



Infolette

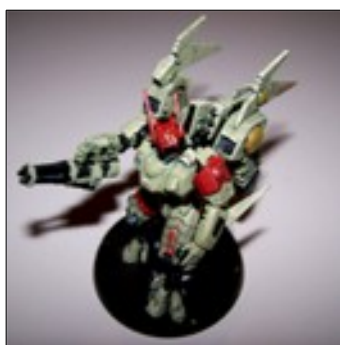
die Zeitung der
Essener Palette e.V.



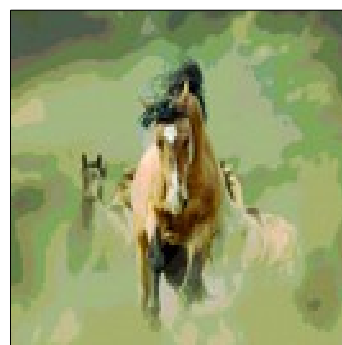
Aus dem Inhalt



Gute Vorsätze



Tabletop Spiele



Ponys und Pferde



Inhaltsverzeichnis:

Wissenswertes

- Gute Vorsätze Seite 3
- Die heiligen drei Könige Seite 4
- Selbstschutz in Deutschland Seite 5
- Selbstbewusst Sprechen Seite 6
- Weltklima Seite 9
- Ponys und Pferde Seite 10
- Patientenverfügung Seite 12
- Vegetarier/Veganer Seite 15

Rezepte

- Rezepte Seite 16

Unterhaltung

- Rätsel Seite 11
- Rätsel Lösung Seite 15
- Mandala des Monats Seite 17

Vermischtes

- Karneval Seite 7
- Gedichte Seite 8
- Tabletop Spiele Seite 12
- EVAG Seite 13
- Veranstaltungskalender Seite 17
- Impressum Seite 18

Vorwort:

Es ist Winter, es fehlt der Schnee,
der Schneemann schmilzt , o weh, o
weh.

Ja der Schnee, er lässt auf sich war-
ten, vielleicht kommt er, vielleicht
nicht.

Egal, dafür zeigt der Karneval sein
Gesicht.

Mit Lachen, Helau und viel Getöse
vertreiben wir das letzte Böse,
raus aus diesem Winter, wir kommen
langsam auch dahinter,
wenn die Sonne wieder lacht, wird die
Laune angefacht,
glücklich zu singen, zu tanzen, gesund
zu leben,
mehr kann es für uns doch wohl nicht
geben.-Team.

**Anregungen, Tipps und Denkanstöße
zu euren Interessen nehmen wir sehr
gerne entgegen.**





Gute Vorsätze

Das alte Jahr ist mal wieder zu Ende gegangen, das Neue mit Geknalte begrüßt.

Was muss im neuen Jahr besser werden? Was nehmen wir uns vor?

Nein, die guten alten Vorsätze für das neue Jahr!! Die ersten paar Wochen geht alles noch gut. Leider wird oft aus Zeitmangel, Stress verschoben und dann auch vergessen, was war es nochmal? Ach ja, ich wollte aufhören zu rauchen, ich wollte abnehmen, weniger arbeiten, mehr Zeit mit der Familie verbringen. Es gibt noch mehr: Mehr Zeit mit guten Freunden verbringen, sich gesünder ernähren, mehr Sport treiben, sparen usw.

Warum klappt es nur nicht mit den guten Vorsätzen? Vorsätze sind keine konkreten Ziele. Oft sind die Ziele zu hoch gesteckt, so dass man sie

meist gar nicht erreichen kann. Die Zeit für die Ziele ist oft zu eng begrenzt.

Wenn man sich kleine Ziele in ausreichender Zeit setzt, so ist der Erfolg eher zu erwarten. Wenn man sich dann noch aufrafft, den ersten Schritt in Angriff nimmt und diesen auch wirklich durchsetzt, kommt das Ziel erst näher. Man muss aktiv werden und es wirklich tun, nicht nur wollen. Doch dann kommt die fehlende Ausdauer ins Spiel. Mancher besitzt sie einfach nicht und es fehlt der lange Atem, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Leichter ist es aufzugeben. Besser, man setzt seinem Wunsch in der Priorität ganz nach oben, erledigt Schritt für Schritt und lässt sich nicht von Zeitnot, schlechtem Wetter oder anderen Problemen davon abbringen es einfach zu tun. Viel Glück!■





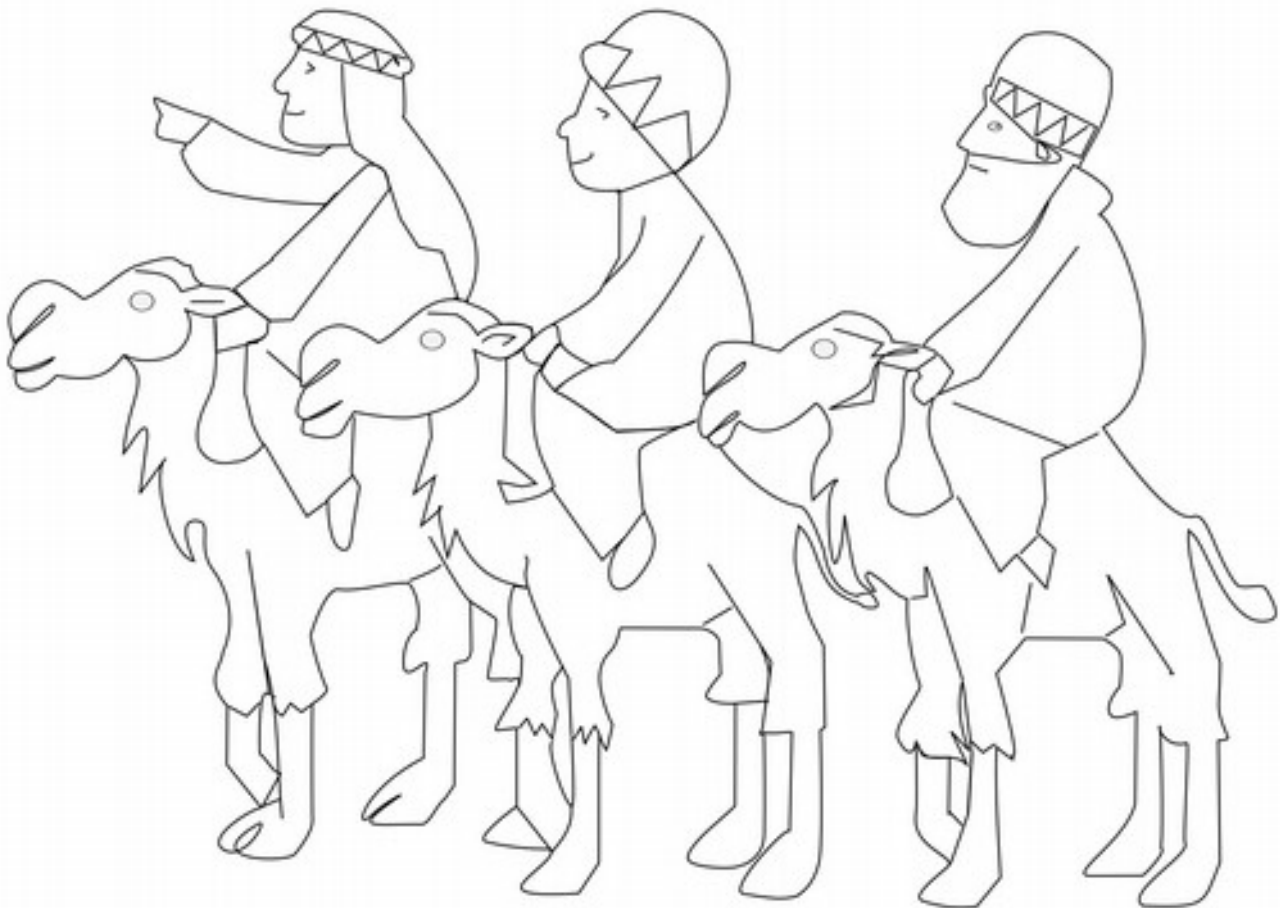
Die heiligen drei Könige

Sie kommen aus dem Morgenland und folgen dem Stern, der aufgegangen ist und die Geburt eines Königs anzeigt.

Aber sind Sie Könige oder Weise, Magier oder Philosophen? Keiner weiß es so genau. Die heiligen drei Könige kommen, um den Herrn zu preisen. Sie kommen aber erst am 06. Januar ins Bild. Früher fiel die Geburt und die Taufe Jesu auf den 06. Januar, eine Weile später wurde das Fest, das aus diesem Grund gefeiert wurde, in der römischen Staatskirche auf den 25. Dezember gelegt. Die Weisen hießen Melchior, Balthasar und Caspar. Sie wurden in der Geschichte als Greis, erwachsener Mann und Jüngling beschrieben. Sie brachten auch Gaben mit zur Huldigung des Königs, es waren Gold, Weihrauch und Myrrhe. Im Grund fing die ganze Geschichte mit

Sterndeutern an, wobei die Zeit Weise, Philosophen, Magier und Könige aus ihnen machte. Daher entstand der heutige Brauch des Sternsingers. Die Menschen sind als heilige drei Könige verkleidet, wandern von Tür zu Tür, bringen den Segen in das Haus und sammeln Geldspenden für wohltätige Zwecke.

Diese werden in der Regel für Hilfe an Kindern aus Asien, Afrika, Lateinamerika und Mittel- wie Osteuropa gestiftet. Die Gelder werden für soziale Integration, Gesundheitswesen und Ernährung verwendet. Ein Teil wird auch für die Hilfe nach Naturkatastrophen eingesetzt. Der größte Teil jedoch wird für die Bildung eingesetzt. Die Hilfe zur Selbsthilfe. Somit soll die Verantwortung für die eigene Zukunft vor Ort gefördert werden.■



Für deinen Farbstift



Selbstschutz in Deutschland

Was ist erlaubt & was verboten?

Seitdem es immer mehr Schlagzeilen in den Medien von Menschen gibt, die Opfer von Gewalttaten geworden sind, fragen sich viele Menschen, ob es nicht besser ist, sich selbst zu schützen.

Besonders nach den Terroranschlägen von Paris die am 13. November 2015 die Welt erschütterten. Genau wie nach der Silvesternacht 2015/2016, wo viele junge Frauen von einer Masse von Männern begrabscht und sexuell belästigt wurden.

Aber anders als in Amerika, wo sich jeder Bürger eine scharfe Waffe oder eine Pump Gun ohne Probleme zulegen kann und sie auch benutzt, sieht der Sachverhalt in Deutschland anders aus. Hier in Deutschland ist es sogar verboten Butterflymesser oder Springmesser zu führen, und wer bei einer Durchsuchung erwischt wird, wird mit einer saftigen Geldbuße zur Kasse gebeten. Hier bekommt man ohne einen Waffenschein auch keine scharfe Waffe mal eben so. Genau wie den Waffenschein, den eigentlich nur Sportschützen, Jäger oder Mitglieder im Schützenverein bekommen. Da gibt es harte Regeln. Nachdem ich einem Bericht im TV bei Explosiv gesehen habe, in dem immer mehr Leute sich im Waffenladen um die Ecke eine Schreckschusspistole zulegen, habe ich mich mal zu dem Thema Waffenrecht informiert und werde euch darüber informieren. Das soll nicht dazu beitragen Gewalt zu fördern, sondern wirklich nur für den Ernstfall sein.

Der Erwerb einer Schreckschusspistole ist bereits ab 18 Jahren erlaubt, die Pistole darf aber nicht schussbereit geführt werden. Das heißt vom Laden nach Hause darf Sie transportiert werden, aber nur wenn Sie nicht geladen ist. Denn das Waffengesetz schiebt hier in Deutschland einen Riegel vor. Seit dem die Amokläufe in deutschen Schulen immer mehr wurden, entschied die Bundesregierung, dass sich das Waffengesetz ändern muss. Das geschah zum 1. April 2003. Die Aufbewahrung in der eigenen Wohnung oder Haus ist zur Selbstverteidigung dagegen erlaubt.

Denn seitdem das Gesetz geändert wurde, ist zum Führen der sogenannte kleine Waffenschein zu beantragen. Das kann jeder, der das 18. Lebensjahr vollendet hat, keine Vorstrafen hat oder sonst irgendwie kriminell aufgefallen ist, entweder beim Ordnungsamt oder der zuständigen Polizeidienststelle tun. Hier in Essen ist es die Außenstelle für Waffenrecht in der Büscherstr. hinter der

Hauptwache. Der Schein kostet 55€.

Die Schreckschusspistole muss eine PTB Kennzeichnung eingeschlagen haben, dass sie von der Physikalisch-Technischen Bundesanstalt (PTB) geprüft wurde. Der Antragsteller muss zuverlässig und persönlich geeignet sein. Bei der Prüfung werden folgende Kriterien an den Antragsteller gestellt:

keine Vorstrafen, außer höchstens einer Freiheitsstrafe, Jugendstrafe oder Geldstrafe von weniger als 60 Tagessätzen

- fachgerechte Aufbewahrung der Waffen
- Mindestalter 18 Jahre
- keine Drogen- und Alkoholabhängigkeit
- körperliche und geistige Eignung

Das bedeutet: wer an Depressionen und dergleichen leidet darf keinen Antrag für den kleinen Waffenschein stellen. Die Schreckschusspistole würde eh nur zur Abschreckung dienen, weil sie keine Projektile verschießt, sondern nur heiße Gase wie CS Gas oder Pfeffergas. Und wenn es windig ist kann es passieren, dass es euch selbst ins Gesicht fliegt.



Wie oben beschrieben darf man auch kein Messer mit sich führen, Schlagstöcke sind ebenfalls gesetzlich verboten. Aber es gibt wenige legale Gegenstände, die jeder legal mit sich herumtragen darf. Zum einen gehört der Elektroschocker dazu, der aber eine Nahkampfwaffe ist und elektrische Impulse abgibt, was aber auch schnell passieren kann, dass der Täter es auch gegen das Opfer verwenden kann, wenn man nicht schnell genug ist. Es gibt auch noch die sogenannten Kubotans, die aussehen wie ein Kugelschreiber und eine Spitze haben, mit der man dem Täter auf die Nerven drücken kann oder auch ins Gesicht o.Ä. schlagen kann. Aber ein



richtiger Täter lässt sich davon nicht abschrecken, vor allem weil durch Jacken die Druckpunkte am Körper so gepolstert sind, dass es kaum was bringt. Dann gibt es noch das CS-Gas, das besser als Tränengas bekannt ist. Aber CS-Gas wirkt über das Schmerzzentrum, was bei Personen, deren Schmerzempfinden z.B. durch Alkohol reduziert ist, dazu führen kann, dass sie auf den Wirkstoff weniger reagieren.

Am besten zur Selbstverteidigung laut Medien ist das Pfefferspray, was eigentlich gegen wilde Tiere eingesetzt werden darf und nicht gegen Menschen. Aber das Gesetz befürwortet, dass es auch in der Not gegen Menschen eingesetzt werden darf. Die Not ist aber noch nicht gegeben, wenn jemand bedroht wird oder mit einem Messer in der Hand droht. Erst wenn der Täter den

Anschein macht, dass er auf das Opfer einstehen will, darf das Opfer das Pfefferspray auf den Täter sprühen. Es gibt das Pfefferspray in zwei Ausführungen. Einmal als "FOG", was bedeutet, dass das Spray breitflächig austritt, wie bei einem Haarspray oder einer Deo-Dose, und die Bezeichnung "Jet", die einen Strahl ausscheidet, der bis zu 5 Meter weit gelangen kann, wobei man gut zielen muss, um die Augen zu treffen.

CS-Gas ist ab 14 Jahren frei verkäuflich und das Pfefferspray ist ohne Altersbeschränkung frei erwerbbar.

Ich hoffe, dass ich euch hiermit einen Überblick verschaffen habe, was es alles zur Selbstverteidigung zu kaufen gibt und welche Voraussetzungen es dafür gibt.■

Selbstbewusst Sprechen

Jeder der schon mal bei einem Vorstellungsgespräch war, weiß wie wichtig es ist selbstbewusst zu sprechen. Stottern, zögern oder nur ganz leise zu reden wirkt, als wäre man sich selbst nicht sicher, ob man überhaupt der richtige für die Stelle wäre. Darum hier ein paar Ratschläge, wie man selbstbewusster auftreten kann.

Als erstes sollte man Konjunktive sein lassen. Hätte, könnte, würde, so etwas wirkt unsicher. Man sollte lieber bestimmtere Wörter verwenden. Kann, wird, hat. Solche verbindlicheren Aussagen sind schon eher angebracht. Dementsprechend ist es besser das Wort eigentlich sein zu lassen. Es wirkt sehr halbherzig und ein Einwand der damit beginnt wirkt so, als glaube man selbst nicht wirklich daran.

Wenn man dann jemanden anspricht, sollte diese Ansprache auch direkt sein. Nicht so etwas generelles in den Raum werfen, womit man im Grunde jeden meinen könnte. Klar machen, wer genau gemeint ist, ist ein wichtiger Beitrag dazu, dass Ansagen auch ernst genommen werden.

Wenn man eine Ansage oder einen Vorschlag macht, ist es auch wichtig bestimmend zu wirken. Man muss einhundert Prozent überzeugt von seinen Ideen wirken. Ob man wirklich den besten Vorschlag hat, zeigt sich meist nicht auf Anhieb, aber es ist immer gut bereit zu sein, seine Ideen zu verteidigen. Vielleicht hat ja auch jemand anderes etwas übersehen.

Im Kontext eines Bewerbungsgesprächs ist es also wichtig dem möglichen Arbeitgeber folgen-

des zu vermitteln: "Ja, ich kann das, ich bin der Richtige für den Job." Zeig dabei ruhig etwas Stolz auf deine Fähigkeiten und bisherigen Leistungen.

Natürlich ist Übung auch ein wichtiger Teil in der Öffentlichkeit oder bei wichtigen Gesprächen selbstsicher zu wirken. Vor dem Spiegel ein Übungsgespräch oder sogar mit Freunden und Familie hilft dabei sehr.

Den jeweiligen Gesprächspartner anzusehen ist ebenfalls wichtig. Wenn man in einem Vorstellungsgespräch mit mehreren Sprechpartnern ist oder sogar einer großen Runde, immer denjenigen ansehen, der gerade spricht. Durch den Raum zu gucken oder sogar zu Boden wirkt außerdem noch unaufmerksam.

Um verhaspeln zu vermeiden am besten die goldene Regel: "Erst denken, dann reden." in Gedanken halten. Wie ein Wasserfall durchgehend zu reden schafft niemand, die Atempausen zwischendurch sind die perfekte Gelegenheit um noch mal kurz nachzudenken, was man als nächstes sagt. Es macht auch nichts aus, etwas langsamer zu reden, solange man flüssig spricht.

Es ist nicht nur wichtig, was gesagt wird, sondern wie es gesagt wird. Wenn man nur ausdruckslos da sitzt und monoton seinen Text herunterrasselt, wird es für den Zuhörer schwer, die Aufmerksamkeit zu behalten. Ruhig mit Gestik und Mimik das gesagte untermalen und wichtige Dinge besonders betonen.■

st



Karneval

Karneval, Fastnacht oder Fasching wird auf der ganzen Erdkugel in vielen Ländern gefeiert. Bei allen Traditionen gehört das Verkleiden mit dazu. Ein großer oder auch kleiner Umzug wird mit Fußgruppen, Tanzgruppen und/oder Motivwagen, aber vor allem mit Konfetti und Kamelle gestaltet.



In den meisten Regionen und Hochburgen des Karnevals gilt der Rosenmontag als wichtigster Tag der gesamten Karnevalszeit. Er ist abhängig vom Osterfest, liegt zwei Tage vor Aschermittwoch und 48 Tage vor Ostersonntag. Nach der Berechnung mithilfe des Osterkalenders findet der früheste Rosenmontag am zweiten Februar und der späteste am achten März statt.

Der Rosenmontag leitet sich von der Tatsache ab, dass der Papst an einem kirchlichen Sonntag zwischen dem 11. und 19. Jahrhundert eine goldene Rose geweiht und damit Persönlichkeiten für ihre Leistungen geehrt hat. Dieser Sonntag wurde der Rosenmontag genannt und lag immer in der Häl-

te der Fastenzeit und wurde als vorösterlicher Festtag genutzt.

Das Volk feierte zeitgleich, dass die Hälfte der Fastenzeit vorbei war. Das Fest hatte einen stark an den Karneval erinnernden Charakter. Es wurde mit Gelagen, Orgien und viel Alkohol begangen.

Daher verbot Napoleon alle karnevalistischen Aktionen auf diesem Rosenmontag. Um den Karneval in vernünftige Bahnen zu lenken, bildete sich 1822 in Köln das „Festordnende Komitee“, welches immer am Montag nach dem Rosenmontag seine Hauptversammlung abhielt. Im Jahr 1823 im Februar an einem Montag natürlich fand in Köln indirekt der erste organisierte Karnevalsumzug statt. 1825 fand in Düsseldorf und 1837 in Mainz der erste Umzug nach dem Kölner Vorbild statt.

Ursprünglich wollte man mit den Verkleidungen und schauerlichen Masken die bösen Geister vertreiben, inzwischen entwickelten sich in NRW die Kostüme der heutigen Zeit daraus, wobei in Bayern z.B. noch nach alten Traditionen der Winter verabschiedet wird. Die bis in die 50er Jahre von Pferden gezogenen Umzugswagen, die mit Puppen und Deko irgendeinem Motto folgten, entwickelten sich der heutige Rosenmontagsumzug.

Der Karneval ist kein fester Feiertag, aber in den Karnevalshochburgen sind die Geschäfte meist nur bis Mittag geöffnet und die Kinder haben schulfrei bis Aschermittwoch. Da ist ja bekanntlich alles vorbei. ■





Gedichte

(Autor: Michael Marr, sw)

Die Palette

Die Palette ist kein Flop,
da kriegt man einen € - Job

Der Eine verarbeitet gerne Holz
und ist auf seine Werke stolz

Der Nächste hortet und verkauft wie ein Löwe,
man findet ihn Abteilung Möve

Ach in der Fahrrad – Bar
sorgen Jobber für ein gutes Jahr

Die Kreativen, mit Ruhe und Geduld
malten Mandalas an ihrem Pult

In der EDV an dem Computer
sitzt in jeder Reihe ein Herzensguter

Die Küche hat hier ein Monopol
sorgt sie für unser leiblich´ Wohl

Auch die ganzen Anleiter
sind immer nett und heiter

Also nennen wir es unter´m Strich
diese Einrichtung ist sehr nützlich !

sw

Zum Abschied

Zum Abschied der doch keiner ist
Sollen diese Verse dir hier zeigen
Das du was besonderes bist
Sollst in Kummer nie verweilen

Zeig weiter deine Schönen Seiten
Bleibt mit Stärke, Hoffnung tief erfüllt
Sie werden dich zum Glück leiten
Denn die Zukunft bleibt uns stets
verhüllt

Weiter geht es schritt für Schritt
In der Achterbahn des Lebens
Die Sehnsucht ruft nimm alles mit
Und lebe nicht vergebens

Frühling

Wenn die Tage länger werden
Ist Liebe wieder Mensch begehren
Wenn Blumen und die Felder blühn
Wird es mich zu dir hin ziehn
Wenn die Welt neu aufersteht
Ist es mein Herz das zu dir geht

Wenn dann sich Herz und Hand vereinen
Wir in Sehnsucht nicht verbleiben
Gehn wir in ein neues Leben
Dann sind der Liebe wir ergeben
Im Jetzt für alle Zeit

Wir

Wir wandern zwischen den Dünen zu zweit
Mond hat sich jüngst von den Wolken befreit
In der Ferne scheint er hinunter und lacht
Leuchtend erhellen die tief dunkle Nacht

Schimmert im samtenen lieblichen Schein
Wir liegen beisammen am Strand ganz allein
Lauschen wie Wind im Grase sich wiegt
Wie immer und immer das Meer sich ergibt

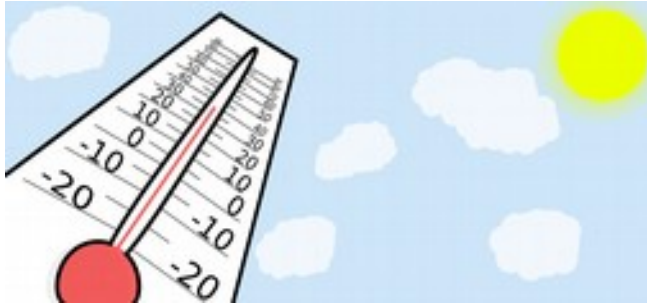
Spüren das Leben das Jetzt unser sein
Wir wachsen zusammen am Strand ganz allein
Berührend uns zärtlich im Sand ganz verliebt
Bis leise die Sonne die Nacht still besiegt

Wir erwachen zwischen den Dünen zu zweit
die Nacht hat uns das Kindsein gezeigt
Wir halten es fest mit all unserer Macht
Warten zu zweit, bis der Mond wieder lacht



Weltklima

Die Weltklimakonferenz in Paris soll die Erderwärmung auf bis zu höchstens 2 Grad begrenzen. Angestrebt sind sogar 1,5 Grad Celsius und die Staaten müssen ihre Schutzpläne für das Klima alle 5 Jahre überprüfen und sie dürfen sich nicht verschlechtern. Angedacht sind jährlich 100 Milliarden Dollar ab 2020 für den Klimaschutz, jedoch nur von den ALTEN Industriestaaten. Doch wer welche Verpflichtung auf sich nehmen muss, ist noch eine strittige Frage.



Wichtig ist jedoch die Erderwärmung am besten auf 1,5 Grad zu begrenzen, da die Folgen des wärmeren Klimas schon weit fortgeschritten sind. Zu weit! Wenn ein Monat in Deutschland eher kühl verläuft, z.B. der Mai, heißt das aber noch lange nicht, dass die Durchschnittstemperatur global auch zu kühl war. Oft ist diese Temperatur dann für diesen Monat global gesehen zu warm.

Auch wird sich der Klimawandel ganz unterschiedlich auf die einzelnen Regionen auswirken. Während einige zu heiß und zu trocken sein werden, kann es in anderen Teilen der Welt zu kalt oder zu nass werden. Vor allem die Temperatur der Meere steigt, die Gletscher schmelzen und der gesamte Meeresspiegel soll bis Ende des Jahrhunderts über 56 cm steigen. Die Wetterextreme werden zunehmen, da durch die warmen Wassertemperaturen der Ozeane auch schneller Stürme entstehen und damit die Überflutungen zunehmen.

Das ist gerade für die armen Länder kein Vorteil, z.B. Vietnam, Myanmar oder Bangladesch, da diese Staaten weder das Geld noch die wirtschaftliche Voraussetzung besitzen, gegen diese Extre-

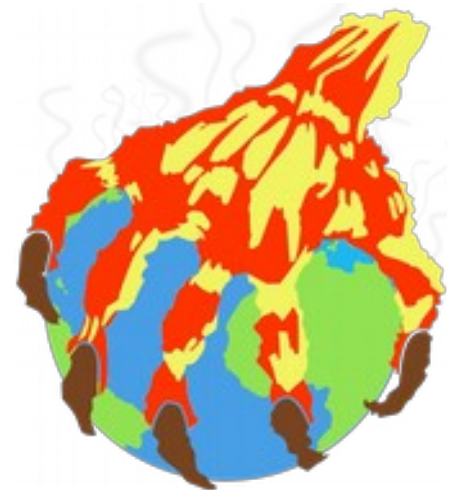
me anzukämpfen. Ein Beispiel: Würde der Meeresspiegel um 1m steigen, würden rd. 30.000 km² von Bangladesch überflutet und ca. 15 Millionen Menschen würden zu Umweltflüchtlingen im eigenen Land.

Nehmen wir auch das Beispiel China dazu: China ist der weltweit zweitgrößte „Hersteller“ des Treibhausgases. Nur ist dieses Land kein altes Industrieland, sondern eine Nation, die ihr industrielles Wachstum auf Kohle stemmt, welches wiederum eine große Auswirkung auf das Klima hat. China wird aber nicht auf eine Senkung des CO₂-Ausstoßes festgenagelt, denn es ist ja ein Schwellenland. Die Erwärmung der Temperatur und der Anstieg des Meeresspiegels hat in China verheerende Auswirkungen. Von Stürmen über Dürren, von Versalzungen zu Wasserknappheit ist alles drin. Die Wirtschaft und auch die Bevölkerung wird dieses Szenario ertragen müssen.

Was muss eigentlich noch alles passieren, damit der Mensch im Einzelnen erkennt, was er der Umwelt antut. Angefangen bei der Kippe, die achtlos in die Welt geschnippt wird bis zur Heizung, die nicht runtergedreht wird, wenn es zu warm ist. Nein, wir reißen lieber das Fenster auf, wir brauchen ja frische Luft. Aber die ist bald wohl nicht mehr da.

Das Erdöl wird gerade so schön günstig, das Tanken billiger. Tja, da können wir doch besser alleine mit dem Auto fahren, als zusammen in einem Bus. Jeder einzelne Mensch muss einen Weg finden, um die globale Erderwärmung aufzuhalten.

Legt los, Leute!■





Ponys und Pferde

Der Unterschied zwischen Ponys und Pferden ist einfach nur die Größe. Es werden alle Pferde unter dem Stockmaß 1,48 m als Ponys bezeichnet. Sie werden auch z.B. bei Turnieren in die Klasse Pony oder Pferd unterteilt, deswegen kann es passieren, dass zwei Pferde einer Rasse (Haflinger, Tinker,...) einmal als Pony und das Andere als Großpferd starten muss, allein durch die Größe.

Das kleinste Pferd ist das Falabella. Man züchtet sie klein und kleiner. Zum Reiten sind sie wegen ihrer geringen Größe nicht zu gebrauchen. Meist gehen sie nur auf Schauen oder sind Modepferdchen. Selten kann man sie als Kutschponys gebrauchen, wenn sie nicht zu klein geraten sind. Die Höhe liegt meist bei 86 cm, die Fohlen sind teilweise unter 40 cm und das kleinste Falabella wurde 1978 nur 30,4 cm groß. Die Miniaturrasse ist in allen Farben erhältlich.

Das größte Pferd der Welt ist das Shire Horse Noddy mit 2,05 m und 1500 kg, aus Australien. Im Schnitt wird diese Rasse 1,78 m und erreicht ein Gewicht von 1200 kg. Seine weißen Kopf- und Beinabzeichen sind ein typisches Merkmal für diese Rasse. Durch seinen gutmütigen Charakter wird er auch als sanftmütiger Riese bezeichnet. Der Riese ist nervenstark und lernfähig. Rasstypisch ist auch der lange und starke Fesselbehang. Dieser schützt das empfindliche Fesselgelenk vor Nässe.

Dazwischen gibt es eine Menge von Pferderassen, die alle auf ihre Weise besonders und einzigartig sind. Vom Shetlandpony über Araber und Quarter Horse bis hin zu Suffolk Punch und Clydesdale.

Nach und nach stelle ich mal wieder eine Rasse in Kurzform vor.

Wichtig ist vielleicht vorher noch die Bezeichnungen Kaltblut, Vollblut, Warmblut und Halbblut zu erklären. Ca. 200 Rassen sind in Voll-, Halb-, Warm-, und Kaltblut unterteilt. Diese Bezeichnung hat nichts mit der Bluttemperatur zu tun, diese liegt bei jedem Pferd ungefähr bei 38 Grad. Es ist lediglich die Unterteilung der Rassen in Typengruppen. Sie richtet sich nach gemeinsamen Merkmalen wie Größe, Gewicht und Temperament. Das Vollblut beinhaltet lediglich 2 Rassen. Das arabische und das englische Vollblut. Sie haben filigrane Körper und einen wunderschönen Kopf, sind meist auf Schnelligkeit getrimmt und haben sehr viel Temperament. Sie werden zur



Veredelung in der Warmblutrasse genommen.

Das Halbblut muss mindestens ein Elternteil haben der als reines Vollblut anerkannt ist. Der Angloaraber ist eine Kreuzung aus den beiden Rassen und wird trotzdem als Halbblut bezeichnet.

Der Warmblüter ist mit 104 Rassen die größte Gruppe. Sie sind mittelgroß, arbeitswillig und leistungsbereit. Manche erinnern in Ihrer Statur mehr an ein Kaltblut, z.B. der Friesen und andere eher an ein Vollblut, z.B. der Achal-Tekkiner.

Das Kaltblut ist eher massig und besitzt einen großen Kopf. Das Temperament ist ruhig und gelassen. Es bewegt sich am liebsten im Schritt vorwärts und ist gut in Land- und Forstwirtschaft einzusetzen. Sie können ein Gewicht von ca. einer Tonne erreichen und sind dementsprechend stark. Es gibt aber auch Kaltblutrassen die eher an ein Warmblut erinnern, so z.B. das Finnepferd.

Weiterhin unterscheidet man Pferde und Ponys in vier große Farben. Diese Oberfarben nennt man Schimmel, Fuchs, Brauner und Rappe. Der Schimmel hat die Grundfarbe weiß, der Fuchs hat die Grundfarbe braun und hat eine gleichfarbige oder hellere Mähne und Schweif als die Fellfarbe. Der Braune besitzt ebenfalls die Grundfarbe braun und hat aber eine dunklere bis schwarze Mähnen- und Schweiffarbe, wobei ebenfalls die Beine bis zum Gelenk dunkelbraun bis schwarz sind. Der Rappe dagegen ist in seiner Fellfarbe inklusive der Mähne und des Schweifes tief-schwarz. Dazu gibt es noch viele, viele Unterfarben wie Bucksin, Schecke, Palomino oder auch Fliegenschimmel und viele mehr.

Unveränderliche Unterschiede sind Wirbel und/oder weiße Abzeichen am Kopf oder auch an



Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht

Eine Patientenverfügung ist ein Schriftstück, das jemand für den Fall aufsetzt, in dem er selbst über medizinisch/ärztliche Eingriffe und Maßnahmen nicht mehr aktiv entscheiden kann. Umgangssprachlich auch "lebensverlängernde Maßnahme" genannt.

Eine Patientenverfügung bringt auf alle Fälle die Sicherheit, dass den Wünschen des Patienten nachgekommen wird. Es macht den Angehörigen und den Medizinern wesentlich leichter zu reagieren, als mit so schwammigen Formulierungen "Er/Sie" wollte nie an Maschinen oder "Er/Sie wollte an Maschinen.

Eine Patientenverfügung kann Teil einer Vorsorgevollmacht sein.

Sie wird vom Vollmachtgeber und Bevollmächtigten unterschrieben. Ein Zeuge, der es auch mit Unterschrift bezeugt, dass die Erklärung bei freiem Willen gemacht wurde, ist sehr zu empfehlen.

Der Zeuge muss kein Familienmitglied sein, was in manchen Fällen auch besser ist. Es kann ein Bekannter, guter Arbeitskollege oder Sportkamerad sein. Ein Anwalt oder Notar sind natürlich auch möglich, aber nicht kostenfrei.

Außerdem sollten die Unterschriften regelmäßig erneuert werden. Ein Abstand von einem Jahr ist angemessen.

Diese Vorsorgevollmacht berechtigt eine andere Person, in Notfällen für den Vollmachtgeber Entscheidungen zu treffen. Nicht nur in medizinischer Weise, sondern auch bei Gängen zu Behörden oder bei Vermögensangelegenheiten wie Konto und/oder Haushaltsauflösungen.

Der Vollmachtgeber muss die Vollmacht bei freiem Willen ausstellen. Des Weiteren muss er laut Definition nach §104 BGB "geschäftsfähig" sein. Dies ist bei Personen ab 18 Jahren der Fall.

Ausnahmen wie zum Beispiel die Geschäftsunfähigkeit wegen psychischer Beeinträchtigung sind zu beachten. Darunter fallen unter anderem Demenz, Alkoholismus und Drogenmissbrauch. Aber auch Depressionen und Manien. Genaue Hilfe dazu findet man gut im Internet. Oder in solchen speziellen Fällen direkt beim Anwalt oder Notar. Sehr hilfreich ist auch die Seite der Bundesärztekammer unter: <http://www.bundesaerztekammer.de/patienten/patientenverfuegung/muster-formulare/>.

Hilfreich können auch Seiten der eigenen Krankenkasse sein.

Von Internetseiten, die eine, wenn auch kostenlose Registrierung verlangen, sollte Abstand genommen werden.

Die Patientenverfügung sollte im Idealfall zum Anfang der Behandlung in Kopie in der Klinik abgegeben werden. Und im Bedarfsfall dann als Original vorgelegt werden.

Auch wenn dieses Thema sicher nicht leicht ist, sollte es nicht in den Hintergrund verdrängt werden.

Leben ist Risiko, und wenn solche Dinge klar geregelt wurden, macht es die ohnehin schon schwere Situation für alle etwas leichter. Für den Patienten, seine Angehörigen und auch für das medizinische Personal. ■ u.w.e

Tabletop Spiele

Unter Tabletop Spielen versteht man generell Strategiespiele, welche nicht auf dem Computer mit Maus und Tastatur gespielt werden, sondern mit Miniaturen auf einer beliebigen Oberfläche, häufig einer Tischplatte. Daher auch der Name: Tabletop.

Erfunden wurde es in der Form im 19. Jahrhundert von preußischem Baron von Reisswitz. Dieser wollte dadurch erreichen, dass seine Offiziere ihre taktischen Fähigkeiten fördern. Durch die Erfolge der preußischen Armee wurden diese Strategiespiele auch im Ausland sehr beliebt.

Während daher zuerst sehr realistische Armeen dargestellt wurden, kamen noch Fantasy und Science Fiction Genres zu den Tabletop Spielen hinzu. Zu den bekanntesten gehören Flames of War für historische Spiele, Warhammer Fantasy und Warhammer 40.000 für jeweils Fantasy und Science Fiction und Warmachines, ebenfalls in Science Fiction.

Da es kein traditionelles Spielbrett gibt, werden Entfernungen generell per Maßband bemessen. Auch Würfel gehören zur Standardausrüstung beim Tabletop Spielen. Um die Spielfläche inter-



essanter zu gestalten, werden oft Landschaften wie Gebäude, Ruinen oder Wälder gestaltet und auf der Tischplatte verteilt. Diese werden auch von einigen Herstellern angeboten. Man kann sie auch selbst basteln, wenn man Zeit und Lust hat. Oft sind solche Terrains auch in den Regeln des Spiels als Deckung eingebunden.



Ein großer Teil des Tabletop Spiels ist auch, die Miniaturen selbst zusammenzubauen und zu bemalen. Generell werden nämlich nicht fertig gebaute und bemalte Miniaturen verkauft, sondern

Bausätze und Farben. Dann kann man sich von existierenden Farbschemata eines aussuchen, was einem gefällt, oder die Tabletop Armee ganz individuell gestalten.

Es gibt sogar solche, welche das Spiel selbst nicht mal spielen, sondern sich aus den Miniaturen Dioramas basteln. Auch Bemalwettbewerbe sind Teil der Spiels, wo die Leute wetteifern wer die schönsten Szenen gestalten und sich das eindrucksvollste Farbschema ausdenken kann.

Leider kann das Hobby ziemlich kostspielig sein. Wer also einsteigen will, sollte entsprechend sparen. Wichtig ist deshalb, sich vorher das Spiel und die Armeen anzusehen um genau zu wissen was man spielen will. Man kann auch Plattformen wie Ebay oder Drittanbieter nutzen, um etwas günstiger an Miniaturen zu kommen.

Natürlich kann es auch je nach Spiel stark schwanken. Ein Starterpack für Warmachines kostet so rund 45,00 Euro, während eine Starterkollektion Space Marines aus Warhammer 40.000 schon 65,00 Euro kostet.

Für diejenigen, die nicht unbedingt das Geld und die Zeit für die Miniaturen aufwenden wollen, gibt es noch eine günstigere Lösung. Alternativ kann man sich nur die entsprechenden Regelbücher holen und andere kleine Gegenstände oder Münzen als Platzhalter für die Einheiten nehmen. Es sieht nur nicht so schick aus und man muss einen Mitspieler haben, der sich darauf einlässt. ■ st

EVAG – Die unendliche Ungeschichte



Prolog:

Es war einmal eine Gesellschaft, die sich EVAG nannte. Welches realitätsnahe Synonym für diese Buchstaben stehen könnte, möchte ich gar nicht erst spekulieren. Lassen wir es

erst einmal bei der Essener Verkehrs AG.

Seit nun mehr über 150 Jahren stellt das Unternehmen „uns“ (mir erst seit 22 Jahren) die Möglichkeit, von verschiedenen Punkten in Essen zu anderen zu gelangen, zu Verfügung. Zumindest ist das der eigentliche Plan gewesen und bis vor einigen Jahren auch sicher so umgesetzt worden.

Doch dann geschah es im Jahre 2015, dass ein

„kluger“ Mensch der Meinung war, man könnte doch ein wenig Nummernroulette spielen. Man legte die 106 jetzt einfach auf die Linie 101. ABER nur in die eine Richtung. So dass zwei Linien exakt die gleiche Strecke fahren. Nur entgegengesetzt. Dabei fahren „beide“ Linien z.B. die Helenenstraße zweimal an, was zu manchen seltsamen Situationen führt (wenn z.B. die gleichen Liniennummern an der gleichen Haltestelle gegenüberstehen).

Damit aber nicht genug. Um das Chaos noch weiter zu treiben, musste jetzt eine neue Straßenbahnnummer her, die ein Teil der früheren 106 übernimmt. Schon war eine weitere gerade Nummer (die man bisher versucht hat zu vermeiden, da u.a. einige in Mühlheim verwendet werden) geboren. Die 108.

Schon am ersten Tag der Umstellung stimmte nichts mehr. Neu herausgegebene Fahrpläne



wurden teils wochen- und monatelang nicht eingehalten. So wurde „meine“ Bahn (101/106), mit der ich jeden Tag ein Teil der Strecke zur Essener Palette fahren muss, zwar um 3 Minuten zurück verlegt (so dass sie um 8 nach, statt 11 Minuten nach losfahren sollte). Doch fuhr die Bahn ab diesem Zeitpunkt (und teils immer noch – nach vielen Monaten) schon um 6 Minuten nach ab. Jahrelang hatte ich dieses gut getimed und ging 3 Minuten früher raus, um bei schlechtem Wetter nicht zu lange unter den Bäumen zu stehen. Doch ab der Umstellung nutzte das nicht, weil sich die Fahrer nicht mehr an die ausgehängten Pläne hielten.

Irgendwann akzeptiert man das. Misstraut aber den Bahnen und deren Pünktlichkeit. So dass man sich reichlich Zeitpuffer einbaut und noch früher an der Bahn steht.

Reloaded:

Seitdem es gerade für Hartz-IV-Empfänger das frühere „Sozial-Ticket“ (heute „Mein Ticket“) gibt, empfind ich das Preis / Leistungsverhältnis soweit annehmbar. So dass ich mir dieses auch recht schnell zugelegt habe und dieses auch nutze.

Auch wenn ich regelmäßig vor dem Verlassen des Hauses kontrolliere, ob ich die wichtigsten (bei mir drei) Dinge dabei habe, kann es mal passieren, dass man gerade den Fahrausweis nicht dabei hat.

So geschah es, dass ich diesen auch an einem der wirklich ganz wenigen Tage vergessen hatte. Und prompt wurde ich kontrolliert. Natürlich ohne vorweisbares, gültiges Ticket.

Natürlich blieb ich völlig ruhig. Der Kontrolleur notierte sich meine Adresse und gab mir noch ein paar nette und informative Hinweise. Schließlich hatte ich eins, wenn auch nur nicht dabei. Später vorzeigen würde mich „nur“ fünf Euro kosten. Dachte ich! Nicht nur dass ungültige Fahrausweise seit kurzer Zeit 60 Euro kosten, wurde zugleich auch das nur nicht dabei haben einen nun elf Euro kosten. Na ja, ließ sich nicht ändern.

Zahlbar sollte es innerhalb von 14 Tagen sein. Leider ist mir das erst am 15. Tag eingefallen. Aber sicher nicht halb so wild, dachte ich mir und huschte noch am selben Tag, als mir das auffiel zu einer der Hauptzentralen am Limbecker Platz.

Nachdem die nette Dame am Schalter wie wild in ihrem PC gesucht hat und meine Nummer auf dem „Strafzettel“ nicht gefunden hatte, war sie mit meinem Namen aber erfolgreich. Allerdings

zum einen mit einer leicht anderen Nummer. Die Erklärung hatte ich für mich schnell gefunden. Denn ich erinnerte mich dunkel, dass der Kontrolleur nach dem Notieren meiner Daten und dem für sich notierten Nummer von meinem „Strafzettel“ bemerkt hat, dass er zwei „Strafzettel“ in der Hand hatte. Er hat sich also die Nummer von dem hinteren notiert. So erklärt sich zumindest warum die Nummer, unter der mein Name im Computer eingespeichert ist, sich um zwei Nummern unterschied.

Noch mehr überrascht war ich allerdings, dass diese Nummer mit dem Vermerk „Bezahlt“ versehen war. Als Bestätigung bekam ich dann auch einen Ausdruck. Mehr konnte man dort nicht machen und für mich war der Vorgang beendet.

Nicht aber für die EVAG. Diese schrieb mich wenige Tage später an, ich solle die „Strafe“ doch endlich bezahlen. Nicht aber elf oder gar 60 Euro. Sondern seltsame drei Euro. Den Sinn habe ich nicht verstanden. Noch viel weniger, dass sie auf einmal eine „Strafzettel“-Nummer angegeben haben, die weder mit der einen noch der anderen mir bekannten Nummer auch nur ansatzweise Ähnlichkeit hatte. Dennoch hatte ich alles eingescannt und per PDF-Datei an eine angegebene Beschwerde-Mail-Adresse geschickt. In der Hoffnung, dass dieses nun ein Ende habe.

Mit Cousinen ... äh ... mitnichten. Jetzt wurde die EVAG erst richtig warm und hatten mittlerweile eine Inkassogesellschaft eingeschaltet, die nun 133,50 Euro von mir forderte.

Zumindest stimmte nun die Nummer mit der letzten EVAG-Nummer überein. Allerdings sah ich erst jetzt (in der Kombination mit den letzten beiden (das von der EVAG und das vom Inkasso) Briefen, das zum einen die 3 Euro nur die Bearbeitungsgebühren waren (der zu fordernde Betrag belief sich scheinbar auf 0 Euro) und mein Schreiben per Mail ignoriert wurde. Aber das Schärfste ist; wen immer sie da auch „erwischt“ haben – ich konnte es nicht gewesen sein. Der Tag stimmte zwar mit dem Vorfall, mit dem alles begann, überein. Aber weder stimmte die Straßenbahn, in der ich kontrolliert wurde, noch die Richtung. Und noch viel weniger die Uhrzeit, da es mitten in meiner „Arbeitszeit“ lag.

Die Geschichte geht nun in die nächste Runde, in der ich ein Schreiben (zu meinen Unkosten, da ich befürchte, dass ein normaler Brief auch diesmal auf wundersame Weise verschwinden würde) erneut per Einschreiben an die EVAG schicken werde.■

ki



Vegetarier/Veganer

Das Wort vegetarisch leitet sich vom lateinischen „vegetare“ = (beleben) bzw. „vegetus“ = (frisch, lebendig) ab. „Lebendig“, „belebend“ ist demnach die Ernährungsweise der Vegetarier.

Vegetarier ernähren sich fleisch- und fischlos. Kein Tier muss getötet werden. Es gibt Vegetarier, die sich nur von Milch, Eiern und Honig ernähren. Es gibt aber auch durchaus welche, die das ablehnen. Daher gibt es verschiedene Formen der vegetarischen Ernährung:

Der Lakto-Vegetarier nimmt keine Eier zu sich.

Der Ovo-Vegetarier nimmt keine Milch & Milchprodukte zu sich.

Das Wort vegan leitet sich vom englischen „vegetable“ = (Gemüse, pflanzlich) ab.

Vegane Menschen verzichten auf Lebensmittel, die durch die Tötung von Tieren hergestellt werden (Fleisch, Fisch, Geflügel). Lebensmittel die aus den Überresten von Tieren hergestellt werden (Gelatine, Käse mit tierischem Lab). Lebensmittel, die von Nutztieren (z.B. Kühen) hergestellt werden (Milchprodukte, Eier, Honig). Lebensmittelzusatzstoffe, die durch Nebenprodukte von Nutztieren erzeugt werden (Aromen aus Molke, mit Haut geklärte Weine). Veganer ernähren sich ausschließlich von pflanzlichen Produkten.

Umfragen haben ergeben, dass die Zahl der



Menschen, die sich fleischlos ernähren, ständig zunimmt. Selbst die Discounter haben mittlerweile ein umfangreiches Sortiment an vegetarischen Lebensmitteln.■

Rätsel Lösung

eine Art von Gemüse	R	O	S	E	N	K	O	H	L
Erlernte Tätigkeit	B	E	R	U	F				
Edelstein	D	I	A	M	A	N	T		
Küchengerät	R	E	I	B	E				
Wassersportart	S	E	G	E	L	N			
Verständigungsmittel	S	P	R	A	C	H	E		
Gast	B	E	S	U	C	H	E	R	
7 Tage	W	O	C	H	E				
Schuppentier	F	I	S	C	H				
altertümliches Gefängnis	V	E	R	L	I	E	S	S	
Verstoß	R	E	G	E	L	W	I	D	R
Gegenteil von Danke	B	I	T	T	E				
springendes Insekt	H	E	U	S	C	H	R	E	C
Verbundlinie	N	A	H	T					

Lösung: Rentierschlitten



Rezepte

Deftiger Kartoffelauflauf

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, garen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen, in Streifen schneiden und einige Minuten in Salzwasser blanchieren. Zucchini und Tomaten in Scheiben schneiden. Die Auflaufform buttern. Kartoffeln, Lauch, Zucchini und Tomaten einschichten. Sahne mit Milch und Ei verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über das Gemüse verteilen. Mit geriebenen Käse bestreuen und bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen 20 Minuten überbacken.

Guten Appetit!

Zutaten für 4 Personen:

- > 800g Kartoffeln
- > 1 Stange Lauch
- > 1 große Zucchini
- > 2 Gemüsetomaten
- > 1 Esslöffel Butter
- > 150ml Sahne
- > 5 Esslöffel Milch
- > 1 Ei
- > 100g geriebener Käse
- > Salz, weißer Pfeffer, Muskat nach Belieben



Lauch-Kartoffeltopf mit gebratenem Leberkäse

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser 15-20 Minuten garen. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Lauch in Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in 2 Esslöffel Butter glasig dünsten. Mehl zugeben und unter Rühren anschwitzen. Milch und Sahne zugeben und die Soße 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffelwürfel und Lauchringe zugeben und 8-10 Minuten weiter kochen. Kurz vor dem Servieren 2 Esslöffel Meerrettich einrühren. Leberkäse in große Würfel schneiden und auf Holzspieße stecken. Leberkäsespieße in 2 Esslöffel Öl von allen Seiten knusprig braten. Kartoffel-Lauch-Gemüse zusammen mit den Spießen anrichten. Nach Geschmack mit Pfeffer bestreuen und mit Thymian garnieren.

Guten Appetit

Zutaten:

für 4 Personen:

- > 500g Kartoffeln
- > 750g Stangen Lauch
- > 1 Zwiebel
- > 1 Knoblauchzehe
- > 2 Esslöffel Butter
- > 400ml Vollmilch
- > 2 Esslöffel Weizenmehl Type 405
- > 1 Packung Leberkäse 400g
- > 2 Esslöffel Öl
- > Salz, Pfeffer, Muskat nach Belieben





Veranstaltungskalender – Februar 2016

05.02.2016 - 07.02.2016

Haus Garten Genuss

Die Frühjahrs- und Freizeitmesse für NRW

Ort: Messe Essen, Norbertstrasse 2

07. 02.2016

Rosenmontagsumzug

Kettwig

an den Straßenrand stellen
oder - noch besser -
mit einer Fußgruppe oder
einem Motivwagen aktiv am
Kettwiger Karnevalszug teilnehmen.

08.02.16

Rosenmontagsumzug

Rüttenscheider Straße
13:11 Uhr

08.02.2016

Rosenmontagsumzug

Kupferdreh
16:11 Uhr

13.02.2016

KINDERFLOHMARKT

auf ZecheCarl Essen
45326 Essen - Wilhelm-Nieswandt-Allee 100

18.02.2016

Martin Rütter "nachSITzen"

Die Live-Tour, Zeit: 20:00 Uhr
Eintritt 32,50€ freie Platzwahl
Veranstaltungsort: Grugahalle
Essen

Norbertstraße, 45131 Essen
Telefon: 0201 7244-290
Fax: 0201 7244-500

24.02.2016 - 28.02.2016

Reise + Camping

Internationale Messe Reise &
Touristik

- Camping & Caravaning

Ort: Messe Essen, Norbertstraße 2

25.02.2016 - 28.02.2016

Fahrrad Essen

Erleben Sie die Fahrrad Essen
2016

Ort: Messe Essen, Norbertstraße 2

E-Mail: info@grugahalle.de

Internet: <http://www.grugahalle.de>

26.02.2016

"Dieter Nuhr: Nur Nuhr"

Eintritt 29,50 / 32,25 / 36,10 €

Kartenbestellung: Jetzt bestellen!

Veranstaltungsort: Grugahalle
Essen

Norbertstraße, 45131 Essen

Telefon: 0201 7244-290

Zeit: 20:00 Uhr

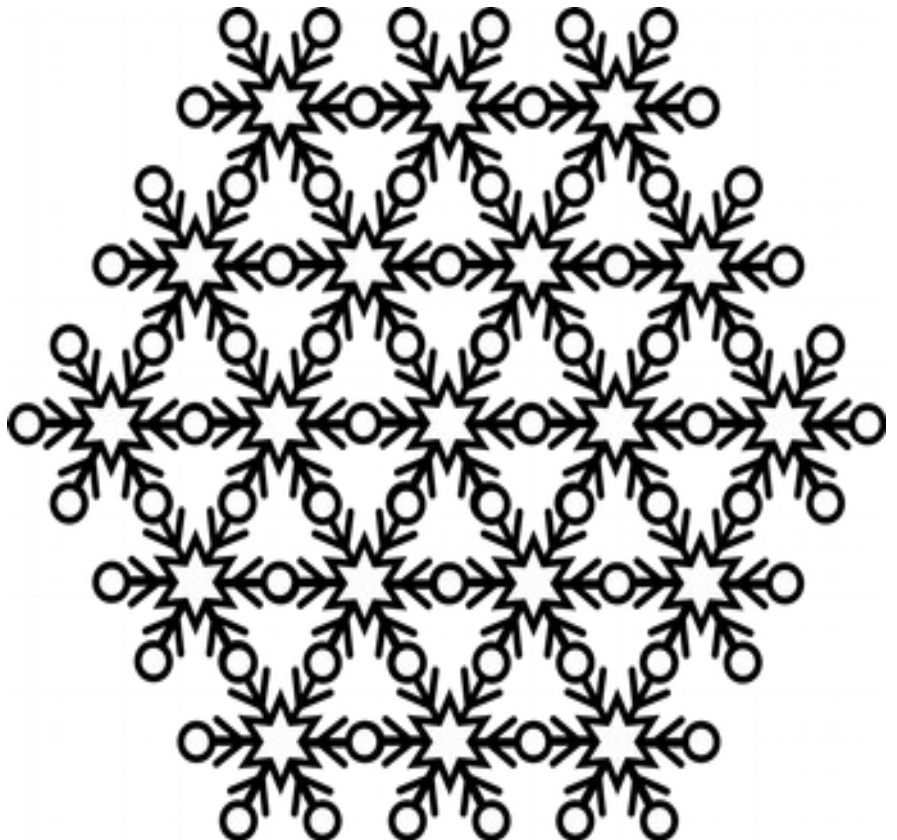
28.02.2016

Mädchen Klamotte

Der Mädelsflohmarkt Grugahalle

45131 Essen, Höfges Verwaltungsgesellschaft mbH
Second Hand Modemarkt

Mandala des Monats





Impressum

Herausgeber:

Zentrum für Joborientierung
Sabinastr. 27
45136 Essen
Tel.: 0201 220 86 73

Copyright-Hinweis:



Redaktion:

Chefredaktion: sw
Stellv. Chefredaktion und Layout: ki
Stellv. Layout: js

Titelbild:

Karneval, wg

und weitere

Die Zeitschrift „Infolette“ erscheint einmal im Monat in einer kleinen Auflage von etwa 4 Exemplaren und ist kostenlos.

Die aktuellen Ausgaben sind auch online verfügbar unter:

www.essener-palette.de/ZFJO/neues.html

Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten, wie z.B. Wikipedia.de, stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche gekennzeichnet. Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber. Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 23. Februar 2016. Druck erfolgt voraussichtlich am 01. März 2016.

Beiträge, Ideen und Vorschläge werden gerne von der EDV-Abteilung entgegengenommen und bearbeitet.

