

## 2011 - Eure Wünsche - mal nachgefragt!

Es ist schon wieder so weit, wir sind schon wieder ein Jahr weiter. 2011 schreiben wir jetzt und wie jedes Jahr nehmen wir uns bestimmte Dinge vor. Aufhören mit dem Rauchen ist so ein Highlight, mehr Bewegung, Abnehmen (Ihr seht, vielfach hat es mit einem gesünderen Lebensstil zu tun), den Führerschein machen, eine Prüfung bestehen, und und und. Wir, die Redaktion, interessieren uns dieses Mal aber weniger für die Dinge, die man sich auferlegt, vielmehr für die Dinge, die man sich wünscht oder erträumt. Mitunter sind es die gleichen Wünsche, aber sich vorzunehmen im Lotto zu gewinnen stellt sich sicherlich als eher schwierig dar. Manches ist sicherlich fernab der Realität, doch ist es das tatsächlich, dass sollten wir uns immer fragen.

Wir fragten nach - hier eine Auflistung der verschiedensten Träume und Wünsche für das Jahr 2011:



## Filmvorführung im KBZ Geldern (Markt 6)

Mittwoch den 26.1. • 18.00 – 20.00 Uhr

Leider mußte die von uns angekündigte Vorführung des Films „Tiefpunkte“ im November ausfallen. Für Januar haben wir einen neuen Termin festgesetzt um diesen sehenswerten Film zu zeigen. Zur Erinnerung noch mal der Inhalt:



Mit diesem Film, indem junge Menschen beschreiben, wie sie sich und ihre seelische Erkrankung wahrnehmen und erleben, möchten wir die Vielschichtigkeit des Krankheitsbildes, der Depression, darstellen. In diesem Film, kommt dazu auch der behandelnde Facharzt, sowie betroffene Angehörige zu Wort.

Somit eröffnet sich dem Betrachter eine andere Sichtweise, eine andere Herangehensweise, mit der Komplexität des Begriffs und des Verständnisses, im Kontext einer depressiven Erkrankung. Diese Darstellung Betroffener lädt zum Nachdenken und auch zum Austausch ein. Wir erheben damit nicht den Anspruch einer rein medizinischen Sichtweise, sondern wollen damit jedem selbst einen verständlichen Zugang zu diesem Thema schaffen.

Dieser Film „Tiefpunkte“ ist das Ergebnis eines Projekts jugendlicher und junger Erwachsener und wurde

durch das Medienprojekt Wuppertal gefördert.

Das Medienprojekt Wuppertal konzipiert und realisiert seit 1992 erfolgreich Modellprojekte aktiver Videoarbeit. Alle Projekte dienen der aktiven Medienerziehung und dem kreativen Ausdruck von Ästhetik, Meinungen und Lebensinhalten, mit dem Schwerpunkt eines unterschiedlichen sozialen Hintergrundes, sowie mit einem verschiedenen gesundheitlichen Ansatz.

Wir hoffen damit Ihr/Euer Interesse geweckt zu haben und freuen uns auf Ihre/Eure Teilnahme.

Christian Hildebrandt,  
Mitarbeiter des Papillon e.V.

Elektromontagen · Nachrichtentechnik

PLANUNG · AUSFÜHRUNG · SERVICE



Elektrogeräte - Elektroinstallation

Photovoltaik

# VERFERS

Elektromontagen GmbH

Klompstraße 42-44 · 47551 Bedburg-Hau  
Tel. 02821/89850 · Fax 02821/898599

www.verfers.de

IHR  
ELEKTRO-  
PARTNER!



**Impressum:**

Herausgeber

**Papillon e.V.**

Römerstraße 2, 47533 Kleve

Tel.: 0 28 21 / 77 50-0

**1. Vorsitzender:**

Karl-Peter Röhl

**Geschäftsführer:**

Olaf Wedekind

*Redaktionsmitglieder:*

Andreas Gertzen (A.G.), Kai Homeier (K.H.),

Morena Jungmann (M.J.) Jutta Kötter (J.K.),

Bernd Majkowski (B.M.), Birgit Pechstein

(B.P.), Heiko Raguse (H.R.),

Namentlich gekennzeichnete Artikel

geben nicht unbedingt die Meinung der

Redaktion wieder. Eingereichte Artikel

sind jederzeit herzlich willkommen.

Redaktionsschluß ist jeweils der 15. des Vormonats. Anzeigen und Beiträge die später eintreffen werden im Folgemonat berücksichtigt

**E-Mail: papillon-life@web.de**

Verlag: Selbstverlag

Druck: Papillon e.V.

www.vereinpapillon.de

Auflage: **750 Exemplare**

# Ein Abendspaziergang

Diese Geschichte spielt im Jahr 1970. Ein Gymnasiast im Süden des Kreises Kleve unternahm mit seinem Vater, sofern es nicht stark regnete, an jedem Abend einen Spaziergang. Die beiden besprachen dies und das und erreichten bald den Bereich, in dem die Gärtner ihre Produkte innerhalb und außerhalb von Glashäusern zogen.

Die zwei Spaziergänger hatten stets einen Radius von ca. 1 km, doch an diesem Abend spazierten sie weiter den je. Nachdem sie die Felder und Wiesen eines Bauernhofes durchschritten hatten, erreichten sie einen Bereich in dem die Flurbereinigung für zahlreiche Veränderungen gesorgt hatte. Sie grüßten einen Landwirt und kamen schnell mit ihm ins Gespräch: Der Bauer beklagte sich, dass er durch die 20.000 DM teure Flurbereinigung einen lehmigen Acker erhalten hätte. Seine Felder von guter Qualität hätte er jedoch abgeben müssen. Von dem Ertrag der schlechten Böden könnte er mit seiner Familie nicht leben.

Er wäre in der Lage sofort Arbeit zu finden, zum Beispiel als Wachmann im Objektschutz. „Ich möchte lieber sterben als ein Angestellter zu werden. Die Leute in der Stadt haben zwar ihren 8 Stunden Tag, ich will jedoch ein freier Mann bleiben, so wie meine Vorfahren. Weil ich von diesen lehmigen Äckern nicht leben kann, hänge ich mich lieber auf, als in dieser goldenen Sklaverei zu landen.“ Der ältere Spaziergänger antwortete: „Man soll sein Leben nicht so schnell wegwerfen. Versuchen sie es doch mit Kunstdünger, oder pflügen sie Pferdemit unter.“ Der Gymnasiast warf ein: „Im Wald liegt so viel herrenloses

Gut herum, halb verfaulte Blätter und Äste. Wir helfen ihnen gerne diesen Naturdünger auf ihre lehmigen Felder, die sie leider durch die Flurbereinigung erhielten, zu streuen. Meine Kameraden und ich langweilen uns eh in den großen Ferien.“ Das Bäuerchen war ein wenig beeindruckt von dieser Hilfsbereitschaft und antwortete: „All dies mag nützen, wenn es sich um ein oder zwei Morgen handelt. Wir haben aber durch die Flurbereinigung 30 Morgen lehmigen Ackerboden erhalten. Sicher, die anderen Bauern streuen auch Kunstdünger, oft sogar zuviel davon. Nein ich bleibe dabei: Ich hänge nicht mehr am Leben.“ In der Kleinstadt sprach es sich herum, diesem suizidgefährdeten Mann müsse geholfen werden. Zahlreiche Schüler, sofern sie nicht verweist waren, suchten überall nach verwelkten Blättern, Mist aus der Kleintierhaltung und organischem Material aus dem Hausmüll, sowie abgemähtem Rasen etc.

Viele Hausfrauen waren froh, dass auf diese Weise die chronisch überfüllten Mülltonnen – die Mülltrennung gab es 1970 noch nicht – entlastet wurden. All dieses Material wanderte auf die lehmigen Felder des lebensmüden Landwirts. Er zerkleinerte mit seinen 3 Söhnen und einem hilfsbereiten Nachbarn das Düngematerial und pflügte es unter. Als nach einem Jahr die erste Ernte abgeschlossen war, erkannte der Bauer, dass die Qualität seiner, durch die Flurbereinigung zugewiesenen Äcker, nunmehr sogar besser war als die seiner alten Felder und dass seine Suizidgedanken eine große Dummheit waren. Gerührt verteilte er einen Teil seiner Feldfrüchte an die vielen engagierten

Helfer, die die Qualität seiner Böden für jetzt und die Zukunft wiederhergestellt hatten.

Und die Lehre aus dieser Geschichte: Soziales und ökologisches Handeln ist überschaubar, rettet Leben und ist im Interesse aller.

**Von Nico Müller aus Kleve**





## Wir stellen uns vor;

**Am 19.01.11 stellen wir das Sozialpsychiatrische Zentrum des Papillon e. V. in Kleve auf der Hoffmannallee 77 vor.**

Die Veranstaltung beginnt um 18.30 UHR. Wir möchten diese Gelegenheit dazu nutzen, Sie/Euch, über unsere Arbeit zu informieren. Das Sozialpsychiatrische Zentrum (SPZ) des Papillon e.V. in Kleve auf der Hoffmannallee 77 bildet eine tragende Säule der Versorgung psychisch kranker Menschen in der Region. Aufgabe ist die Bündelung unterschiedlicher Hilfen für psychisch kranke Menschen unter einem organisatorischen Dach. Im Gebäude des SPZ befinden sich die Beratungsstelle und die Kontaktstelle. Es stellt eine wohnortnahe Anlauf- und Informationsstelle dar, um einen niederschweligen Zugang zum System der psychosozialen und psychiatrischen Hilfen zu gewährleisten. In

der Beratung wird der individuelle Hilfebedarf geklärt. Abhängig vom jeweiligen Hilfebedarf gestaltet sich die weitere Begleitung in der Beratung. Die Interventionen sind so unterschiedlich, wie die Menschen, die zu uns in die Beratung kommen. Das Spektrum geht z.B. von Vermittlung, Kontakthanbahnung zu einer anderen Beratungsstellen bis hin zu einer Aufnahme verschiedener trägerinterner Hilfsangebote (Betreutes Wohnen/Wohnheimaufnahme/Tagestättenteilnahme) oder auch die Vermittlung zu anderen Einrichtungen. Die Kontaktstelle ist ein offener Treff für Menschen mit psychischer Erkrankung, den Angehörigen und interessierten Menschen. In der Kontaktstelle wird Freizeit gemeinsam gelebt und gestaltet. Die inhaltliche Ausrichtung ist vielseitig, wie z.B. geselliges Beisammensein, Freizeitangebote, Feste und Ausflüge. Fer-

ner werden mittwochs zielgruppenspezifische Angebote durchgeführt. Durch diese Angebote möchten wir dem unterschiedlichen und sich verändernden Bedarf der Menschen, die zu uns kommen, gerecht werden. In diesem Jahr haben wir z.B. durch DVD Abende über das Krankheitsbild „Depressionen“ informiert. Ein Kreativangebot mit der malerischen Gestaltung eines Bauzauns, auf dem Gelände der neu zu errichteten Fachhochschule in Kleve wurde durchgeführt und einmal im Monat werden eine Angehörigengruppe und eine Frauengruppe angeboten. Wir hoffen mit unserer Schilderung Ihr/Euer Interesse geweckt zu haben. Wir freuen uns auf

Ihre/Eure Teilnahme.

**Die Mitarbeiter des SPZ**

**„Auszug aus der Bedburger Rundschau“**

### **Selbsthilfegruppe psychisch Kranker der LVR Klinik**

„Vor allem der Initiatorin der Gruppe, Frau Maggy Schröder, ist es zu verdanken, dass inzwischen seit 13 Jahren Menschen mit psychischen Problemen eine Selbsthilfegruppe in der LVR Klinik als Anlaufstelle gefunden haben. Frau Maggy Schröder zeichnen ihr großes Durchhaltevermögen und die Gabe auf Menschen zuzugehen aus. Mit Hilfe der heutigen ärztlichen Direktorin, Frau Dr. Marie Brill, konnte Frau Schröder im Juli 1997 im Sozialzentrum ein dauerhaftes Zuhause für die Selbsthilfegruppe finden. Seitdem treffen sich hier meistens sechs bis acht Personen (insbesondere aus der Wardtbergklinik, dem Reha-Bereich, sowie ehemalige Patienten und deren Angehörige) einmal pro Woche. Unterstützung erfährt die Selbsthilfegruppe durch den Mitarbeiter des Sozialzentrums Herrn Wilhelm

Hesemann. Jeden Freitag geht es im Gruppenraum des Sozialzentrums ab 15 Uhr um traurige, lustige, alltägliche, besonders aber um ganz persönliche Erlebnisse der Mitglieder. Hier kann jeder seine Geschichte erzählen, hier trifft man auf offene Ohren und auf Menschen, die Verständnis haben, weil sie ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Es gibt genügend Raum für Mut machende Erkenntnisse, für gemeinsame Lösungen, für ein Lernen voneinander und miteinander. Hier werden Gespräche in Offenheit geführt, - ohne Tabus. Hier spielen Alter, Hautfarbe, Religion oder Status keine Rolle - jeder ist willkommen und gleichermaßen anerkannt. Dass auch immer wieder neue Leute den Weg zur Selbsthilfegruppe finden, liegt vor allem an der besonderen Gabe von „Maggy“ (wie sie hier von allen genannt wird), die auf Menschen zu-

geht und sie anzusprechen weiß. Sie verschweigt aber auch nicht, dass in „ihrer“ Gruppe nicht nur Sonnenschein herrscht: „Auch bei uns gibt es Krach, das gehört zum Leben, außerdem ist es gut „Dampf“ abzulassen, „erklärt sie. „Die Treffen sind immer anders - je nach Teilnehmer, aber nie langweilig. Manchmal laden wir auch Gäste (Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter, Betreuer) ein, die uns über bestimmte Themen viel erzählen können. Wir haben auch schon zusammen Ausflüge und Ferien gemacht. „Neue Teilnehmer sind zum Gruppentreffen jederzeit herzlich willkommen. Nähere Informationen und



**Kontaktaufnahme:  
Maggy Schröder,  
Tel.: 02821-813824“**



## Veranstaltungen für wenig Geld im Kreis Kleve (Januar 2011)

Kritik? Tipps und Tricks! Verbesserungsvorschläge! Tel.: 02831-9744614

Veranstaltungstyp:	Datum (Uhrzeit/ Preise):	Austragungsort:	Anmerkungen/Kontakt:
Konzert für Gesang und Orgel	1. Jan. 2011, 16.30h	<b>Basilika, Kapellenplatz, Kevelaer</b>	Rene Perler und Romano Giefer
Ausstellung Jörg Ahrnt - wie strömendes Wasser	1. - 30. Jan. 2011	<b>Museum Goch, Kastell-str. 9</b>	www.museum-goch.de
Offene Synagoge	2. Jan. 2011, 14 - 17h	<b>Synagoge, Kapellenerstr. 34a, Issum</b>	Erhaltene jüdische Kultur - Führung möglich
Führung zu den Krippen der Marienstadt	2. -6. Jan. 2011, 14.30h	<b>Trffpunkt Kerzenkapelle</b>	Details zu Krippen und Geschichte in 90 Minuten
Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW	3. Jan. 2011, 14 - 18 h	<b>Stadtverwaltung Geldern, Raum 129</b>	Terminabsprache : 02831 / 398 - 350
Leseabend	3. Jan.2011, 20 - 22 h	<b>Stadtarchiv, Kuhstr. 21, Straelen</b>	Lesung mit anschließender Buchbesprechung
Nachtwächterwanderung Goch	8., 15. u. 22. Jan. 2011, 19.30h	<b>Klosterplatz (Kolpinghaus), Goch</b>	Spannende Führung inkl. Speis und Trank - 12,50 €
Dreikönigskonzert	8. Jan. 2011, 20 - 21.30 h	<b>Christus-Kömig-Kirche, Lindenallee, Kleve</b>	Musikstücke vorge-tragen vom Collegium musicum
Wanderung mit dem Kneipp-Verein	8., bzw. 22. Jan. 2011, 13.30h	<b>Treff.: Parkplatz der Stadtverwaltung Geldern</b>	2 stdg. Marsch um Paes- mühle, bzw. Gelderheide
Blaulichtparty - die Feuerwehr lädt ein	8. Jan. 2011, 20h	<b>Bürgersaal Geldern - Kapellen</b>	Wir kommen wenn es brennt, Ihr wenn wir feiern.
Transfaires Frühstück	9. Jan. 2011, 9h	<b>Haus Quademechels, Rathausstr. 57, Rheurdt</b>	Buffet in gemütlicher Runde des AK „Eine Welt“
Neujahrskonzert	9. Jan. 2011, 17h	<b>Aula LMG, Geldern</b>	02831 / 7150
„Pterodactylus“ „Der verlorene Sohn“	9. Jan. 2011, 18h	<b>Theater im Fluss, Ackerstr., Kleve</b>	Farce von Nicky Silver
Die zwei Gesichter von Herrmann Hesse	13. Jan. 2011, 20h - 6 - 10 Euro	<b>KAPELL Goch, Kultur- und Kongresszentrum</b>	Bild- und Tonvortrag zum weltberühmten Dichter
„Die dunkle Seite von Kleve“ - Themenführung	14. u. 23. Jan. '11, 19.30 - 21.30h	<b>Koekkoekplatz Kleve</b>	Geschichten von Armut, Tod, Räubern und Nightlife
Blaulicht-Nacht der freiwilligen Feuerwehr	15. Jan. 2011, ab 20h	<b>Stadthalle, Fontanestr. 6, Straelen</b>	Tanz mit Livemusik und Verlosung für alle
Geld sparen bei PC - und Softwareeinkauf	17. Jan. 2011, 19.30 - 21.45h	<b>VHS Kleve, Haagsche Poort 22</b>	02821 / 7 23 10
„Männerhort“ - moderne Komödie	24. Jan. 2011, 20h - ab 8 Euro	<b>Aula LMG, Geldern Friedrich-Nettesheim Weg</b>	Karten im Kulturbüro Gel- dern, 02831/398-444
„Mondlicht und Magnolien“	24. Jan. 2011, 20h - ab 8 Euro	<b>Bühnenhaus Kevelaer, Bury-St-Edmundsstr. 5</b>	Komödie von Ron Hutchinson
„...bis neulich“ - Volker Pispers	26. Jan. 2011	<b>Aula LMG, Geldern Friedrich-Nettesheim Weg</b>	Karten im Buchhandel, Info: 02831 / 3530
Schnupperstunden Fremdsprachen	26. Jan. 2011, 18h 26. Jan. 2011, 19h	<b>VHS Kleve, Haagsche Poort 22</b>	Franz./Engl. auffrischen Engl./Span. für Anfänger
„Himmel und Erde. Monologe für Violine“	31. Jan. 2011, 18h	<b>Kleine evangel. Kirche, Böllenstege, Kleve</b>	Veranstalter: 02821/84-254

## chatsucht!!

Wer regelmäßig chattet und seinen Stamm-Chat gefunden hat, wird über kurz oder lang den typischen „Kampfchattern“ begegnen. Das sind Leute, die irgendwie immer im Chat zu finden sind, egal zu welcher Tages- u. Nachtzeit. Sie haben das Gefühl etwas zu verpassen. Abhängigkeitssyndrom stellt sich ein. Sie vernachlässigen mehr und mehr ihr reales Leben und verweilen mehr in ihrer Traumwelt. Dass ich mal diesem Schema verfallen würde, hätte ich niemals für möglich gehalten, aber

es ist so. Schon am Morgen sitze ich mit meiner Tasse Kaffee an meinem PC. Muss doch nachsehen wer an mich gedacht und geschrieben hat. Meine Laune wird schlagartig besser, wenn ich sehe, dass mein Postfach mit Nachrichten gefüllt ist, die ich dann auch schnellstens beantworte. Man fühlt sich geliebt, beliebt und beachtet. Nicht nur der Chat, sondern auch das Telefon wird öfters eingesetzt, um den Kontakt zu vertiefen. Gut das es eine Flat gibt!! Nur schwer kann ich mich von meinem PC

lösen, aber die Arbeit ruft und ich muss mich mit Widerwillen aufraffen. Meine Gedanken sind, egal wo mit ich mich beschäftige, überwiegend im Chat. Was verpasse ich gerade, vergessen meine „sogenannten“ Freunde mich, weil ich nicht zu erreichen bin? Unruhe und Verlustängste kommen in mir hoch. Und sobald ich zu Hause bin, sitze ich vor meinem PC und das Chat -Leben hat mich wieder.

### Monatshoroskop Wassermann 21. 01.-19.02

#### Liebe & Partnerschaft:

Dank Sonne und Merkur liegen Sie mit Ihrem Partner auf einer gleichen Wellenlänge. Nutzen Sie das, um gemeinsame Pläne zu schmieden oder Ziele zu besprechen. Sie werden neue Wege gehen, die Sie ans Ziel Ihrer Wünsche und Träume bringt. Ungeduld ist hierbei allerdings fehl am Platz. Das könnte zu Missverständnisse führen. Setzen Sie lieber auf gemeinsame kuschelige Abende. Der ungebundene Wassermann hat gute Chancen, den Traumpartner zu finden, wenn er mit offenen Augen durchs Leben geht.

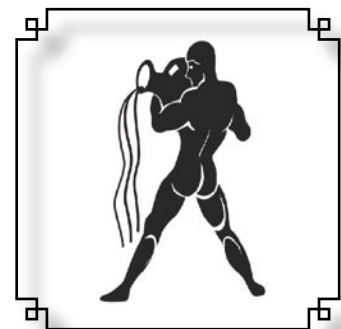
#### Beruf & Karriere:

Langweilig wird es Ihnen in diesem Monat im Job bestimmt nicht. Teilen Sie sich ihr Arbeitspensum gut ein, damit Sie nicht am Ende des Monats noch vor einem Berg von Arbeit sitzen. Doch Ihre Sterne können sich sehen lassen. Kein Wunder, dass sich der Erfolg bald einstellt. Alleingänge sollten Sie aber besser vermeiden, damit Sie keine unliebsamen Überraschungen erleben. Aber Sie lassen sich nicht beirren und gehen den Weg bis zum Erfolg.

#### Gesundheit & Fitness:

Sie neigen dazu, sich zu viel vorzunehmen und zu verausgaben. Das tut ihnen aber nicht gut. Gönnen Sie sich doch lieber mal einen gemütlichen Abend zu Hause. Legen Sie

die Füße hoch und genießen Sie. Ein positiver Sonneneinfluss stärkt Ihre Vitalität und macht Sie erneut agil und unternehmungslustig und Sie können sich wieder mehr zumuten. Machen Sie doch mal einen Abstecher ins Fitnessstudio. Nicht immer, aber immer öfters.



### **„Wir sitzen alle in einem Boot“ Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte**

- Anzeige -

Wir treffen uns alle 14 Tage.  
Dienstags von 19.30 bis 21.00 Uhr  
im Petrus-Canisius-Haus  
(Familienbildungsstätte), Luxemburger Platz 1,  
(Eingang Bücherei), 47623 Kevelaer

in der Ferienzeit finden unsere Treffen auch statt!  
Hier unsere Termine im **Januar**

**11. 01. 2011**  
**25. 01. 2011**

## machen uns die süßen Kristalle süchtig?

Ja! – und das obwohl Zucker ein ganz natürlicher Stoff ist. Er wird auf rein pflanzlicher Basis (Zuckerrohr und Rüben) hergestellt. Das heißt jetzt aber nicht das alles was „öko“ ist auch gut ist, denn Opium und Nikotin sind ebenfalls rein pflanzliche Stoffe. Eines haben alle drei jedoch gemeinsam – sie machen süchtig!

Warum auch Zucker – Zucker setzt im Gehirn natürliche Opiate und Dopamin frei, deshalb kann man davon ausgehen, dass es süchtig macht. Versuche an Ratten bestätigen dies. Süßes Futter wurde an diese verteilt, blieb dieser Zuckerüberschuss aus, die Ratten reagierten mit den klassischen Entzugserscheinungen wie Zittern und Zähneklappern, auch musste die Dosis immer wieder erhöht werden um diese Entzugserscheinungen zu vermeiden.

Ein anderer Versuch zeigte ein ebenfalls ganz erstaunliches Ergebnis: Ratten, die bereits kokainsüchtig waren, wurde die Wahl zwischen Zucker und Kokain gegeben – und siehe da – 90% der Nager griffen sich den Zucker. Zucker oder Kohlenhydrate sind für den Körper allerdings auch überlebenswichtig, doch brauchen wir uns keine Angst machen, dass wir zu wenig davon zu uns nehmen, denn wir sind eingekreist von diesem Stoff.

Der „Terrorist Zucker“ ist in jeder Menge Nahrungsmittel enthalten. So richtig heftig beispielsweise in Ketchup, Weißbrot, Pommes, Spaghetti – selbst im Whiskey oder Tütensuppen (hier eine Anmerkung: „Reißen wir Tüten auf oder kochen wir“?!). Aber wir brauchen ihn auch, z.B. als

- **Energiequelle**  
Gehirn und rote Blutkörperchen decken ihren Energiebedarf ausschließlich aus Zucker
- **Stützfunktion**  
Zucker ist ein Bestandteil von Knochen, Sehnen und Bindegewebe.

Darüber hinaus gibt es noch viele spezifische Funktionen, die an dieser Stelle müßig sind aufzuzählen. Es stellt sich sicher ein jeder die Frage, wie viel brauchen wir denn nun von diesem süchtig machenden Stoff. Die Mindestmenge an Zucker, die wir brauchen, liegt bei 2 Gramm je Kilogramm Körpergewicht. Die empfohlene Menge richtet sich nach dem Gesamtenergiebedarf und beträgt bei einer Durchschnittsperson 250 bis 360 Gramm. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, höchstens 10 Prozent der Gesamtenergie in Form

von Zucker aufzunehmen (das entspricht etwa 60 Gramm).

Nimmt man darüber hinaus regelmäßig mehr Zucker zu sich, wird der Überschuss in Fett umgewandelt und als Depotfett gespeichert. Nimmt man regelmäßig mehr als nötig Zucker zu sich, greifen die bereits oben genannten Mechanismen – der Körper benötigt mehr um den Entzugserscheinungen zu begegnen – das Depot nimmt zu und ....!

### Wie viel Kohlenhydrate soll man essen?

Was passiert, wenn man zu viel oder zu wenig Kohlenhydrate isst? Wenn die Versorgung der Gewebe mit Kohlenhydraten größer ist als ihr Verbrauch, wird der Überschuss in Fett umgewandelt und als Depotfett gespeichert. Ein Mangel an Kohlenhydraten bewirkt, dass Proteine aus der Nahrung zuerst zerlegt und dann zu Kohlenhydraten umgebaut werden, um den Ablauf wichtiger Stoffwechselprozesse zu gewährleisten. Es ist daher empfehlenswert, ausreichend Kohlenhydrate aufzunehmen, um das wertvolle Protein für andere Funktionen zu sparen. A.G.

## Cappuccino- Muffins

Für 12 Stück

200 g	Doppelrahmkäse
4 Eßl.	Preiselbeerkompott
280 g	Mehl
2 Eßl.	Kakaopulver
2½ Tl.	Backpulver
1	Ei
120 g	Zucker
75 ml.	Sonnenblumenöl
200 ml	Milch
50 ml	doppelt starker kalter Espresso



Muffinsform und 12 Muffins-Papierförmchen

Zubereitung: 15 min. • Backzeit: 25 min.

- 1) Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Muffinform mit den Papierförmchen auslegen. Frischkäse mit den Preiselbeeren verrühren. Das Mehl mit Kakao- und Backpulver in einer Schüssel mischen.
- 2) Ei quirlen und mit Zucker, Öl, Milch und Espresso verrühren. Mehlmischung zugeben und unterrühren.
- 3) Die Hälfte des Teiges in die Förmchen füllen. Je 1 Teelöffel Frischkäse darauf geben und mit dem übrigen Teig auffüllen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 160°) 20 -25 Minuten backen. Dann 10 min. auf dem Blech ruhen lassen und herausnehmen.

# ACHTUNG !!

## Neue Zeiten für die Offene Beratung in Kleve und Geldern

### KBZ Kleve

MO 10.00-12.00 Uhr  
 DI 16.00-18.00 Uhr  
 MI 12.00-14.00 Uhr  
 DO 16.00-18.00 Uhr  
 FR 10.00-12.00 Uhr

### KBZ Geldern

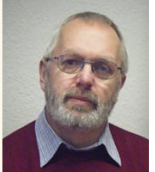
MO 16.00-18.00 Uhr  
 DI 14.00-16.00 Uhr  
 MI 15.30-16.30 Uhr  
 DO 15.00-16.00 Uhr  
 FR 10.00-12.00 Uhr

### Ihre Wege zu Papillon e.V.

**Geschäftsstelle, Römerstr.2,**  
 47533 Kleve, Herr Wedekind,  
 Tel.: 02821-77500  
 Geschaeftsstelle@vereinpapillon.de



**Wohnheim Meißnerstraße,**  
 Meißnerstr. 9, 47533 Kleve,  
 Herr Stoy, Tel.: 02821-775010  
 H.Stoy@vereinpapillon.de



**Betreutes Wohnen, Wohnheim**  
 Mittelweg 50-52, 47533 Kleve,  
 Frau Kurth-Wedekind,  
 Tel.: 02821-775020  
 A.Kurth-Wedekind@vereinpapillon.de



**Wohnheime Emmerich**  
 Kastanienweg, 46446 Emmerich,  
 Frau Thompson, Tel.: 02822-537230  
 B.Thompson@vereinpapillon.de



**Kontakt- und Beratung, Betreutes Wohnen, Wohnheim**  
 Hoffmannallee 77, 47533 Kleve,  
 Frau Bossmann, Tel.: 02821-775060  
 U.Bossmann@vereinpapillon.de



**Tageszentrum Kleve**  
 Kleine Rembrandtstr. 21, 47533 Kleve  
 Frau Zschunke, Tel.: 02821-775050  
 G.Zschunke@vereinpapillon.de



**Kontakt- und Beratung, Betreutes Wohnen, Tagesstätte Geldern**  
 Markt 6, 47608 Geldern  
 Herr Kessler, Tel.: 02831- 974460  
 S.Kessler@vereinpapillon.de



ADLER  
 APOTHEKE

*Ihre Gesundheit im Blick*

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Inhaberin:  
 Frau Heidrun Schofenberg

Telefon: 02821-23254  
 Fax: 02821-70632

Große Straße 13  
 47533 Kleve

[info@adler-apotheke-kleve.de](mailto:info@adler-apotheke-kleve.de)

Wir - das Team der Adler Apotheke - sind ihre Ansprechpartner für sämtliche Fragen rund um ihre Gesundheit.

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag 08.15 - 18.30 Uhr  
 Samstag 09.00 - 13.30 Uhr