

unsere Arche

1,50€



November - 2016 Heft 7



Jeßlingen - Scheppach Bild Grajdek Richard

Kreuzbund Diözesanverband Augsburg e.V.
Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke u. Angehörige
www.kreuzbund-augsburg.de

Inhalt

Peter Streichert	3
Pfarrer Gromer	4 + 5
Frauenseminar	6 + 7
Wanderung Ottobeuren	8
Vorstellung M. Kammerer	9
Wanderwoche Südtirol	10+11
Wanderung Oberammergau	12+13
Fundament Kreuzbund - Seminar	14+15
Minigolf - Turnier	16
In der Vorstellungsrunde	17
Multiplikatorentagung	18+19
Borderline	20
Ausflug Jettingen - Augsb. Stadtb.	21-23
Tanzen	24
Versteckter Alkohol	25-27
Adressen/Daten - Dv - Augsburg	28

Peter Streichert

Kreuzbundgruppe Augsburg 6

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,
Wie Joachim auf der Gruppenleiter Arbeitstagung schon sagte, werde ich nach langer Zugehörigkeit aus der Gruppe ausscheiden. Ich habe mir diesen Schritt nicht leicht gemacht.

Als ich als Vorstand aufhörte ging meine Entwicklung natürlich in eine andere Richtung. Der Kreuzbund stand nicht mehr soweit im Vordergrund wie bisher. Ich habe Enkelkinder die jetzt so weit sind, dass ich mit ihnen und sie mit mir was anfangen können. Den Zustand will ich mir so lange wie möglich erhalten. Ändern wird sich auch dieses von alleine. Außerdem hatte ich während meiner intensiven Tätigkeit im Kreuzbund meine Arbeiten am Haus doch vernachlässigt und Nachholbedarf. Ich habe also keine Langeweile und brauche keine nachfolgende Vorstandschaft zu ärgern, was ich auch nie vorhatte. Ich war froh, dass mir keiner vorschreiben wollte, wie ich meine Arbeit machen muss, also tu ich das auch nicht. Mein Leben hat sich also zwangsläufig vom Kreuzbund wegentwickelt. Das Ausscheiden aus der Gruppe ist nur ein konsequenter Schritt. Wie es sich gehört gab ich in meiner Gruppe einen Ausstand. Ich habe mich 22 Jahre in der Gruppe wohlgeföhlt, dafür danke und der Ausstand. Ich habe mich auch im Kreuzbund meistens wohlgeföhlt, und möchte mich mit diesem Brief verabschieden als aktives Mitglied. Das soll heißen, für die Gruppe gibt es den Ausstand, für den Rest im Kreuzbund was Geschriebenes. Ich habe gehört, das es Stimmen gab wie hat der denn das jetzt nicht mehr nötig. Ich weiß durchaus, dass unsere Krankheit immer in uns schläft. In den langen Jahren beim KB habe ich nie mehr ein verlangen nach Alkohol verspürt. Natürlich war dies auch ein

Ergebnis daraus, dass ich durch die Arbeit in der Gruppe und später in der Vorstandschaft immer mit dem Thema konfrontiert war. Ich bleibe deswegen im KB, breche keine Brücken hinter mir ab und hoffe, dass wenn es nötig wäre, ich den Weg zurück zu Euch gehen darf und auch finden werde. Hoffentlich werde ich auch

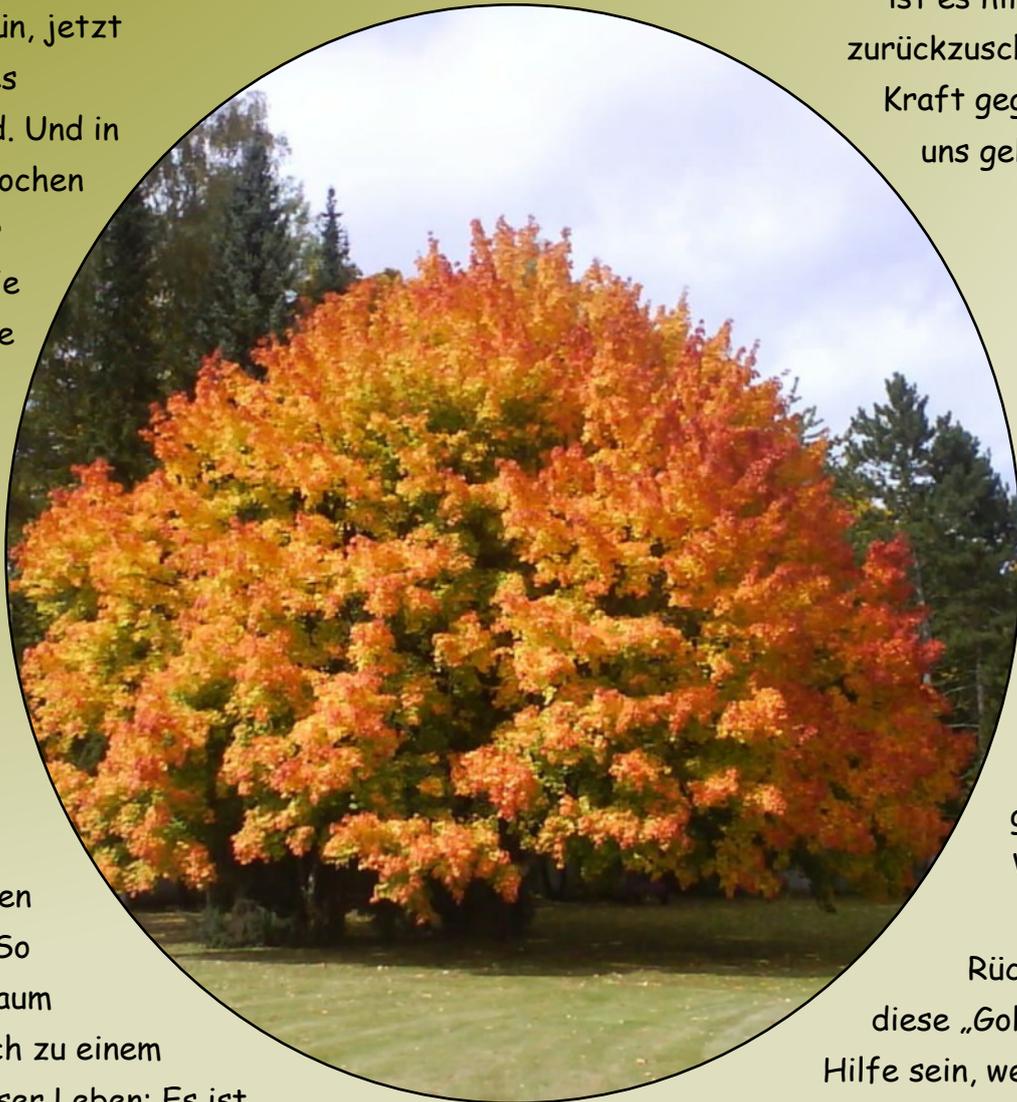
weiterhin über die IGAF Veranstaltungen über Mail informiert, um dort teilnehmen zu können. Ich habe mir vorgenommen das öfters zu nutzen. Bei der Wanderfreizeit in Südtirol werde ich natürlich weiterhin dabei sein wenn ich darf. Der Kreuzbund ist mir natürlich weiterhin nicht gleichgültig. Einerseits, hat es mich auf der letzten Mitgliederversammlung gefreut, dass es gelungen ist bei den Wahlen sämtliche Ämter zu besetzen. Was weniger erfreulich war, war das es wieder eine erhebliche Bettelei war alles in die Reihe zu bekommen. Ich bin überzeugt davon diese Vorstandschaft wird sich finden und gute Arbeit leisten. Vielleicht springt auch mal der Funke über damit kommende Vorstandschaften nicht mehr personell von der Hand im Mund leben müssen.

Als Vorstand, auch schon als Stellvertreter habe ich Dinge machen müssen von denen ich nie glaubte sie tun zu können. Natürlich war es oft schwierig, anstrengend und nur durch Hilfe von außen möglich. Nur solche Erfolge geben einem aber erst wirkliche Zufriedenheit. Es ist schade, dass sich nur wenige diese Zufriedenheit erarbeiten wollen.

Ich habe damit sehr viel auch für mein Leben außerhalb vom Kreuzbund gelernt. Ich hoffe, Ihr könnt meinen Schritt verstehen.

Goldene Lebensblätter

Mich lädt dieser Baum immer wieder zum Hinschauen, Staunen und Meditieren ein. Wie schnell wandelt sich doch die Farbe der Blätter: noch vor wenigen Wochen saftiges Sommergrün, jetzt leuchtendes Herbstgold. Und in wenigen Wochen werden wir nur noch die kahlen Äste sehen, um dann im Frühjahr wieder auf das zarte Pastellgrün der sprießenden Blattknospen zu hoffen. So wird der Baum unweigerlich zu einem Bild für unser Leben: Es ist immer wieder ein Kreislauf, in dem wir uns befinden. Da gibt es Zeiten, in denen wir richtig aufblühen, in Saft und Kraft stehen und uns des Lebens erfreuen. Das ist die Phase der „grünen Blätter“. Da sind wir glücklich und zufrieden, fühlen uns wohl, ja es geht uns gut. Dann kommen aber auch Tage,



In denen wir merken, dass die Kräfte nachlassen, schwächer werden, dass wir weniger Energie haben, eher in uns gekehrt sind, vielleicht auch viel zum Nachdenken oder Grübeln kommen. In dieser Phase

ist es hilfreich auf das zurückzuschauen, was uns Kraft gegeben hat, was uns gelungen ist, was uns glücklich gemacht hat - der Blick auf die „vergoldeten Blätter“, die zwar jetzt abgeerntet, aber doch schön und irgendwie kostbar geworden sind. Vielleicht kann gerade dieser Rückblick, können diese „Goldblätter“ eine Hilfe sein, wenn in der Zeit des „kahlen Astes“ uns innere Kälte, Einsamkeit, ja gar Verlassenheit quälen. Vielleicht erinnern sie uns daran: du kannst etwas, du bist wer, du hast auch Kostbares geschaffen. Diese „Goldblätter“ möchten uns Mut machen, auszuhalten, durchzuhalten und zu hoffen - denn im Frühjahr werden aus den Knospen,

Goldene Lebensblätter

die schon jetzt ansetzen, wieder Blätter hervorgehen, die zart beginnen und sich dann prächtig entwickeln - zu einem kraftvollen Leben. Neues wird uns dann wieder erwarten, wir werden es mutig anpacken und das Beste daraus machen.

Der Rhythmus der Natur ist für mich auch ein Rhythmus meines Glaubens, meiner Beziehung zu Gott und den Menschen. Da gibt es Phasen, in denen alles im „grünen Bereich“ ist, in denen ich zufrieden, ja auch glücklich bin. Dann kommen auch immer wieder Tage, in denen ich mich um meinen Glauben redlich bemühen muss - Tage „der kahlen Äste“. Dann hilft es mir, auf meine

„goldenen Glaubensblätter“ schauen zu können, die mir wieder Mut machen und sagen: Gott lässt dich nicht allein, er ist mit dir und steht zu dir! Und daraus entstehen dann immer wieder die neuen „Glaubensknospen“, die mich hoffen lassen auf viele „grüne Glaubensblätter“. So zeigt mir der immer wiederkehrende Kreislauf der Natur - das Blühen, das Vergehen, das Ruhen und das Neuwerden- wie Gott uns trägt und durch alle Höhen und Tiefen hindurchführt bis er uns einst als „Goldblatt“ bei sich ruhen lässt.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und den liebenden Blick der Aufmerksamkeit auf ihre „goldenen Lebensblätter“!

Euer Pfarrer Manfred Gromer

Herbst

*Zu Golde ward die Welt;
Zu lange traf
der Sonne süßer Strahl
das Blatt, den Zweig.
nun meig dich Welt hinab
bald sinkt's von droben dir in flockigen Geweben
verschleiernd zu- und bringt dir Ruh, oh Welt
O dir, zu Gold geliebtes Leben, Ruh.*

Christian Morgenstern 1871 - 1914

3.-5. Juni 2016 in Reimlingen

Frauenseminar

Am Freitag den 3. Juni begann nach dem Abendessen unser Frauenseminar in Reimlingen mit Karola Steiger als Referentin.

Frau Steiger erklärte uns auch die



Zuerst fand wie üblich eine Vorstellungsrunde statt.

Nach dieser führte uns Frau Steiger in das Thema „Wahrnehmung“ ein.

Wir lernten das Wahrnehmung prinzipiell die Aufnahme von Sinnesreizen ist.

Also wie sehen, hören riechen und schmecken.

Auch wurde uns bewusst das in unserer alltäglichen Umgebung Gegenstände an ihrem gewöhnlichen Platz gar nicht mehr auffallen, sondern nur wenn sich etwas verändert.

Dann erfuhren wir, daß es auch eine soziale Wahrnehmung gibt, den sogenannten "ersten Eindruck" und aus welchen Entstehungsfaktoren er besteht.

Danach durften wir uns für den Anfang erholen und saßen noch im Stübchen ein wenig zusammen.

Nach einem guten Frühstück starteten wir dann in den Samstag.

Zuerst lernten wir wie Vorurteile entstehen und welche Funktion sie haben können.

Sie können zum Beispiel das eigene Selbstwertgefühl erhöhen und den Abbau von eigenen Ängsten und Unsicherheiten fördern. Danach besprachen wir wie man Vorurteile abbauen kann.

Funktionsweise der Wahrnehmungsschwelle. Diese kann erhöht oder herabgesetzt sein.



Ist sie niedrig so kommen Informationen schneller und genauer an, ist sie höher erfassen wir die Information langsam und ungenau. Dies hat auch mit unserer Einstellung zu der Information zu tun. Passt eine

Information zu meiner Einstellung nehme ich diese schnell und früh auf. Es kommt also zu einer Art Filter.

Nach der Mittagspause hatte dann Frau Steiger eine besonders harte Nuß für uns. Wir mussten für uns selber Fragen beantworten, wie zum Beispiel

Frauenseminar

was wäre ich, wenn ich ein Tier, Pflanze oder Ding wäre und warum, dazu kam die Frage wie ich mich in der Zukunft sehe. Das allein war schon schwer genug, dann mussten wir in Kleingruppen, immer zu zweit die dritte Teilnehmerin so beurteilen. Eine schwierige Aufgabe, bei der erstaunliche Dinge heraus kamen, die sehr zum Nachdenken anregten. So beendeten wir den spannenden Samstag. Nach dem Abendessen gingen einige von uns noch durch den netten Ort Reimlingen bei guten Gesprächen erholten wir uns dann.

Der Sonntagvormittag verging auch sehr schnell. Wieder hatte Frau Steiger einige Fragen an uns. So mussten wir beschreiben welche Teile von uns selber und anderen bekannt sind und welche nicht. Dazu welche wir selber nicht wahrnehmen, andere aber schon. Bei der Abschlussrunde wurde deutlich, dass alle Teilnehmerinnen das Seminar sehr gut fanden, auch fand Frau Steiger wieder großen Anklang, weil sie auf die Befindlichkeiten der Teilnehmerinnen sofort reagierte. Ich bedanke mich bei Frau Steiger für das großartige Seminar und den Teilnehmerinnen für den harmonischen Ablauf. Für das Jahr 2017 konnte ich Frau Steiger wieder als Referentin gewinnen.

Nun wünsche ich Euch eine gute Zeit Eure Henriette



Wanderung Ottobeuren

19.06.2016

Bericht: Paulus Gruber

Bilder : Martin Reiser

Die Gruppe Memmingen hatte nach Ottobeuren eingeladen mit Ziel Bergmesse an der Buschelkapelle mit den Woringer Alphornbläsern. „Diese Kapelle ist eine Zierde unserer Gegend und trägt viel zur Belebung des lieblichen Landschaftsbildes bei“. Dieses Zitat aus der Memminger Zeitung vom 12. Aug. 1928 hat nichts von seiner Aussagekraft eingebüßt. Noch heute genießt man von der Kapelle aus eine herrliche Aussicht. Im Nordosten liegen Mindelheim und Kirchheim, im Norden die obere Terrasse der Memminger Ebene. An klaren Tagen sieht man bis Babenhausen. Im Westen Memmingen und die Höhenzüge Württembergs. Im Osten liegt die Zugspitze und die Glarner Alpen. Direkt zu Füßen der Buschelkapelle liegt wunderschön Ottobeuren mit seiner prachtvollen Basilika. In den Jahren 1737 bis 1766 erbaut gilt sie als



eine der schönsten deutschen Barockkirchen, ja sogar als erhabenes Bauwerk von europäischem Rang. Die weltberühmten Riepporgeln gelten übereinstimmend handwerklich, konstruktiv, qualitativ und klanglich als eine Höchstleistung der Orgelbaukunst. Die abgehaltenen Orgelkonzerte bieten ein Programm, das höchsten Ansprüchen gerecht wird. Die prächtige Marienorgel rundet das Orgelensemble perfekt ab. Der Platz, an dem die Buschelkapelle erbaut wurde, ist offensichtlich aufgrund seiner zentralen Lage ein mystischer Ort, an dem einst eine Kapelle und später eine kleine Burg, also ein Burgstall errichtet worden waren. Die Kapelle, so wie sie heute steht, wurde im 19. Jahrhundert erbaut und in den 1920er Jahren nach einem Wassereinbruch renoviert. Den Gottesdienst, den Pfarrer i.R. Bruno Fink aus Ottobeuren mit unserer Gruppe feierte - trotz des schlechten Wetters waren 23 Weggefährtinnen und Weggefährten gekommen -, war ein Erlebnis der besonderen Art. Musikalisch umrahmt von den Woringer Alphornbläsern war vor allem die Predigt ein echter Höhepunkt. Gefühlvoll, ja behutsam führte er vom Kreuzbund ausgehend auf unsere Arbeit und Hilfen in den Gruppen hin. Vergleiche aus dem Neuen Testament und „unser Wirken“ erstaunten in höchstem Maße positiv. Auch die Feier der Eucharistie, das Reihumgehen des Priesters beim Austeilen der Hostien hatten wir so noch nicht erlebt: derjenige, welcher die Hostie nicht empfangen wollte, verschränkte seine Arme über Kreuz vor der Brust, der andere hielt die Hände vor sich halbhoch, die linke offene Hand in die rechte gelegt. Wir alle waren begeistert von diesem höchst sympathischen und offenen Menschen, der einfach Vertrauen und Kompetenz ausstrahlte. Beim nachmittäglichen Kaffee gab es für Pfarrer



Bruno Fink Rückmeldungen dieser Art zuhauf, ehe wir wieder unsere Heimfahrt antraten. Dank an die Verantwortlichen der Gruppe Memmingen, Birgitta Wiedermann für die Erläuterungen über die Buschelkapelle und Georg Einsiedler für das Aussuchen der Wanderroute, die Alphornbläser aus Woringen und an Pfarrer Bruno Fink für eine gelungene Kreuzbundveranstaltung.

Ich möchte mich euch

kurz vorstellen

mein Name ist

Manfred Kammerer



Seit Herbst 2007 besuche ich die Kreuzbundgruppe Donauwörth 3 und seit dem 2. Halbjahr 2008 bin ich auch Kreuzbundmitglied.

Meine Probleme waren der Alkohol und Medikamentenmissbrauch.

Bereits nach drei Jahren übernahm ich die Tätigkeiten des Kassiers und seit 2016 bin ich nun auch Gruppenleiter. Leider konnte in unserer Gruppe das Problem mit

Medikamentenmissbrauch nur sehr wenig beredet werden.

Somit kam mir die Idee eine Kreuzbundgruppe für Medikamentenmissbrauch zu gründen. Nach anfänglichen Schwierigkeiten gelang es mir bei der letzten Multiplikatorentagung Gespräche mit anderen Kreuzbundmitgliedern zu führen, die ebenfalls eine Gruppe gründeten.

Wenn alles gut klappt möchte ich diese Gruppe ab November 2016 starten.

Ich möchte mich hiermit bei allen bedanken die mich bis jetzt unterstützt haben und mir weiterhin behilflich sind.

Besonders herzlichen Dank für die vielen wertvollen Gespräche bei der letzten Multiplikatorentagung zu diesem Thema.

Danke auch für deinen Mut und Entschlussfreudigkeit, dich vorzustellen
Anm. Red. Unsere Arche

WANDERWOCHE SÜDTIROL

Bericht und Bilder von Paulus Gruber Dillingen 2 Juni 2016

19 Weggefährtinnen und Weggefährten aus den Gruppen des DV Augsburg hatten sich Ende Juni 2016 auf den Weg nach Südtirol gemacht, um die 15. Wanderwoche - ein kleines Jubiläum - zu genießen. Alle freuten sich schon sehr, durften wir doch nun schon zum 7. Mal die Pension MARTIN in Morter als unsere Unterkunft anfahren. Überrascht waren wir bei unserer Ankunft, als wir den neu gestalteten Parkplatz mit festen Nummern (analog der Zimmernummer zugeteilt) vorfanden. Der im vergangenen Jahr neu angelegte Gartenbereich war bereits schön eingewachsen und bot ein ansprechendes Ambiente. Die erste Kurzwanderung führte uns nach Goldrain an den See, ein



nun schon lieb gewordener Weg als Einstieg am ersten Tag.

Am Abend gab es zur Begrüßung Südtiroler Speck, Schüttelbrot und, eigens für uns Johannisbeerschorle. Am Sonntag wählten wir als erste Wanderung den Algunder Waalweg, ein seit 1333 erwähntes Bewässerungssystem oberhalb von Meran. Mit der Vinschger Bahn und dem dazugehörigen Vinscher Ticket waren wir zwar in einem überfüllten Zugabteil, aber doch



bequem und ohne Stau zum Zielort gelangt. Beim Einstieg in den Waalweg konnten wir noch den reichlich Wasser führenden Partschinser Wasserfall beobachten. Nach kurzer Rast bei Cappuccino, Kuchen und Kaiserschmarrn fuhren wir mit dem Bus zurück zum Bahnhof Meran. Am Montag teilte sich die Gruppe; ein Teil ging mit auf eine vom Tourismusverband angebotene und geführte Wanderung in höheren Regionen, während der größere Teil im hinteren Martelltal sich auf den Weg zur Zufallhütte auf 2.264 m Höhe machte. Dort bot sich ein wunderbares Bergpanorama und die Sicht auf den Zufrittsee,

ein ca. 70 ha großer Stausee, der auf einer Höhe von 1.850 m liegt und der Energiegewinnung dient. Auf der Rückfahrt zu unserer Pension kehrten wir noch im Hotel Waldheim ein, wo wir Kaffee, Kuchen und Strudel serviert bekamen. Am Dienstag hatten wir das Pfossental in den Öztaler Alpen zum Ziel erkoren, ein ca. 12 km langes Tal im Naturpark Texelgruppe. Am hinteren Ende des Tales liegt der bis 1897 ganzjährig bewohnte Eishof. Auf einer Höhe von 2.076 m gelegen, galt er als höchstgelegene Dauersiedlung der Ostalpen.

WANDERWOCHE SÜDTIROL

Entlang des Pfossentalbaches wanderten wir, stetig bergan zunächst bis zur Mitterkaseralm, während ein Teil der Gruppe noch weiter bis zum Eishof ging. Unterwegs freuten wir uns mächtig, konnten wir doch 8 Alpensteinböcke in freier Natur beim Äsen auf felsigem Untergrund beobachten. Kurz vor der Mitterkaseralm konnten wir an einem Kreuz auf einem Plakat von der „faschistischen Gewalttätigkeit eines 18jährigen Grenzmilizlers“ lesen. Ohne Grund wurde am 21. Juli 1942 ein „73jähriger Hirte auf dem Weg zum Schafesalzen erschossen. Das Unrecht blieb ungesühnt“. Mittwochs hatte Pensionswirt Robert Martin zur Hauswanderung auf die Matscher Alm im Obervinschgau eingeladen. Wie in den Tagen zuvor hatten wir auch dieses Mal den Wettergott auf unserer Seite: Bei herrlichstem Wetter konnten wir auch hier wiederum die Bergwelt in voller Pracht und bei bester Sicht genießen. Die Alpenrosen standen in voller Blüte und verzauberten die Natur. Bozen, die Landeshauptstadt von Südtirol war am Donnerstag unser Ziel. Natürlich wollten dann schon einige von uns den Mann aus dem Eis, Ötzi genannt besuchen und reihten sich in die Besucherschlange vor dem Museum ein, bis sie dann eintreten konnten. Der Rest genoss die wirklich sehenswerte Innenstadt mit ihren Lokalen, Cafes und Geschäften. Zum Abschluss unserer Wanderwoche besuchten wir am Freitag Suldén, ein Bergdorf mit ca. 400 Einwohnern. Auf 1.900 m Höhe am Stilfser Joch gelegen, wird es umrahmt von der Ortlergruppe, mächtige Berge bzw. Bergmassive mit dem 3.905 m hohen Ortler als Namensgeber. Es ist dies die höchste Erhebung der italienischen Provinz Südtirol und der Region Tirol. Zwei Damen aus unserer Gruppe jedoch hatten anstatt der Wanderung eine Ausfahrt im offenen Cabrio vorgezogen und ließen sich von Heribert im Auto durch den Vinschgau fahren. Am Abend des letzten Tages bedankten wir uns, wie immer bei Petra und Robert Martin, den Pensionseltern für unsere Unterbringung und den perfekten Service sowie die „Zauberei“ in der Küche. Petra erhielt namens aller Weggefährtinnen und Weggefährten



von Paulus Gruber ein Kinderpaar aus Kunststein, während Gisela Schöffel sich bei Organisator Georg Einsiedler mit einem Geldgeschenk bedankte. Erich Iberle erhielt einen Prachtband über Südtirol; er hat als Einziger an allen 15 Wanderungen seit 2002 teilgenommen. Der Applaus dafür war groß. Geehrt wurden ferner für 10malige Teilnahme Dietmar Knoblich sowie für 5malige Teilnahme

Steffi und Volker Schaarschmidt. Auch sie bekamen ein Präsent samt Urkunde. Auf diesem Weg noch ein herzliches „Danke“ an alle für eine schöne, harmonische und gelungene Woche Aufenthalt und Aktivitäten im sonnigen Vinschgau.

Wanderung zum Kofel Oberammergau

24.07.2016

Es ist Sonntag. Die Sonne scheint ins Zimmer. Heute heiße es früh aufstehen. Martin von der Gruppe Schwabmünchen 1 hat zur Wanderung im Ammergebirge eingeladen. Für uns Wanderfreudige aus dem Illertal eine eher unbekannte Gegend mit einer langen Anreise. Nach

2 Stunden Autofahrt erwartet uns Martin und 16 weitere Wanderlustige. Pünktlich um 9.30 Uhr lassen wir uns vom Doppelsessellift zur Kolbensattelhtte (1250 m) nach oben bringen.

Nach kurzer Beratung marschieren wir los in Richtung Kofel. 3 Personen haben sich gleich zu Beginn entschlossen etwas auf eigene Faust zu unternehmen. Nach einem kurzen Anstieg geht es gemächlich durch den Bergwald nach oben. Nach gut einer Stunde sind wir dann am Einstieg zu einer kurzen Kletterei auf den Gipfel.

Hier teilt sich die Gruppe. Ein Teil macht am Einstieg Rast und 8 Personen wagen den Aufstieg. Teilweise drahtseilgesichert, teils in freier Kletterei erreiche ich mit meinen Wanderfreunden

berglcklich den Gipfel (1342 m). Das hört sich so „niedrig“ an, ist im obersten Stück allerdings hochalpin. Ohne die Unterstützung der Gruppe hätte ich den Aufstieg nicht gewagt. Wohlverdient gibt auf dem Gipfel eine leckere Brotzeit aus dem Rucksack. Selbstverständlich genieße ich auch die herrliche Aussicht. Natürlich gibt es auch ein Erinnerungsfoto vom der Gipfelbesteigung. Langsam nehmen wir den Abstieg in Angriff. Ich bin sehr froh, dass wir eine Umgehung der für mich kritischsten Stelle finden. Schon bald treffen wir wieder auf den Rest der Gruppe.



Wanderung zum Kofel Oberammergau



Nach wenigen Minuten sind wir an der Abzweigung vom Fußweg ins Tal oder den Rückweg zur Sesselbahn. Von dort führt auch eine Sommerrodelbahn nach unten. Wieder teilt sich die Gruppe. Die „großen“ Kinder wollen unbedingt rodeln und die „echten“ Wanderer nehmen den Abstieg zur Talstation in Angriff.

Ich entschieße mich für den Abstieg. Der Weg ist steil und scheint nie zu enden. Für lädierte Knie ist dieser Abstieg eine echte Herausforderung. Dies mussten einige schwerlich wahrnehmen.

Doch auch das Rodeln stellt sich als Flop heraus. Die Wartezeit für die Talfahrt beträgt über eine

Stunde. So hat sich dieser Teil der Gruppe entschlossen doch mit dem Sessellift ins Tal zu schweben.

Wieder am Auto angekommen freuen sich nun alle auf den wohlverdienten Kaffee. Nach kurzer Autofahrt lassen wir uns im Cafe Lechblick verwöhnen.

Nach einem wunderschönen und von Martin bestens organisierten Wandertag heißt es nun Abschied nehmen.

Ich freue mich schon darauf, wenn es wieder heißt:

DER KREUZBUND WANDERT



Last but not least möchte ich an dieser Stelle Martin meinen herzlichsten Dank im Namen der Gruppe aussprechen.

Bericht und Bilder von Birgit Mayer

Gruppenleiter - Ausbildung - Fundament Modul A

Reimlingen 24.-26. 2016

Seminarleitung: Torsten und Andrea Knoblich

Aufgaben des KB - Struktur - Aufbau - Bundesverband - Mitgliedschaft - Rechte - Pflichten

Am Freitagabend begann das Seminar nach dem Abendessen in einer lockeren Vorstellungsrunde, man kannte den Ein oder Anderen bereits vom Sehen bei der Mitgliederversammlung oder gar von vorangegangenen Seminaren. Die Vorstellungsrunde und die Frage nach den Erwartungen machen sehr neugierig und spätestens hier verringern sich die Zweifel, warum man dieses Wochenende nach einer anstrengenden Arbeitswoche nicht lieber zu Hause verbringt.

Anschließend ließen es sich einige Teilnehmer nicht nehmen sich noch ein leckeres Eis im nahegelegenen, wunderschönen Nördlingen zu gönnen (allein diese Stadt ist eine Reise wert) und einen sehr angenehmen Abend bei lauem Sommerwetter zu verbringen.

Der Samstag begann mit einem gemeinsamen Frühstück, danach ging es frisch und munter zu den Inhalten des Seminars und obwohl Torsten und Andrea in diesem Bereich Neulinge waren, hatte man den Eindruck, dass hier etwas vorbereitet wurde und man sich im Vorfeld Gedanken, nicht nur über Inhalte, sondern auch über die Struktur gemacht hatte. In Gruppenarbeit und in der großen Gruppe tauschte man sich aus, diskutierte miteinander und hörte interessiert zu, da nicht nur die Leiter, sondern auch jeder Teilnehmer etwas Interessantes zu sagen hatten. Dieser gemeinsame Tag war so sehr kurzweilig und wurde nur durch eine kurze Mittagspause mit einem gemeinsamen Mittagessen unterbrochen.

Am Abend ging es für die meisten Teilnehmer nach dem Abendessen erneut nach Nördlingen, man trotzte dem inzwischen aufgekommenen Regen und verbrachte einen sehr lustigen Abend in einer gemütlichen Lokalität, in der so mancher zeigte, welcher Esprit und Humor in ihm steckt-schöne Grüße nach Österreich!

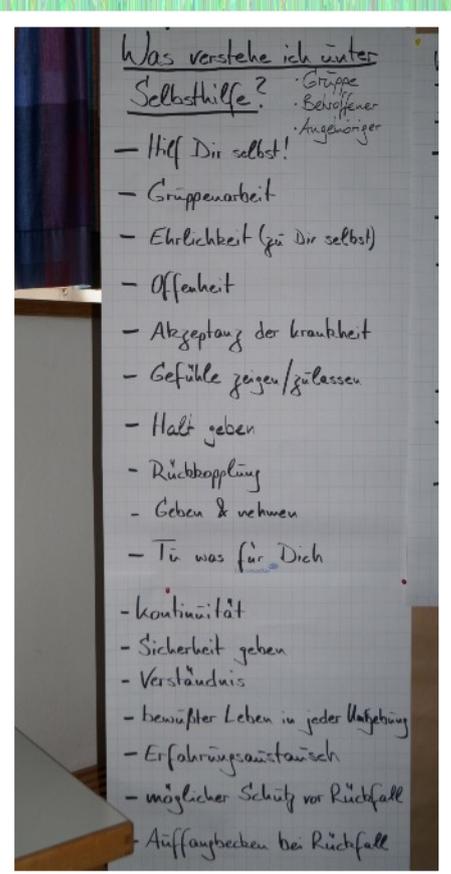
Der Sonntag begann erneut mit einem gemeinsamen Frühstück, anschließend kam es zu dem zugegebenermaßen trockenen Teil der Veranstaltung, hier ging es um Zahlen, Daten und Fakten über den Kreuzbund, jedoch war dieser Teil völlig im Rahmen und niemand wurde überstrapaziert, Gruppenleiter und deren Stellvertreter sollten dies einmal gehört haben und für anderer Teilnehmer ist es sicher auch nicht uninteressant. Nach dem folgenden Mittagessen verabschiedete man sich und beschloss somit dieses Wochenendseminar.

Niemand sollte sich von vorneherein von dem Thema eines Seminars abschrecken lassen. In erster Linie trifft man Menschen, die alle in einem Boot sitzen und Interessantes aus ihrem Leben oder Erfahrungen aus den Gruppen erzählen können. Es ist immer wieder gewinnbringend neue Menschen kennenzulernen und sich auszutauschen. Langeweile kommt bei diesen Seminaren sicher nicht auf und man kann nur profitieren. Liebe Gruppenleiter und Vertreter, macht Werbung für die Kreuzbundseminare und nehmt selber teil, es rentiert sich und bringt Jeden weiter, nicht zuletzt den Kreuzbund mit dem was dahintersteht.



Ganz herzlichen Dank an Andrea und Torsten, aber auch an jeden einzelnen Teilnehmer, es hat sehr viel Spaß gemacht und ich hoffe, wir sehen uns wieder. Meine Frau und ich werden sicher wieder an einem Seminar teilnehmen.

Heike Bartelt - Angehörigengruppe Aichach Nicolai Bartelt Aichach 2



Minigolf

Am 07.08.2016 trafen sich 22 Wegegefährten, bei Kaiserwetter, zum Minigolfturnier in Senden. Auf der wunderschön gelegenen Anlage im Stadtpark von Senden machten sich 18 Weggefährten daran die 18 Bahnen mit möglichst wenigen Schlägen zu bewältigen. Leider haben die Bahnen beim Spielen nicht immer mitgemacht, was aber der guten Laune der Spieler nicht schadete, denn in Zeiten der olympischen Spiele galt das Motto „Dabei sein ist alles“. Was ein wenig schade war, dass die Teilnehmerzahl gegenüber den letzten Minigolfturnieren stark zurückgegangen ist.

Aber nichts desto trotz gab es auch bei diesem Turnier wieder Gewinner. Dies waren bei den Damen wie folgt:



- | | | |
|----------|-----------------|----------------------------|
| 1. Platz | Ilse Kohn | Weißenhorn 2
46 Schläge |
| 2. Platz | Gisela Schöffel | Senden 2
48 Schläge |
| 3. Platz | Martina Eiferle | Weißenhorn 2
48 Schläge |



- | | | |
|----------|---------------------|----------------------------|
| 1. Platz | Ulrich Heße | Burgau
37 Schläge |
| 2. Platz | Erich Iberle | Weißenhorn 2
41 Schläge |
| 3. Platz | Martin Blumenröther | Senden 2
48 Schläge |

Da die 2. und 3. Platzierten die gleiche Anzahl Schläge erzielt hatten, gab die Anzahl der erzielten 1 er den Ausschlag über die Platzierung.

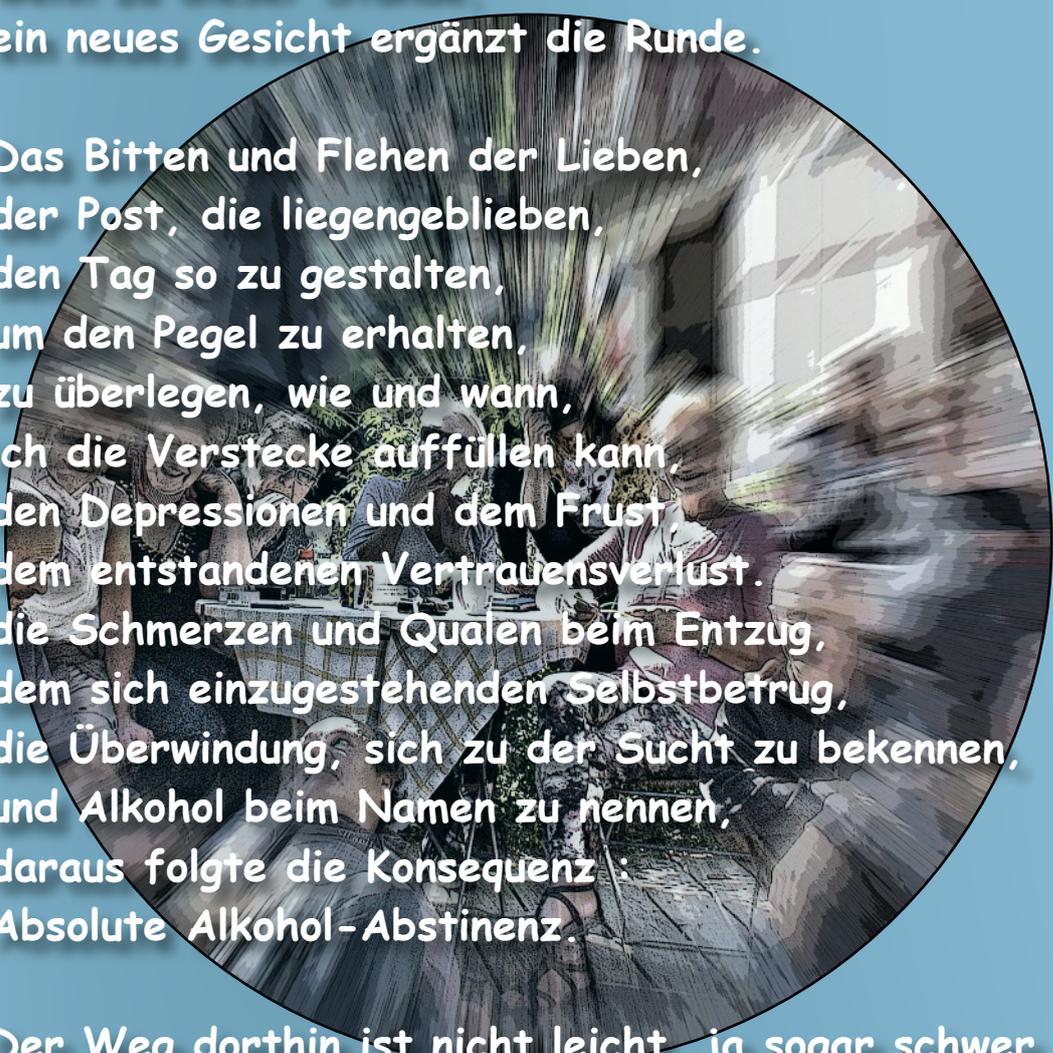
Für den Tagesbesten aus Damen und Herren gab es noch einen Sonderpreis, ebenso für den der am meisten Schläge gemacht hatte.

Für alle Besucher war es ein schöner Tag mit vielen guten Gesprächen, vor allem nach dem Turnier. Allen die gekommen sind ein herzliches Dankeschön.

Es würde die Veranstalter (Gruppe Senden 2 und Weißenhorn 2) freuen, wenn beim nächsten mal wieder mehr Wegegefährten sich auf den Weg nach Senden machen würden.

In der Vorstellungsrunde

13 Jahre sind es wohl,
mein Leben ohne Alkohol.
Doch die Erinnerung ist wieder da,
so wie es damals war,
wenn zu dieser Stunde,
ein neues Gesicht ergänzt die Runde.



Das Bitten und Flehen der Lieben,
der Post, die liegengeblieben,
den Tag so zu gestalten,
um den Pegel zu erhalten,
zu überlegen, wie und wann,
ich die Verstecke auffüllen kann,
den Depressionen und dem Frust
dem entstandenen Vertrauensverlust.
die Schmerzen und Qualen beim Entzug,
dem sich einzugestehenden Selbstbetrug,
die Überwindung, sich zu der Sucht zu bekennen,
und Alkohol beim Namen zu nennen,
daraus folgte die Konsequenz:
Absolute Alkohol-Abstinenz.

Der Weg dorthin ist nicht leicht, ja sogar schwer,
ihn zu gehen, half und hilft mir die Gruppe sehr,
meine Sucht in Schach zu halten
und mir erlaubt, mein Leben neu zu gestalten.
Es liegt an dir - wir laden dich ein,
mit uns zusammen abstinent zufrieden zu sein.

Mai 2016

Rφ

Multiplikatoren-Arbeitstagung vom 16. - 18.09.2016 im Umbau befindlichen Exerzitenhaus in Leitershofen

Wieder mal war es soweit, dass sich die Gruppenleiterinnen, Gruppenleiter, Stellvertreter, Kassierer oder auch engagierte Gruppenmitglieder zur Herbsttagung in Leitershofen trafen.

Torsten begrüßt die leider relativ wenigen Weggefährtinnen und Weggefährten herzlich. Es ist schade, dass in einigen Gruppen ein „Desinteresse“ gezeigt wird und Keiner anwesend ist, obwohl die Multitagung eine Pflichtveranstaltung des Kreuzbundes darstellt.

Wie immer am Freitagabend berichten alle Anwesenden aus ihren Gruppen.

Erfreulich war, dass es in allen Gruppen normal und gut läuft.

Eisessen gehen statt Gruppenstunde, sowie auch Biergarten, war in diesem heißen Sommer oft zu hören. Einige Gruppen hatten Sommerpause; eine Gruppe 4 Wochen und ein neuer Gruppeninteressierter hat sich gleich bei den Aichachern sogar beschwert, dass „alle“ Augsburgs Gruppen Sommerpause machen, er hat also keine gefunden. Bei einer kurzen Diskussion darüber haben wir aber

festgestellt, dass dem absolut nicht so ist. Viele Gruppen hatten keine Pause, sondern



Grillfeste, Eisessen oder Ausflüge. Eine gute Idee von einer Gruppe ist, anstatt einem Ausflug jährlich an einer der vielfältigen IGAF Veranstaltung gemeinsam teilzunehmen.



Den Abend ließen wir in dem momentanen Umbauhaus - überall waren Baustellen - in Gesprächsgruppen im Haus verteilt ausklingen.



Multiplikatoren-Arbeitstagung vom 16. - 18.09.2016 im Umbau befindlichen Exerzitenhaus in Leitershofen



Am Samstag hält Frau Simone Hiller von der Caritas Günzburg einen sehr interessanten Vortrag über die Ursachen, Entstehung und Bewältigung psychischer Erkrankungen. Alle zeigten großes Interesse und führte dann somit zur anschließenden lebhaften Diskussion. Ein ausführlicher Bericht über den Vortrag folgt in der nächsten Arche. Unser geistlicher Beirat

Herr Pfarrer Manfred Gromer berichtet und lädt zum Besinnungstag im November ein sowie zum anschließenden Gottesdienst, den fast alle Mitglieder besuchen.

Der Sonntagvormittag war gefüllt mit den Berichten unserer Arbeitskreise sowie den Tätigkeitsberichten und Neuigkeiten der Vorstandschaft.

Von den Mitgliedern kommt ein Lob für das ruhige und harmonische Miteinander sowie ein Danke, in Form von Applaus, an die



Kapelle Exerzitenhaus Leitershofen

ganze Vorstandschaft. Torsten bedankte sich im Namen unser Aller und meinte, dies war Balsam für Herz und Seele.

Torsten sagt Dank an die Anwesenden für die Teilnahme und wünscht allen eine gute Heimreise sowie alles Gute.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen (übrigens an allen Tagen hervorragendes Essen) verabschiedeten wir uns alle von einem sehr harmonischen, schönen und interessantem Wochenende.



Eure Weggefährtin Luise

Borderline

Es gibt Gedanken, Gefühle und Bilder in meinem Leben, die ich am liebsten abschalten oder ausblenden würde.

Sie begleiten mich Tag für Tag und rauben mir die Kraft, die ich brauche um glücklich zu sein.

Die Gedanken lassen sich nicht immer lenken.

Durch die Schnitte in den Arm versuche ich meine Emotionen zu bändigen und unter Kontrolle zu bekommen.

An schlechten Tagen irre ich durch meine Welt, ohne mich selbst zu finden. Der Versuch Erleichterung durch die Selbstverletzung zu bekommen scheitert immer wieder aufs neue. Trotzdem bringt mich meine Kopfstimme immer wieder dazu, es zu probieren.

Das Leben kommt mir oft wie ein Traum vor weil es Erlebnisse gibt (positive wie negative), die ich nicht wirklich begreifen oder festhalten kann.

Der Gedanke an Suizid, der immer wieder eine neue Gestalt annimmt, ist in einem Käfig in den hintersten Ecken meines kranken Denkens eingesperrt aber schafft es immer wieder auszubrechen und meinen Verstand dominierend zu vergiften. Er lebt in mir und schickt meinen Geist immer wieder auf Reisen in eine düstere und kalte Welt.

Die Wut auf mich und mein Leben treibt mich immer wieder an den Abgrund meines Seins.

Immer wieder mache ich die schmerzhafteste Erfahrung der Enttäuschung weil ich mich auf andere Menschen verlasse und letztendlich doch wieder alleine sitzen gelassen werde.

Ständig nehme ich Rücksicht auf andere und unterdrücke meine Gefühle, um die Menschen die ich mag nicht zu verletzen. Aber wer nimmt Rücksicht auf mich? Interessiert sich überhaupt jemand für meine Gefühle?

Mir ist zwar klar, dass ich es von niemandem erwarten kann mich zu verstehen aber trotzdem macht es mich immer wieder traurig, dass ich so alleine und scheinbar verloren bin.

Mein Verstand leugnet es, dass es auch Tage gibt, an denen es mir gut geht oder dass ich aus meinen Erfahrungen und Erlebnisse immer wieder neue Hoffnung schöpfe.

Ragnar Fenrir

ragnar.fenrir@gmx.de

Youtube: Ragnar Fenrir

Facebook: Ragnar Fenrir (Autor)

Gruppenmitglied Augsburg - Stadtbergen

IO. GEMEINSAMER AUSFLUG DER KB GRUPPEN A-STADTBERGEN UND JETTINGEN-SCHEPPACH V. 23.9.-25.9.2016

Der bereits 10. jährlich stattfindende gemeinsame Gruppenausflug der Mitglieder und Angehörigen von unseren Gruppen Augsburg-Stadtbergen und Jettingen-Scheppach führte uns wieder (bereits zum 4. mal) vom 23.9. - 25.9.2016 nach Haunzenberg zum „Fürst`n“ im herrlich gelegenen Bayerischen Wald. Wir trafen uns am Freitagmittag auf dem P&R Parkplatz und bildeten Fahrgemeinschaften und teilten unser Gepäck in den 6 PKW`s auf. Waren wir doch insgesamt 19 Personen und hatten für 2 Tage Frühstück und Grillabend als Selbstversorger ziemlich viel Gepäck mit dabei.

Bereits am Parkplatz schon ein herzliches Hallo und großer Vorfreude auf das gemeinsame Wochenende und die Meisten sahen sich seit dem Grillfest im Juni nicht mehr.

Im Konvoi, was sehr lustig war, fuhren wir bei herrlichem Herbstwetter zu unseren Holz-Ferienhäuschen bei der Anna und Alois Fürst im Auhäusl oben am Berg. Das Anwesen liegt mitten im Wald und besteht aus mehreren Ferienwohnungen. Sie hatte natürlich alles bereits hergerichtet und wir mussten nur noch am Freitagabend den Grill anheizen, um dann, sogar noch im Freien, unsere mitgebrachten Steaks, Salate, Soßen u. vieles Leckere zu genießen. Nach dem gemeinsamen Aufräumen hatte Luise wie immer einen Fragebogen - einen sogenannten

Steckbrief mit 10 Fragen über sich selbst: Wer bin ich.... vorbereitet, wo dann wirklich jeder so ca. 15 Minuten in sich gegangen ist, um die Fragen „anonym“ zu beantworten. Die Antworten wurden vorgelesen und „Wer bin ich“ alle wurden erkannt und Jeder hat über den Anderen so einiges erfahren, was bisher niemandem bekannt war. So ein Steckbriefabend ist sehr spannend und bei 19 Personen erraten, natürlich abendfüllend, sodass wir dann danach alle in unser Bett gingen.



Am Samstag nach dem gemeinsamen Frühstück fuhren wir nach Mauth zur Glasbläserkunst. Dort waren wir angemeldet und bekamen dann eine ausführliche, interessante Erklärung der Glasbläserkunst. Der Bläser stellte richtige Kunstwerke vor uns her. Mit Hilfe von ihm durften wir uns eine Kugel nach eigener Farbwahl selbst blasen, was dann auch sehr lustig und interessant war. Die Meisten öffneten ihre Geldbörsen und fanden wunderschöne Andenken oder auch ein nützliches Geschenk aus Glas als Mitbringsel.

Zwischenzeitlich war der Mittag schon vorbei und bei dem Einen oder Anderen knurrte der Magen. Wir fuhren dann nach Grafenau zum „Bärenbob“ - eine neu erstellte Sommerrodelbahn mit 4 großen Kreiseln. Bei vielen blieb es nicht bei einer Fahrt oh Mann.... war das toll. So mancher bestellte sich Essen, Kaffee, etwas zu Trinken oder ein Eis, bei 27 Grad.... einfach herrlich. Dann gabs da noch ein „Überschlagsrad“ für 2 Personen....

.....drei Runden nur mit Überschlägen vor- u. rückwärts Die Mutigen fuhren natürlich ... für die Anderen war es geil, nur zuzuschauen. So ca. 16.00 Uhr waren wir wieder beim Auhäusl und genossen im Garten die Sonnenstrahlen, Kaffee und Kuchen, sahen unserer Anna beim Eintreiben



der Kühe in den Stall zu, die täglich zur Weide dürfen. Einige kühlten die Beine im Kneippbecken ab und andere machten ein kurzes Schläfchen. Zum Abendessen waren dann für uns in der bereits bekannten Gaststätte am Flugplatz Plätze reserviert und wir konnten wieder alle sehr gut und günstig Essen. Bereits zum 4. mal waren wir bei ihnen und nachdem dort bekannt ist, dass wir den geschenkten „Schnaps danach“ nicht trinken, erhalten wir jetzt jedesmal unbestellt ein Eis oder auch eine andere Nachspeise umsonst. Finden wir echt toll....

wir und auch sie freuen sich immer, sodass beim herzlichen Abschied die Frage gestellt wird kimmts ihr wieder nächst Jahr !!!!

Wieder im Auhäusl zurück spielten wir eine Runde das spannende Werwolfspiel und dann das Würfelspiel „Mäxle“ oder auch „Lügen“ genannt - was natürlich eine riesen Gaudi brachte und Jedem großen Spaß machte. Unsere Betten haben wir sehr spät aufgesucht.

Am Sonntag dann hieß es nach dem gemeinsamen Frühstück, Aufräumen u. Packen schon wieder Abschied zu nehmen von Anna u. Alois, unserem wirklich sehr netten und herzlichen Gästepaar.



Kurz vor der Abfahrt, wir warteten schon, haben sich unsere Gruppenmitglieder gesammelt und liessen uns zwei antreten mit e i n e r wunderschönen Glaseule bedankten sie sich bei uns für den toll organisierten und sehr schönen Ausflug.... mir

kamen fast die Tränen und auch wir bedankten uns herzlich bei unseren Mitgliedern für den Zusammenhalt, das harmonische Miteinander und den gelungenen Ausflug, durch den doch bei Jedem die zufriedene Abstinenz wieder etwas verstärkt wurde.



**Bericht von: Luise
Fotos von
Vallerij Gengel**

Wir fahren nun aber noch nicht Richtung Heimat, sondern wir werden im Graphitbergwerk Kropfmühl zu einer Führung und Besichtigung erwartet. Nach einem interessanten Film über die Entstehung

des Bergwerkes und die

damalige Gewinnung des Graphits, sowie Export usw. bekamen wir Schutzhelme sowie Umhänge verpasst und stiegen dann ca. 200 Stufen mit Pausen und Erklärungen von dem lustigen Führer hinab in die Grube. Es war wirklich sehr interessant und aufschlußreich, vor allem, dass Kropfmühl seit ein paar Jahren wieder in Betrieb ist und Graphit aus dem Berg gewonnen wird.

Schon wieder ist der Mittag längst vorbei und als Abschluß kehren wir beim „Pinocchio“ zum Essen ein. Wir können draußen nur unter dem Sonnenschirm

sitzen - tja, das Sprichwort bewährte sich: wenn Engel reisen!

Es geht aber leider alles vorüber... und so hiess es dann auch für uns, sich zu verabschieden von einem wunderschönen, gemeinsamen und harmonischen Wochenende mit Weggefährtinnen und Weggefährten von zwei Gruppen. Jeder freut sich heute schon auf den nächsten Ausflug, aber auch sehr auf das Wiedersehen an unserer Weihnachtsfeier im Dezember.

Luise u. Richard





Ca 20 Interessenten haben sich gemeldet bei dem Aufruf mit dem Newsletter
Um einen Tanzabend zu organisieren, wären schon noch weitere Interessenten
Notwendig....also wer hat noch Lust... Der Trend geht zu Rock und Popp



Fehler Wer welche gefunden hat, der hat Pech gehabt
Wer keine gefunden hat, bekommt von mir nächste Mitglieder
Versammlung....1 Tafel Schokolade

DANKE

An alle Mitwirkenden:

Pfarrer Gromer-Paulus Gruber-Martin Reiser-Dirk Koros-Birgit Mayer
Valerij Gengel-Heike & Nicolai Bartelt-Peter Neumann-Claudia Gengel-
Luise Grajdek-Manfred Kammerer- Philipp Reinhard-Sigurd Wetsches
Henriette Sturmhoebel-Peter Streichert.

Impressum Druck: Sol - Service Gmbh Westendstr. 5 86529 Schrobenhausen

unsere arche 350 Exemplare 3x im Jahr VK- Preis: 1,50 Euro frei Haus

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Augsburg eV

Internet: www.kreuzbund-augsburg.de

Verantwortlich für Text - Bild - Druck- Vertrieb

Richard Grajdek Lupinenstr. 3 86179 Augsburg unsere.arche@gmx.de 0821/81069261

Wo der Alkohol überall versteckt ist

- Alkohol ist in vielen Lebensmitteln enthalten - teilweise nicht deklariert

Worauf Mütter und Kinder achten sollten

"Alkoholfrei" bedeutet nicht zwangsläufig "ohne Alkohol". Und das gilt nicht nur für Getränke, sondern auch für Süßigkeiten und Fertigprodukte. Die Kennzeichnungspflicht für Alkohol beginnt in Deutschland eben erst bei 1,2 Prozent.

Hinzu kommt: Dient der Alkohol in dem Lebensmittel nur als Hilfsmittel oder Trägerstoff (z.B. als Lösungsmittel für Aromen), gilt er im Lebensmittelrecht nicht als "Zutat" und muss dementsprechend auch nicht auf der Zutatenliste erwähnt werden.

Gefährlich ist das nicht nur für trockene Alkoholiker, sondern auch für Kinder. Dabei geht es weniger um die schädigende Wirkung des Alkohols, als viel mehr um die Gewöhnung der Minderjährigen an den Alkoholgeschmack.

Dabei wird der Alkohol laut Herstellern oft zur Konservierung hinzugefügt. Ernährungsexperten zweifeln dies an - und kritisieren vor allem den Zusatz von Alkohol speziell bei "Kinder"-Produkten. Verbraucherexperten fordern zusätzlich einen Hinweis auf der Vorderseite der Verpackungen.

In diesen Lebensmitteln ist Alkohol enthalten - und NICHT gekennzeichnet:

„Du darfst“- Fertiggerichte: 0,2 bis 0,5 Gramm Alkohol pro Gericht

Malztrunk ("Kinderbier"): rund 0,5 % Alkohol enthalten

Fruchtsäfte: dürfen bis zu 0,38 % Alk enthalten (z.B. im Apfelsaft: 0,2 Prozent); in Traubensaft bis zu 1 % erlaubt

Kinder Pingui Schoko: 0,22 %



Ferrero Milchschnitte: 0,22 % (Rezeptur inzwischen geändert!)

Kinder-Bueno: 0,9 Gramm Alkohol (pro Kilogramm)

Kinder Maxi-King: 0,18 %

Auch lose verkaufte Lebensmittel (etwa Gerichte und Soßen in Restaurants, Torten beim Bäcker, Speisen in Eisdielen) müssen nicht unbedingt auf ihren Alkoholgehalt speziell hinweisen. Fassbrausen bestehen für gewöhnlich aus 70 % Erfrischungsgetränk und 30 % "alkoholfreiem Bier", welches in Deutschland allerdings bis zu 0,5 %



Versteckter Alkohol

Alkohol enthalten kann. Das ergibt einen Alkoholgehalt von bis zu 0,15 % pro Fassbrause - ziemlich wenig, aber dennoch bedenklich für [Kinder](#), wie Verbraucherzentralen kritisieren. Durch den Geschmack können sich Kinder schnell ans "echte" Biertrinken gewöhnen.

Alkohol enthalten und gekennzeichnet, aber von Kunden oft unerkant:

Milfina Snack, Milka Tender Schoko: 0,27 %

Milka Tender Nut: 0,27 %

Nestle Yes-Törtchen, Kakao: 0,24 %

Nestle Yes-Törtchen, Karamel: 0,25 %

Nestlé Bärensnack: 0,69 % (Rezeptur inzwischen geändert)

Rum-Trauben-Nuss-Schokolade: 0,36 Prozent Alkohol

7 Day Mini-Croissant mit Kakaocremefüllung (Kaufand): Alkohol enthalten

Firenze, Karamell.-Verführung (Lidl): Alkohol enthalten

Bahlsen, Comtess Zitrone (Kuchen von Rewe): Alkohol enthalten

Gusparo, Rulade Nassiola (real): Alkohol enthalten



Auch in Speiseeis (Schokoladen-, Marzipan-, Malaga-, Tiramisu-, Nougat-, Schwarzwälder-Kirscheis) kann Alkohol (Amaretto, Calvados, Cognac, Rum, Eierlikör, Kirschwasser) enthalten sein, ebenso wie in Konfitüren (Sauerkirschen-, Marillen-, Zwetschkenkonfitüre) Kirschwasser, Rum, Marillenschnaps oder Amaretto versteckt sein kann. In Speisequarkgerichte, Zitronencreme und Apfelkompott kann Eierlikör, Himbeergeist, Rum, Kirschwasser

oder Wein schlummern; in Gewürzkuchen dagegen Weinbrand, Likör oder Grappa.

Ebenfalls aufpassen sollte man bei Marzipan, Mozartkugeln, Baumkuchen(konfekt) und Weingummis.

Besondere Vorsicht ist bei Fertigsuppen (Kaltschale, Fisch-, Zwiebel-, Ochsenchwanzsuppe) geboten: Hier kann Gin, Madeira, Wein, Cognac, Sherry oder Weinbrand enthalten sein. Auch Fertigsoßen (Chili-, Schokoladen, Worcester, Teufelssoße) können mit Alkohol (Calvados, Gin, Rum, Wein, Whiskey, Brandwein) gespickt sein.

Versteckter Alkohol

Nahrungsmittel, die "von Natur aus" Alkohol enthalten - etwa wegen eines Gärungsprozesses - müssen ebenfalls nicht als alkoholhaltig gekennzeichnet sein. Dazu gehören etwa Kefir, Fruchtsäfte oder Sauerkraut.

Tipps:

1. Vor allem Schnitten und kuchenähnlichen (Fertig-) Lebensmitteln ist oft Alkohol zugesetzt. Oft hilft es schon, direkt nach dem Öffnen der Verpackung daran zu riechen: dann riecht man den Alkohol am deutlichsten heraus.

2. Schokoladenfüllungen sind oft alkoholisch, wie etwa Rumkugeln und Trüffel. Am besten von Kindern fern halten!

3. Immer, immer, immer die Inhaltsstoffe durchlesen! Vor allem bei wenig Alkohol steht der Hinweis erst in der Mitte oder am Ende der Zusatzstoffliste geschrieben. Auf Alkohol weisen auch folgende Begriffe hin: Ethylalkohol, Äthylalkohol, Ethanol und Äthanol.

4. Auf E-Nummern achten! E 334 = Weinsäure, E 1519 = Benzylalkohol oder Phenylmethanol.

5. In Restaurants, an Theken und Cafés immer nach den Inhaltsstoffen fragen - am besten explizit nach der Zugabe von Alkohol.

Foodwatch fordert schon seit Jahren eine gesetzliche Änderung der Kennzeichnungspflicht.

Orientierung bietet da Großbritannien: Dort wird etwa Bier, welches bei uns als "alkoholfrei" deklariert wird (also bis zu 0,5 % Alkohol enthält), nicht als "alcohol free", sondern als "low alcohol" (deutsch etwa: "alkoholreduziert") gekennzeichnet. Warum also nicht auch in Deutschland so eine Regelung einführen?

Weitere Informationen zum Thema, sowie bei Fragen und Bedenken, kann man sich an die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) wenden.



"Ich lese gerade:
Rotwein ist gut fürs Herz."

"Aber du trinkst ja immer
gleich die ganze Flasche."



"Ich hab ja auch
ein großes Herz!"

Das musst du gesehen haben ;)

Um so erschreckender für mich
Ist der Umgang mancher unserer
Weggefährten, mit
ALKOHOLFREIEN BIER !!
Für manche schon ganz
Selbstverständlich.

**Der Einstieg
Zum Abstieg**

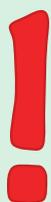
Unsere Arche.....Richard Grajdek

Adressen: Vorstandschaft und Beisitzer Arbeitskreise

- **Vorstand** **Neumann Torsten** **08225/307557**
neumann-kreuzbund@gmx.de
- **Vorstand** **Baumann – Micheler Renate** **08295/9677914**
kreuzbund.micheler@gmx.de
- **Vorstand & Finanzen** **Grajdek Luise** **0821/81069261**
gradliss@yahoo.de
- **Geschäftsführung** **Schlee Herbert** **08243/9930458**
Herbert.schlee@web.de
- **Stv. Geschäftsführung** **Granz Helga** **08225/1420**
helga.rachbauer@gmx.de
- **Seminare und**
Therapieeinrichtungen **Peischl Tina** **0176/23513079**
christina.peischl@gmx.net
- **Bildung &**
Junger Kreuzbund **Knoblich Andrea** **08348/976317**
andreaknoblich@live.de
- **Öffentlichkeitsarbeit - Internet** **Timothy Pelz** **0173/2807477**
timothy.pelz@kabelmail.de
- **Öffentlichkeitsarbeit &**
unsere Arche **Grajdek Richard** **0821/81069261**
unsere.arche@gmx.de

Alle zusammen erreichbar unter:
gesamt.vorstand@kreuzbund-augsburg.de

Bankverbindung
Kreuzbund - Diözesanverband Augsburg
IBAN: DE55750903000000203513
BIC: GENODEF1M05



Bei Überweisungen:
Bitte unbedingt
GRUPPENNAMEN oder Teilnehmer und VNR
wie im Seminarheft



Achtung !! Kegeln fällt 2016 aus