisherige Limit wurde damit deutlich angehoben. Ist das Auto teurer als 7500 Euro, gilt es als Vermögen. Der Staat kann dann den Verkauf verlangen oder das Arbeitslosengeld verweigern (AZ.: B 14/7b AS 66/06 R)

ARGE stoppte Zahlung wegen

Kinderzuschlag

Das Dresdner Sozialgericht hat einer Familie im Streit mit der Sozialbehörde ARGE ums Arbeitslosengeld II geholfen. Obwohl der Beschluss rechtskräftig ist, wollen die Behörden in ähnlichen Fällen ihr Vorgehen nicht ändern.

Der Streitfall betrifft Familien bei denen das Arbeitseinkommen so gering ist, dass sie zusätzlich Arbeitslosengeld II erhalten. Seit Oktober verschickten Sachsens Arbeitsbehörden an Hunderte solcher Familien die Aufforderung einen neu eingeführten Kinderzuschlag sowie Wohngeld zu beantragen – bei zwei anderen Ämtern. Noch bevor über die Anträge entschieden war, stoppten die Argen ihre Überweisung des Arbeitslosengeldes II.

Das Sozialgericht Dresden entschied nach einem Eilantrag, das Geld müssen gezahlt werden, bis die anderen Ämter – Familienkasse und Wohngeldstelle – über die neuen Anträge entschieden hätten.

Auf diesen Gerichtsbeschluss beruft sich auch Elke Schneider (Name geändert) aus Großenhain. Doch laut Schneider bewertete die Arge das Dresdner Urteil als Einzelfall und stoppte die Zahlung sofort. Die Regionaldirektion Sachsen der Bundesagentur für Arbeit unterstützt das Vorgehen der Argen. Das Arbeitslosengeld II werde nur dann als Hilfe gezahlt, wenn keine anderen Quellen in Frage kämen.

Elke Schneider sorgt sich, dass ihr mit dem Arbeitslosengeld II andere Vorteile verloren gehen. Der Kinderzuschlag bringe ihr zwar insgesamt etwa 20 Euro mehr. Doch dafür müsse sie sich selbst krankenversichern und bekomme wohl nicht mehr den Bildungsgutschein für eine Umschulung. Laut Regionaldirektion können „arbeitslose Nichtleistungsempfänger“ Hilfe für eine Weiterbildung bekommen. (Dresdner Sozialgericht: AZ: S 5 AS 5410/08 ER)

(aus der SZ vom 11.12.2008)

Tauschen – Verkaufen - Verschenken

Verkaufe

billig Kindersachen (Schneeanzug, Pullover, Strumpfhosen usw.) Größe 80 - 86

Zu erfragen: Tel.: 0351-323 45 11 oder bei der POT-Report-Redaktion beim Förderkreis BIOTEC e.V. in der Gutenbergstrasse 12

Tausche

Diverses Kleinkinderspielzeug gegen Kaffee oder Süßigkeiten. Tel.: 0351-3234511 nach 17 Uhr

Verkaufe

Kinderhochstuhl

Zu erfragen: Tel.: 0351-323 45 11 oder bei der POT-Report-Redaktion beim Förderkreis BIOTEC e.V. in der Gutenbergstrasse 12

Tausche

Jacke Größe S gegen 2 Päckchen Kaffee

Zu erfragen: bei der POT-Report-Redaktion beim Förderkreis BIOTEC e.V. in der Gutenbergstrasse 12

Suche

Drei-Sitzer-Couch mit Schlaffunktion (gut erhalten)

Bitte Preis oder Tauschobjekt angeben.

Tel.: 0351-3234511

Suche

Badspiegelschrank gut erhalten. Bitte Tauschobjekt oder Preis angeben. Tel.: 0351-3234511 nach 17 Uhr.

Suche

Video- oder DVD-Player

Bitte Tauschobjekt oder Preis angeben.

Tel.: 0351-3234511 nach 17 Uhr

Lesermeinungen

Die Zeitung ist der Hammer. **S.R.**

Es ist eine richtig gute Zeitung. Die nächste Ausgabe möchte ich auch haben. **J.S.**

Es ist viel Informatives in dieser Zeitung. **Anonym**

Ihr habt Euch viel Mühe gegeben. **M.H.**

Berichtigung

Leider ist uns in unserer letzten Ausgabe ein gravierender Fehler bei den Öffnungszeiten der ARGE unterlaufen. Versehenhch war zu lesen

Do. 8.00 – 12.00 u. 13.00 – 1.00 Uhr

Natürlich müssen die freundlichen Mitarbeiter der ARGE nicht so lange und hart arbeiten.

In der heutigen Ausgabe sind die Öffnungszeiten nun korrekt abgedruckt.

Wir möchten uns bei unseren Lesern hiermit entschuldigen und hoffen, dass Sie uns diesen Fehler verzeihen.

Nachbestellung des POT-Report

Sollte die Ausgabe vergriffen sein können Sie sich unter folgender Telefonnummer *0351- 64636931* Exemplare nachbestellen. Des Weiteren ist es möglich unsere Zeitung unter folgender Adresse selbst abzuholen:

Förderkreis BIOTEC e.V.

Gutenbergstraße 12

01705 Freital

(in der Nähe des Potschapplers Bahnhofs)

Bürgerservice

Beim **Förderkreis BIOTEC e.V.** erhalten Sie unbürokratische Beratungshilfen für alle Lebenslagen (keine Rechtsberatung). Dort, wo wir nicht weiterhelfen können, vermitteln wir gern die kompetenten Partner und Kontakte.

Verantwortlich : **CaseManagement - Hr. Kühn**

fon: 0351-646 369 31

fax: 0351-646 369 35

mail: kuehn@foerderkreis-biotec.de

Förderkreis BIOTEC e.V.

Gutenbergstr. 12

01705 Freital

fon: 0351-646 369 32

fax: 0351-646 369 35

mail: schwarz@foerderkreis-biotec.de

Im **Rathaus Potschappel** befindet sich das Einwohnermeldeamt. Alle Passangelegenheiten werden hier erledigt.

Stadtverwaltung Freital / Rathaus Potschappel

Dresdner Str. 56, 01705 Freital

Im **Rathaus Deuben** werden alle Wohngeldanträge entgegengenommen. Bei Wohnungslosigkeit kann hier ein Platz im Obdachlosenwohnheim beantragt werden.

Rathaus Deuben - Dresdner Str. 212, 01705 Freital

fon: 0351-647 60

fax: 0351-647 648 21

web: www.freital.de

Öffnungszeiten für beide Rathäuser:

Montag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr
Dienstag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 14.00 Uhr – 18.00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 14.00 Uhr – 18.00 Uhr
Freitag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr

Das **Bürgerbüro Pesterwitz** ist für alle Bürgerangelegenheiten zuständig.

Bürgerbüro Pesterwitz

Dorfplatz 1, 01705 Freital / OT Oberpesterwitz

fon: 0351-658 100 / **fax:** 0351-658 1040

Öffnungszeiten:

Dienstag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 14.00 Uhr – 18.00 Uhr
-----------------	--

Bei der ARGE werden alle Angelegenheiten rund um das ALG II geregelt. ALG II können alle arbeitsfähigen Bürger beantragen, die mindestens 3Std. am Tag arbeiten können oder ein zu geringes Einkommen besitzen. Hier sitzt auch die Leistungsabteilung der **Agentur für Arbeit**

ARGE Sächsische Schweiz-Osterzgebirge

J.-G.-Palitzsch-Hof , 01705 Freital

fon: 0351-646 45 0 (Service-Center)

fax: 0351-646 45 350

Öffnungszeiten:

Montag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr
Dienstag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 13.00 Uhr – 18.00 Uhr
Mittwoch	nach Terminvereinbarung
Donnerstag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 13.00 Uhr – 16.00 Uhr
Freitag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr

Im Jobcenter der Agentur für Arbeit befindet sich die Arbeitsvermittlung. Außerdem befindet sich hier der **Stelleninformationsservice** mit mehreren Rechnern und Internetanschluß, wo man nach aktuellen Jobangeboten suchen kann.

Jobcenter der Agentur für Arbeit Pirna

Coschützer Str. 8, 01705 Freital

Tel: 01801-555111 (Arbeitnehmer) *

Tel: 01801-664466 (Arbeitgeber) *

* Festnetzpreis 3,9 ct/min; Mobilfunkpreise abweichend

Fax: 0351 / 64100444

Öffnungszeiten:

Montag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr
Dienstag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 13.00 Uhr – 18.00 Uhr
Mittwoch	08.00 Uhr – 12.00 Uhr
Donnerstag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 13.00 Uhr – 16.00 Uhr
Freitag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr

Für alle Angelegenheiten der Sozialhilfe und Versorgungsleistungen (Behindertenausweise) ist das Landratsamt zuständig.

Landratsamt Sächsische Schweiz-Osterzgebirge

Hüttenstr. 14, 01705 Freital

fon: 0351-648 50 / **fax:** 0351-648 54 09

Landratsamt Sächsische Schweiz-Osterzgebirge

Weißeritzstr. 07, 01744 Dippoldiswalde

fon: 03504-620 0 / **fax:** 03504-620 11 06

Impressum

Projektträger:

Förderkreis BIOTEC e.V.
Gutenbergstr. 12
01705 FREITAL

Fon: 0351.646 369 33
Fax: 0351.646 369 35
Mail: schwarz@foerderkreis-biotec.de

**Redaktionskollegium: (Stand: 02.10.2008)**

Kerstin Holmann

Susann Sonka

Sylvia Ziegerrahn

Kathrin Sieber

Andreas Kühn

Walentina Reschetnikow

Roman Schwarz

Ida Herb

Maria Schaulin

Natalia Kraus

Anke Stöcker

Swetlana Zapowa

Norbert Dittrich

Christine Sallwey

Aufruf der Redaktion:

Wir suchen immer wieder ehrenamtliche Mitbürger, die sich mit Ihren Ideen und Ihrem Können an der Gestaltung der Zeitung beteiligen möchten. Einfach mal bei uns vorbeischauen. Wir sind montags bis donnerstags von 8.30 Uhr bis 14.30 Uhr in dem Haus  links erreichbar!

Projekt:**POT-Report – Wir „STIFT“en Zukunft**

Gefördert mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Freistaates Sachsen



Für den Projektträger



Förderkreis
BIOTEC
Gutenbergstraße 12 01705 Freital e.V.
fon 0351 - 646 369 32 fax 0351 - 646 639 35
mobile 0152 - 22 89 35 34
email schwarz@foerderkreis-biotec.de

ProjektEntwicklung

AufbauOrganisation

SozialraumManagment