

Blitzlicht

Frühjahr / Sommer 2022

Außerordentliche Mitgliederversammlung
Franz Kellermann ist neuer DV-Vorsitzender

Wirkungsweisen von Drogen
Vortrag von Klaus Poschner und Jürgen Heitzer

Ein achtsames Wochenende
durchlebt von Friedrich Meyer



Infoblatt des Kreuzbund Diözesanverband Bamberg e.V.
für Gruppenmitglieder*innen und Gruppenteilnehmende



**Wenn die Macht der Liebe
die Liebe zur Macht übersteigt,
erst dann wird die Welt
endlich wissen
was Frieden heißt!**

Jimi Hendrix

Der Gitarrist, Komponist und Sänger Jimi Hendrix starb am 18. September 1970 im Alter von 27 Jahren an einer Überdosis aus Schlaftabletten und Alkohol

Impressum:

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Bamberg e.V.

Redaktion: Armin Hilgeroth
Wolfgang Herion
Albert Kohns

Textbeiträge, Fotos und Bilder: Privat und lt. Quellenangaben
Titelfoto: otto.de

Satz und Gestaltung: Albert Kohns

Druck: WirMachenDruck.de

Zu veröffentlichende Artikel bitte per E-Mail an: albertkohns@yahoo.de

Haftungsausschluss:

Die Beiträge werden nicht auf ihre Richtigkeit überprüft. Jeder Einreicher ist für den Inhalt und die Quellenangaben seines Artikels selbst verantwortlich.

Aus dem Inhalt:

Mitgliederversammlung und Gruppenleitertagung in Bamberg

Seite 3

Außerordentliche Mitgliederversammlung

Seite 4

Ein achtsames Wochenende in St. Otto

von Friedrich Meyer

Seite 5

Wie wirken Drogen

Aus einem Vortrag von Klaus Poschner und Jürgen Heitzer

Seite 8

Sommerabende auf dem Balkon

Ein Gedicht von Christine Schuh

Seite 14

Corona, Krieg und Nachwuchssorgen

Ein halbes Jahr im Rückblick gesehen von Alber Kohns

Seite 15

Termine, Seminare, Buchtipp

Seite 16

Mitgliederversammlung und Gruppenleitertagung

am 26.03.2022

im Bistumshaus St. Otto in Bamberg



Foto: elisabeth-lukas-archiv



Foto: privat

Pünktlich um 10.00 Uhr begann am Samstag die Mitgliederversammlung, die vom Vorsitzenden Armin Hilgeroth eröffnet wurde.

Leider war wie in der Vergangenheit auch, die Anzahl der Beteiligten eher nicht so groß. Deshalb betonte Armin auch

noch einmal die Wichtigkeit der Weitergabe solcher Termine an die Mitglieder des Kreuzbundes innerhalb der Gruppen durch die Gruppenleiter.

Hauptthema war aber die sich abzeichnende Auflösung des DV's, da sich bis jetzt noch keine Mitglieder für einen der vakanten Posten in der Vorstandschaft hat aufstellen lassen.

Anders als in der Einladung vorgesehen wurden die zu behandelnden Themen der anschließenden Gruppenleitertagung sehr rasch durchgearbeitet. Hier wurde nochmal der Auflösungsprozess besprochen.

Die Auflösung des Diözesanverbandes kann zurzeit nur durch den Beschluss einer Außerordentlichen Mitgliederversammlung, bei der mindestens 50% der stimmberechtigten Mitglieder anwesend sein müssten beschlossen werden. Dabei müssen wiederum 2/3 der Anwesenden dem Beschluss zustimmen. Wie gesagt bisher. Aus diesem Grund wird für den 28.05.2022 eine außerordentliche Mitgliederversammlung einberufen um die Satzung dahingehend zu ändern, dass nur die anwesenden Mitglieder der Versammlung mit einer 2/3

Mehrheit die Auflösung beschließen können.

Die Einladung mit den Tagesordnungspunkten wurde bereits an die Gruppenleiter versandt.

Die angekündigten Seminare fanden bzw. finden dennoch statt.

Vom 22. bis 24.04. fand bereits das Seminar Achtsamkeit, im Bistumshaus St. Otto in Bamberg statt. Als Referentin führte Frau Nicole Kupfer durch das Thema. (siehe auch Bericht auf Seite 5).

Das Seminar vom 23. bis 25.09.2022 in Vierzeheiligen soll planmäßig stattfinden und wird auch von Frau Nicole Kupfer geleitet.

Das Projekt „Digitalisierung“ wird aufgrund des Auflösungsprozesses vorerst ausgesetzt.

Es könnte von einem neu gewählten Vorstand zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgegriffen und realisiert werden. Vorausgesetzt es kommt zu Neuwahlen, was ich persönlich begrüßen würde.

Bei dem Workshop „Achtsamkeit für Funktionsträger“, der ebenfalls von Frau Nicole Kupfer geleitet wurde gab es außer einem theoretischen Input auch praktische Übungen zum Achtsamkeitstraining.

Der Austausch der Teilnehmenden fand sowohl in Gruppen als auch im Plenum statt. Der Foliensatz wurde an das Protokoll angehängt und steht somit den Gruppenleitern zur Verfügung.

Da alle Punkte auf der Agenda zügig durchgearbeitet wurden konnte Armin den offiziellen Teil der Tagung bereits am Samstagabend mit einem Dank an die Teilnehmenden schließen.

Nach dem Abendessen gab es noch reichlich Gelegenheit in gemütlicher Runde sich über das ein oder andere Thema auszutauschen. Die Veranstaltung endete am Sonntag nach dem Frühstück.

Albert Kohns, Lichtenfels



Gemeinsam Sucht überwinden!



Aus dem DV



Mitgliederversammlung - die zweite

*Außerordentliche Mitgliederversammlung
am 28.05.2022
im Bistumshaus St. Otto in Bamberg*

Um 14.00 Uhr begrüßte Diözesanvorsitzender Armin Hilgeroth die 30 Mitglieder, die sich zu der außerordentlichen Versammlung eingefunden hatten. Die besinnlichen Worte aus der Feder unseres geistlichen Beirats, Diethard Nimmert, wurden von Armin Hilgeroth vorgetragen.

Nach der Feststellung der Beschlussfähigkeit waren die ersten drei Punkte der Tagesordnung abgehakt.

Es folgte die Abstimmung über die Satzungsänderung des §15 Auflösung des Diözesanverbandes. Die Änderung wurde einstimmig angenommen. Damit gilt jetzt der folgende Wortlaut:

1. Der Diözesanverband kann durch Beschluss einer außerordentlichen Mitgliederversammlung aufgelöst werden. Der Auflösungsbeschluss bedarf einer Mehrheit von 4/5 der anwesenden Stimmberechtigten.
2. Bei Auflösung oder Aufhebung des Diözesanverbandes oder bei Wegfall des Zweckes fällt das gesamte Vermögen an den Kreuzbund Bundesverband e.V. Es ist ausschließlich für die ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe im Gebiet der Erzdiözese Bamberg zu verwenden.

Als nächstes standen die Wahlen zur Ergänzung des Diözesanvorstandes an. Es galt die offenen Positionen des 1. und 2. Vorsitzenden, die des Schriftführers oder Schriftführerin und der zwei Bundesdelegierten neu zu besetzen. Zuvor erklärte Wolfgang Herion, bisher 2. Vorsitzender, seinen Rücktritt.

Nach mehrmaligen vergeblichen Versuchen fand sich Franz Kellermann von DV München bereit, als 1. Vorsitzender zu kandidieren. Damit konnte eine Wahl durchgeführt werden.

Die Wahlleitung wurde an Armin Hilgeroth übertragen.

Bei der nachfolgenden Wahl wurde dann auch Franz Kellermann einstimmig zum 1. Vorsitzenden gewählt.

Die restlichen Positionen bleiben bis zu den nächsten satzungsgemäßen Wahlen im März 2023 offen. Die Satzungsänderung und die Änderung des Vorstandes werden einem Notar zur Weiterleitung an das Vereinsgericht übergeben. Nach dem Eintrag der Veränderungen in das Vereinsregister könnte in einer weiteren außerordentlichen Mitgliederversammlung der Verein als e.V. aufgelöst werden.

Im März nächsten Jahres finden satzungsgemäß Neuwahlen für den gesamten Vorstand statt.

Dazu ergeht, egal zu welcher Versammlung, rechtzeitig eine entsprechende Einladung.

Die scheidenden Vorstandsmitglieder bedankten sich in ihrem Schlusswort für die gute Zusammenarbeit und wünschten dem neuen Vorstand viel Erfolg bei seiner Arbeit.

Friedrich Meyer bedankte sich als Geschäftsführer bei den ausscheidenden Vorsitzenden. Er würdigte ihr langjähriges und sehr erfolgreiches Wirken für den DV Bamberg und überreichte ein Geschenk als Dank.

Der neu Vorsitzende Franz Kellermann bedankte sich bei den Mitgliedern und Anwesenden im Namen des Vorstandes für ihr Kommen.

Albert Kohns, Lichtenfels



Ein achtsames Wochenende in St. Otto

von Friedrich Meyer

(von links nach rechts: hinten Erwin, Jörg, Sabine, Friedrich, Petra.
Vorne Barbara, Barbara, Sieglinde, Nicole, Brigitte, Jochen)
Foto: privat



Eine Woche nach Ostern trafen wir, 11 Kreuzbündler und unsere Referentin Nicole Kuper, uns in St. Otto in Bamberg zu unserem traditionellen Frühjahrsseminar. Die Planung, Vorbereitung und Organisation von Brigitte waren perfekt und das Tagungshaus St. Otto ließ auch keine Wünsche offen. Unser Thema war „**Achtsamkeit**“. Nicole gab uns dazu einen Überblick was im Allgemeinen darunter verstanden wird, zeigte viele verschiedene Aspekte dieses Begriffes auf und übte das Ganze auch praktisch mit uns. Vor allem mit Atemübungen, die bei diesem Thema eine große Rolle spielen.

Natürlich war das Gespräch in der Runde, der Erfahrungsaustausch und die jeweilige Befindlichkeit von uns ein sehr wichtiger Bestandteil des Seminars. Herzlichen Dank an Nicole, die uns durch das Thema führte und uns dabei genug Leine für eigene Beiträge ließ.

Wir waren dann auch achtsam genug, am Samstagabend einen schönen Eisbecher zu genießen.

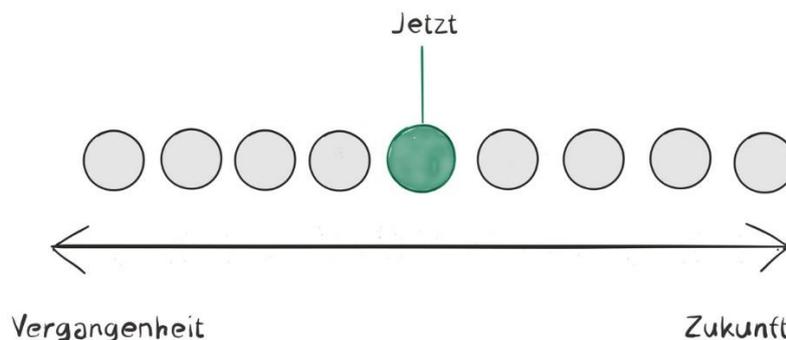
Im Folgenden möchte ich Euch den Einführungstext von Nicole und damit eine Einführung in das Thema „Achtsamkeit“ zum Lesen anbieten:

Was ist Achtsamkeit?

Der Begriff Achtsamkeit ist seit einiger Zeit in aller Munde. Vor allem die Medien berichten immer öfter darüber. Im deutschen Sprachgebrauch ist der Begriff jedoch erklärungsbedürftiger als im Englischen und wird häufig mißverstanden. Daher stellen wir Ihnen nachfolgend einige Erläuterungen zusammen.

Folgende Definition bringt Achtsamkeit auf den Punkt:

Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man bewusst wahrnimmt, was im gegenwärtigen Moment ist, ohne zu urteilen.



Das **JETZT** wahrnehmen, ist eines der Ziele von Achtsamkeit, denn im Jetzt findet unser Leben statt

1. Im Jetzt ankommen und achtsam wahrnehmen, was ist

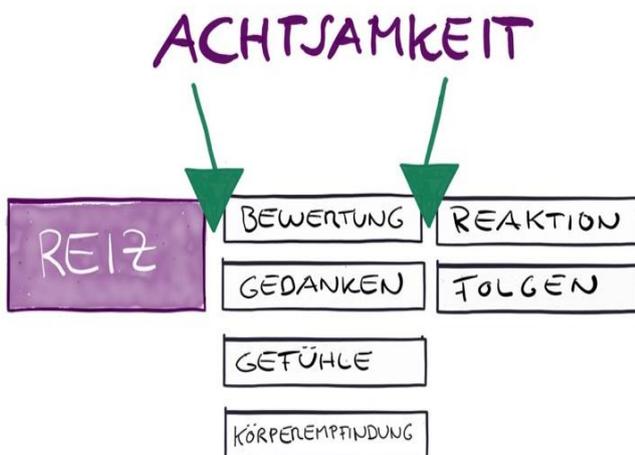
Unser Gehirn und unser Körper "produziert" einen ständigen Strom von Gedanken, Gefühlen, Emotionen und Körperempfindungen. Diese Phänomene stehen miteinander in einer komplexen Wechselwirkung und verstärken sich zum Teil gegenseitig. Innere und äußere Reize halten diese ständige Bewegung im Kopf zusätzlich in Gang. In der Regel sind wir nicht in der Lage, den Strom des Bewusstseins und der Gedanken willentlich "anzuhalten" und sind ohne Achtsamkeit nicht in der Lage, aus dem als Autopiloten zu bezeichnenden Bewusstseinszustand "auszusteigen".

In der Folge sind wir mit unserem denkenden Verstand stark "identifiziert" und er hält uns so stark beschäftigt, dass wir mit unseren Gedanken meistens in der Zukunft oder in der Vergangenheit sind. Wir sorgen uns z.B. vor dem was morgen sein könnte, verfolgen ehrgeizige Ziele in der Zukunft, verurteilen die Vergangenheit oder träumen vom letzten Urlaub.

Selten sind wir wirklich im Hier und Jetzt anwesend. Das führt dazu, dass uns die entscheidenden Vorgänge selbst, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen können entgehen: Die Gedanken, Gefühle, Emotionen und Körperempfindungen.

2. Nicht urteilen, bewusst sein und präsent

Achtsamkeit ist eine besondere Form von Konzentration und Bewusstheit - eine Schulung des Geistes. Bei der Übung von Achtsamkeit bedient man sich der Fähigkeit, bewusst, präsent und urteilsfrei das zu Beobachten, was gerade zu beobachten ist. Das nebenstehende Schaubild verdeutlicht dies.



Achtsamkeit übt man mit formalen Achtsamkeitsübungen (z.B. Meditation) und informellen Übungen (z.B. bewusstes, achtsames Zähneputzen oder Essen). Mit Achtsamkeit übt man, die Phänomene im Inneren des Körpers (Psyche und Physis) und die Erscheinungen im Äußeren (vor)urteilsfrei wahrzunehmen. Man hält inne, betrachtet Gedanken, Gefühle, Emotionen und Körperempfindungen und übt, sich von diesen nicht mitreißen zu lassen. Durch diese Übung entsteht ein Raum zwischen der komplexen Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Handlungen/Reaktionen, den wir nutzen können, um uns für Alternativen zu entscheiden oder diese auszuprobieren.

3. Grundhaltungen der Achtsamkeit

So einfach sich das bewusste, urteilsfreie und präsente Beobachten und Verweilen im Hier und Jetzt anhört, so herausfordernd kann es in der Praxis sein. Daher ist es empfehlenswert, die Achtsamkeitspraxis durch ein Training in einer Gruppe oder im Einzelcoaching zu entdecken und mit einem festen Übungsrahmen zu starten.

Unser Geist ist in der Regel seit langem auf Qualitäten trainiert, die uns die Übung von Achtsamkeit erschweren können. Wir sind gewohnt, permanent und unbewusst zu bewerten und mit Ehrgeiz unsere Ziele zu verfolgen, wenn wir im Alltag handeln. Wir sind darauf trainiert oder konditioniert, dass wir nur mit der willentlichen Anstrengung etwas erreichen können. Bei der Übung von Achtsamkeit ist es daher von entscheidender

Bedeutung, sich der Grundhaltungen eines achtsamen Geistes bewusst zu werden und diese Grundhaltungen der Achtsamkeit immer wieder zu vergegenwärtigen. Immer dann, wenn wir uns zum Beispiel bewusst für die Option Geduld entscheiden merken wir, dass da Ungeduld vorhanden war/ist.

Die nebenstehende Tabelle veranschaulicht die Grundhaltungen der Achtsamkeit.

achtsamer Geist	alltäglicher Geist
nicht urteilen	bewerten, analysieren, urteilen
Anfängergeist	Expertengeist, „ich weiß, wie es geht“
Geduld	Ungeduld, Verlangen, Unruhe
Vertrauen	Zweifel
loslassen	anhaften
nicht erzwingen	Ehrgeiz, erzwingen
Akzeptanz	Widerstand

4. Die Wirkung von Achtsamkeit

Betrachten wir das was ist, mit einer bewussten und nicht urteilenden Haltung, geschieht folgendes:

- Wir beginnen, uns selbst zu entdecken und zu verstehen, wie innere und äußere Vorgänge zusammenhängen.
- Wir erfahren, welche Gedanken wir haben und wie diese unser Wohlbefinden beeinflussen.
- Wir verstehen immer besser, wie Reiz, Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und unser Handeln zusammenspielen.
- Wir lernen, welche Muster und Glaubenssätze uns bestimmen, ohne dass wir uns bisher dessen bewusst waren.
- Wir lernen, das, was ist, zunächst einmal zu akzeptieren.
- Wir können uns bewusst entscheiden, unseren Mustern zu folgen oder Alternativen ausprobieren.
- Wir können bewusster zwischen Widerstand, Veränderung und Akzeptanz wählen.
- Wir entdecken die Menschlichkeit in uns.
- Wir bringen Raum zwischen die inneren Vorgänge (siehe Schaubild) und können diese einzeln betrachten.
- Durch das reine Beobachten reduziert sich dualistisches Denken.
- Der Gedankenstrom flacht sich ab.
- Wir entwickeln Mitgefühl für uns selbst und für andere.
- Wir werden souveräner und weniger affektiv.
- Wir entwickeln Gleichmut.

Quelle: www.mbsr-kurs-koeln.de/achtsamkeit



Bild: AOK-Rheinland

Aus einem Vortrag von Klaus Poschner (AOK) und Jürgen Heitzer (Kreispolizeibehörde Heinsbach)

zusammengestellt von Reinhard Petz
(Fachbereichsleiter Öffentlichkeitsarbeit Kreuzbund Aachen)

Vor einiger Zeit habe ich hier über die sogenannten „Neuen Psychoaktiven Substanzen“, kurz NPS geschrieben. Heute möchte ich Euch die Wirkungsweisen verschiedener illegaler und legaler Drogen näher erläutern. Drogen wurden schon vor über tausend Jahren eingesetzt. Ihre Wirkung auf den Menschen war schon damals bei vielen Urvölkern bekannt. Auch Hildegart von Bingen benutzte manche Pflanzen bei der Herstellung ihrer heilenden Präparate, die wir heute als Drogen einordnen. Reinhard Petz vom Kreuzbund Aachen war auf der Veranstaltung der AOK, die durch die Polizei Heinsbach unterstützt wurde und hat die Wirkungsweisen zusammengestellt.

Auch wenn wir einige dieser Rauschmittel bereits zur Genüge kennen, habe ich sie wegen der Gesamtheit des Vortrages mit übernommen. Ich denke, dass diese Zusammenfassung für Gruppenleiter genauso interessant ist, wie für Gruppenteilnehmende und Angehörige. Für diese Ausgabe habe ich sie lediglich alphabetisch geordnet.



Fangen wir also mit A, wie **Alkohol** an.

Chemisch betrachtet gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Alkohole, doch nur Ethanol ist für den Menschen in kleinen Mengen verträglich. Andere Alkohole, wie Methanol oder Glykoll sind schon in geringen Mengen hochgiftig.

Alkohol gelangt überwiegend über die Schleimhäute des Dünndarms in den Blutkreislauf. Das Maximum der Blutalkoholkonzentration (BAK) und somit mit auch die größte Wirkung wird inner-

halb von etwa 30 – 75 Minuten nach dem Konsum erreicht.

Die Abbaugeschwindigkeit beträgt konstant 0,1 – 0,2 Promille pro Stunde. Bei Alkoholabhängigen wurde auch eine teils höhere Abbaugeschwindigkeit von bis zu 0,35 Promille pro Stunde beobachtet.

Alkohol verteilt sich über die Blutbahn im ganzen Körper und erreicht nach Minuten das Gehirn, wo eine ganze Reihe von Transmittersystemen beeinflusst wird. Unter anderem wird Dopamin freigesetzt, ein Neurotransmitter, der für das Belohnungssystem eine wichtige Rolle spielt. Zudem wird, ähnlich wie bei Benzodiazepinen, die hemmende Wirkung der Neurotransmitters GABA verstärkt. Dies hat eine angstlindernde und beruhigende Wirkung. Bei einer körperlichen Abhängigkeit ist nach dem Absetzen des Konsums mit Entzugserscheinungen zu rechnen. Vor allem ein abruptes Absetzen kann gefährliche körperliche Zustände, wie den Delir verursachen. Zudem treten häufig Verwirrheitszustände, Unruhe, Halluzinationen und Wahnvorstellungen auf. Durch erhebliche vegetative Störungen wie starkes Schwitzen, Fieber und Zittern droht ein Kreislaufkollaps, der lebensbedrohlich ist und notfallmedizinisch behandelt werden muss.



Amphetamin, auch bekannt als Speed oder Pep, ist eine vollsynthetisch hergestellte Substanz, aus der Stoffgruppe der Amphetamine.

Es ist meist als weißes oder gelbliches Pulver auf dem Schwarzmarkt erhältlich. Speed wird oft auch als Paste, seltener in Tablettenform oder in Kapseln gehandelt.

Amphetamin ist ein zentrales Sympathomimetikum und wirkt im Gehirn und Rückenmark stimulierend auf den Sympathikus, einem Teil des vegetativen Nervensystems. Durch eine hinreichend hohe Dosis Amphetamin wird der Organismus in einen ergotropen Zustand versetzt, ein Stresszustand, der es ermöglicht, alle Notfallfunktionen des Organismus für eine erhöhte Handlungsbereitschaft zu aktivieren. Was in lebensbedrohlichen Situationen sinnvoll, weshalb auch Soldaten im Kriegseinsatz Amphetamin verabreicht wurde. Speed zehrt den Körper aus. Nasenschleimhaut und Nasenscheidewand werden beim Sniefen (Schnupfen) stark angegriffen. Bei häufigem, hochdosiertem Konsum über einen längeren Zeitraum können sich die Nebenwirkungen verstärken. Möglich sind eine Schwächung des Körperabwehrsystems und eine Infektionsanfälligkeit durch eine mangelnde Zufuhr von Mineralstoffen und Vitaminen. Hautentzündungen - sogenannte Speed-Pickel, Blutdruckerhöhung durch die starke Belastung des Herzmuskels, ständige Unruhe, Schlaf- und Kreislaufstörungen, Depressionen, Angstzustände, Paranoia bis hin zur Amphetamin-Psychose, Gewichtsverlust durch unterdrücktes Hungergefühl und Magenschmerzen sind die bekanntesten Nebenwirkungen.



Die **Cannabis**-Pflanze gehört zu der botanischen Gattung der Hanfgewächse mit psychoaktiven Wirkstoffen.

Die stärkste Wirksubstanz ist Tetrahydrocannabinol (THC). Die Pflanze enthält mindestens 60 unterschiedliche Cannabinoide, von denen einige psychoaktiv wirken. Nur die weibliche Pflanze der Gattung *Cannabis sativa* enthält genügend THC, um ein Rausch zu erzeugen. Die Farben können von grün, grün-braun bis schwarz reichen. Der Zeitpunkt des Wirkungseintritts hängt von der Konsumform ab. Geraucht setzt die Wirkung meist unmittelbar ein, da der Wirkstoff sehr schnell über die Atemwege aufgenommen wird und die Blut-Hirn-Schranke überwindet. Nach ungefähr 15 Minuten erreicht die Wirkung ihr Maximum und klingt nach 30 bis 60 Minuten langsam ab. Nach 2 – 3 Stunden ist der Rauschzustand weitestgehend beendet. Gegessen oder getrunken wird das THC langsamer aufgenommen. Die Wirkung ist dann allerdings unvorhersehbar, da sie verzögert und häufig sehr plötzlich einsetzt. Es ist entscheidend, wie viel und was man vorher gegessen hat. Cannabis ist die am häufigsten konsumierte, noch illegale Droge in Deutschland. Vor allem unter

Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die meisten von Ihnen konsumieren es gelegentlich oder stellen den Konsum nach kurzer Zeit wieder ein. Ein geringerer Teil konsumiert jedoch regelmäßig über mehrere Jahre. Mögliche Langzeitschäden sind Atemwegserkrankungen durch Verunreinigungen (z.B. Blei), Unfruchtbarkeit bei Männern, schlechte Gedächtnisleistungen und auftretende Psychosen.



Crack ist, das - wie *Freebase* - durch einen chemischen Prozess eine intensivere, aber auch kurzlebige Wirkung

bekommt. Crack wird hergestellt, in dem das pulverförmige Kokainhydrochlorid mit Backpulver und Wasser verbacken wird. Das Kokainhydrochlorid wird dabei in Kokainbase umgewandelt. Nach dem Verdunsten des Wassers bleiben weiß-gelbliche Kristalle -sogenannte Rocks-zurück, die aufgrund der knackenden Geräusche beim rauchen als Crack bezeichnet werden.

Durch das rauchen gelangt der Wirkstoff innerhalb weniger Sekunden in die Blutbahn und löst nach 1 – 5 Minuten einen sehr starken Rausch und starke Euphorie aus. Die Wirkung lässt aber schon nach 10 bis 15 Minuten nach.

Die Gefahr einer schnellen und schweren psychischen Abhängigkeit ist bei Crack sehr groß. Der Konsum von Crack kann neben Lungenschäden, Leberschäden und Psychosen auch zum Atem- und Herzstillstand führen.

Ecstasy wird auf dem illegalen Markt in Pillenform oder in Kapseln angeboten. Die bekannteste Substanz, die



als Ecstasy bezeichnet wird ist MDMA (3,4-Methyldioxyamphetamin). In Analysen von Ecstasy wurden aber noch weitere chemisch verwandte Substanzen gefunden. Neben diesen chemisch abgewandelten Substanzen wurden auch andere psychoaktive Substanzen wie beispielsweise Amphetamin, Methamphetamin, Koffein, Ephedrin oder Ketamin identifiziert.

Ecstasy wird in vielfältigen, meist schrillen Farben als Pillen angeboten.

Wie jedes Psychopharmakon hat Ecstasy zwar auch eine gewisse typische Wirkung, sehr oft wird aber

Gesundheit

vergessen, dass viele Faktoren an der Wirkentfaltung beteiligt sind. Neben der Zusammensetzung der Pille und der Dosierung der Wirksubstanzen, haben auch die Atmosphäre der unmittelbaren Umgebung und die konsumierenden selbst -ihre aktuell Stimmung und ihre Erwartungen- Einfluss auf die Wirkung. Daher kann es passieren, dass manche Personen unter Ecstasyeinfluss tanzen wollen und kommunikativer werden, während andere sich eher schwerfällig und mundfaul fühlen. Aber auch bei ein und der selben Person können die Wirkungen sehr unterschiedlich sein. Selbst bei identischer Pillenzusammensetzung werden zwei Pillen niemals zu einem absolut identischen Rausch führen. Ecstasy erzeugt aber auch akute Wirkungen, die je nach Dosierung und Zusammensetzung der Pille unangenehm bis extrem gefährlich sein können. Zu den häufigsten als unangenehm erlebten und beschriebenen Wirkungen zählen:

Schwindelgefühle, Übelkeit, Schweißausbrüche, Erweiterte Pupillen, Kiefermahlen und Mundtrockenheit. Oftmals kommt es zu einem enormen Anstieg der Körpertemperatur ohne Durstgefühl, dass zum Tod durch Organversagen führen kann.



Heroin zählt zu den Opiaten und wird aus dem getrockneten Milchsaft aus Samenkapsel des Schlafmohns hergestellt. Seine Farbe ist

hellbraun bis braun, die Konsistenz ist Puderzucker ähnlich.

Nach der Einnahme gelangt Heroin schnell in den Blutkreislauf, bei intravenöser Injektion sofort. Im Körper wird es rasch zu 6-Monoazethylmorphin (6-MAM) deacetyliert. Trotzdem ist Heroin wirksamer und suchterzeugender als eingenommenes Morphin selbst. Wie alle Opiate wirkt Heroin durch ein Ankoppeln an die Opiatrezeptoren im Gehirn, die sich vor allem im limbischen System befinden. Der Heroinrausch wird meist als glückseliger Zustand erlebt. Er ist von Euphorie, Ruhe und Ausgeglichenheit geprägt. Depressionen und persönliche Probleme treten in den Hintergrund. Schmerzen werden nicht empfunden. Nach dem Spritzen empfindet man einige Sekunden lang einen „Flash“ oder „Run“. Das ist der Augenblick, in dem die Wirkung einsetzt. Beim Rauchen oder Schnupfen kommt die Wirkung langsamer und sanfter und klingt auch sanfter aus. Oft kommt es zu Erbrechen, das allerdings als befreiend empfunden wird.

Bei keiner anderen der gängigen Drogen ist die relative Differenz zwischen einer Wirksamen und einer tödlichen Dosis so gering wie bei Heroin. Wodurch sich in Kombination unter anderem u.a. mit dem ebenfalls Abhängigkeitspotential und einer Tendenz zur Dosierungssteigerung die vergleichsweise hohe Zahl von Todesfällen erklären lässt.



Kokain wird aus den Blättern des Coca-Strauches hergestellt. Die Blätter enthalten etwa 1% Kokain. Durch ein chemisches Verfahren wird daraus Kokainhydrochlorid gewonnen, das als weißes Pulver bekannt ist.

Generell hängt das Ausmaß des aufputschenden Effekts sehr stark von der Konsumform ab. Beim intravenösen Spritzen setzt die Wirkung sehr schnell und vehement ein. Das Gehirn wird schlagartig überflutet mit stimulierenden Substanzen, wofür auch Begriffe wie „Rush“, „Flash“ oder „Kick“ gebraucht werden. Ebenso schnell wie die Wirkung einsetzt klingt sie dann auch wieder ab. Nach ungefähr 10 Minuten verschwinden die euphorischen Effekte.

Auf der körperlichen Seite macht sich die Stimulation durch motorische Hyperaktivität sowie den Anstieg der Pulsfrequenz, des Blutdrucks und der Körpertemperatur bemerkbar. Der Körper wird also insgesamt auf eine höhere Leistungsfähigkeit eingestellt. Allerdings wird dem Körper keine Energie durch das Kokain zugeführt, vielmehr werden Kraftreserven verbraucht. Die körperliche Beanspruchung kann sich durch Krampfanfälle, Schock, hoher Blutdruck und Herzinfarkt bemerkbar machen





LSD (Lysergsäurediethylamid)

ist ein synthetisches Derivat der Lysergsäure, einem Alkaloid des auf Roggenähren wachsenden Pilz *Claviceps purpurea* (Mutterkorn). Angeboten wird es meist in Form von buntem Löschpapier, das in LSD-Lösung getränkt wurde. Seltener sind LSD-Pillen oder LSD-Tropfen. Es kann auch in Muskel oder Vene injiziert werden.

LSD gilt als eines der stärksten bislang bekannten Halluzinogene, das bereits ab einer Menge von 25µg einen veränderten Bewusstseinszustand hervorruft. Nur ein sehr geringer Teil gelangt über die Blut-Hirn-Schranke ins Gehirn, dennoch ist die Wirkung immens. LSD aktiviert verschiedene Serotonin-Rezeptoren im Gehirn. Bis heute ist nicht genau geklärt, warum der Einfluss auf das serotonerge System zu Halluzinationen führt. Für die halluzinogene Wirkung hauptverantwortlich scheint aber der Rezeptor-Typ 2A zu sein, der im zentralen Nervensystem auf Neuronen in den Raphe-Kernen, im Locus coeruleus und auf Pyramidenzellen im Neocortex vorkommt. Diese Areale sind mit nahezu jeder anderen Hirnregion verbunden. Es wird vermutet, dass sie hemmend auf Sinneseindrücke wirken und so das Gehirn vor sensorischer Überlastung schützen.

Werden nun die hemmenden Nervenzellen vom LSD selbst in ihrer Wirkung gehemmt, kommt es vermutlich zu einer Überreizung - mit den entsprechenden Folgen. LSD bindet auch an Dopamin-Rezeptoren.

Oral eingenommen setzt die Wirkung nach etwa 30 Minuten ein. In den Muskel gespritzt spüren Konsumenten nach 20 Minuten und in die Vene injiziert bereits nach 5 Minuten einen Effekt. Die Wirkung hält bis zu 12 Stunden an. Zu Beginn kann es zu Blutdruckanstieg und Herzrasen kommen, auch Übelkeit ist nicht selten. Die Pupillen weiten sich. Am bekanntesten sind die optischen und akustischen Halluzinationen durch LSD. Farben und Töne werden beispielsweise intensiver wahrgenommen, Gegenstände scheinen sich zu verformen oder zu verändern. Es können auch Synästhesien entstehen, also die Vermischung von Sinneseindrücken, wie etwa Farben zu hören und Töne zu riechen.

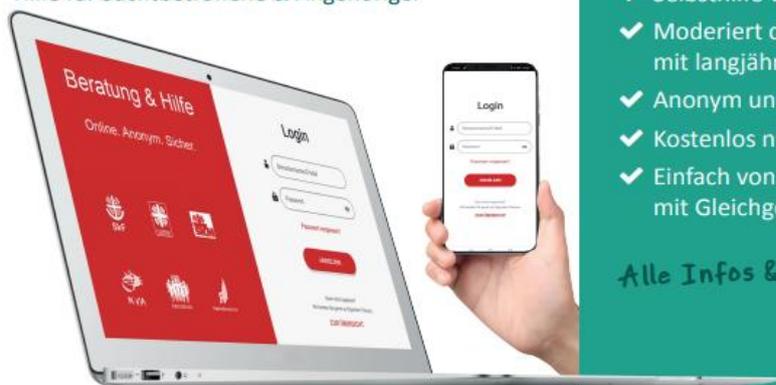
Die Tendenz zur Selbstwahrnehmung wird gesteigert, und das Selbst- sowie das Zeitgefühl verändern sich. Es kommt zu einem Zustand des Halbschlafs, bei dem Träume und Illusionen als real empfunden werden und zu scheinbar ungewöhnlichen Zusammenhängen führen.

Ob man die Erlebnisse eines LSD-Trips als positiv oder negativ erlebt, hängt stark von der eigenen mentalen Verfassung (set) des Konsumenten und der Umgebung (setting) ab. Positive Erlebnisse können Euphorie auslösen, negative Panik- und Angstattacken, Verfolgungsideen und akute psychotische Reaktionen. LSD führt schnell zu einer Toleranzentwicklung, die sich nach Absetzen innerhalb von fünf bis sechs Tagen zurückentwickelt. LSD kann zudem Kreislaufregulations-Störungen auslösen.

NEU!

Deine Selbsthilfegruppe online.

Hilfe für Suchtbetroffene & Angehörige.



KREUZBUND-CHAT

- ✓ Für alle Sucht-Themen offen.
- ✓ Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene.
- ✓ Moderiert durch Betroffene & Angehörige mit langjähriger Selbsthilfe-Erfahrung.
- ✓ Anonym und datengeschützt chatten.
- ✓ Kostenlos nutzbar.
- ✓ Einfach von zu Hause und unterwegs mit Gleichgesinnten austauschen.

Alle Infos & Anmeldung:



kreuzbund.de

Gesundheit

Kommen wir nun zu Rauschmitteln, die nicht sofort mit Halluzinogenen in Verbindung gebracht werden. Als erstes wäre da die **Muskatnuss**.



Ursprünglich ist der Muskatnussbaum in Indonesien beheimatet. Mittlerweile wird er aber in vielen tropischen Gebieten angepflanzt.

Der fälschlicherweise als Nuss bezeichnete braune Samen der blassgelben Früchte kommt zum Vorschein, wenn die Frucht reif ist. Dieser Samen wird getrocknet und gekalkt und dient gemahlen als Gewürz. In hohen Dosen (5 – 30 g) kann Muskatnuss berauschend sein.

Der Inhaltsstoff Safrol gilt als krebserregend und ist schädlich für die Leber.

Ab 3 ganzen Nüssen kann das Gewürz für Erwachsene lebensgefährlich werden, bei Kindern bereits ab 2 Nüssen. Der Inhaltsstoff Myristicin wandelt sich in der Leber zu Amphetamin um, sodass die Muskatnuss ab den genannten Mengen Halluzinationen hervorrufen kann.

Myristicin, Elemicin und Safrol sind die psychoaktiven Substanzen der Muskatnuss. Die berauschenden Effekte haben halluzinogenen Charakter und können sehr unterschiedlich in ihrer Intensität sein. Leichte Bewusstseinsstörungen bis hin zu starken Halluzinationen, die mit verändertem Raum- und Zeitgefühl einhergehen, sowie Euphorie, Benommenheit und Sprachstörungen können eintreten.

Zudem sind weitere unangenehme Reaktionen bei Muskatnuss - Konsum bekannt. Im Rausch kann es zu Herzrasen, Magenschmerzen und Mundtrockenheit kommen. Wie bei allen Halluzinogenen besteht auch die Gefahr von Angstzuständen und Panikattacken unter Einfluss der Substanz. Auch Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen, ein ausgeprägter „Kater“ mit Kopfschmerzen und ein allgemeines Krankheitsgefühl zählen zu den Nachwirkungen.

Auch bei den **Pilzen** gibt es über 100 Arten mit halluzinogenen Wirkstoffen. Die meisten von ihnen enthalten die Wirkstoffe Psi-



locobin und Psilocin. Sie werden auch „*Magic Mushrooms*“ oder „*Magische Pilze*“ genannt. Der häufigste Vertreter psilocybinhaltiger Pilze hierzu-

lande ist der Spitzkegelige Kahlkopf.

Im Körper wird Psilocobin zu Psilocin umgewandelt, das Ähnlichkeit mit dem körpereigenen Botenstoff Serotonin aufweist und daher überwiegend an Serotoninrezeptoren bindet. Die halluzinogene Wirkung geht somit von Psilocin aus. Die Wirksamkeit von Psilocybin wurde seit der Entdeckung in verschiedenen wissenschaftlichen Studien untersucht. Psilocybin verhält sich in Dosen von 12 – 20 mg Reinsubstanz wie ein typisches Halluzinogen. Das bedeutet, tiefgreifende psychische Veränderungen können hervorgerufen werden. Die Wirkung hängt nicht nur von der Dosis, sondern auch von den Erwartungen des Konsumierenden, seiner individuellen Gestimmtheit, sowie dem Gesamtkontext des Konsums ab (Drug, Set & Setting).

Die Effekte halten in der Regel nicht so lange an wie bei LSD. Nach ca. 3 Stunden beginnt die Wirkung abzuklingen und hält bis zu 6 Stunden an.

Studien haben zwar zeigen können, dass Psilocybin keine ernsthaften körperlichen Komplikationen bewirkt, die psychischen können aber gravierend sein und haben auch schon zu tödlichen Unfällen aufgrund von leichtsinnigem Verhalten geführt.



Engelstropfen

gehören zur Gruppe der Nachtschattengewächse und sind ursprünglich in Süd- und Mittelamerika zu Hause.

Sie ist aufgrund ihres schönen Aussehens weltweit beliebt und als Kübelpflanze in vielen Gärten zu finden. Die strauchartige Pflanze hat 20 bis 30 cm lange, nach unten hängenden, trompetenartigen Blüten die süßlich duften.

Die berauschende Wirkung ihrer Pflanzenteile ist auch in unseren Breitengraden bekannt. Die Teile werden geraucht oder gegessen. Die getrockneten Blätter und Blüten können ebenfalls als Tee zubereitet werden. Die wirksamsten psychoaktiven Substanzen in der Engelstropfen sind die Alkaloide Skopolamin und Hyoscyamin. Beide Substanzen wirken halluzinogen.

Abhängig von der Konsumform- und Menge tritt nach ca. 30 – 60 Minuten ein Rauschzustand ein, der geprägt ist von fiebertraumartigen Halluzinationen. Der Konsum birgt viele Risiken und unerwünschte Nebenwirkungen.

Der weiße **Stechapfel** gehört auch zur Gruppe der Nachtschattengewächse. Bei uns ist er verwildert anzutreffen. Die Pflanze ist 30 bis 120 cm hoch und hat gezahnte Blätter, die 20 cm lang werden können. Die Blüten sind weiß oder violett und trichterförmig. Der Stechapfel blüht zwischen Juni und September und hat stachelige Früchte (die Stechäpfel), den schwarzen, nierenförmigen Samen enthalten.



Im Mittelalter wurden die Samen der Stechäpfel aufgrund ihrer halluzinogenen Wirkung in „Hexensalben“ verarbeitet. Die Blätter vom Stechapfel steckte man Pferden in den Mastdarm, um ihnen mehr Temperament zu verleihen und sie so teurer verkaufen zu können. Damals dachte man auch, dass das Rauchen der getrockneten Blätter gegen Asthma helfe.

Die Pflanzenteile und die Samen werden als Tee oder Sud zubereitet. Die im Stechapfel enthaltenen psychoaktiven Substanzen sind genau wie bei der Engelstropete Hyoscyamin und Skopolamin, die halluzinogen wirken. Der Konsument verliert im Rausch jegliches Zeitempfinden und erfährt einen psychoseähnlichen Zustand mit starker Angst. Dabei kann es zu Halluzinationen kommen, die sehr real erscheinen.

ACHTUNG!

Vom Konsum des Stechapfels ist dringend abzuraten. Die Pflanze ist hochgiftig und der Wirkstoffgehalt kann sehr unterschiedlich sein, weshalb die Gefahr einer tödlichen Überdosierung sehr hoch ist.

Albert Kohns, Lichtenfels

Quellenangabe:

Titelfoto: planet-wissen.de

Bilder und Haupttext stammen aus dem Vortrag

„Wirkungsweisen von Drogen“

von Klaus Poschmann und Jürgen Heitzer.

Sucht - Selbsthilfe

KREUZBUND





... jetzt auch im Chat

- montags, dienstags, mittwochs 19 bis 20 Uhr
- donnerstags 11 bis 12 Uhr
- donnerstags 19 bis 20 Uhr (für Angehörige)
- freitags 19 bis 20 Uhr
- sonntags 16 bis 17 Uhr (für Junge und Junggebliebene)
- sonntags 19 bis 20 Uhr



<https://www.kreuzbund.de/chat>

Informationen für den Weg aus der Sucht:

Du möchtest mehr erfahren - erste Kontakte wagen?

Der Kreuzbund bietet einen nutzerfreundlichen, datengeschützten, anonymen **Chat** an!

Der **Kreuzbund-Chat** ist für Frauen und Männer, die den Weg in die Sucht-Selbsthilfe suchen.

Anonym, ohne jede Verpflichtung, hilfreich und informierend!

Gedankengänge

Ein Gedicht von Christine Schuh

Sommerabende auf dem Balkon

Abende wie diese sind nicht zu beschreiben...

Ich wünschte, es würde immer so bleiben!

28 Grad noch auf dem Balkon,

dabei ist es 22:30 Uhr schon.

Ein Teelicht anzünden, auch zwei oder drei?

Am Himmel schleicht der Vollmond vorbei,

Eros Ramazotti schluchzt auf der CD,

vor mir ein Glas Wasser - das tut richtig weh.

Hier fehlte nun wirklich ein Gläschen Wein.

Wie auch immer - es darf halt nicht sein!

Da denk ich an alle, die hocken in der Ferne

auch am Balkon und betrachten die Sterne

und nuckeln ihr Wasser, genauso wie ich.

Vielleicht denkt sogar eine /r gerade an mich



easyVerein®
Vereinsverwaltungssoftware

Corona, Krieg



und Nachwuchssorgen

Die Ereignisse des
letzten halben
Jahres kurz
zusammengefasst

Es gibt sie noch. Die Menschen, die glauben Corona sei harmlos. Beim Einkaufen wird man mitleidig betrachtet, wenn man eine Maske trägt. Manch einer lässt aber nur dumme Sprüche ab, und kommt sich dabei noch richtig wichtig vor. Leider. Seit die meisten Beschränkungen aufgehoben wurden lebt es sich vielleicht angenehmer, aber auch gefährlicher, wie ich es aus meinem direkten Umfeld erfahren musste. Coronabedingt konnte ich nicht zu einer Versammlung erscheinen. Nicht weil ich mich angesteckt hätte, aber ich hatte Kontakt zu einer infizierten Person und wollte nicht das Virus weitertragen. Bis jetzt bin ich noch gut durch die Pandemie gekommen, aber ich weiß nicht wie lange noch. Man braucht keine Maske mehr, obwohl sie den besten Schutz vor einer Ansteckung oder der Weiterverbreitung bietet. Jeder Handwerker setzt freiwillig eine Maske auf, wenn er mit giftigen oder ätzenden Materialien arbeiten muss. Nur bei Corona nicht. Dabei ist dieser Virus heimtückischer als Schwefel- oder Salzsäure. Denn man sieht und riecht ihn nicht. Ich werde weiterhin eine Maske tragen, berufsbedingt aber auch beim Einkaufen. Egal was die anderen denken. Ich schütze mich und die anderen.

Vor Corona kann man sich schützen, vor einem durchgeknallten Despoten nicht. Seit Ende Februar herrscht Krieg in der Ukraine, nur weil ein ehemalige KGB'ler denkt er sei derjenige, der Russland zu seiner alten flächenmäßigen Größe zurückführen kann. Und das mit allen Mitteln. Fadenscheinige und in seinen kranken Fantasien erstandene Argumente dienen ihm zu seiner „militärischen Sonderoperation“. In den Metropolen Russlands lebte und lebt es sich gut, aber in den Dörfern weit ab vom Kreml herrscht immer noch bittere Not. Die Menschen dort können von ihrem kargen Einkommen kaum das Nötigste bezahlen. Hier wären die Milliarden (Dollar, Rubel) die er mit dem Krieg verbrät, sinnvoller eingesetzt. Davon will ein Wladimir Putin aber nichts wissen.

Er ist machtbesessen und unberechenbar. Seine treuen und korrupten Gefolgsleute folgen ihm, weil sie wissen, dass wenn sie nicht ihrem Herrn aus dem Mund reden, sie die nächsten sind, die verschwinden. Genauso wie viele Oppositionelle oder Menschen, die gegen das Regime auf die Straße gehen und für mehr Freiheit demonstrieren. Das Einzige was Herr Putin kann, ist Menschen bedrohen, einschüchtern und demütigen.

Gott sei Dank geht es da bei uns, nicht nur im Kreuzbund, demokratischer zu. Seit geraumer Zeit suchen wir eine neue Vorstandschaft für unseren Diözesanverband. Wenn wir keine neuen Kandidaten finden, werden wir den DV als Verein auflösen müssen. Die Vorbereitungen laufen schon, wie man aus dem Bericht über die außerordentliche Mitgliederversammlung entnehmen kann.

Schön, dass es einen Franz Kellermann gibt, der nun den Vorsitz von Armin übernommen hat. Franz ist 1. Vorsitzender des DV München und stellvertretender Bundesvorsitzender und in dieser Eigenschaft ist er auch der Pate des DV Bamberg.

Irgendwie fehlen uns die Mitglieder, die sich in einer solchen Position wiederfinden wollen. Warum das so ist, weiß keiner. Ich habe jahrelang solche Posten innegehabt und weiß wie es sich als Neuling anfühlt. Mache ich alles richtig? Wie sehen mich die anderen? Genüge ich den Erwartungen der anderen (Mitglieder)? Alles überflüssige Fragen. Denn jeder macht den ein und denselben Job anders als der andere, aber meistens richtig. Was zählt ist das Ergebnis, und das kann man auf die eine oder andere Art und Weise erreichen.

Ich selbst bin beruflich sehr stark eingebunden (eben auch durch einen solchen Posten), würde mich aber freuen, wenn es das ein oder andere Mitglied gibt, dass sich zur Wahl stellen würde. Nur Mut, Fehler sind dazu da gemacht zu werden. Man muss sie nur einsehen und zeitnah korrigieren.

Albert Kohns, Lichtenfels

Seminare

Termine

23.09. - 25.09.2022

**Wochenendseminar
„Zufriedenheit
und andere Gefühle“**

im Haus Frankental Vierzehnheiligen
Referentin: Nicole Kupfer

12. - 13.11.2022

**Mitgliederversammlung und
Gruppenleitertagung**
im Hotel Schlossberg in Haidhof

25. - 26.03.2023

**Mitgliederversammlung
mit Neuwahlen und
Gruppenleitertagung**
im Bistumshaus St.Otto in Bamberg

Buchtipp

Zum Schluss



Sucht und Abstinenz im
Spiegel von Geschlecht,
Generation und Gesund-
heit:

Arbeitsmaterialien für
Suchtselbsthilfegruppen
Taschenbuch, 168 Seiten

Herausgeber:

BoD - Books on Demand

ISBN-10: 3752806311 Preis: 16,99 €

ISBN-13: 978-3752806311 bei Amazon.de

Die Texte für dieses Buch entstanden in einer lang-jährigen Praxisphase der Erwachsenenbildung in und mit Selbsthilfegruppen alkoholabhängiger und suchtgefährdeter Menschen innerhalb des Fachbereichs Gesundheit und Selbsthilfe der Ländlichen Erwachsenenbildung in Niedersachsen e. V. Sie wurden noch einmal komplett überarbeitet, um sie zu aktualisieren und damit auf den neusten Stand zu bringen. Der Themenbogen der Arbeitsmaterialien spannt sich von Frau und Sucht - Mann und Sucht über Sucht und Abhängigkeit im Spiegel der Generationen bis hin zum Zusammenhang von Abstinenz, Sinn und Gesundheit. Fragestellungen, Übungen und Methoden runden dieses Buch ab und sollen dabei helfen, einen lebendigen Dialog im Gruppenprozess zu gestalten

Dr. Burkhard Kastenbutt ist langjähriger Referent der Ländlichen Erwachsenenbildung in Niedersachsen in den Selbsthilfegruppen der Freundeskreise und des Kreuzbunds. Er lehrt als Dozent an der Universität Osnabrück im Bereich der Familien- und Jugendsoziologie sowie der Medizinsoziologie.

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,
liebe GruppenbesucherInnen,

da wir bei unserer letzten Mitgliederversammlung mit Franz Kellermann, DV München und unser Pate im Bundesvorstand, einen Nachfolger für den ersten Vorsitzenden wählen konnten, ist dies nun mein letztes ‚Schlusswort‘.

Ich bedanke mich bei euch Allen für die angenehme Zusammenarbeit! Es war eine anstrengende, aber auch erfolgreiche und bereichernde Zeit.

Wir haben sehr viele informative, ernste, aber auch lustige Stunden miteinander verbracht und hatten aus meiner Sicht ein gelungenes Vereinsleben, das uns bei einer zufriedenen Abstinenz unterstützt hat. Es ist sehr schade, dass jetzt die Auflösung des e.V. ansteht – eventuell sogar eine vollständige Auflösung. Bitte helft den Verein zu erhalten! Wir alle haben bewiesen, dass wir schwierige Situationen meistern können. Ich wünsche uns, dass wir noch viele gemeinsame Stunden als Weggefährten erleben können und weiterhin gesund bleiben.

Danke, Armin

Spruch des Tages:

Es ist nicht sicher, ob es besser wird, wenn es anders wird; aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.

Björn Engholm, dt. Politiker