



Inhalt der Zeitung



Sommerfest



Der Zoll



Lasagne

Inhalt

Eventkalender	Seite 3
Vegetarische Lasagne	Seite 4
Fleischige Lasagne	Seite 5
Demografie vs JVA	Seite 6
Der Zoll	Seite 7
Was wir Essen	Seite 8 - 10
Apotheken Protest	Seite 11 - 13
Gold Nuggets	Seite 14 - 15
Achtung Hitze	Seite 16 - 17
Sommerfest	Seite 18 - 21

Vorwort

Geneigter Leser, willkommen zu meiner ersten Infolette, die ich persönlich verfasse. Hier möchte ich erst einmal danke sagen an die Person, die mir die Möglichkeit gegeben hat zum freien Schreiben, dem Anleiter der EDV. In dieser Ausgabe soll es um Kultur, aktuelles und was mir sonst noch vor die Schreibfeder fällt gehen. Da ich gerne wieder den Kochbereich aufleben lassen möchte, werde ich also auch wieder Kochrezepte lesen und hier kurz vorstellen. Ich hoffe, Sie haben genau so viel Spaß daran am Lesen der Infolette, wie ich am Schreiben der selbigen.

Tipp des Monats

In Essen-Kettwig findet auch dieses Jahr wieder vom 16. bis zum 18. Juli das 50er Jahre Event statt. Tanzgruppen, Oldtimer, Speis und Trank wird in Hülle und Fülle dargeboten. Mittanzen ist ausdrücklich erwünscht, auf dem Rathausplatz, dem Austragungsort des Festes. Professionelle Tanzgruppen aus vielen Bereichen, wie z.B. dem Rock'n'Roll bieten ihnen und ihren Kindern eine spannende Unterhaltung, aber auch Verkaufsstände für Accessoires vor Ort sorgen für eine schöne Erinnerungs- oder Geschenkidee zum

Eventkalender

Wer: Dinos – spurlos verschwunden?

Wann: Vom 05. Juli 2023 bis zum 07. Juli 2023

Wo: Aalto-Theater, Opernplatz 10, 45128 Essen,

Was: Für Kinder ab 6 Jahren, ein musikalisch humoröses Theater, welches die Essenziellen Fragen über Dinosaurier behandelt. Was macht ein Tyrannosaurus Rex, wenn er Schnupfen hat? Warum haben Dinosaurier Steine gefressen? Ist der Stegosaurus wirklich so dumm, wie behauptet wird?

Quelle: <https://www.theater-essen.de/spielplan/dinos-spurlos-verschwunden/>

Wer: Mythos und Moderne. Fußball im Ruhrgebiet

Wann: Vom 08. Mai 2023 bis zum 04. Februar 2024

Wo: Ruhr Museum, Gelsenkirchener Straße 181, 45309 Essen

Was: Die Geschichte des Ruhrgebietsfußballs

Quelle: <https://ruhrmuseum.de/ausstellungen/aktuell/mythos-und-moderne-fussball-im-ruhrgebiet>

Wer: Rafaël Rozendaal - Color, Code, Communication

Wann: Vom 21. April 2023 bis zum 20. August 2023

Wo: Museum-Folkwang, Museumsplatz 1, 45128 Essen

Was: Europas erste monografische NFT Kunstaustellung von Rafaël Rozendaal. Digitale Kunst die, die Geschichte der Kunstgeschichte eindrucksvoll Darstellt und einen Ausblick auf die Zukunftsvision der Kunst gibt.

Quelle: <https://www.museum-folkwang.de/de/ausstellung/rafael-rozendaal>

Wer: Wo isset denn, das Testament? FUXteufelswelt Testament

Wann: Am 08. Juli 2023 um 17:00 Uhr

Wo: Kulturzentrum Grend, Westfalenstraße 311, 45276 Essen

Was: Mit neuen Situationen und Elementen in der Überarbeitung von "WELCHES TESTAMENT?" kommt das FUXteufelswelt Comedy Theater als GAST ins Theater Freudenhaus im GREND zurück. Eine weltweit einzigartige Kunst-Performance und das sog. "Feel-Transformer-Verfahren" müssen Sie hier einfach selbst miterleben.

Quelle: <https://grend.de/theater-freudenhaus-fuxteufelswelt-testament/>

Wer: Kinderflohmarkt

Wann: 10. Juli 2023 von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Wo: Zeche Carl, Wilhelm-Niewandt-Allee 100, 45326 Essen

Was: Hier kann alles rund ums Kind angeboten und gekauft werden: Kleidung und Spielzeug, Kinderwagen und Fahrräder, Bücher und Sonstiges

Quelle: <https://www.zechecarl.de/kinderflohmarkt>

Wer: Parkour

Wann: Täglich vom Frühjahr bis Herbst bis 22:00 Uhr

Wo: UNESCO-Welterbe Zeche Zollverein, Fritz-Schupp-Allee, 45141 Essen

Was: Parkour Anlage zum freien üben oder unter Anleitung, alles Kostenlos und wie es gefällt. Es gibt auch ein Ü40 Programm für Menschen die gerne Erfahrung sammeln möchten und geführt einige Techniken des Parkour erlernen möchten.

Quelle: <https://www.zollverein.de/besuchen/planen/themenverzeichnis/parkour/>



Vegetarische Lasagne

Vorbereitungen

Den Rahmspinat einige Stunden auftauen lassen, das beschleunigt den Prozess, ist aber nicht notwendig. Die Karotten, Champignons und Zwiebeln so klein schneiden wie Sie es sich wünschen. Die zwei Knoblauchzehen pressen und die Milch abmessen und in einen Behälter geben. Den Backofen kurz vor den ersten Anbratschritten schon mal auf 180°C vorheizen.

Zutatenliste

600g TK Rahmspinat
6 Champignons
2 Karotten
1 Zwiebel
5 Esslöffel Milch
100g Frischkäse
1 Esslöffel Gemüsebrühe in Pulverform
2 Knoblauchzehen
3 Esslöffel Butter
2 Esslöffel Mehl
500ml Passierte Tomaten
150ml süße Sahne
200g geriebener Käse
1 Paket Lasagne platten



Zubereitung

Die Zwiebeln werden bis sie glasig sind angebraten, dann das restliche Gemüse dazu geben und kurz mitbraten. Den Rahmspinat und die Milch rührend kurz köcheln lassen, sodass die Soße leicht eingedickt ist. Jetzt wird die Gemüsebrühe und der Frischkäse noch ca. fünf Minuten köcheln gelassen, zusammen mit den Knoblauchzehen. Hier sollte an Gewürzen Salz genutzt werden bis es leicht Salzig schmeckt, da der Spinat einen guten Anteil vom Salz aufnimmt.

Nun wird ein weiteres Kochgefäß wie ein Topf benötigt. Die Butter in den heißen Topf geben und mit dem Mehl rühren, bitte nicht aufhören diese Mischung zu rühren, damit sie nicht anbrennt, hier kann gut ein Schneebesen genutzt werden, ist aber nicht notwendig. Diese neue Mehl-Butter Masse wird jetzt mit den passierten Tomaten gemischt und der süßen Sahne so wie Salz und ein Gewürz zum Schärfen hinzugeben, wie z.B. Chilipulver oder Pfeffer.

Die Tomatensoße wird sanft in die Auflaufform gegeben, aber nur so viel, sodass der Boden sanft bedeckt ist. Jetzt kommt die erste Lasagne platte, dann das Spinat-Gemisch und die Tomatensoße immer im Wechsel geschichtet. Zum Abschluss wird noch der geriebene Käse darauf gestreut. Jetzt kommt die Lasagne für 30 Minuten bei 180°C in den Backofen. Wenn die 30 Minuten vorbei sind, sollten Sie die Lasagne noch circa 8 Minuten im Backofen stehen lassen, dadurch verhindern Sie, dass die Lasagne zerläuft.



Fleischige Lasagne

Vorbereitungen

Die Zwiebel klein schneiden und die Knoblauchzehe pressen. Den Backofen kurz vor den ersten Anbratschritten schon mal auf 180°C vorheizen.

Zutatenliste

250g Hackfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500ml passierte Tomaten
Rotwein
500ml Milch
15g Butter
20g Mehl
1 Paket Lasagne platten
200g geriebener Käse

Zubereitung

Die Zwiebeln anbraten, bis sie glasig sind, dann das Hackfleisch hinzugeben. Nun die passierten Tomaten und die gepresste Knoblauchzehe mit Salz und Chilipulver/Pfeffer kurz einkochen. Hier wird jetzt bei geringer Temperatur der Rotwein hinzugegeben und das ganze sanft köchelnd eine halbe Stunde gekocht, während Sie gelegentlich umrühren.

In einem separaten Topf wird jetzt die Butter eingeschmolzen und dann Dauer-rührend das Mehl hinzugegeben, hier kann zur Vereinfachung ein Schneebesen genutzt werden. Jetzt wird die Milch dazu gegeben. Mit Salz, Chilipulver/Pfeffer würzen und das ganze bei kleiner Temperatur eine halbe Stunde köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

In der Auflaufform wird jetzt die Tomatensoße sanft auf dem Boden verteilt, sodass eine dünne Schicht ihn bedeckt. Jetzt kommen die Lasagne platten und die Mehlsoße abwechselnd übereinander gestapelt immer im Wechsel mit der Tomatensoße. Zum Abschluss kommt obendrauf noch der geriebene Käse.

Jetzt kommt die Lasagne für 30 Minuten bei 180°C in den Backofen. Wenn die 30 Minuten vorbei sind, sollten Sie die Lasagne noch circa 8 Minuten im Backofen stehen lassen, dadurch verhindern Sie, dass die Lasagne zerläuft.

Demografie vs JVA

Das Justizministerium hat einen Bericht veröffentlicht, in dem es eine ansteigende Tendenz gibt, dass Insassen der Justizvollzugsanstalten in Nordrhein-Westfalen immer älter werden. Der Anteil über 60-Jähriger ist von 4,22% im Jahre 2019 auf 4,93% gestiegen laut aktuellen Zahlen des Jahres 2023. Der demografische Wandel wird vom Justizministerium kommentiert mit den Worten, dass es keinen signifikanten Wandel gibt, sehr wohl aber eine Tendenz, die es zu beobachten gilt. Außerdem heißt es im O-Ton des Ministeriums: „Gemäß § 45 StVollzG NRW haben Gefangene gegenüber dem Justizvollzug Anspruch auf notwendige, ausreichende und zweckmäßige medizinische Versorgung; hiervon umfasst sind auch Pflegeleistungen“. Um den Häftlingen das Unterbringen so „normal“ wie möglich zu ermöglichen, wird der Anteil jüngerer und älterer Insassen gemischt. Mit dieser gemischt-altrigen Unterbringung von Häftlingen folgt das Justizministerium NRW

den Empfehlungen des Europarates zur Unterbringung von Insassen im fortgeschrittenen Alter. Wenn Lebens-ältere Gefangene eine besondere Behandlung benötigen, so kann das Justizvollzugs Krankenhaus Hövelhof mit Pflege auf höchstem und intensivem Niveau weiter helfen. Das JVA-Krankenhaus Hövelhof befindet sich in Fröndenberg im Kreis Unna im Regierungsbezirk Arnsberg. Es gibt auch noch die Möglichkeit ältere Gefangene in Detmold, Rheinbach, Attendorn, Castrop-Rauxel oder Bielefeld-Senne unterzubringen, hier wird zwar keine Intensivpflege betrieben, dafür aber eine besondere Verwahrung von bis zu 174 Häftlingen. Diese besondere Verwahrung muss von Häftlingen selbst beantragt werden, wenn sie z.B. Angriffe auf sich fürchten, dafür sind hier aber die Abteilungen auf Senioren deutlich besser vorbereitet als in herkömmlichen Justizvollzugsanstalten.



Quelle

https://www.t-online.de/region/essen/id_100186910/auswirkungen-des-demografischen-wandels-nrw-haeftlinge-werden-immer-aelter.html

Der Zoll

Heute arbeiten fast 50.000 Zöllner, um uns zu schützen vor mangelhaften Waren, Wettbewerbsverzerrungen, die unsere Wirtschaft schädigen würde, aber auch grenzüberschreitender organisierter Kriminalität.

Ein weiterer Aspekt des Zolls ist es, die Artenvielfalt zu erhalten, in dem er die mehr als 5.800 Tier- und 30.000 Pflanzenarten schützt. Denn der Handel mit gefährdeten bzw. vom Aussterben bedrohten Tieren oder Pflanzen ist äußerst lukrativ. Das Washingtoner Artenschutzabkommen dient dem Zoll als wichtige Richtlinie, ob ein Produkt, oder auch nur Teilprodukt nicht nach Deutschland eingeführt oder auch nur besessen werden darf. Um diesen Schutz aufrechtzuerhalten, hat der Zoll z.B. das Recht zusammen mit der Polizei Durchsuchungen durchzuführen. Jedes Jahr stellt der Zoll mehrere zehntausend geschützter Tiere und Pflanzen aus dem Verkehr und trotzdem sterben täglich bis zu 150 Tier- und Pflanzenarten aus. Urlauber sind diejenigen, die die meisten Verstöße gegen die Artenschutzbestimmungen vergehen in dem sie z.B. Papageien federn, Gürtel aus Schlangenleder oder Korallenschmuck von ihren exotischen Reisen mitbringen als Souvenir. Dabei sollte hierbei besondere Vorsicht gelten, denn auch Bestandteile von Produkten, die aus Teilwaren von verbotenen Tieren- oder Pflanzenteilen bestehen sind illegal in der Einfuhr. Wenn Sie wissen wollen, welche möglichen Angebote es in ihrem Wunsch Urlaubsland geben könnte, können sie auf www.artenschutz-online.de nachschlagen,

welche Tier und Pflanzen als bedroht oder gar gefährdet gelten, um diesen Stolperstein zu umgehen. Denn schließlich verlieren Sie nicht nur ihr geliebtes Souvenir, sondern müssen auch noch eine Strafe zahlen für den Versuch der illegalen Einfuhr von Gütern, das kann im schlimmsten Falle sogar zu Gefängnisstrafen führen. Ein weiteres Arbeitsfeld des Zolls ist es Rauschgift und Zigaretten die z.B. mit der Post versendet werden zu überwachen, auch wenn die Post nur durch Deutschland durch geleitet wird und gar nicht der eigentliche Zielort ist. Die meisten der Rauschgiftschmuggelpakete sind sogar gar nicht für Deutschland, sondern wollen nur hindurchgeleitet werden, dabei hat der Zoll beobachtet, dass die Rauschgiftpostsendungen immer weiter zunimmt. Nicht nur per Post, sondern auch im Straßenverkehr kontrolliert der Zoll nach illegalen Gegenständen oder gar Tieren und Pflanzen. Das Zollamt in Dresden hat 2020 1,06 Tonnen Drogen sichergestellt, 2021 1,28 Tonnen und 2022 0,76 Tonnen. Hier sieht der Dresdener Zoll eine Verschiebung von Drogen- zu Zigarettenschmuggel. 2021 hat der Zoll in Dresden alleine 1,5 Millionen illegale Zigaretten sichergestellt, 2022 waren es schon 5,9 Millionen Stück. Die Drogen für 2022 lassen sich in 134kg Kokain, 89kg Methamphetamin und 317kg Marihuana aufgliedern, daraus sind 778 Verfahren bei der Staatsanwaltschaft eingeleitet worden. Das Zollfahndungsamt in Dresden hat seinen Schwerpunkt auf die Bekämpfung des mittleren, schweren und organisierten Drogenschmuggels.

Quellen

https://www.t-online.de/region/dresden/id_100187950/dresden-zoll-zieht-weniger-drogen-aus-dem-verkehr-aber-mehr-zigaretten.html

<https://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Standardartikel/Themen/Zoll/zoll-und-artenschutz.html>

https://www.zoll.de/DE/Der-Zoll/Aufgaben-des-Zolls/aufgaben-des-zolls_node.html

Was wir Essen

Ernährung, ein so schwieriges Thema und ein noch viel schwierigeres Forschungsgebiet. Warum ist die Ernährungsforschung in den Kinderschuhen? Einer der Gründe ist unsere Langlebigkeit, und Belastbarkeit und der hippokratische Eid. Wegen unserer Langlebigkeit hat Ernährung nur eine langsame Wirkung auf uns, langsam im Sinne das wir bei leichter falscher Ernährung Monate oder Jahre brauchen, um die negativen Konsequenzen davon genau zu erkennen bzw. dazu eine direkte Verbindung herstellen zu können. Belastbarkeit, unser Körper kann verschiedene Stoffe aufnehmen, aber auch verschiedene Stoffe aus gewissen Nährstoffen selbst nachbilden, weswegen manche Mangelernährungen auch erst viele Jahre später auffallen, meist aber auch erst dann, wenn die Beschwerden akut sind. Der hippokratische Eid also, wenn wir in die schlimme Nazi-Zeit zurückschauen können wir einen Dr. Mengele erkennen, der grausigste Experimente mit Menschen gemacht hat. Diese Experimente sind aber noch heute eine der größten Meilensteine in der Geschichte der Medizin, zumindest seine Forschungsergebnisse, wenn auch seine Taten verabscheuungs- und verdammungswürdig sind. Wie sollen wir einen Patienten in klinischen Studien bitten, ein Jahr lang nur Schokolade, als Ernährung zu essen, oder nur Fleisch oder eine sonstige Mischung, die den Patienten vielleicht krank macht und genau hier liegt das Problem. Wir bräuchten eine große Gruppe von Menschen, die unter kontrollierter Aufsicht mindestens ein Jahr oder länger gewisse kontrollierte

Nahrungsmittel zu sich nimmt und dabei genau beobachtet und vermessen werden. Da Ernährung und dazu zählt sogar das Wasser, was wir trinken so leicht und einfach von der Hand geht und die Zeiträume zum Überwachen lang sind, ist die Herausforderung an die ethische Medizin hier besonders groß. Die meisten großen Ernährungsstudien sind epidemiologische Studien, oder auch Beobachtungsstudien, wie sie genannt werden, hier werden Patienten nach ihrem Nahrungskonsum über einen gewissen Zeitraum befragt und aufgrund dessen dann Annahmen gemacht. Wissen Sie noch wie viel und was sie innerhalb der letzten fünf Jahre wann, in welcher Masse und zu welcher Uhrzeit gegessen haben? Wenn Sie kein detailliertes Ernährungstagebuch führen, wohl nicht, ich zumindest könnte diese Fragen nicht in Gänze lückenfrei beantworten. Hinzu kommt noch, dass ja auch die Getränke einbezogen werden müssen, schließlich gibt es doch einen überwiegenden Teil der Bevölkerung, die mehr als nur Wasser zu sich nehmen, und auch das hat einen Einfluss auf unseren Körper. In einem kürzlich gegebenen Interview hat sich der Ernährungsmediziner Matthias Riedl zur Ernährung geäußert und hier möchte ich Ihnen einige meiner Meinung nach bemerkenswerte Auszüge daraus geben. Falsche Ernährung ist der Auslöser für eine Vielzahl von Krankheiten. Studien zeigen, dass etwa 80 Prozent der Krankheiten hierzulande durch den westlichen Ernährungsstil verursacht oder verschlimmert werden. Doch was ist gesund und was macht krank?

Fertiggerichte sind derzeit das größte Problem in unserer Ernährung. Hochverarbeitete Lebensmittel, die zahlreiche Zusatz- und Konservierungsstoffe, künstliche Aromen enthalten. Das gilt auch für die als besonders gesund geltenden veganen und vegetarischen Ersatzprodukte, die neuerdings so im Trend sind. Die Verarbeitungs- und Haltbarmachungsprozesse sind also das Problem?

Ja. Eigentlich handelt es sich bei den meisten Fertigprodukten um Chemiebomben, die mit Lebensmitteln nicht mehr viel zu tun haben. Zu einem gesunden Leben tragen sie nichts bei. Im Gegenteil: Sie machen uns krank.

Aber sie sind weitverbreitet ...

Und das ist erschreckend. In Deutschland ernähren sich die Menschen im Durchschnitt zu 50 Prozent auf der Basis dieser Gerichte. In anderen Ländern ist es noch schlimmer. In den USA machen diese Produkte bereits 60 Prozent der Kalorienaufnahmen aus, bei jungen Menschen sind es sogar noch mehr. In den Vereinigten Staaten sinkt die Lebenserwartung bereits seit einigen Jahren. Für uns in Deutschland gilt jetzt schon: Männer haben hier die kürzeste Lebenserwartung in ganz Westeuropa, Frauen die drittkürzeste.

Sie sagen, besonders fatal sei die Kombination aus Fetten und Kohlenhydraten in diesen Produkten. Warum?

Diese Kombination ist vergleichsweise billig herzustellen, mit sehr billigen Zutaten. Aber sie wirkt im Gehirn wie eine Droge. Deshalb essen die meisten Menschen auch nicht eine Handvoll Chips, sondern gleich die ganze Tüte, obwohl der Kaloriengehalt auf diesen Snacks immer für kleine Portionen ausgewiesen ist. Fatal ist aber auch: Diese Snacks machen nicht lang anhaltend satt. Sie brauchen schnell wieder Nachschub.

Welche Rolle spielt der Zuckergehalt in unseren Lebensmitteln?

Eine sehr problematische, denn auch diese Inhaltsstoffe sind billig und leicht verfügbar. Darum ist es lukrativer für die Hersteller, viel Salz und Zucker zu verwenden, statt ausgewogenen Geschmack auf Basis gesunder Würzmittel in die Produkte zu bringen. Da aber schon Kinder immer häufiger mit Nutella und Co. aufwachsen, entwickeln sie gar keinen Geschmackssinn für Feinheiten und empfinden den naturbelassenen Geschmack von Lebensmitteln als nicht attraktiv genug. Sie bevorzugen künstliche, gegenüber Aromen aus unverarbeiteten Lebensmitteln. Zucker ist dabei aus meiner Sicht das größte Problem.

Warum?

Ein Übermaß an Zucker hat eine verheerende Wirkung auf den Körper. Zucker begünstigt und befeuert Entzündungen und kann gravierende gesundheitliche Folgen haben. Übergewicht und Diabetes können die Folgen sein, um nur zwei zu nennen.

Was müsste dagegen getan werden?

Wir brauchen eine ganz klare Kennzeichnung, wie viel Zucker in einem Produkt steckt. Groß und unübersehbar auf der Verpackung. Das muss auch für Bäckereien gelten.

Sie fordern also eine bessere Kennzeichnungspflicht?

Ja. Denn es ist Aufgabe der Politik, den Verbrauchermarkt zu regeln. Wir stecken in einer akuten Gesundheitskrise. Es muss gehandelt werden. Übrigens fällt das nicht in das Ressort des Landwirtschaftsministers, sondern hier muss sich der Gesundheitsminister kümmern.

Und was ist mit den anderen Zusatzstoffen? Auch diese müssen gekennzeichnet werden. In den Produkten finden sich schon heute

über 3.000 Chemikalien. Wir haben keine Ahnung, wie sich diese auf unsere Darmflora auswirken. Der Verbraucher muss zumindest wissen, was er zu sich nimmt. Heilung durch gesundes Essen?

Bei sehr vielen: Diabetes ist ein gutes Beispiel oder auch die Fettleber. Außerdem Gicht, Bluthochdruck, Rheuma, Neurodermitis, Migräne oder auch bestimmte entzündliche Darmerkrankungen. Was auffällig ist: Sie finden bei den Menschen immer wieder einen Mangel an bestimmten Vitalstoffen, obwohl die Leute gut genährt aussehen, wenn nicht sogar übergewichtig sind.

Ja, man muss sogar sagen: Je übergewichtiger die Patienten sind, desto mehr mangelernährt sind sie meistens. Sie essen das Falsche, das sie nicht satt macht, sie übergewichtig werden lässt und dazu leiden sie auch noch an einem Mangel bestimmter essenzieller Vitalstoffe.

Welche sind das zum Beispiel?

Folsäuremangel sehen wir häufig, oder einen Mangel an bestimmten B-Vitaminen, Omega-3-Fettsäuren oder auch Vitamin D. Nun behauptet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) immer wieder, mit der Vielfalt an Lebensmitteln, die uns in der

westlichen Welt zur Verfügung steht, gäbe es keine Mangelernährung. Das ist einer der Gründe, weshalb dort von den meisten Nahrungsergänzungsmitteln abgeraten wird. Da lebt die DGE leider in einem Traumschloss. Sicher: Wenn jeder die Richtlinien der Organisation kennen und sich nach ihnen ernähren würde, dann wäre das auch so. Doch die Realität sieht anders aus. Das ist übrigens auch einer der Gründe, warum ich für das Fach Ernährungslehre an Schulen plädiere.

Und hier, glaube ich trifft der Ernährungsmediziner Doktor Riedl den Nagel gut auf den Kopf, zumindest meiner Meinung nach, an Schulen also schon in jungen Jahren die Sensibilisierung zu starten für Ernährung würde im Alter eine vorbeugende Wirkung erzielen. Und wenn mehr Menschen auf ihre gesunde Ernährung achten und dadurch mehr gesunde Lebensmittel kaufen, wird sich der Markt, weil er kapitalistisch ist und Geld verdienen will, an diesen Umstand anpassen und mehr gesunde Lebensmittel produzieren. In diesem Sinne, ernährt euch gesund, ihr habt schließlich nur einen Körper zur Verfügung.

Quelle

https://www.t-online.de/gesundheit/aktuelles/id_100184030/ernaehrung-lebensmittelindustrie-in-der-krise-deshalb-sterben-maenner-frueher.html

Apotheken Protest



potheken in ganz Deutschland streiken am 14. Juni für mehr Geld, weniger Bürokratie und gegen die Willkür der Krankenkassen, dennoch bleibt die Arzneimittelnotversorgung gewährleistet über die Notapotheken.

Die Apotheken hoffen, dass dieser Mittwoch, der 14. Juni 2023 den Politikern noch lange in Erinnerung bleibt, denn schließlich haben sie Handzettel gedruckt, machen die Apotheken dicht und versuchen auch auf sozialen Medien so viel wie möglich an Aufmerksamkeit zu generieren wie sie können für ihre Anliegen. Frank Germeshausen, der stellvertretende Vorstandsvorsitzende des Landesapothekenverbandes Niedersachsen, äußerte gegenüber der Deutschen Presse-Agentur „Ich rechne am Protesttag mit einer hohen Beteiligung“. Um aber keine Patienten zu gefährden, hat der Landesapothekenverband in jedem Kreis dafür gesorgt, dass mindestens eine Notfallapotheke für eine Grundversorgung zuständig ist, die nicht protestiert. Altenheime werden auch von Kurierfahrern weiter mit Medikamenten versorgt, sicherte der Verband zu. Handzettel und Infostände sollen Kunden informieren über die Missstände in Deutschlands Apotheken. Germeshausen sagte „Es geht um die Zukunft des Berufes“ des Apothekers, die seit Jahren bestehende Unterfinanzierung sorgt für immer mehr Druck. Lieferengpässe der Medikamente, Personalnot und eine ausufernde Bürokratie sorgten alleine 2022 für die Schließung von fast 400 Apotheken Deutschland weit. Noch vor 14 Jahren gab es alleine in Niedersachsen 368 Apotheken

mehr, vermeldet der Landesapothekerverband. In Niedersachsen arbeiten 14.982 Beschäftigte in Apotheken, davon sind 94% Frauen. In den letzten zehn Jahren haben die Apotheken keine Honoraranpassung erhalten, sagte Germeshausen. Außerdem fügte er hinzu „Es geht nicht darum, überproportional zu profitieren, sondern es geht darum, in diesem ganzen Kreislauf mithalten zu können, um genügend Personal- und Fachkräfte zu bekommen, die auch entsprechend gut entlohnt werden können“. Die Apothekerverbände verlangen eine Anhebung der Honorare für verschreibungspflichtige Arzneimittel von 8,35 Euro auf 12 Euro pro Packung. Trotz steigender Kosten, etwa bei Energie und Personal, habe es bereits seit vielen Jahren keine Honoraranpassung mehr gegeben. Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach hat Forderungen der Apothekerverbände nach mehr Honorar bereits zurückgewiesen. "Die gesetzlichen Krankenkassen klagen über Finanzprobleme, der Finanzminister kürzt die Mittel. Unter diesen Umständen ist für höhere Honorare der Apotheker im Moment kein Raum", sagte der SPD-Politiker der "Bild am Sonntag". Blicken wir einmal auf die Arbeitnehmerseite hier. Was bedeutet es für die Mitarbeiter, wenn die Apotheke geschlossen bleibt? Müssen die Arbeitnehmer Urlaub nehmen oder Überstunden abfeiern? Die Rechtsanwältin Minou Hansen hat in einem Interview gegenüber der Deutschen Apotheker Zeitung eine Stellungnahme gegeben: „Wenn die Apothekenleitung sich entscheidet, sich an dem Protest zu

beteiligen, und die Apotheke schließt, so kann sie die Mitarbeitenden zu Arbeiten bei geschlossener Apotheke heranziehen. Ebenso kann sie die Mitarbeitenden freistellen, also nach Hause schicken. Arbeitsrechtlich handelt es sich dann um einen sogenannten Annahmeverzug: Die Angestellten bieten ihre Arbeitskraft an, die Apothekenleitungen rufen diese nicht ab. Die Stunden, die die Mitarbeiter an diesem Tag hätten arbeiten müssen, werden trotzdem gutgeschrieben. Es entstehen keine Minusstunden“. Etwas anders ist es Hansen zufolge zu beurteilen, wenn noch Überstunden vorhanden sind: Dann könne es zulässig sein, die Mitarbeitenden unter Anrechnung der Überstunden freizustellen. Allerdings solle die Freistellung immer möglichst zusammenhängend gewährt werden, so die Juristin. Auch bei einem Jahresarbeitszeitkonto könne es zulässig sein, für den Protesttag „Null“-Stunden anzuordnen, wenn im Rest der Woche dann mindestens 75 Prozent der vertraglich vereinbarten Zeit gearbeitet werden. „Das sind die generellen Regeln. Eventuell ist arbeitsvertraglich im Einzelfall noch etwas anderes vereinbart“, so Hansen und ergänzt: „Wir hoffen, dass die Aktion ein Erfolg wird!“. „Für unseren Berufsstand steht fest: Die Bundesregierung hat diesen Protesttag provoziert“, erklärt die Präsidentin der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, Gabriele Regina Overwiening. „Lieferengpässe, Personalnot und eine seit Jahren bestehende Unterfinanzierung. Weil die Bundesregierung in ihren Gesetzesvorhaben immer wieder die Probleme der öffentlichen Apotheken übergeht, destabilisiert sie die Arzneimittelversorgung in Deutschland. Seit Monaten weisen wir in persönlichen Gesprächen, Interviews und PR-Kampagnen auf die brisante Lage hin. Die

Apothekenteams retten jeden Tag Leben, in dem sie alternative Präparate für nicht verfügbare Arzneimittel beschaffen. Anstatt die flächendeckende Versorgung mit Arzneimitteln über die Apotheken vor Ort zu stabilisieren, wird sie geschwächt. Jeden Tag müssen Apotheken schließen. Hochschulabsolventinnen und -absolventen unseres Faches können sich immer seltener den Gang in die Selbständigkeit vorstellen, vor allem, weil die wirtschaftliche Perspektive fehlt. Darauf müssen wir aufmerksam machen“, so Overwiening. Dr. Hans-Peter Hubmann, Vorsitzender des Deutschen Apothekerverbandes (DAV), fügt hinzu: „Trotz steigender Kosten und der Inflationsentwicklung haben die Apotheken in den vergangenen zehn Jahren keine Honoraranpassung erhalten. So kann es nicht weitergehen. Wir müssen die Bevölkerung und die Politik dringend auf unsere schwierige Lage hinweisen. Ich fordere daher alle Kolleginnen und Kollegen dazu auf, sich am bundesweiten Protesttag, dem 14. Juni, zu beteiligen. Kommen Sie mit Ihren Patientinnen und Patienten ins Gespräch, erklären Sie, warum der Protest aller Apotheken die einzige Möglichkeit ist, uns gegenüber der Politik nachhaltig Gehör zu verschaffen. Reden Sie an diesem Tag auch verstärkt mit ihren Lokalpolitikerinnen und -politikern und mit den Medien. Weisen Sie immer wieder auf den 10-Punkte-Forderungskatalog der ABDA hin, in dem wir auch den Bürokratieabbau und das Ende der Null-Relaxationen fordern. Wir müssen der Gesellschaft zeigen, wie groß die Bedeutung der Apotheken für die Versorgung ist und wie dramatisch es wäre, wenn noch mehr Apotheken als verlässliche, soziale Anlaufstellen vor Ort für immer verschwinden würden.“ „Apotheken kaputtsparen? Mit uns nicht!“, heißt es auf der Webseite apothekenkampagne.de der

ABDA. Für Apotheken, die Notdienst haben, bietet die ABDA ein Hinweis-Plakat und einen Handzettel zum Verteilen an die Patienten.



Quellen

https://www.t-online.de/region/hannover/id_100191042/region-hannover-diese-apotheken-haben-am-mittwoch-trotz-streik-offen.html

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2023/05/22/apothekenschliessung-am-protesttag-gilt-das-als-arbeitszeit>

<https://www.lav-san.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilungen-detail/bundesweiter-apotheken-protesttag-am-14-juni-2023.html>

<https://www.ptaheute.de/aktuelles/2023/05/30/apotheken-streik-material-fuer-mehr-aufmerksamkeit>

<https://www.wir-sind-die-apotheke.de/wp-content/uploads/2023/05/plakatserie3.jpg>

Gold Nuggets

NBA, diese drei Buchstaben stehen für die National Basketball Association, die bekannteste und größte Basketball Großveranstaltung der Welt. Diese nordamerikanische Basketball-Profiliga besteht seit dem 6. Juni 1946. Damals wurde die NBA noch unter dem Namen Basketball Association of America (BAA) gegründet, das änderte sich erst 1949 und wurde dann zur heute bekannten NBA. 30 Mannschaften dürfen sich zum Kader der NBA zählen, wobei eine, die Toronto Raptors, sogar aus Kanada ist, der Rest besteht nur aus nordamerikanischen Vereinen. Die NBA ist eine geschlossene Liga ohne Auf- oder Absteiger. Bekannte Namen und Größen der NBA-Spieler waren unter anderem Magic Johnson, Michael Jordan, Scottie Pippen, Shaquille O'Neal, Kobe Bryant, Dirk Nowitzki und noch viele weitere. Dieses Jahr haben sich die Denver Nuggets den Meisterschaftstitel geholt, im Finale haben sie mit 94 Punkten zu 89 Punkten die Miami Heat besiegt und haben so ihre erste Meisterschaft erfolgreich nachhause gespielt. Es hat die Denver Nuggets 47 Anläufe gebraucht um die Meisterschaft zu gewinnen, der starke Anführer der Nuggets Nikola Jokic, geborener Serbe, hat in diesem entscheidenden Spiel 28 Punkte geworfen

und ist für 16 Rebounds verantwortlich. Er wurde dieses Jahr noch von der NBA zum MVP, Most Valuable Player gekrönt, eine Auszeichnung für den wertvollsten Spieler. Die Auszeichnung hat er sich damit verdient, dass er im Schnitt 30,2 Punkte, 14 Rebounds und 7,2 Vorlagen pro Spiel erzielt hat in dieser Saison und damit in allen drei Bereichen besser war als jeder nachfolgende Spieler aller anderen Mannschaften der gesamten NBA dieser Saison. Jokic wurde der erste Empfänger der Trophäe und war außerdem der erste Spieler in der NBA-Geschichte, der in einer einzigen Nachsaison 600 Punkte, 190 Assists und 269 Rebounds erzielte und damit die Playoffs in allen drei Kategorien anführte. Die Nuggets drehten ein 0:5 zu Beginn der Partie rasch in ein 12:5, verloren dann aber den Faden und lagen zur Pause beim 44:51 sieben Punkte hinten. Erst gegen Ende des dritten Viertels gingen die Gastgeber wieder in Führung. Im Schlussviertel war die Partie minutenlang wild, zwischenzeitlich vergaben die beiden Teams insgesamt zehn Wurfversuche in Serie und ließen jegliche Struktur in ihrem Spiel vermissen. Als Miami in den Schlussminuten ernsthafte Chancen auf den zweiten Sieg hatte, sorgte ein Fehlpass von Jimmy Butler 28 Sekunden vor dem Ende



für die Vorentscheidung und eine Dreipunkte-Führung für Denver.

Denver hatte die Hauptrunde an der Spitze der Western Conference beendet und sich in den Playoffs gegen die Minnesota Timberwolves, die Phoenix Suns und die Los Angeles Lakers durchgesetzt. Die Miami Heat kamen nur auf Rang acht in die Playoffs - und warfen dann jeweils als Außenseiter die Milwaukee Bucks, die New York Knicks und die Boston Celtics aus dem

Entwicklung dieses Spiels und davon, wie man sich von einem Niemand zu einem Emporkömmling entwickelt, und wie man sich von einem Emporkömmling zu einem Gewinner und Gewinner entwickelt, zu einem Anwärter und ein Anwärter zu einem Champion, und der letzte Schritt besteht darin, nach einem Champion eine Dynastie zu sein. Wir sind also nicht zufrieden. Wir haben etwas erreicht, was dieses Franchise noch nie zuvor geschafft hat, aber wir haben



Wettbewerb. Comebacks wie in den Runden zuvor gab es für das Team gegen Denver aber nicht mehr.

Der Cheftrainer der Denver Nuggets Michael Malone gab nach dem Spiel in einem Interview noch einen Kommentar zur gewonnenen Meisterschaft ab: „Wissen Sie, Pat Riley hat vor vielen Jahren etwas gesagt. Als ich Cheftrainer in Sacramento war, hatte ich es immer auf meiner Pinnwand, und es handelte von der

viele junge talentierte Spieler in der Umkleidekabine, und ich denke, wir haben gerade mit 16 Playoff-Siegen gezeigt, wozu wir auf der größten Bühne der Welt fähig sind.“

Die Nuggets haben ihre Nachsaison mit einer Bilanz von 16:4 abgeschlossen und die Feierlichkeiten werden weitergehen, wenn am Donnerstag in der Innenstadt von Denver die Meisterschaftsparade beginnt.

Quellen

https://www.t-online.de/sport/mehr-sport/basketball/id_100191072/denver-nuggets-holen-sich-erstmals-den-nba-titel-miami-heat-besiegt.html

<https://www.completesports.com/de/denver-nuggets-are-2023-nba-champions/>

https://de.wikipedia.org/wiki/Denver_Nuggets

Achtung Hitze

Hitze, Dehydrierung und zu viel direkte Sonneneinstrahlung kann zu großen Problemen führen. Im Sommer 2022 sind laut dem RKI ca. 4.500 Menschen an Hitze gestorben. Ob Sonnenstich, Hitzschlag oder Hitzekollaps, jede dieser Hitzeschäden lässt sich mit Umsicht fast immer vermeiden. Als Hitzeschaden wird in der Medizin jede Gesundheitsstörung bezeichnet, die durch eine für längere Zeit erhöhte Umgebungstemperatur bedingt ist. Man unterscheidet den Sonnenstich, den Hitzekrampf, den Hitzekollaps, die Hitzeerschöpfung und den Hitzschlag. Als schlimmste Folge kann der Hitzetod eintreten.

Fangen wir einem gefährlichen Hitzeschaden an, dem Hitzeschlag. Die Körpertemperatur steigt dabei auf über 40° Celsius an. Die Temperatur sollte rektal gemessen werden, da durch den niedrigen Blutdruck die Achseltemperatur niedriger ausfallen kann und ein falsches Ergebnis wiedergibt. Dieser Fieber ähnliche Zustand führt zu schneller Herzschlagfrequenz, beschleunigter Atmung und kann auch von Bewusstseinsstörungen bis hin zum Koma begleitet werden. Der Hitzschlag wird aufgrund seiner zwei Arten, in denen er auftreten kann, in einen anstrengungsbedingten Hitzschlag und einen umgebungstemperaturbedingten Hitzschlag unterteilt. Körperliche Überanstrengung kann zum ersten Führen und umgebungsbedingte, wie z.B. arbeiten am Hochofen können zum zweiten Hitzeschlag führen.

Heliosis oder auch umgangssprachlich Sonnenstich genannt, ist in Wirklichkeit nur

ein auf den Kopf begrenzter isolierter Hitzschlag. Direkte Sonneneinstrahlung des Nacken- und Kopfbereiches lösen den Sonnenstich aus. Merkmale des Sonnenstiches sind Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit bis zum Erbrechen, Ohrgeräusche, Benommenheit, innere Unruhe, Abgeschlagenheit, erhöhter Pulsschlag und Nackenschmerzen bis hin zur Nackensteifigkeit (Meningsismus). Die allgemeine Körpertemperatur ist normal, aber am Kopf (Stirnmessung) erhöht. In schweren Fällen des Sonnenstiches, kann sogar zu Todesfällen kommen, so wie bei dem Schriftsteller Hermann Kurz. Eine Kopfbedeckung kann schon häufig den Sonnenstich abwenden, am besten auch noch dann, wenn der Nacken mit bedeckt ist. Ein besonderes Augenmerk sollte auf Kinder und Babys gerichtet werden, da diese keine Erfahrung haben und diese Gefahr gerne unterschätzen, vor allem an Orten wie einem Freibad zum Beispiel. Ein Hitzekollaps, auch Hitzeohnmacht genannt, ist eine Fehlfunktion des Kreislaufs mit kurzer Bewusstlosigkeit. Um die Wärmeabgabe über die Haut zu verstärken, erweitern sich Blutgefäße in der Peripherie des Körpers. Dies führt zu einer massiven Umverteilung des Blutvolumens in diese Bereiche, welches dort „versackt“. Das Herz bekommt nun nicht mehr genug Blut angeboten, um es weiter zu pumpen. Der Blutdruck wird drastisch verringert, das Gehirn bekommt nicht genügend Blut und es kommt dadurch zu einer meist nur kurz andauernden Bewusstlosigkeit (Synkope). Risikofaktoren hierbei sind vor allem Alkoholgenuß sowie längeres Stehen, vor

allen in größeren Menschenmengen, wo die Möglichkeiten der Wärmeabgabe über die Haut verringert sind. Symptom ist zumeist nur die plötzlich einsetzende Bewusstlosigkeit. Warnzeichen können Schwindel, Schwächegefühl, Übelkeit und Erbrechen sein.

Allgemein Gilt:

Betroffenen in den Schatten bringen, Oberkörper/Kopf erhöht lagern, zu trinken geben, Kopf kühlen, beruhigen. Symptome eines Sonnenstichs treten mehrheitlich erst auf, wenn der Betroffene schon längst aus der Sonne ist. Lassen Sie besonders Kinder mit einem Sonnenstich nicht allein.

Schmerzmittel wie Diclofenac oder Ibuprofen sollten Betroffene nur nach Rücksprache mit einem Arzt einnehmen. Rufen Sie den

Notarzt, wenn der Betroffene das Bewusstsein verliert oder Krampfanfälle bekommt. Lagern Sie den Betroffenen auf dem Rücken, mit leicht erhöhtem Kopf und Oberkörper, um Kopf und Nacken zu entlasten. Legen Sie z.B. ein Kissen unter. Bettruhe ist ratsam. Kalte Umschläge: Damit sollten Sie Kopf und Nacken, eventuell auch den Rumpf des Betroffenen kühlen. Sie können auch Eiswürfel oder "Cool Packs" bzw. "Ice Packs" verwenden, diese allerdings niemals direkt auf die Haut legen, sondern immer mit einer Lage Stoff dazwischen (Gefahr von Erfrierungen!). Sorgen Sie dafür, dass der Betroffene ausreichend Flüssigkeit (aber nicht eiskalt!) zu sich nimmt, sofern keine Bewusstseinsstörung vorliegt.



Quellen

https://www.t-online.de/region/essen/id_100192062/essen-notfallmediziner-warnt-vor-sonnenstichen-und-dehydrierung.html

<https://www.netdoktor.de/krankheiten/sonnenstich/>

<https://www.netdoktor.de/krankheiten/hitzschlag/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Hitzeschaden>

Sommerfest

Das Sommerfest 2023 war meiner Meinung nach dieses Jahr schön, es war warm, die Stimmung gut und ausgelassen. Für meinen persönlichen Geschmack hätte die Musik noch ein wenig härter sein können, aber es steht eben nicht jeder auf Rock und Metall, so wie ich. Das Fest fand am 16. Juni 2023 von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr statt. Veranstalter ist die Palette an der Ruhr in der Sabinestraße 27 in 45136 Essen im Stadtteil Bergerhausen. Jedes Jahr findet das Sommerfest statt, seit 2006, dem Gründungsjahr der Palette an der Ruhr, die einzige Ausnahme

war einmal, bedingt durch Corona. An diesem Tag haben Teilnehmer die Möglichkeit Freunden und Verwandten, aber auch jedem anderen, zu zeigen, wo sie arbeiten, was sie hier machen und wer ihre Anleiter sind. Selbstgemachte Speisen und Handwerksarbeiten werden hier verkauft und das ein oder andere günstige Angebot lässt sich dabei ergattern, wobei angemerkt

werden sollte, dass die selbstgemachten Handwerksarbeiten aus Spenden erstellt wurden, die ansonsten auf dem Müll gelandet wären, und hier nochmal aufbereitet ein neues Leben erhalten. Egal ob jung oder alt, hier finden sie Angebote, die Spaß machen, Speisen, Getränke und Handwerks Erzeugnisse werden zum Selbstkosten Anteil verkauft, sodass kein

Verlust, aber auch kein Gewinn entsteht, denn die Palette an der Ruhr ist eine nicht gewinnorientierte gemeinnützige Organisation. Ein Ort der Begegnung ist die Palette an der Ruhr an diesem Tag, wo bei



er Musik auch häufig ehemalige Teilnehmer angetroffen werden, die sich gerne mal eine Waffel oder Bratwurst gönnen, oder sogar durchs Lager stromern, um nach einem Schrank oder Sofa Ausschau zu halten, denn Schnäppchen sind hier an der Tagesordnung. Ihnen ist der Schrank, der hier angeboten wird, zu sperrig, um ihn direkt mitzunehmen? Das ist kein Problem,

für einen kleinen Aufpreis wird die Ware ihnen auch nachhause geliefert. Sie brauchen eine Lampe oder andere Deko? Kein Problem, hier werden sie fündig, aber auch auf eBay werden Waren aus dem Lager verkauft und dann einfach per Post versandt. Die Palette an der Ruhr hat noch mehr Veranstaltungen im Laufe des Jahres, aber diese ist die einzige, wo die breite Öffentlichkeit zu eingeladen ist. Neben dem Sommerfest, gibt es im Dezember noch das Weihnachtsfest und im Frühling und Herbst jeweils den Kleidermarkt, wo Kleidung kostengünstig verkauft wird. Das

Sommerfest richtet sich mit seinem Termin an den Sommerferien aus, es wird entweder vor oder nach den Sommerferien abgehalten, wobei sich ein Trend in Richtung vor abzeichnet. Wenn Sie auf dem Sommerfest

einkaufen wollen, egal ob Speis, Trank oder Waren, müssen Sie auf eine Kleinigkeit achten, und zwar darauf, dass nur Wertmarken angenommen werden, und die Preise auch in Wertmarken ausgeschildert sind. An einem speziellen Stand können Sie für 60 Cent eine Wertmarke erwerben und Teilnehmer erhalten sogar vier Wertmarken geschenkt. Kinder können in der

Grabbelkiste ihr Glück versuchen und dort zwischen all dem anderen unwichtigen Stroh hindurch Süßigkeiten herausholen durch Tasten, die sie dann behalten dürfen, außerdem darf jedes Kind es so lange probieren bis es eine Süßigkeit ergattert hat, das schöne ist ja, die Grabbelkiste ist komplett Kostenlos. Für wen ist die Palette an der Ruhr gedacht? Sie bietet Hilfe und Aufbau für psychisch Kranke und hilfsbedürftige Menschen, sich wieder an ein normales Leben mit gutem Schlaf- und Wachrhythmus anzupassen. An einem Tag, wo ein Fest stattfindet, können Spenden nur

eingeschränkt entgegengenommen werden, da die Teilnehmer und Anleiter mit Aufgaben des Festes betraut sind, also haben Sie bitte Verständnis dafür, dass an einem Festtag nur kleine Spenden entgegengenommen werden können.

Aber auch kleine Fahrrad Notfälle, so wie dieses Jahr können behoben werden, es kam ein Fahrradfahrer herein, dem die Fahrradkette gerissen war, und da er gerade in der Nähe war und wusste, dass es hier auch eine Fahrradwerkstatt gibt, hat er hier Hilfe gesucht und bekommen. Nun folgt noch ein kleines Interview mit



einigen Anleitern und Anleiterinnen zum Sommerfest.

Redaktion: Wie lange arbeiten Sie schon her an diesem Standort?

Anleiter EDV: Seit 2011

Anleiterin Kreativ: Seit 2008

Anleiter Lager & Logistik: Seit 2017

Hilfsanleiter Fahrradwerkstatt: Seit 2013

Anleiter Holzwerkstatt: Seit 2018

Redaktion: Welche Aufgaben übernehmen Sie, wenn gerade kein Fest stattfindet?

Anleiter der EDV: Hausinterne EDV

Probleme, Server Wartung und

Datensicherung

Anleiterin

Kreativ:

Handarbeiten,

Malen &

Zeichnen,

Wäsche und

Küche

Anleiter

Lager &

Logistik:

Annahme

von

Möbelspenden,

aber

auch die

Entscheidung

welche

Möbelspenden

angenommen

werden, so

wie die Auslieferung der Möbel.

Hilfsanleiter Fahrradwerkstatt: Den

Teilnehmern zeigen, wie ein Fahrrad

funktioniert und wie es im Speziellen

repariert wird.

Anleiter Holzwerkstatt: Gespendete Möbel

aufarbeiten für den Verkauf (Upcycling). Den

Teilnehmern ist es aber auch möglich,

eigene Möbel mitzubringen und diese wieder

aufzuarbeiten.

Redaktion: Welche Aufgabe haben Sie auf dem Sommerfest 2023 erfüllt?

Anleiter der EDV: Organisation, Springer, Aufbau, Musik und am Grill stehen und Würstchen zubereiten.

Anleiterin Kreativ: Springer, Organisation, Kuchen gebacken der verkauft wurde, aber auch die zum Verkauf stehende Deko.

Anleiter Lager & Logistik: Vorbereitung des Innenhofes, Tische und Stühle aufstellen, den Grill aufbauen, Würstchen grillen und auch später wieder der Abbau.

Hilfsanleiter Fahrradwerkstatt:

Fahrradverkauf

auf und

Reparatur.

Anleiter

Holzwerkstatt:

An der

Getränkebar

Getränke

verkaufen,

die

Holzgetränke

bar wurde

selbst

gebaut.

Redaktion:

Gab es

Probleme

bei diesem

Sommerfest

?

Anleiter der

EDV: Keine Probleme

Anleiterin Kreativ: Keine Probleme

Anleiter Lager & Logistik: Keine Probleme

Hilfsanleiter Fahrradwerkstatt: Keine

Probleme

Anleiter Holzwerkstatt: Die Kühlung der

Getränke, der Kühlschrank wurde erst

morgens eingeschaltet und mit Getränken

befüllt, dadurch waren die Getränke nicht



stark heruntergekühlt.

Redaktion: Was könnte beim nächsten Sommerfest (2024) noch verbessert werden?

Anleiter der EDV: Nichts

Anleiterin Kreativ: Mehr Werbung, z.B. über Flyer.

Anleiter Lager & Logistik: Nichts

Hilfsanleiter Fahrradwerkstatt: Nichts

Anleiter Holzwerkstatt: Den Kühlschrank schon einen Tag früher in Betrieb nehmen und mit Getränken befüllen.

Redaktion: Was sind ihre persönlichen Impressionen des Sommerfestes 2023?

Hier lässt sich für alle allgemein zusammenfassend Schreiben. Das Wetter war wunderschön, die Stimmung war

großartig und dass es letztes Jahr noch starke Nachwehen von Corona gab, waren sich alle einig, dass es zum Glück mehr Menschen waren als letztes Jahr. Nur zwei der Anleiter war es schon ein wenig zu warm.

Für mich persönlich hätte es ruhig noch ein bisschen wärmer sein können, aber meinen Wärmegeschmack trifft so oder so nicht auf viele Menschen zu.

Wo kann ich mehr über die Palette an der Ruhr und deren Aktivitäten erfahren?

<https://palette-an-der-ruhr.de/>

Schönen Sommer und alles Gute euch allen da draußen am Monitor.



Impressum

Herausgeber

Zentrum für JobOrientierung
Sabinastraße 27
45136 Essen
Tel.: +49 (0) 201 2208 67 3

Redaktion

Redaktion & Layout: ??.

Bilder & Grafiken: L.K.

Schriftsteller: ??.

Korrektur: ??.

Copyright Hinweise:

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

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche mit einer Quellenangabe 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 ist der **29.06.2023**

Die vorangegangenen Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

Druck erfolgt am ---.---.----

www.palette-an-der-ruhr.de/ZFJO/infolette.htm

