

TERMINE	Seite 3
BILDER VON DER WEIHNACHTSFEIER	Seite 5
TAGESAUSFLUG – ANMELDUNG	Seite 8
DAS LEBEN DES CHRISTIAN KLINKO	Seite 14
LAGERSCHWINDEL	Seite 17
NOTRUF	Seite 21
VITALSTOFF – AYURVEDA	Seite 22



## Unsere Musikgruppe „Freudentöne“

*Behindert, nicht behindert, jung, alt = Integration*

*Im Bild links: Dirigent, Martin Hock aus Karlstein*

*Zweiter hinten rechts: Ansprechpartner, Andreas Berninger*

# Das Leitbild des Club'82

---

Lieber Leser,

ich möchte unser Leitbild aus unserer Satzung entnehmen d.h. die ideellen Werte der Gründer aber auch die gesetzlichen Vorgaben dabei beleuchten.

Oberstes Gebot unserer Idee war und ist die Eingliederung Behinderter in unsere Gesellschaft und die Hilfe zur Selbsthilfe.

Wir wollen dem Behinderten Hilfe und Selbstbewusstsein vermitteln, ihm neuen Lebensmut geben und das gegenseitige Problembewusstsein stärken. Ihn in die Veränderung, Verantwortung und Mitgestaltung unserer nicht immer behindertengerechten Gesellschaft einbeziehen.

Jeder soll sein eigenes Schicksal in die Hand nehmen und soweit wie möglich, selber aktiv werden. Menschen, ob behindert oder nichtbehindert, die sich nur zurücklehnen und sagen: "macht mal", sind verantwortungslos und egoistisch. Sie schwimmen im Fahrwasser mit, glänzen und überlassen den anderen die Arbeit.

Der Club'82 ist selbstlos tätig und kein Mitglied kann ungerechtfertigte Vergütungen erhalten.

Die gesetzliche Vorgabe der GEMEINNÜTZIGKEIT muss gewahrt bleiben d.h. kein Mitglied kann durch persönliche materielle Vorteile begünstigt werden.

Wir fordern die gesellschaftliche Eingliederung der behinderten Mitmenschen und wollen sie in der Verwirklichung ihrer Lebensentwürfe unterstützen.

Wir wollen durch Öffentlichkeitsarbeit ein positives Bild der Menschen mit Behinderung darstellen und auf die Problematik hinweisen um diesbezüglich Veränderungen herbeizuführen.

Wir sind bereit, Neues mit Altbewährtem zu verbinden. Die Wünsche und Bedürfnisse unserer Mitglieder sind für uns ein großes Anliegen. Wir suchen und pflegen den Kontakt zu jungen Menschen und sehen unsere Ansatzpunkte in der Aufklärungsarbeit an Schulen und überall dort, wo wir Gelegenheit haben, unsere Zielvorstellungen zu verwirklichen.

Es kann jeder Mitglied werden, auch Minderjährige. Diese allerdings nur mit der schriftlichen Genehmigung eines Erziehungsberechtigten. Geistig Behinderte nur mit Genehmigung seines gesetzlichen Betreuers. Der Vorstand, d.h. das Vorstandsteam, entscheidet über die Aufnahme des schriftlichen Antrages.

Wählbar sind Mitglieder, die das 18. Lebensjahr vollendet haben. Unser Wahlspruch im Logo nach Richard von Weizsäcker: "Einander verstehen miteinander leben", ist Auftrag und Verpflichtung zugleich.

*Mit freundlicher Empfehlung:*

*Engelbert Stenger*

*1. Vorsitzender*



# Termine – 2005

## Kontaktabende 2005:

Jeweils donnerstags 18 Uhr – ca. 20.30 Uhr in der Kahler Festhalle.

### Bitte beachten:

Nicht grundsätzlich ist an jedem zweiten Donnerstag eines jeden Monats Kontaktabend. Dies ist wegen des Belegungsplanes der Festhalle, nicht immer möglich.

Im August fällt der Kontaktabend immer aus.

-  10. März
-  14. April
-  12. Mai
-  02. Juni
-  14. Juli
-  08. September
-  13. Oktober
-  03. November – Winterbasteln
-  08. Dezember

## Termine für 2005

**12. März**, Mitgliederversammlung – um 14.30 Uhr in der Festhalle Kahl

**07. Mai**, Benefizwandertag der Hauptschule Alzenau – 9.30 Uhr

**29. Mai**, Tagesausflug, Mainschleife und Brunnenhof - Weibersbrunn

**12. Juni, 23.** Rollstuhlrallye in Großostheim

**24. September**, 12-Stunden-Lauf der Paul Gerhard Schule in Kahl

**02. Oktober**, Behindertengottesdienst in Goldbach St. Nikolaus mit einem Fest aus Anlass der Einweihung des behindertengerechten Aufzuges. Reinerlös für den Club '82 und die Lebenshilfe Aschaffenburg.

**16. Oktober**, Sing- und Spielnachmittag in der Kahler Festhalle

**11. Dezember**, Weihnachtsfeier in der Kahler Festhalle

# Termine der Jugendgruppe für 2005

**Sonntag, 06. März 2005**, 15.00 Uhr am Haupteingang. Spaziergang im Schönbusch mit fachkundiger Führung, anschließend Einkehr.

**Sonntag 17. April 2005**, 15.00 - 17.00 Uhr, Kegeln im Ivo-Zeiger-Haus in Mömbris.

Unser Kassierer Dr. Dieter de Ahna, hat mit Schreiben vom 10. Januar 2005 seinen Rücktritt als Kassierer und seinen Austritt aus dem Club '82 mitgeteilt. Wir danken ihm für seine 7jährige Tätigkeit. Das Bemühen von Seiten des Vorstandes, diese Entscheidung rückgängig zu machen, schlug fehl.

Ab 01. Januar 2005 ist Frau Inge Neumann zuständig in Sachen: Verfügungskonto.



Bitte Briefe in Verbindung mit dem Verfügungskonto ausreichend frankieren! Wir bitten um Verständnis, wenn Strafporto vom Verfügungskonto abgezogen wird.

## Musik: „Freudentöne“

Auskunft: Andreas Berninger Tel. 06188-7590 oder E. Stenger 06188-901053 oder 1451

## An unsere Spender!

Wenn Sie über € 100,00 spenden, können Sie von uns eine Spendenquittung erhalten. Dazu geben Sie bitte auf der Überweisung den Hinweis "SPQ" an. Bitte Namen und Anschrift nicht vergessen. Bei Spenden bis € 100,00 genügt dem Finanzamt der Bareinzugsbeleg oder die Buchungsbestätigung Ihrer Bank §50 ESTDV.

Den Betrag der Spende können Sie bei Ihrer Einkommenssteuererklärung als Sonderausgaben nach § 10b ESTG geltend machen.

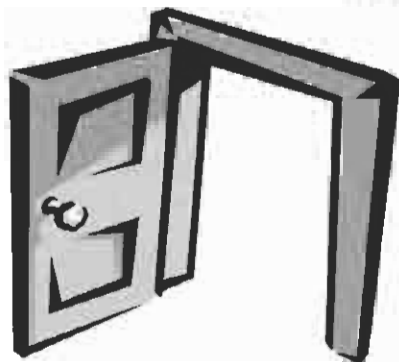
## Neu erschienen:

### Handicapped-Reisen Deutschland

Hotel- und Unterkunftsführer für Rollstuhlfahrer / Behinderte. Ausgabe 2005, mit 900 rollstuhlgeeigneten Hotels, Pensionen, Ferienbauernhöfen und Ferienwohnungen. 500 Seiten Buchformat DIN A 5. Über Buchhandel: ISBN 3-926191-25-2, Preis: nur € 14,80 inkl. Versand.

Per Post: Club Behinderter u. ihrer Freunde, Pallaswiesenstr. 123a, 64293 Darmstadt  
Tel: 06151-81220 – Fax: 06151-812281

Herzlich willkommen!



**Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:**

Beinenz Gerda  
Stickler Lieselotte  
Hock Rita  
Hock Josef  
Brand Rosemarie  
Roth Wilhelm  
Staab Valentina

Kahl  
Kahl  
Karlstein  
Karlstein  
Aschaffenburg  
Weibersbrunn  
Heigenbrücken

Mitgliederstand Januar 2005: 315

**O Lieb, solange du lieben kannst!**

Hermann Ferdinand Freiligrath (Aufgeangelt von M. von Pyschow)

*O lieb, solange du lieben kannst!*

*O lieb, solange du lieben magst!*

*Die Stunde kommt, die Stunde kommt, Wo du an Gräbern stehst und klagst!*

*Und Sorge, daß dein Herze glüht Und Liebe hegt und Liebe trägt, Solang ihm noch ein ander Herz,  
In Liebe warm entgegen schlägt!*

*Und wer dir seine Brust erschließt, O tu ihm, was du kannst, zulieb! Und mach ihm jede Stunde froh,  
Und mach ihm keine Stunde trüb!*

*Und hüte deine Zunge wohl,*

*Bald ist ein böses Wort gesagt!*

*O Gott, es war nicht böse gemeint, – der andre aber geht und klagt.*

*O lieb, solange du lieben kannst!*

*O lieb, solange du lieben magst!*

*Die Stunde kommt, die Stunde kommt, Wo du an Gräbern stehst und klagst!*

*Dann kniest du nieder an der Gruft, Und birgst die Augen, trüb und nass, -  
Sie sehn den andern nimmermehr – Ins lange, feuchte Kirchhofsgras.*

*Und sprichst: O schau auf mich herab, Der hier an deinem Grabe weint! Vergib,  
daß ich gekränkt dich hab! O Gott, es war nicht böse gemeint!*

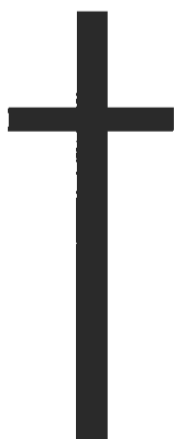
*Er aber sieht und hört dich nicht, Kommt nicht, daß du ihn froh umfängst;  
Der Mund, der oft dich küßte, spricht, Nie wieder: Ich vergab dir längst!*

*Er tat's, vergab dir lange schon, Doch manche heiße Träne fiel  
Um dich und um dein herbes Wort – Doch still – er ruht, er ist am Ziel!*

*O lieb, solange du lieben kannst!*

*O lieb, solange du lieben magst!*

*Die Stunde kommt, die Stunde kommt,  
Wo du an Gräbern stehst und klagst!*



Wir nehmen Abschied von unserem treuen und ältesten Mitglied und erinnern uns gerne an Ihre direkte und humoristische Art.

Wir bitten Gott, er möge ihr ewiges Leben schenken.

**Sofie Brand**

geb. Herzog

\* 31.08.1914 † 22.01.2005

Karlstein - Dettingen, Friedensstraße 18



## Club'82 stimmte sich in der Kahler Festhalle auf Weihnachten ein

Kreis Aschaffenburg. Viel Belfall gab es am Sonntag für gelungene Vorträge verschiedener Gruppen bei der Weihnachtsfeier des Club'82, Initiative Körperbehinderter, in der Kahler Festhalle. Die Pfadfinderschaft -St. Georg-, Stamm Aizenau, hatte die Bewirtung übernommen. Den Anfang im Programm machte der Männerchor des Gesangsvereins -Liederblüte- Dettingen. Es folgte die Jugendschola

der Pfarrei -St. Margaretha- Kahl, die unter anderem die -Weihnachtsbäckerei- besang und eine Kinderballtanzgruppe der Tanzschule Martha Jakob. Natürlich zeigte auch die Club'82-eigene Musikgruppe -Freudentöne- wieder, was sie bei ihrem Dirigenten Martin Hock gelernt hat. Das Lampenfieber der Lebenshilfe-Gesangsgruppe aus Schmerlenbach vor ihrem Debut als Schneeflocken-

Tanzer (unser Bild) war unbegründet, wie der reichhaltige Belfall bewies. Zwischendurch hatte Renato Meler, Vorsitzende der Arbeiterwohlfahrt Karlstein, eine Spende von 180 Euro für therapeutische Reitstunden eines behinderten Jungen überreicht. Weihnachtsgrüße hatten Landrat Dr. Ulrich Reuter und Aschaffenburgs Oberbürgermeister Klaus Herzog übermittelt.

107 Foto: 2010 Grottelweg



## Benefizlauf der Schulen hilft mit 8000 Euro

Aizenau. Jährlich veranstaltet die Aizenauer Karl-Amberg-Schule einen Benefizlauf. Mit Hilfe von Klassen der Erich-Kästner-Volksschule und der Michelbacher -Schule am Weinberg- kamen heuer 8000 Euro zusammen. Einen Teil überwies Schulleiterin Janina Olszewski (links) an Projekte in Holland und Brasilien. 1500 Euro nahm Engelbert Stenger (zweiter von

rechts), Vorsitzender des -Club'82, Initiative Körperbehinderter- Kahl, am Montag entgegen. Mit dabei war Christian Klanko (24). Er leidet an einer unbekanntem Krankheit, die ihn seit einem halben Jahr an den Rollstuhl fesselt. Eine gute Hilfe sind therapeutische Reitstunden, so dass er sich über die Spende zu Weihnachten sehr gefreut hat.

108 Foto: Marion Stahl

## Herzinfarkt sind meistens vorhersehbar

Ärzte: Infarkt-Risiko kann zu 90 Prozent vorhergesagt werden

Anhand von neun leicht messbare Faktoren könne das Risiko zu 90 Prozent vorhergesagt werden, ergab die internationale Untersuchung „Interheart“, die kürzlich auf dem Kongress der Europäischen Kardiologengesellschaft (ESC) in München vorgestellt wurde. Bisher sei man davon ausgegangen, dass nur 50 Prozent des Risikos prognostiziert werden könnten. Die Studie ergab weiter, dass sich allein mit einer Änderung des Lebensstils die Infarkt-Gefahr um 80 Prozent verringern lasse.

Herz-Kreislauf-Krankheiten bedrohen vor allem westliche Länder. Man könne von einer Pandemie (Epidemie großen Ausmaßes) sprechen, die weit tödlicher sei als die Pest im Mittelalter.

Die wichtigsten Risikofaktoren für einen Herzinfarkt sind Rauchen und ein abnormes Verhältnis der verschiedenen Blufette. Diese beiden Faktoren ermöglichten schon die Prognose von zwei Dritteln aller Herzinfarkte.

Weitere Risikofaktoren seien hoher Blutdruck, Diabetes, Bauchfett, Stress, fehlende tägliche Bewegung, und fehlender Konsum von Obst und Gemüse. Geringe Alkoholmengen sollen dagegen eine Schutzwirkung haben. (dpa)

## Liebesbeziehung ist gut fürs Herz

München. Das Single-Dasein geht im wahrsten Sinne des Wortes ans Herz. Allein lebende Menschen haben ein vierfach erhöhtes Risiko, am plötzlichen Herztod zu sterben. Umgekehrt wirkt sich die Unterstützung durch eine Liebesbeziehung positiv auf den Verlauf einer Herzerkrankung aus. Das ergaben Studien, die auf dem Europäischen Kardiologenkongress in München vorgestellt wurden. Dänische und Schweizer Wissenschaftler hatten die Lebensumstände von Menschen analysiert, die diesen plötzlichen Herztod gestorben waren. „Von allen untersuchten sozialen Faktoren war allein leben jener, der am stärksten mit dem plötzlichen Herztod in einem Zusammenhang stand“, berichtete die Medizinerin Kirsten Melgaard Nielsen. In Deutschland sterben pro Jahr rund 100.000 Menschen am plötzlichen Herztod.

## AutoNews

### 1500 Euro Strafe fürs Falschparken

München – Eine Falschparkerin muß jetzt 1500 Euro Strafe zahlen. Sie hatte auf einem Behinderparkplatz den Behindertenausweis ihrer Mutter hinter die Windschutzscheibe gelegt. Damit wurde nach Ansicht des Bayerischen Obersten Landesgerichts in München aus der einfachen Ordnungswidrigkeit ein Mißbrauch von ausweispapieren (Bayerisches Oberstes Landesgericht München, Az. 5 stRR 336/04).



Die St. Georgs Pfadfinder Alzenau, hatten den Arbeitsdienst mit Essen und Trinken schon zum 2. Mal bei unserer Weihnachtsfeier übernommen. Eine gute Tat die sich sehen lassen kann.



Die Ballettgruppe der Tanzschule Martha Jacob waren ebenfalls keine neuen Gäste. Gerne erinnern wir uns an die Gala zu unserem 20-jährigen Jubiläum in der Kahler Festhalle.



Zu unserem 5-jährigen Jubiläum, 1987, sang der Männerchor der Liederblüte Dettingen erstmals und in den Folgejahren mehrmals bei unseren Veranstaltungen.



Renate Maier, selbst Mitglied im Club '82, übergab als Vorsitzende der Arbeiterwohlfahrt Karlstein bei der Weihnachtsfeier eine Spende in Höhe von 180 €.



Die Schola der Pfarrei St. Margaretha Kahl, die bei uns längst keine neuen Gäste mehr sind. Ganz links Leiterin Evi Ritter.



Mit großem Eifer bei der Sache. Unsere Integrativmusikgruppe „Freudentöne“, 1998 gegründet.



## Gemeinde übergibt Spende an den Club '82

Kahl. Einen runden Betrag von insgesamt 500 Euro konnte Bürgermeister Jürgen Seitz (rechts) in diesen Tagen dem Vorsitzenden des Club '82, Engelbert Stenger (links), und dem Mitglied Anita Lauhofer (Mitte) überreichen. Davon waren 300 Euro am Sonntag, 3. Oktober, beim Tag der offenen Tür im Rathaus-Café erzielt worden, für das die Mitarbeiter

der Verwaltung zahlreiche Kuchen kostenlos gebacken hatten. Das Versuchsatomkraftwerk VAK stellte darüber hinaus der Gemeinde einen Betrag von 200 Euro für soziale Zwecke zur Verfügung, den Bürgermeister Seitz ebenfalls an den Club '82 übergab. Engelbert Stenger dankte im Namen des Vereins für diese Unterstützung. mit Foto: Gert von B. Kahl

## Richtiger Rückzieher

### Weiter freie Bus- und Bahnfahrt für Schwerbehinderte

Sollte nach der Kabinettsklausur in Neuhardenberg nicht Schluss sein mit dem Hin und Her in der Bundesregierung? Gestern hat das Sozialministerium wieder einen Schwenk vollführt. Diesmal allerdings in die richtige Richtung: Schwerstbehinderte werden auch künftig Busse und Bahnen bundesweit mitsamt einer Begleitperson kostenlos nutzen können. Die Kritik von Behinderten- und Sozialverbänden hat Wirkung gezeigt. Traurig allerdings, dass das nötig war und die Regierung überhaupt an solchen Kürzungsplänen gearbeitet hat.

Die Einsparungen wären vor dem Hintergrund von 13 Billionen Euro öffentlichen Schulden Peanuts gewesen, die Verschlechterung der Lebensqualität Behinderter hingegen enorm. Angesichts von acht Millionen Euro, die sich die Bundesregierung für dieses Jahr für ihre Selbstdarstellung

zusätzlich genehmigt hat, war das Vorhaben geradezu skandalös. Eine Gesellschaft muss sich auch daran messen lassen, wie sie mit Schwachen umgeht. Da hat Deutschland wahrlich keinen Grund, auf sich stolz zu sein.

Auch im Sozialbereich muss gespart werden. Das haben auch die meisten Bürger mittlerweile begriffen, wenn gleich es stets schwer fällt, persönlich Opfer zu bringen. Deswegen dürfen Behinderten aber nicht die wenigen Privilegien, die sie genießen, auch noch gestrichen werden. Schlimm genug, dass die Förderung Behinderter im Beruf gekürzt wurde. Noch immer stoßen Menschen mit Handicap im Alltag ständig auf Barrieren. Schlaue Politiker-Reden anlässlich des Europäischen Jahres der Menschen mit Behinderungen sind das eine, die Realität häufig leider etwas anderes. Joachim Harde

*Lachen ist eine Pforte,  
durch die viel Gutes in  
den Menschen  
hineinhuschen kann.*

*Christian Morgenstern*

*Wir sind nicht nur  
verantwortlich für das,  
was wir tun,  
sondern auch für das,  
was wir nicht tun.*

*Molière*

*Es gibt keinen  
Fortschritt, wenn die  
Menschen kein  
Vertrauen in die  
Zukunft haben.*

*John F. Kennedy (1917-1963)*

## Wir gemeinsam

*Jemanden zu verstehen  
heißt, miteinander gehen,  
ein Lächeln zu schenken und  
dabei nicht viel denken,  
Vorurteile ruhen zu lassen,  
tolerieren statt zu hassen,  
dann gemeinsam nach vorne  
sehen, auf dem Weg, den  
wir zusammen gehen.*

*Gabriele Tomczyk*

# Tagesausflug zur Mainschleife bei Volkach und "Brunnenhof" Weibersbrunn

---

An alle Club '82-Mitglieder und Interessenten!

Wir laden herzlich ein zu unserem Tagesausflug am Sonntag, 29. Mai 2005. Unser diesjähriges Reiseziel ist die Volkacher Mainschleife. Besuchen wollen wir Volkach, sowie die Vogelsburg, die übrigens das älteste Weingut Franken's ist. Von der Vogelsburg aus hat man einen herrlichen Blick ins Land und auf die vielen Weinberge ringsum. Am Nachmittag fahren wir dann nach Weibersbrunn zur Schlussrast in den Brunnenhof. Das Flair des Brunnenhofes ist genau der richtige Ort, diesen Tag ausklingen zu lassen.

Die Fahrt erfolgt im Reisebus der Fa. Emmel Reisen sowie dem Spezialbus für Rollstuhlfahrer.

Abfahrt und 8.45 Uhr Alzenau/Marktplatz (Abfahrtszeiten)

Zusteigemöglichkeit: 9.15 Uhr Kahl/Wasserturm

9.50 Uhr Aschaffenburg Rotes Kreuz

Um pünktliches Erscheinen wird gebeten.

Rückkehr/Ankunft: Aschaffenburg ca. 20.00 Uhr

Kahl ca. 20.30 Uhr

Alzenau ca. 21.00 Uhr

Die Fahrtkosten für nicht behinderte Mitglieder betragen € 12,00, Fahrpreis für Nichtmitglieder € 15,-.

Die Fahrt für behinderte Mitglieder ist frei. Anmeldungen auf nachstehendem Formular bis 09. Mai 2005.

Die Busbesetzung erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungen.

Viele Grüße:

Die Vorstandschaft

---

Bitte bis zum 09. Mai 2005 zurück an:

Frau

Ingeborg Neumann

Jahnstrasse 15 a

63755 Alzenau

Zu unserem Ausflug am 29.05.2005 melde ich an:

---

Ich/wir benötigen einen Rollstuhlplatz  ja  nein

Ich kann umgesetzt werden:  ja  nein

Zustieg  Alzenau/Marktplatz

Kahl/Wasserturm

Aschaffenburg Rotes Kreuz

---

Datum

Unterschrift



# Das Kulturverfügungskonto

Damit können Sie im Jahr 2005, und wenn es die Finanzlage des Club '82 erlaubt, auch im Folgejahr einen Betrag von Euro 180,- in Anspruch nehmen. Dieser Betrag ist zweckgebunden und dient ausschließlich kulturellen und weiterbildenden Einzelveranstaltungen sowie der Zusammenführung von Behinderten und Nichtbehinderten. Anspruchsberechtigt ist jedes behinderte Mitglied und seine Begleitperson.

- Er darf und das ist neu, gemäß Vorstandsbeschuß vom 30.10.2001 auch zur Finanzierung z.B. eines Theaterabonnement verwendet werden.
- Gemäß einstimmigem Vorstandsbeschuß vom 18. Januar 2002 werden grundsätzlich keine Fahrtkosten zu kulturellen Veranstaltungen vergütet.

Ihr Verfügungskonto wird vom Club '82 verwaltet. Wenn Sie eine Veranstaltung besucht haben, so senden Sie den vorgedruckten Anforderungsschein vollständig ausgefüllt und unterschrieben zur Prüfung an Inge Neumann, Jahnstr. 15a - 63755 Alzenau. Fügen Sie alle Belege bei, da sonst keine Bearbeitung erfolgen kann.

Bitte beachten Sie besonders die Ermäßigungen für behinderte Mitglieder und ggf. die Beitragsfreiheit für die Begleitperson! Hier gibt es z.B beim Kinopolis folgende günstige Angebote:

- Ermäßigter Eintrittspreis ab 19.00 Uhr und
- ohne Kosten für Begleitperson, wenn bei Behinderten der Eintrag B im Ausweis nachgewiesen ist.

**Ähnliche für Behinderte ausgelegte günstige Konditionen sind auch für fast alle anderen kulturellen Einrichtungen da!**

- Bitte fragen Sie unbedingt danach. Sie helfen damit , das Kulturverfügungskonto am Leben zu erhalten.

Es ist beabsichtigt, das Verfügungskonto auch im folgenden Jahr aufrecht zu erhalten, sofern die Kassensituation des Club '82 dies erlaubt und der Vorstand dies beschließt.

- **Der zur Verfügung gestellte Betrag kann nur im laufendem Kalenderjahr in Anspruch genommen werden.**
- **Gemäß Vorstandsbeschuß vom 17. April 2002 müssen alle Belege aus dem laufenden Geschäftsjahr spätestens bis 31. Januar des Folgejahres beim Sachbearbeiter vorliegen. Ansonsten entfällt der Anspruch auf Erstattung.**

Neue Mitglieder erhalten im Eintrittsjahr einen anteiligen Betrag, beginnend mit dem Eintrittsmonat. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude beim Besuch der Kulturveranstaltungen.

*Mit freundlichen Grüßen*

*Ihr Club '82*

Club'82  
z.Hd. Frau Inge Neumann  
Jahn Str. 15a

**63755 Alzenau**

## Kulturverfügungskonto – Anforderung für behinderte Mitglieder mit einem GdB von min. 50 %

Absender \_\_\_\_\_ Konto-Nr.: \_\_\_\_\_  
Vor- und Zuname

\_\_\_\_\_ BLZ.: \_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_ Bank : \_\_\_\_\_  
PLZ Wohnort

Begleitperson: \_\_\_\_\_  
Vor- und Zuname

Ich habe an \_\_\_\_\_ Kulturveranstaltung/en teilgenommen und lege der  
Anzahl

Anforderung \_\_\_\_\_ Beleg/e bei. Ich bitte um Überweisung der nachgewiesenen  
Anzahl  
Kosten.

Gesamtbetrag: € \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

UNTERSCHRIFT

➤ Mißbrauch führt gemäß Satzung zum Ausschluss aus dem Club'82

# Jahresfreudentöne 2004 (von Brunhilde Stierke)

---

Das neue Jahr ließ sich ruhig an,  
jetzt waren die Geburtstagskinder dran.  
Jedes hatte einen Musikwunsch frei,  
dafür gab's 'ne Nascherei.

Der Club - Kappenabend kam angerückt,  
ein Beitrag von uns, das wär verrückt.  
Was Närrisches fiel uns ein,  
ein bunter Hühnertanz ganz fein.

Nach der Musikstunde wurde noch geübt,  
jeder gackert und scharrt ungetrübt.  
Bei Maria, Flügel basteln, was für 'ne Papserei.  
Beim Tanze legte manche Henne ein Ei.

Andreas jüngster Nachwuchs kann bald laufe,  
es wurde Zeit für Valerias Taufe.  
Tolle Lieder wurden gefunden und geprobt,  
unser Gesang in der Kirche wurde gelobt.

Elisabeth, im Krankenhaus, so die Kunde;  
Theo kam als Gast in unsere Runde.  
Ein paar neue schwungvolle Lieder  
brachten uns Freude wieder.

Wird Christians Operation gelingen?  
Ein Sparschwein sollte Andreas ihm bringen.  
Welch Mißgeschick, das Schwein brach's Genick,  
es war noch eins da, welch ein Glück!

Uns Ascheberger erreicht im April die freudige  
Kunde  
Herbert fährt uns per Club-Bus zur Musikstunde.  
Einen Obulus gab jeder wie der Blitz,  
dies brachte jedem von uns ein Osterei auf den Sitz.

Maifeier bei Maria altbewährt, wär der Klu,  
doch ihre Termine ließen es nicht zu.  
Ja, was machen wir denn da bloß,  
Rosmarie ein Blitzgedanke durchschoß.

Bei Englerts angefragt ganz spontan,  
bot Sigi seine Räumlichkeiten an.  
Ein kühles Naß, Salate und Gegrilltes gab's zum  
Essen,  
die meisten hatten die Musikinstrumente verges-  
sen!  
Beim Proben haben wir uns rumgeplagt,  
es war ein Auftritt in Mömbris angesagt.

Der Martin das Publikum um Aufmerksamkeit bat,  
und unsere Gruppe mit neuen Rhythmen auftrat.  
Da der Auftritt von Erfolg gekrönt,  
wurden wir mit Lob verwöhnt.  
Alle Freudentöne waren stark,  
sogar der Clubleitung Lob war nicht karg.  
Von der Freizeitfahrt des Clubbe,  
gab's ein Akkordeon als Geschenk für die Gruppe.  
Harfenprobe einmal im Monat miteinander  
bringt stet's die Notenblätter durcheinander.

Plötzlich, oh Schreck,  
fiel unser Busfahrer Herbert weg.  
Er hatte im Urlaub das Bein gebrochen,  
die Fahrerei übernahm Ludwig für ein paar Woche.

Verstärkung gab es im August zu unserem Treffen,  
Martins Schwester, 1 Nichte und 2 Neffen.  
Mit viel Spaß an unseren Freudentönen,  
ließen sich Claudias Tante und Michelle verwöhnen.

Doch schnell nahte der nächste Termin,  
ins Altenheim nach Kahl zogen wir hin.  
Bei alten Volksweisen, Chor und Harfenklang,  
stimmten die Heimbewohner ein in den Gesang.

Rosmarie, unser Jubilar warst du  
hektisch ging's vor deinem Hause zu.  
Hat jeder seinen Text und eine Rose?! -  
Für Gesang u. Gratulation gab's Häppchen, große.  
Ach, was hatte der Martin für eine Plag,  
er fand uns undiszipliniert zum Sing- und Spiel-  
nachmittag.  
Kurz vor Beginn noch eine Probe,  
zwischen die Harfenstücke wurden 2 Gedichte  
geschobe.

Der Herbst zog übers Land,  
Martin passende Lieder dazu fand.  
Es hatten nicht alle mitgeprobt,  
doch es kam an und wir wurden gelobt.  
Juchhe, vom 22.-24.10. ist Musikwochenend,  
da wird 2 x auf dem Klosterberg gepennt!  
Nicht einfach war's für die ganze Schar,  
es wurde für wahr, ein richtiges Musikseminar!  
Der Martin nahm uns ganz schön ran,  
'ne Masse neue Lieder brachte er an.  
Zungenbrecherische Texte wurden geübt,  
7 Min. Pause - doch unser Elan war ungetrübt.

Von Martin wurden "chaotisch liebenswert" wir genannt,  
beim selbst gestalteten Wortgottesdienst lauschten alle gespannt.  
Am Abend fanden wir uns zur gemütlichen Runde, Sonntagmittag, ein Gruppenfoto zur Abschiedsstunde.

Bei uns gab es noch einen Jubilar,  
Martin lud zur großen Feier, 40 Jahr!  
Jeder gab seinen Teil dazu,  
Ideen und Liedertexte ließen uns keine Ruh.

Ein spezieller Lebenslauf u. Ständchen, das hat gegessen  
es wurde getrunken, viel gelacht u. gegessen.  
Unsere Kinder voll Eifer waren so aufgeregt,  
ihr Herz u. gute Wünsche bekam er in die Hand gelegt.  
Zur Übungsstunde nach der großen Feier,  
war die Disziplin, die alte Leier.  
Wie wär's, jeder zahlt für seine ollen Grillen,  
damit wir ein Sparschwein füllen!

Spaß beiseite, dick wird unser Schwein,  
geben die Geburtstagskinder einen Schein.  
Eine Spende statt Süßigkeiten, na klar,  
reicht für den fröhlichen Abend  
beim nächsten Musikseminar.

Für die Weihnachtsfeier üben wir nun in Ruh,  
das Jahresende kommt auf uns zu.  
Die Freudentöne voller Stolz und Glück,  
blicken auf ein gelungenes Jahr zurück.

**Redaktion:**  
**Danke, super gemacht**

---

## Gedanken einer Seniorin ...

Es fiel mir auf,  
daß alles weiter entfernt ist, als vor einigen Jahren.  
Es ist sogar zweimal so weit zur Straßenecke,  
und ein Hügel war früher auch nicht da.  
Das Rennen zum Bus habe ich ganz aufgegeben,  
er fährt jetzt immer zu früh ab.  
Die Treppen sind auch höher als in den goldenen Jahren.

Auch Bücher und Zeitungen werden mit kleineren Buchstaben gedruckt.

Aber es hat auch keinen Sinn, jemanden zu bitten, sie vorzulesen, da jeder so leise spricht, daß man es kaum hören kann.

Für die Kleider wird auch zu wenig Stoff verwendet, besonders um die Hüfte; und die angegebenen Größen fallen viel kleiner aus als früher.

Sogar die Menschen verändern sich: sie sind viel jünger als wir in ihrem Alter waren.

Andererseits sind die Leute unseres Alters viel älter als wir.

Ich traf neulich eine Klassenkameradin, die war so alt, daß sie mich nicht erkannte.

Ich dachte an das arme Wesen, während ich meine Haare kämmte. Und als ich in den Spiegel sah ... oh, wirklich ... auch Spiegel sind nicht mehr das, was sie einmal waren.

*Aufgeangelt von Reinhold Kinzig während seines Rehabilitationsaufenthaltes.*

---

## Weiterhin gute Besserung wünschen wir unseren beiden Vorstandsmitgliedern:

**Heinrich Bergmann** (Krankenbetreuung)  
Schlaganfall am 03.07.2004  
Rehabilitation in Bad Orb – beendet

**Reinhold Kinzig** (2. Vorsitzender)  
Herzinfarkt am 08.11.2004  
Operation und Rehabilitation in Bad Neustadt – beendet

---

## Adressenänderungen

Sind Sie ➡ umgezogen?

Haben Sie ➡ eine andere Bankverbindung? eine andere Telefonverbindung?

Wenn ja, dann bitten wir Sie uns dies umgehend mit zu teilen. Sie sparen uns Arbeit und unnötige Bankgebühren.

## Herzliche Grüße

gingen ein von Frau Sigrid Spinnler, vom Klosterberg in Leidersbach.

Frau Spinnler bedankte sich für die lieben Weihnachtsgrüße, die Fotos und vor allem für den Rundbrief 3/2004, in dem in einem Bericht von Frau Rosmarie Berninger das Musikwochenende im Oktober 2004 der Gruppe "Freudentöne" beschrieben war.

Frau Spinnler lobt in ihren Worten unsere Initiative, vor allem, daß es noch Menschen gibt, die sich uneigennützig für andere einsetzen.

### Anmerkung der Redaktion:

Wir werden diesen Dank zu schätzen wissen.

## Der liebe Gott und die Theorie des Gleichgewichts

Der liebe Gott ist seit 6 Tagen nicht mehr gesehen worden. Am 7. Tag findet der heilige Petrus Gott und fragt: "Wo warst du denn in der letzten Woche?" Gott zeigt nach unten durch die Wolken und sagt stolz: "Schau mal was ich gemacht habe!" Petrus sieht und fragt: "Was ist das?"

Gott antwortet: "Es ist ein Planet und ich habe Leben darauf gesetzt. Ich werde es Erde nennen und es wird eine Stelle unheimlichen Gleichgewichts sein".

Gleichgewicht?, fragt Petrus.

Gott erklärt, während er auf unterschiedliche Stellen der Erde zeigt: Zum Beispiel Nordamerika wird sehr wohlhabend, aber Südamerika sehr arm sein. Dort habe ich einen Kontinent mit weissen Leuten hier mit schwarzen. Manche Länder werden sehr warm und trocken, andere werden mit dickem Eis bedeckt sein.

Petrus ist von Gottes Arbeit sehr beeindruckt. Er sieht sich die Erde genauer an und fragt: "Und was ist das hier?"

"Das", sagt Gott: ist Bayern! Die schönste Stelle auf der ganzen Erde. Da werden nette Leute, traumhafte Seen und Wälder, idyllische Landschaften und gemütliche Biergärten sein und es wird ein Zentrum für Kultur und Geselligkeit werden. Die Leute in Bayern werden nicht nur schöner, sie werden intelligenter, humorvoller und geschickter sein. Sie werden sehr gesellig, fleissig und leistungsfähig sein.

Petrus ist zutiefst beeindruckt, fragt Gott jedoch: "Aber was ist mit dem Gleichgewicht? Du hast doch gesagt, überall wird Gleichgewicht sein!" "Mach Dir mal keine Sorgen", sagt Gott, ..... nebenan ist Hessen ..... !"

*Aufgeangelt von Inge Neumann*

## Länger jung durch Musizieren

Wissenschaftler der Universität Rochester fanden heraus, dass Menschen über 50 Jahre, die ein Instrument spielen und regelmäßig musizieren, deutlich länger jung bleiben. Im Alter haben die musikalisch aktiven Personen einen auffallend niedrigeren Blutdruck und das Gehirn bleibt bis ins hohe Alter sehr viel aktiver als bei Senioren, die kein Instrument spielen. Die Ursache hierfür konnten die Forscher aber noch nicht klären.

## Schlechte Laune schärft die Sinne

Dass schlechte Laune auch ihre guten Seiten hat, ist sicherlich eine gute Nachricht! Übelgelaunte sollen zum Beispiel viel bessere Augenzeugen sein, so die Erkenntnis australischer Forscher. Es gibt einen Zusammenhang zwischen schlechter Laune und dem Gefühl, das wir haben, wenn Gefahr droht. So werden die Sinne geschärft, vermuten die Forscher.

## Gesunde Milch

Wer täglich einen halben Liter frische Milch trinkt, wird seltener krank. Diese These stellten Forscher aus folgendem Grund auf: Milch hat einen hohen Gehalt an Calcium, das der Osteoporose entgegenwirkt. Das Schlaganfallrisiko wird halbiert, da das in der Milch enthaltene Kalium blutdrucksenkend wirkt. Der Eiweißbaustein Tryptophan sorgt außerdem für die Produktion des Glückshormons Serotonin. Auch die Haut profitiert vom Milchgenuss: Kupfer und Vitamin A machen die Haut schön. Zink fördert zudem die Wundheilung und bei Männern die Fruchtbarkeit. Damit nicht genug: Magnesium stärkt das Herz und das Gehirn wird durch Lecithin in Schwung gebracht.

## Ab ins Grüne!

Dass das Landleben gesünder ist als das Leben in der Großstadt, ist nicht neu. Eine Studie der Uni Bochum, die im Auftrag des Umweltministeriums von NRW durchgeführt wurde, belegt nun: Kinder, die in Industriestädten aufwachsen, sind oft kränker. Sie leiden zum Beispiel öfter unter Atembeschwerden. 1.500 Schulanfänger aus Dortmund und Duisburg wurden im Rahmen dieser Studie untersucht. Wer in einer Großstadt lebt, sollte deshalb am Wochenende öfter mal mit den Kindern ins Grüne fahren, um frische Luft einzusatmen.

## Zu verkaufen:

### Play Station 2

Der Gefangene des Askaban! Preis. € 50,--  
Mario Seibert, Hörsteiner Str. 15  
63791 Karlstein - 0173 - 4133160

# Das Leben des Christian Klinko

---

Christian ist fast 25 und wohnt in Karlstein. Bis vor zwei Jahren lebte er das Leben eines dynamischen Twens: Ausbildung erfolgreich abgeschlossen, in der Freizeit mit Freunden und abends in die Disco. Sportlich: ebenfalls - Radfahren, Schwimmen, spazieren gehen. Heute ist Christian immer noch hochaktiv, kann aber nicht so, wie er gerne möchte. Wegen einer diagnostizierten Motoneuron-Erkrankung sitzt er im Rollstuhl und hat keine Kraft mehr in den Beinen und Armen. Ganz genau wissen die Ärzte nicht, woran Christian leidet – sie wissen nur, dass es derzeit kein Heilmittel dagegen gibt. Vor zwei Jahren begann es, erzählt er: Nachts ein Ziehen in den Waden, bei dem er sich nicht viel gedacht habe. Erst als die Krämpfe öfter kamen und sich die Situation ständig verschlechterte, ging er zum Arzt. Die Salben des Hausarztes halfen nichts, der Neurologe nach ihm war zwar "hochnäsig", wie Christian sich erinnerte, schickte ihn aber wenigstens ins Krankenhaus. Dort folgten zwei bis drei Wochen dauernde Untersuchungen. EMG, Magnetstromschläge ("wie auf dem elektrischen Stuhl"), Abnahme von Nervenwasser aus dem Rückenmark ("da wurde mir schlecht"), am Ende ein Gen-Test und die Diagnose: Christian hat eine bestimmte Form von ALS (amyotrophische Lateralsklerose), die zum Muskel-Nerven-Schwund führt.

Was in seinem Leben seither anders geworden ist, hat Christian uns (Engelbert Stenger und Michael Hofmann) sehr offen an einem Januarabend erzählt. Zu einzelnen Stichworten ist hier (sinngemäß) wiedergegeben, was Christian denkt, wie er lebt und welche Tips er für nichtbehinderte und behinderte Menschen hat – zum Nachdenken und vielleicht zur Anregung für einen Alltag unter dem Motto "Einander verstehen, miteinander leben".

## ...zu Deiner Krankheit

Ich habe ein Kind in mir, das keinen Namen hat – keiner kennt es. ALS ist keine genaue Diagnose. Von der Krankheit sind alle Muskelgruppen betroffen, auch die Atemmuskulatur, weswegen die meisten Betroffenen Atemprobleme bekommen; viele Patienten sterben dran. Es wird im Prinzip von Tag zu Tag schlechter.

## ...Eltern

Meine leibliche Mutter hatte eine ähnliche Krankheit und ist gestorben, als ich zwei Jahre alt war. Mein Vater hat danach wieder geheiratet, und seine neue Frau ist wie eine richtige Mutter für mich. Um mich zu betreuen, hat sie aufgehört zu arbeiten.

## ...Ärzte, Krankenhäuser und Kuren

Ich habe verschiedene Erfahrungen gemacht. Ein Neurologe etwa wollte mir bestimmte Tabletten, die ich nach meiner Reha nehmen sollte, nicht verschreiben – sie waren sehr teuer – und sagte: Ob Sie einen Monat länger leben oder nicht, ist egal! Das Gegenteil habe ich während meiner Reha in der Bavaria-Klinik Bad Kissingen erlebt, wo es mir sehr gefallen hat. Super leckeres Essen, nettes Personal und gute Einrichtungen, auch wenn sich nach der Reha mein Gesundheitszustand nicht viel verbessert hat. Zwei Monate später brauchte ich einen Rollstuhl.

## ...Dein Rollstuhl

Als ich in den Rollstuhl musste, ging es mir am Anfang sehr schlecht. Ich musste Antidepressiva nehmen, ging nicht aus dem Haus. Keiner durfte mich sehen. Die Depressionen sind schlimmer geworden, bis mich eine Freundin meiner Mutter überredete, rauszugehen – seitdem fahre ich langsam öfter aus.

## ...Kinder

...können grausam sein. Wenn ich ausfahre, rufen sie manchmal "Krüppel" hinter mir her; auch manche Pubertierende verhalten sich ähnlich.

## ...Hilfsbereitschaft

Ich habe schon mehrere negative Erlebnisse gehabt. In Seligenstadt zum Beispiel führen hinter der Basilika Treppen zum Main hinunter; meine Mutter konnte mich da nicht ohne fremde Hilfe runterbringen. Ein junger Mann, der uns sah, schaute einfach weg – obwohl meine Mutter öfter laut und deutlich zu verstehen gab, dass sie es allein nicht packe. Den hätte ich am liebsten zusammengemöbelt. Oder: Ich bin, als ich noch nicht im Rollstuhl war, wegen meiner schwachen Beine zusammengekracht und lag am Boden – viele fuhrten auf der Straße vorbei, ohne anzuhalten.

## ...Freunde

Meine früheren Freunde haben mich alle verlassen. So erkennt man wahre Freunde. Wer mich heute besucht, das ist vor allem die ältere Generation, Nachbarn oder Leute von der Kirche. Wer mich ganz normal behandelt, sind die Ministranten in Dettingen, bei denen ich zu einer Wochenendfahrt mitgefahren bin – ich war früher auch Messdiener. Vielleicht liegt es daran, dass bei den Ministranten jemand ist, der auch im Rollstuhl sitzt, allerdings schon seit seiner Geburt.

## ...Freundin

Ich habe im Internet, unter [www.bravo.de](http://www.bravo.de), durchs Chatten eine Freundin gefunden, die mich auch schon besucht hat. Sie ist 19 und gehörigeschädigt.

Ihr ist meine Krankheit nicht so wichtig, sie sagt: "Ich nehme Dich so, wie Du bist."

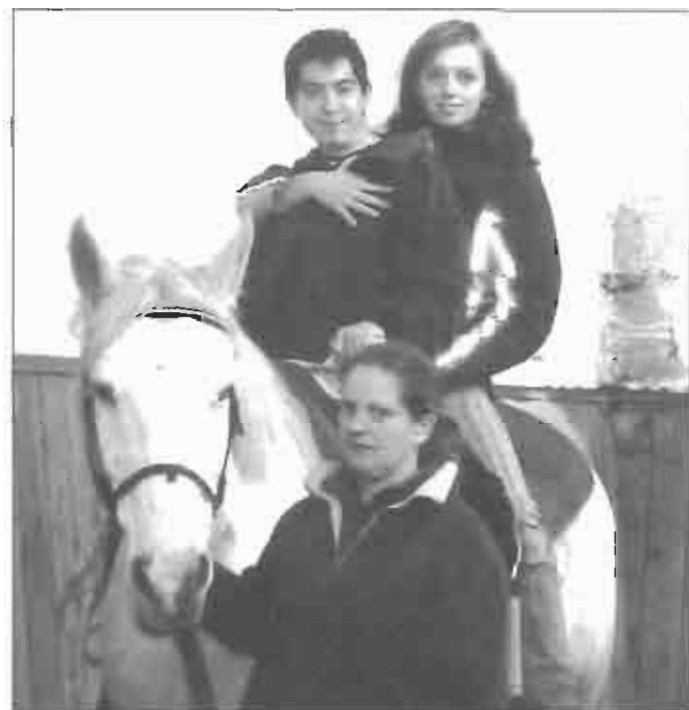
### ...Sexualität

Ich kann das nicht einfach "abschalten": Behinderte haben da die gleichen Bedürfnisse und Rechte wie Nichtbehinderte.

### ...Hobbys früher, Hobbys heute

Vor meiner Krankheit bin ich gern in die Disco, fuhr Rad, ging spazieren oder schwimmen. Bis 15 war ich auch in der Wasserwacht. Heute surfe ich im Internet, lese, chatte, spiele Computerspiele oder gehe zum Club'82. Ich war zu Fasching auch schon im Colossaal in Aschaffenburg. Seit neuestem mache ich eine Reittherapie mit dem Pferd "Kermit", damit die Muskeln aktiviert werden.

Auf dem Pferd "Kermit" rechts: Anna Verena Kraß - Reittherapeutin vom Heidhof in Sailauf.



### ...was nervt

Wenn Leute mich als "armen Bub" bemitleiden. Wenn Leute krampfhaft weggucken oder hinstarren.

Was schlimm für mich war: Als ich nach Hause zurück musste. Ich habe bis zur Krankheit allein gewohnt; als ich wieder hierher ziehen musste, habe ich Tränen geheult. Ich habe nicht mehr die Freiheiten wie früher.

### ...was gut läuft für Behinderte

Der Service auf den Flughäfen, vor allem in Frankfurt und München: Das klappte wie am Schnürchen, als wir nach Ägypten in den Urlaub geflogen sind. Durch sämtliche Hintertürchen sind wir ruck zuck zum Flugzeug gelangt.

### ...Hindernisse

Gibt es genug für Behinderte! Was mich maßlos

ärger: Die Discos sind nicht behindertengerecht überall nur Treppen. Ebenso das Kinopolis, wo das Personal Behinderte reintragen muss! Ganz zu schweigen von zu hohen Gehwegen, der Fleischarteik bei Metzger, Einkaufsregalen oder Bahnhöfen.

### ...Tod

Ich habe eine Patientenverfügung festgelegt, in der steht, dass ich nicht künstlich am Leben gehalten werden will, wenn ich ins Koma falle. Das wäre für mich sinnlos; ich will, dass die Maschinen abgestellt werden. Die Ärzte geben mir eine Lebenserwartung von zehn Jahren.

Aber ich denke weiter darüber nach.

Anmerkung der Red.: Und Sie lieber Leser?

## Endlich ist es so weit!

– So schreibt u.a. Pfarrer Peter Martin im Pfarrbrief von St. Nikolaus in Goldbach.

Es dauerte lange bis wir von unserem Bistum die Erlaubnis erhielten, einen Behindertenaufzug bei unserer Kirche einrichten zu lassen.

Der Aufzug wird viel Geld kosten. – Wieviel? Ich kann es im Moment noch nicht sagen, da ein Architekt noch mitten in der Planung steht. Der Aufzug wird bisher nur vom Markt Goldbach bezuschusst, so dass der größte Teil durch uns aufzubringen wäre. Darum mein Aufruf an Sie, um in diesen Tagen uns mit Ihrer großzügigen Spende zu bedenken. Denn ein Behindertenlift ist eine Investition auch für unsere Zukunft. Vielleicht werden auch wir, die wir jetzt noch vital und gesund sind, irgendwann einmal dankbar sein, wenn uns ein Lift den Gang zur Kirche erleichtert.

Ich bin aber überzeugt, dass wir gemeinsam unseren Weg als Pfarrei gehen werden. Denn zusammen sind wir stark.

Ich danke Ihnen allen für Ihre Mithilfe.

*Ihr Pfarrer: Peter Martin*

**Anmerkung der Redaktion:** Unser diesjähriger Behindertengottesdienst wird zusammen mit unseren Freunden von der "Lebenshilfe" Aschaffenburg am 02. Oktober in der Pfarrkirche St. Nikolaus in Goldbach sein.

Die Pfarrei lädt nach dem Gottesdienst zu einem Fest ein, dessen Reinerlös dem Club'82 und der Lebenshilfe zugute kommen wird.

Ursache dieses Festes ist die Übergabe des behindertengerechten Aufzuges an der Nikolauskirche. Wir freuen uns auf diesen denkwürdigen Tag und bitten um rege Beteiligung.

## Was bedeutet eigentlich... ?

---

**Androgene:** Hormone, die die Ausbildung der sekundären Geschlechtsmerkmale des Mannes fördern. Das wichtigste Androgen ist Testosteron. Durch Androgenentzug kommt es zur Verkleinerung der Prostata.

**Biopsie:** Entnahme und mikroskopische Untersuchung von Gewebe, das mittels einer Biopsienadel dem Körper entnommen wird.

**Chemotherapie:** Behandlung von Krebszellen mit wachstumsverhindernden Medikamenten.

**Gleason Score:** Gleason hat 1966 eine nach mikroskopischen Kriterien bewertete "Bösartigkeitsskala" zur Beurteilung von Zellen aufgestellt.

**Karzinom:** Krebsgeschwür, das von bestimmten Geweben ausgeht.

**Metastase:** Tochtergeschwür; Krebszellen, die sich von ihrem Ursprungsort abgelöst haben, können in einer anderen Körperregion (z. B. Knochen) erneut anwachsen und eine so genannte "Metastase" ausbilden. Eine solche Metastase heißt auch sekundärer Tumor.

**Onkologie:** Gehört zum Fachgebiet "Innere Medizin". Lehre, die sich mit der Prophylaxe, Entstehung, Erkennung und Behandlung von Tumoren beschäftigt.

**PSA-Wert:** Prostataspezifisches Antigen. Eiweiß, das zur Verflüssigung der Samenflüssigkeit notwendig ist und aus dem Blut bestimmt werden kann. Ein erhöhter Wert (ab 4ng/ml) kann auf einen Tumor hinweisen, Folgeuntersuchungen sind sinnvoll.

**Strahlentherapie:** Behandlung von Krebszellen mit hochenergetischen Röntgenstrahlen, um sie zu zerstören. Darüber hinaus wird die Strahlentherapie auch eingesetzt, um stärkste Knochenschmerzen zu reduzieren und drohende pathologische Frakturen zu verhindern.

**Symptome:** Krankheitszeichen, "Beschwerden".

---

## Die Show der Superlative

Pirates of Dance

Am Samstag, 30.04.05 - 20.00 Uhr

**Frankfurt**

Ballsportthalle

Ticket-Hotline: 01805-237241 -

[www.djbobo.de](http://www.djbobo.de)

## Behinderte:

**Nicht starren - helfen!**

Nach einer komplizierten Fuß-OP bin ich vorübergehend behindert. Ich schleiche in einem riesigen Therapieschuh vorwärts. Anfangs sah ich dabei aus wie eine betrunkene Ente. Heute darf ich mich schon zu den Power-Humplern zählen. Alles kein Grund zum Jammern, weil ich weiß: Ich darf bald wieder joggen!

Viele andere Menschen aber tragen ihr Handicap lebenslang. Und ich habe inzwischen eine leise Ahnung, wie die sich fühlen müssen. Denn das, was man als Verletzte mit Fremden erlebt (nicht mit Freunden, Kollegen, Verwandten: Ihr seid rührend!), ist wirklich oft zum Heulen!

Mit viel Schweiß und Mühe komme ich zum Beispiel in einer Ampel-Grünphase über die Straße. Was gesunde Passanten nicht daran hindert, sich brutal vorbei zu drängeln und mir dabei noch auf den Fuß zu treten. Oder im Supermarkt: Wie genervt die Kunden hinter mir auch stöhnen – ich kann nicht schneller! Und all ihr kernigen Kerle: Warum muß man betteln, damit ihr einem die Tür aufhaltet? Konsequenterweise freundlich sind eigentlich nur alte Leute (selbst gekrümmt) und Ausländer. Das muß man leider mal so sagen.

**Trotzdem:** Als Behinderte auf Zeit gehöre ich noch zu den "Normalen": "Wie ist'n das passiert?" fragen viele. Sportunfall gehabt? Wirklich Behinderte sind einsamer, haben es schwerer. Ihnen gucken die Menschen nicht mehr neugierig in die Augen – sondern starren nur noch auf den Rollstuhl. Und wenn sie helfen, dann oft nicht aus echtem Verständnis – sondern aus .... "Pflicht-Mitleid". Das aber empfinden viele Betroffene als Demütigung.

**Versprochen:** Ich werde versuchen, künftig aufmerksamer zu sein. Menschen mit Handicap ganz selbstverständlich zu helfen. Nicht übertrieben, unverkrampft. Sie, liebe Leserinnen und Leser, tun das vielleicht schon längst. Aber wenn nicht, dann vielleicht auch ab morgen?

SANDRA IM MOOR

---

***Wenn einer glaubt, etwas zu sein,  
hört er auf, etwas zu werden.***

Aus Bangladesh

---



# Patienten -Information

Copyright: Dr. med. A. Safavi . Facharzt für Neurologie. Burgstr. 3 . 63755 Alzenau

Tel. 06023-993270

Fax 06023-993271

## Gutartiger Lagerungsschwindel

### Was man tun und lassen sollte

Der häufigste lageabhängige Schwindel ist der gutartige Lagerungsschwindel.

### Beschwerden:

Kennzeichnend sind kurze Drehschwindelattacken, die von wenigen Sekunden bis zu einer Minute anhalten und nur nach Lageänderung auftreten: am häufigsten nach der Lagerung auf die linke oder rechte Kopfseite, aber auch beim Hinlegen auf den Rücken, beim Bücken, beim Aufrichten aus gebückter Haltung oder aus dem Liegen, oder aber auch wenn der Kopf in den Nacken gelegt wird.

### Ursache:

Die Ursache sind meist schwimmende Kristalle im Innenohr, welches das Gleichgewichtsorgan dort verwirren. Daher löst die Veränderung der Kopfposition den Schwindel aus.

### Therapie:

Dieser Schwindel hat die besondere Eigenschaft, daß er schwächer wird, wenn Sie die auslösende Kopflage wiederholen. Im Großteil der Fälle verschwindet er zunehmend im Laufe einiger Tage. Durch Epley-Manöver werden die Kristalle im Innenohr wieder an eine andere Stelle geschüttelt, was eine rasche Heilung ermöglicht. Nach 1-3 Durchgängen sind über 90% der Patienten beschwerdefrei. Eine medikamentöse Therapie ist nicht notwendig.

### Prognose:

Sehr gut.

### Wichtiger Hinweis:

Es gibt auch einen zentralen Lageschwindel, der durch unterschiedliche Gehirn-Erkrankungen zustande kommt. Daher ist beim Auftreten der oben beschriebenen Beschwerden eine neurologische Untersuchung erforderlich.

Anleitung zur Selbstbehandlung mit dem Epley-Manöver: Sie können zu Hause trainieren! Etwas Selbstüberwindung gehört schon dazu, denn wenn Sie alles richtig machen, tritt beim Üben Schwindel auf. Sie werden ihn aber aushalten - er klingt nach höchstens 20 Sekunden wieder ab. Führen sie die Bewegungsfolge dreimal täglich aus! Beenden Sie die Behandlung, wenn 24 Stunden kein Lagerungsschwindel aufgetreten ist, weder während der Behandlung noch zu anderen Zeiten!

Copyright: Dr. med. A. Safavi Facharzt für Neurologie. Burgstr. 3 - 63755 Alzenau Tel.

06023-993270

### Anmerkung der Redaktion:

Diese Therapie wurde erfolgreich bei unserem Vorsitzenden Engelbert Stenger angewendet.

## Weit mehr Krebstote durch Radon als bisher angenommen

Das radioaktive Gas kommt praktisch überall vor. München (dpa). Jeder elfte tödliche Krebsfall in Europa geht auf das radioaktive Gas Radon aus dem Erdboden zurück. Das hat eine EU-weite Studie ergeben, die das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) am Dienstag in München vorgestellt hat. »Radon in der Luft unserer Wohnungen und Gebäude erhöht deutlich das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken oder zu sterben«, sagte BfS-Experte Wolfgang Weiss. Das Amt mahnte einen besseren Schutz vor Radon an, das sich je nach geologischen Gegebenheiten unterschiedlich stark in Gebäuden sammeln kann.

Die Studie habe das Ausmaß der Gefährdung noch deutlicher gemacht, betonte Weiss. »Demnach werden europaweit ungefähr neun Prozent der Lungenkrebs-Todesfälle und zwei Prozent aller Krebs-Todesfälle durch Radon verursacht.« In Deutschland gingen frühere Schätzungen von jährlich rund 3000 Lungenkrebs-Todesfällen durch Radon aus.

»Die Wissenschaft hat klare Fakten auf den Tisch gelegt, die Politik muss jetzt reagieren«, sagte der Experte. Die Gefahren seien bisher unterschätzt worden. »Wir sprechen deshalb von einem vergessenen Risiko«, sagte Weiss.

In Deutschland betrage die durchschnittliche Radonbelastung in Innenräumen 50 Becquerel je Kubikmeter Luft, erklärte Weiss. In manchen Gegenden sei sie jedoch, abhängig vom Baugrund, um ein Vielfaches höher. Die neue Studie habe untermauert, dass es keinen Grenzwert für eine ungefährliche Konzentration gebe. Für Nichtraucher steige das Lungenkrebsrisiko linear mit der Radonkonzentration. Beim Zusammenwirken von Rauchen und Radonbelastung addiere sich das Risiko nicht nur, es vervielfache sich. Obwohl nach einer EU-Empfehlung von 200 Becquerel Radon pro Kubikmeter Luft an Handlungsbedarf bestehe, habe die Politik in Deutschland bisher nicht reagiert. Allerdings plane das Bundesumweltministerium nun einen Entwurf für ein Radonenschutzgesetz, in dem als Zielwert eine maximale Konzentration von 100 Becquerel Radon je Kubikmeter Luft angepeilt werde. Radon ist ein natürlich vorkommendes radioaktives Edelgas, das beim radioaktiven Zerfall von Uran und anderen Elementen entsteht. Je nach den geologischen Gegebenheiten kommt es in unterschiedlicher Konzentration

praktisch überall vor, auch in Luftporen im Boden. Bei schlechter Abdichtung von Hausfundamenten dringt das Gas leicht in die Gebäude ein. In der Regel sei die Radonkonzentration im Erdgeschoss deshalb höher als in oberen Stockwerken.

Radonatlas des BIS:

[www.bls.de/ion/radon/radonatlas.html](http://www.bls.de/ion/radon/radonatlas.html)

## Alkohol konsumiert? Der Urin gibt Auskunft!

In der Zukunft könnte man sich einen Alkoholtest bei Autofahrern theoretisch so vorstellen: Anstatt in das Röhrchen zu blasen, gibt der Fahrer eine Urinprobe ab. Denn anhand des Urins können Trinkgewohnheiten ermittelt werden. Dies haben Kölner Wissenschaftler nun herausgefunden. im Rahmen einer Studie konsumierten Freiwillige Bier, Wein oder Wodka.

Anschließende Untersuchungen ergaben: Je nachdem, welches Getränk die Testpersonen zu sich genommen hatten, variierte die Zusammensetzung einer bestimmten Gruppe von Stoffwechselprodukten im Urin. Getränke wie Wein oder Bier enthalten neben dem Alkohol Ethanol noch eine Vielzahl anderer Substanzen, wie zum Beispiel so genannte Aldehyde, organische Säuren und andere Alkohole. Diese Substanzen bestimmen zum einen den Geschmack, sind aber auch mitverantwortlich für die Neben- und Nachwirkungen von Alkoholkonsum.

Die Wissenschaftler fanden heraus: Genau diese höheren Alkohole hinterlassen Spuren im Urin. Beim Abbau der Moleküle entstehen so genannte Glucuronide, die im Urin nachgewiesen werden können. Die Forscher stellten fest, dass die Glucuronide nach Weingenuss anders zusammengesetzt sind als nach Bierkonsum. Da Wodka fast ausschließlich Ethanol enthält, konnten hier kaum Glucuronide gefunden werden.

Aber nicht nur die Art des alkoholischen Getränks kann nachgewiesen werden auch die Zeit, die seit dem Konsum vergangen ist. Da die Stoffwechselprodukte recht schnell abgebaut werden, kann die noch vorhandene Menge Auskunft darüber geben, wie lange es her ist, dass die Person das Gläserne Alkohol getrunken hat. Die Ausrede von Autofahrern, der Alkoholkonsum liege schon Stunden zurück, kann nun laut den Wissenschaftlern überprüft werden.



Herr Wilhelm Roth Besitzer des Brunnenhof-hotels und **Neumitglied**, übergab am 18.12.04 ein Weihnachtsgeschenk von € 500,-.

Im Beisein von Bürgermeister Herbert Ruppel, im Bild rechts, aus Weibersbrunn, Verena Brückner auf dem Bild, und einigen angereisten Clubmitgliedern, dankte Vorsitzender Engelbert Stenger, auf dem Bild mit Urkunde, den Familien Roth und Amrhein für ihr ausserordentliches Engagement.

Der Abschluss des Tagesausfluges am 29.05.05 wird nach der romantischen Fahrt zur Main-schleife im Brunnenhof in Weibersbrunn sein.

## Hotel\*\*\* Brunnenhof

Familien Amrhein und Roth

63879 Weibersbrunn im Spessart, Hauptstr. 231  
Telefon 06094 - 3 64 und 464. Telefax 06094 - 1064  
[www.brunnenhof-spessart.de](http://www.brunnenhof-spessart.de)  
Email: [hotel@brunnenhof-spessart.de](mailto:hotel@brunnenhof-spessart.de)



# Schlüssel für bundeseinheitlichen Schließzylinder

Ein kostenloser Service des Club´82 an seine behinderten Mitglieder.

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Ich möchte hiermit 1 Schlüssel für die bundeseinheitliche Behinderten WC Schließanlage, bestellen.

Die Kopie meines Behindertenausweises lege ich bei.

Ort / Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

An: Frau Inge Neumann - Jahn Str. 15a - 63755 Alzenau, schicken

Das untere Mahnschreiben kann kopiert und für Verkehrssünder verwendet werden. Dabei sollte man prüfen ob der Verkehrsteilnehmer sichtbar einen Parkausweis mit dem Zusatz „aG“ (oder mehr) in seinem Kraftfahrzeug, hinterlegt hat. Behinderte ohne den Zusatz „aG“ (oder mehr) dürfen keinen Behindertenparkplatz beanspruchen. Angehörige dürfen ohne Begleitung ihres behinderten Angehörigen den Parkausweis ebenfalls nicht nutzen (Missbrauch).

----- Hier trennen -----

## Club´82

Initiative Körperbehinderter e.V.

Aschaffener Straße 6

63796 Kahl

Tel. (06188) 901 053 - [www.club-82.de](http://www.club-82.de)

Liebe/r Verkehrsteilnehmer/in,

Sie blockieren einen Behindertenparkplatz und Ihr Verhalten ist rücksichtslos! Dieser Sonderparkraum wurde nicht für Gehfaule eingerichtet, sondern für Rollstuhlfahrer, Blinde und Schwerbehinderte mit **außergewöhnlicher Gehbehinderung = aG**, die von der Straßenverkehrsbehörde eine Ausnahmegenehmigung und einen blauen Parkausweis erhalten haben. Andere Ausweise berechtigen nicht zum Parken auf Behindertenparkplätzen. Wir bitten Sie dies zu beachten. Übrigens handelt es sich beim Falschparken auf einem Behindertenparkplatz um eine Ordnungswidrigkeit gemäß § 13 Straßenverkehrsordnung (StVO), die von der Polizei nicht nur mit einem Verwarnungsgeld, sondern nach rechtskräftigen, höchstinstanzlichen Gerichtsurteilen mit jederzeitigem, kostenpflichtigem Abschleppen Ihres Fahrzeuges geahndet werden kann.

Wenn Sie unsere Forderung erfüllen, so danken wir Ihnen für Ihre Rücksichtnahme.

Und noch etwas ..... Richard von Weizsäcker sagte einmal:

Es gibt keine Alternative zur Erkenntnis, dass wir, allen Konflikten zum Trotz, in einem Boot sitzen.

## Notfall

Allgemeine Notrufnummer  
Feuerwehr/Rettungswagen  
**112**

## Apotheken-Notdienst

24-Stunden-Hotline  
**0190 826017**  
oder aber die die  
Telefon Auskunft anrufen.  
Auch hier weiß man  
Bescheid. **11 8 33**

## Pollen-Infodienst

Infos per Bandansage  
**0190 115480**  
(0,62 €/Min.)

## Gift-Hotline

Das Giftinformationszen-  
trum Nord (GIZ)  
informiert rund um die  
Uhr über Giftigkeit von  
Substanzen, Erste Hilfe-  
Maßnahmen und Behand-  
lungsmöglichkeiten  
**0551 19240**

## Bundesweite Sucht- und Drogenhotline

24 Stunden Rat unter  
**01805 313031**

## Polizei

**110**

## Infos zur Gesundheitsreform

Bürgertelefon des  
Bundesministeriums für  
Gesundheit und  
Soziale Sicherung  
**0800 1515159**  
(Mo.-Do von 8 bis 20 Uhr)

## Evangelische Telefonseelsorge

**0800 1110111**  
oder im Internet  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## Katholische Telefonseelsorge

**0800 1110222**  
oder im Internet  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## Hilfe im Internet

**[www.internetnotruf.de](http://www.internetnotruf.de)**  
Hier bekommen Sie Hilfe  
bei allen Problemen rund  
um Familie, Schule und  
Partnerschaft von Familien-  
und Eheberatern, Psycho-  
logen und Sozialarbeitern.

# Für alle Fälle

Was tun wenn man plötzlich krank  
wird? Wo finde ich am Wochenende  
eine geöffnete Apotheke? An wen  
wende ich mich bei Vergiftungen?

Hier finden Sie die wichtigsten  
Adressen und Telefonnummern.

Eine bundesweit einheitliche Notruf-Hotline für Ärzte oder Zahnärzte gibt es leider nicht. In großen Städten finden Sie eine Hotline im Telefonbuch oder Sie bekommen die Nummer von der Auskunft (11833). Der Haus- oder Zahnarzt hat in aller Regel eine Bandansage auf dem Anruferbeantworter, welcher Kollege im Notfall Dienst hat.

## Tierärzte

Auch Tierärzte haben in der Regel eine Bandansage über Notfallpraxen. In Großstädten gibt es auch einen 24-Stunden-Notdienst in Tierkliniken. Infos dazu: [www.tierschutzbund.de](http://www.tierschutzbund.de)

# Buntes Faschingstreiben in der Kahler Festhalle am 03. Februar 2005



# Rundbriefrätsel

11 richtige Einsendungen gab es vom letzten Rundbriefrätsel. 4 waren falsch.

Letzter Abgabetermin für diesen Rundbrief ist der **12. Mai 2005**

Die Gewinnprämie:

1. Preis: € 25,-
2. Preis: € 20,-
3. Preis: € 15,-

Die Gewinner erfüllen sich einen Wunsch, indem sie sich etwas kaufen und die Quittung/Rechnung an:

E. Stenger  
Aschaffener Straße 6  
63796 Kahl  
schicken.

Der **Gewinnbetrag** wird danach umgehend auf das angegebene Konto überwiesen.

Teilnehmen kann nur, wer an unseren Veranstaltungen teilnimmt.

## Die Gewinner des Rundbriefrätsels 3/2004 sind:

1. Preis:  
Michael Neumann, Alzenau
2. Preis:  
Blandina Steinbach, Stockstadt
3. Preis:  
Ursula Kinzig, Kahl

Wer findet die richtige Lösung des neuen Preisrätsels?

**Viel Spaß!**

**Es ist eine gute Sache, einem bedürftigen Menschen einen Fisch zu schenken, besser ist es jedoch, ihm eine Angel zu geben.**

Russisches Sprichwort

# Findest du die 12 Unterschiede?



## Neujahrswünsche von: Erich Kästner

Aufgestöbert von Monika Kremer

Man soll das Jahr nicht mit Programmen beladen wie ein krankes Pferd.

Wenn man es allzusehr beschwert, bricht es zu guter Letzt zusammen.

Je üppiger die Pläne blühen, um so verwickelter wird die Tat.

Man nimmt sich vor, sich schrecklich zu bemühen und schliesslich hat man den Salat.

Es nützt nicht viel, sich rotzuschämen, es nützt nicht's! Und es schadet bloss, sich tausend Dinge vorzunehmen.

Lasst das Programm und bessert euch drauflos.