



# SPRUNGBRETT

TEXTE ZUM VERRÜCKT WERDEN

UMSONST  
& ZUM MITNEHMEN





Das **SPRUNGBRETT** entstand 2012 als Projekt von Besuchern der sozialpsychiatrischen Kontakt- und Beratungsstelle des ASB Ruhr e.V.. In der **KoBe** treffen sich psychisch erkrankte Menschen, ehemals psychisch Erkrankte, Angehörige und Freunde.

Das Schreiben von Texten ist nicht nur Beschäftigung, es ist eine Hilfe seinen Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

Das intensive Auseinandersetzen mit einem Thema und das Ausformulieren von Texten fördert das eigene Verständnis; und Selbstverfasstes später in gedruckter Form zu sehen ist ein Erfolgserlebnis, das die Motivation stärkt und Selbstvertrauen schafft. So entsteht ein direkter, positiver therapeutischer Effekt.

Die Inhalte der Texte im **SPRUNGBRETT** reichen von trivial bis anspruchsvoll, von Prosa bis Lyrik, von Tatsachenbericht bis Science-Fiction-Story. Nicht immer geht es um das Thema Psychologie oder Psychiatrie.

Das **SPRUNGBRETT** enthält Beiträge verschiedener Autoren. Wir übernehmen weder Verantwortung für die Richtigkeit, noch machen wir uns deren Inhalt zu Eigen. Wir dulden weder religiösen oder politischen Fanatismus, noch gewaltverherrlichende, rassistische oder anderweitig diskriminierende Äußerungen. Sollte sich dennoch jemand durch die satirischen Inhalte beleidigt, herabgesetzt oder entwürdigt fühlen, so entschuldigen wir dies und bitten um eine Kontaktaufnahme mit der Redaktion.

## **IMPRESSUM**

### **Herausgeber:**

**Sozialpsychiatrische Kontakt- und Beratungsstelle  
des ASB-Ruhr e.V.,**

**Anschrift:** Henricistrasse 108, 45136 Essen

**Telefon:** 0201 - 26 96 294

**E-Mail:** spz.sprungbrett@web.de

**Redaktion:** Justina Schubert

**Satz und Layout:** Bernd Kessler

Das Sprungbrett erscheint vierteljährlich mit einer Auflage von 150 Stück und ist kostenlos. Das Urheberrecht der Texte und Bilder liegt bei den jeweiligen Autoren.



<b>Über uns / Impressum</b> .....	Seite	2
<b>Kurzgeschichte:</b> Das gebrochene Herz .....	Seite	4
<b>Konsumwahn:</b> Ich Vollidiot .....	Seite	6
<b>In eigener Sache:</b> Autoren gesucht .....	Seite	9
<b>Bücher:</b> J.R.R. Tolkien .....	Seite	10
<b>Rückblick:</b> Sommerfest .....	Seite	13
<b>Erfolg &amp; Depression:</b> Winston Churchill .....	Seite	14
<b>Zahlenrätsel:</b> Sudoku & Co. ....	Seite	18
<b>Schach:</b> Schach in Zahlen / Problemschach .....	Seite	20
<b>Gedanken:</b> Ist ein toter Raucher ein Kollateralschaden? .....	Seite	22
<b>Gedichte</b> .....	Seite	24
<b>Streetart:</b> Stadt.Wand.Kunst .....	Seite	26
<b>Es muss nicht immer Kaviar sein:</b> Äpfel, Äpfel, Äpfel .....	Seite	28
<b>App-Tipp:</b> Flora Incognita .....	Seite	36
<b>Witze</b> .....	Seite	37
<b>KoBe - Infos</b> .....	Seite	38
<b>Rätsellösungen</b> .....	Seite	43
<b>In eigener Sache:</b> Unterstützer gesucht .....	Seite	44



## Das gebrochene Herz

von François Loeb

Was bin ich traurig. Am Boden zerstört. Meine Liebste, ich kann sie nicht mehr erreichen. Habe die Spur verloren.

Ehrlich gesagt, ich muss das vor mir zugeben, ich bin auch ein bisschen Schuld daran. Habe mich beim letzten Streit vor 4 Wochen und drei Tagen, sowie sieben Stunden nicht gerade sehr nach Art eines Gentlemans verhalten. Ihr unflätige Worte ins Gesicht geworfen. Die Türe zugeknallt. Mich aus meinem Paradies verabschiedet. Wütend auf die Straße gerannt. In die nächste Kneipe. Mich unsinnig betrunken. Auf einer Bank im Park übernachtet. Am Morgen mit einem scheußlichen Kater aufgewacht. Mich gleich zurück zu meinem siebten Himmel aufgemacht. Verschlossene Türen vorgefunden. Auf dem Handy nur den Anrufbeantworter vorgefunden. WhatsApp, Mails, Instagrams, alles ohne Antwort. Wie ein Rufer in der Wüste mich gefühlt. Ausgeschlossen. Seelenschmetter hoch sechzehn. Und kein Rausch half mir darüber hinweg.

Wie kann ein Mensch nur so dumm sein wie ich. Sich gehen lassen. Seinem eigenen Glück im Wege stehen. Ohrgefeigt habe ich mich. Tausendmal. Auch heute Morgen. Nach so langer Zeit. Wie nur komme ich darüber hinweg? Werde mich mein ganzes Leben über mich selbst ärgern müssen. Mir Vorwürfe zuspieren. Meinem Lebensentwurf, der so glänzend vor mir lag, nachtrauern. Ich versuche mich am Riemen zu reißen. Ewig kann Trauerarbeit nicht vor sich gehen. Der Salzgehalt der als Mann nicht geweinten Tränen würde sonst wie Gift den Körper zersetzen. Auf andere Gedanken kommen muss ich. Eine Reise buchen? Eine Weltreise mit Trampersack? Einfach abtauchen? Und wenn die Angebotete sich meldet? Was dann? Kein Handy Empfang in der Wüste Gobi? Neue Vorwürfe an mich selbst die Folge. Nein. Anders über das Hindernis gelangen. Neue Bekanntschaften? Doch wie soll ich mich erneut verlieben können? Mit einem so schweren Herzen. Mit dem Pfeil des Liebesgottes, der tief in diesem steckt? Muss Auslegeordnung durchführen. Meine Gefühle auf den Tisch meines Heims legen. Sezieren. Vielleicht hilft das.

Da! Es klingelt an der Tür. Der Postbote liefert ein Einschreiben ab. Ein kleines Päckchen. Habe doch nichts bestellt. Und mein Geburtstag in weiter Ferne. Nun, ich werde mich überraschen lassen. Leiste die verlangte Unterschrift. Unleserlich wie immer. Das hat die Liebste immer geärgert. Verlangte eine Änderung von mir. Werde die fein geknüpften Paketschnur erst am Abend zerschneiden. Überraschungen sollen Vorfreude leben lassen und nicht gleich alles auf einen Moment konzentrieren. Auch das ein Credo meiner Vergangenen. Vergangen? Nein. Diesen Gedanken lasse ich nicht zu. Verbanne ihn in die Hölle meiner unterbewussten Fettschicht, die ich mir abtrainieren muss. Doch das Paket wurmt. Liegt neben meinem Teller, in dem ein Spiegelei sein Unwesen meiner männlichen Kochkunst treibt. Zu hart. Unten verbrannt. Zuviel Salz. Pfefferorgie. Nehme die Schere. Zerschneide das Band. Was für ein Gedanke! Nicht das Band, die Schnur. Eine kleine Schachtel kommt zum Vorschein. Öffne sie. Seidenpapier. Raschelt angenehm. Ein schweres Etwas! Ein Stein! In Herzform. Ein Stück ist abgebrochen. Liegt in einem anderen, kleineren Seidenpapier. Ich rieche am Papier. Duft meiner Verflommenen. Ihres Parfüms. Was soll das bedeuten? Kann mir eine Leserin auf die Sprünge helfen? Ich bitte darum...

**François Loeb** (\* 1940)

*Schweizer Unternehmer, Politiker und Schriftsteller*



*"Ich schreibe nicht, es schreibt mir! Meine Gedanken, meine Assoziationen will ich teilen. Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch dem Mitmenschen viel zu sagen hat. Jedes Wesen stellt ein eigenes Universum dar. Mit hell strahlenden Lichtblicken und schwarzen Löchern. Freude und Trauer: Kometen die ihre Bahn durch unsere Seelen ziehen. Planeten die Sonnen umkreisen. Gefühle die Sätze bilden. Sich in Seiten niederlassen. Ich schreibe also um zu Kommunizieren."*

**Die Geschichten von François Loeb könnt ihr auch kostenlos über das Internet bzw. per E-Mail erhalten:**

**[www.francois-loeb.com/kurzgeschichten-kostenlos-lesen/geschichten-erhalten/](http://www.francois-loeb.com/kurzgeschichten-kostenlos-lesen/geschichten-erhalten/)**

**Der Bezug der Geschichten kann jederzeit bedingungslos und sofort widerrufen werden, eure E-Mail-Adresse wird nicht an Dritte weitergegeben.**



## Ich Vollidiot!

Im Jahre 2010 sah ich in der Kontakt- und Beratungsstelle eine Praktikantin, die mit ihrem Smartphone spielte. Ich fragte nach der Marke des Smartphones. Damals interessierte mich das nicht so sehr, weil ich unterwegs in den Bussen und Bahnen kein Smartphone sah. Dies änderte sich mit den Jahren. 2012 sah ich öfter Smartphones im öffentlichen Nahverkehr. Eine Welle in Bewegung. So wuchs in mir das Bedürfnis nach einem dieser neuen, technischen Spielereien. Es sollte unbedingt ein ganz spezielles Gerät sein. So ging ich eines Tages die Einkaufsstraße in meiner Nähe entlang und betrat einen Telefonladen. Ich war so blöd und ging einen Vertrag ein. Als ich nach Hause kam, holte mich mein schlechtes Gewissen ein. Das Ding kostete insgesamt 600 Euro. Ich ging am nächsten Tag wieder zurück in den Laden und fragte, ob ich den Vertrag rückgängig machen könne. Die Bedienung sagte mir, ich solle die Annahme des Smartphones verweigern. Den Providervertrag könne ich allerdings erst nach zwei Jahren kündigen. Am nächsten Tag klingelte es an meiner Wohnungstür. Es war der Paketbote, der mir das Smartphone bringen wollte. Doch ich verweigerte die Annahme. Den Telefonvertrag hatte ich bis 2014 an der Backe. Aus Schaden wird man klug. 2014 sparte ich mir das Geld zusammen und kaufte mir ein anderes, kleineres Handy. Den Vertrag von 2012 konnte ich endlich kündigen und so ging ich einen Vertrag mit einem anderen Anbieter ein. Die Bedienung im Laden war so freundlich, mir die Sim-Karte einzusetzen und das Smartphone betriebsbereit zu machen. Ab 2015 wimmelte es in den Bussen und Bahnen vor großen Smartphones und ich wurde erneut gierig. Ich konnte im Fernsehen Berichte sehen wie Vollidioten mit ihren großen Smartphones auf der Autobahn langsam fahren, um bei Unfällen auf der Gegenfahrbahn die Verletzten besser mit ihren Smartphones fotografieren zu können. Sie sorgten so für Staus und nicht selten für weitere Unfällen. Die Rettungskräfte wussten sich nur durch Stellwände gegen die Schaulustigen zu helfen. Eine weitere Vollidiotie sah ich in der Tageszeitung. Dort war zu lesen, dass Eltern in Kitas mehr auf ihre Smartphones schauten als auf ihre Kinder. Ich habe auch einmal in einem Bus gesehen, wie eine junge Mutter mehr mit ihrem Smartphone



beschäftigt war als mit ihrem Kind. Dabei brauchen Kinder für die Entwicklung die volle Aufmerksamkeit der Eltern. Die Aufmerksamkeit fördert das Selbstwertgefühl der Kinder. Das Starren auf das Smartphone kann auch zu Kurzsichtigkeit führen. Trotz dieser Kritiken hatte ich das Bedürfnis nach einem neuen Smartphone. Ich spielte nur mit meinem Smartphone, wenn ich in der KoBe auf einem Sofa sitze. Es ist einfach nur gemütlich. Aber ich bin oder war ein Vollidiot, weil mein Wunsch nach einem großen Smartphone meine wirtschaftlichen Verhältnisse überstieg. Ich war einfach nur neidisch. Aber trotz des Neides gönne ich den Leuten ihre teuren Smartphones. An dieser Stelle möchte ich noch von einem kleinen Erlebnis berichten. Ich fuhr mit der Straßenbahn nach Frohnhausen und wollte dort in die Stadtteilbibliothek. Ich stieg aus und mit mir eine junge Frau. Sie spielte mit ihrem Smartphone und ich fragte sie nach dem Weg zur Stadtteilbibliothek. Sie nahm mich gar nicht wahr und ich ging über die Straße zum gegenüberliegenden Bürgersteig. Ich wusste nicht weiter und stand hilflos da. Da bemerkte ich, dass mir die junge Frau hinterher kam. Sie hatte auf ihrem Smartphone eine Stadtplan App angeklickt und sie sprach mit mir über den Weg und zeigte mir, dass ich schon auf dem richtigen Weg sei. Sie hatte mich doch bemerkt, als

>>>>

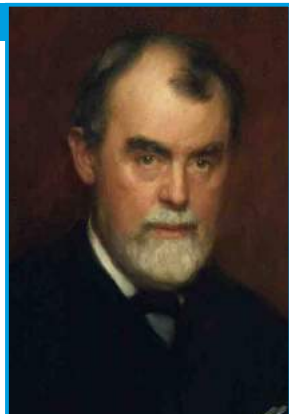
ich sie nach dem Weg gefragt hatte. So habe ich gelernt die Besitzer von Smartphones nicht alle in einen Topf zu werfen. Ich bin kein Kulturpessimist mehr. Ich bin auf dem Weg, ein Denker zu werden. Bis dahin ist es noch ein weiter Weg. Ich will immer noch ein teures Smartphone, obwohl ich mich auf meinem Handy besser auskenne, als auf einem neuen Smartphone. Ich sehe die Dinger in Bussen und Bahnen, im Fernsehen, ich sehe sie überall. Ich bin einfach zu blöd. Ich hatte 400 € gespart und wollte mir ein neues Smartphone kaufen. Doch es kam etwas dazwischen: Ich hatte einen Unfall und musste mit dem Rettungswagen ins Uni-Klinikum. Als ich am nächsten Tag wieder zu Hause war, wurde mir bewusst, dass mich mein Unfall wieder etwas "geerdet" hatte. Ich konnte in den Tagen danach noch nicht sicher stehen und es sollte ganze zwei Monate dauern bis ich mich wieder auf die Straße traute. Und erst nach einer Physiotherapie konnte ich wieder selbstständig draußen unterwegs sein. In der darauf folgenden Zeit wurde ich ein sparsamer Mensch. Den Wunsch nach einem teuren, modernen Smartphone hatte ich aufgeben. Eigentlich brauche ich gar kein Handy, weil ich nur wenig telefoniere. Für meine Bedürfnisse reicht das Festnetz. Meine Kauflust ist generell gesunken. Ich habe keine großen, materiellen Bedürfnisse mehr – jedenfalls was Telefone betrifft. Einige Zeit später fand ich in meinem Schrank ein altes Handy. Ich lud es auf und bin seitdem zufrieden – mit meinen Telefon und mit mir.

*Tattergreis*

## Zitat

***"Fortschritt ist etwas, das auf dem allgemeinen und angeborenen Verlangen jedes Wesens beruht, über seine Verhältnisse zu leben"***

*Samuel Butler (\* 1835; † 1902)*  
*britischer Schriftsteller, Komponist,*  
*Philologe, Maler und Gelehrter.*





## Autoren gesucht!

Wenn du Spaß am Schreiben hast und deine Texte im **Sprungbrett** veröffentlicht sehen willst, bist du herzlich eingeladen uns bei einer unserer Redaktions-sitzungen zu besuchen. Ihr könnt eure Texte auch einfach hier im Büro abgeben oder uns per E-Mail zusenden.

Im **Sprungbrett** ist Platz für Selbstverfasstes jeder Art, ob Prosa, Lyrik oder Reportage bis zu ca. 1000 Worten (längere Texte nach Absprache).

Die Redaktionssitzungen finden alle zwei Wochen freitags um 13.00 Uhr hier in der **KoBe** statt. Die genauen Termine könnt ihr am schwarzen Brett finden oder telefonisch erfragen.



**Sozialpsychiatrische Kontakt- und Beratungsstelle  
des ASB Ruhr e.V.**

**Henricistrasse 108, 45136 Essen**

**Tel.: 0201 - 2696294, E-Mail: [spz.sprungbrett@web.de](mailto:spz.sprungbrett@web.de)**

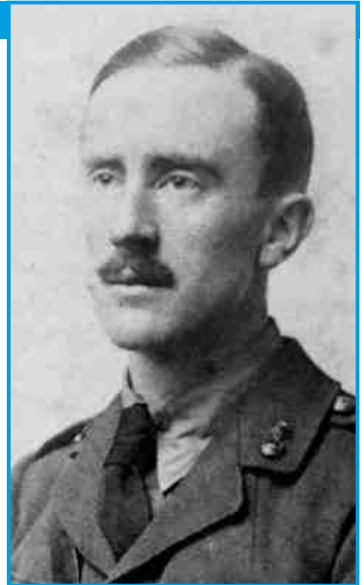
## J.R.R. Tolkien

Als Sohn deutschstämmiger Kolonisten wird John Ronald Reuel Tolkien am 3. Januar 1892 in Südafrika geboren. Als er vier Jahre alt ist, stirbt sein Vater. Seitdem lebte J.R.R. mit seiner Mutter und seinem jüngeren Bruder nahe Birmingham. Dort lernte Tolkien die Natur schätzen und lieben.

1903 erhält Tolkien ein Stipendium an der King-Edward-School. 1904 stirbt seine Mutter an Diabetes, eine damals unheilbare Krankheit. Schon in seiner Jugend zeigt sich Tolkiens Interesse, Begabung und Liebe zu Sprachen: 1910 erhält er ein Stipendium am Exeter College in Oxford, um Englische Sprache und Literatur zu studieren. 1915 besteht er seine Abschlussprüfung mit dem Honours-Grad erster Klasse. Im selben Jahr entschließt sich Tolkien, in den Krieg zu ziehen.

Als er im Oktober 1916 am so genannten "Grabenfieber" erkrankt, wird er mit einem Lazarettschiff in ein Krankenhaus nach Birmingham gebracht. Während seiner langen Genesungszeit beginnt er mit dem Schreiben von *Das Buch der Verschollenen Geschichten*, dem Grundstein zum *Silmarillion*.

1918 wird Tolkien aus dem aktiven Dienst entlassen und kehrt nach Oxford zurück, wo er eine vorbildliche akademische Karriere beginnt; er ist Mitarbeiter am "Oxford English Dictionary" und beginnt, als Privat-Tutor zu unterrichten. 1919 wird er zum Master of Arts der Universität Oxford gewählt. Er vertieft sich in das Studium der mittelenglischen Literatur und widmet sich insbesondere dem "Beowulf", das als das älteste, nichtkirchliche Werk der englischen Sprache gilt. Mittlerweile hat Tolkien sich auch einen Namen als Sprachwissenschaftler und Philologe gemacht. Er beherrscht zahlreiche romanische Sprachen sowie das Angelsächsische, Walisische, Deutsche, Althochdeutsche, Finnische, Gotische, Isländische, um nur einige zu nennen.

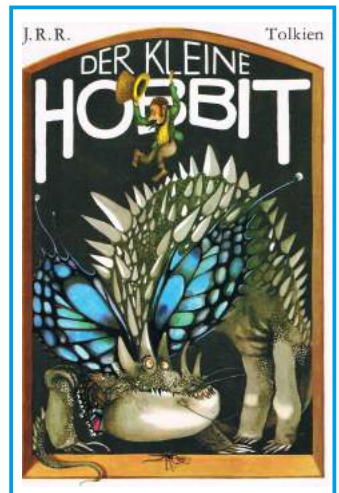


1921 nimmt er eine Stelle als außerordentlicher Professor für Englische Sprache an der Universität Leeds an, die im Vergleich zu Oxford noch relativ neu ist. Die Englische Fakultät ist hier viel stärker auf die Literatur als auf die Sprache ausgerichtet, ein Missverhältnis, dessen er sich in den vier Jahren seiner Professoren-Tätigkeit in Leeds annimmt. Seine Anregungen sollten in den folgenden Jahren richtungweisend werden.

1925 kehrt Tolkien als Professor für Angelsächsisch nach Oxford zurück. Die Studentenzahl ist inzwischen stark angestiegen, man liest J. Joyce und T.S. Eliot und feiert ausgelassene Partys. In den folgenden Jahren macht er sich besonders um den Nachwuchs verdient. Die Begabtesten unterstützt er und macht aus ihnen ausgezeichnete Philologen, von denen einige auch als neue Mitglieder seiner Fakultät gewonnen werden können. In Oxford lernt er auch seinen besten Freund, C.S. Lewis, kennen.

Anfang der 30er Jahre beginnt Tolkien eine Geschichte zu schreiben, die später als *Der kleine Hobbit* bekannt werden soll. Eine Veröffentlichung steht ihm wohl zu dieser Zeit nicht im Sinn, denn er gibt es ausschließlich Freunden und Studenten zu lesen. Erst 1936 bietet er es dem Verlag Allen&Unwin zur Veröffentlichung an. Im Herbst 1937 erscheint der Hobbit und wird ein sensationeller Erfolg. Der Verlag bittet Tolkien um eine Fortsetzung des Romans. In den nächsten 12 Jahren wächst eine Geschichte, die ursprünglich für Kinder gedacht war zu Tolkiens großem Meisterwerk heran. Mitte der 30er Jahre trifft sich Tolkien regelmäßig mit seinem besten Freund C.S. Lewis und anderen Autoren, um sich gegenseitig aus den eigenen Werken vorzulesen. Der zwanglose Literatenkreis nennt sich "The Inklings".

Am 8. März 1939 hält er eine berühmt gewordene Vorlesung "On Fairy-Stories", in der er seine wichtigsten Gedanken über phantastische Literatur und Mythologie zum Ausdruck bringt.

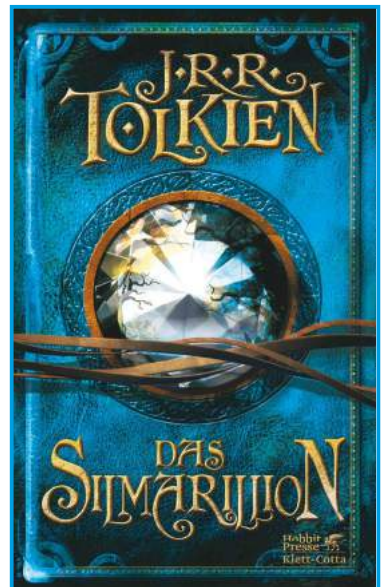


1945 wird Tolkien der begehrte Lehrstuhl am Merton College – einem der ältesten und berühmtesten der Oxforder Colleges angeboten. Ein Ruf, dem er folgt.

1949 ist die endgültige Fassung des *Herr der Ringe* fertig. Eine Veröffentlichung der ersten beiden Bände erfolgt jedoch erst 1954. Der Verlag befindet das Werk als zu komplex und Tolkien – zunächst tief verletzt – überarbeitet es erneut. Der Erfolg bei der Veröffentlichung übertrifft alle Erwartungen. 1955 erscheint der dritte Band. 1959 geht Tolkien in den Ruhestand und arbeitet fortan an seinem *Silmarillion* weiter und verbringt viel Zeit damit, die Anfragen seiner Leser zu beantworten. 1965 erscheint eine verbilligte Taschenbuchausgabe des *Herr der Ringe* in den USA und löst eine Kultbewegung aus, die Tolkien 1968 in die Flucht treibt und nach Poole an die Kanalküste ziehen lässt. Er ist dem Ansturm der Fans, den Belagerungen seines Hauses einfach nicht gewachsen.

1972 kehrt er nach Oxford zurück, wo er in den Räumen des Merton College eine Wohnung bezieht. Im selben Jahr wird er von Queen Elizabeth mit dem Orden "Commander of the British Empire" für seine herausragende literarische Bedeutung geadelt.

Am Morgen des 2. September 1973 stirbt Tolkien nach kurzer Krankheit. Sein Sohn Christopher veröffentlicht das eigentlich erste, de facto aber letzte Werk seines Vaters, das unvollendete *Silmarillion* 1977 posthum.



## Sommerfest in der KoBe

*Am 19.07.2019 wurde in der sozialpsychiatrischen Kontakt- und Beratungsstelle des ASB der Sommer gefeiert! Mit Spiel, Spass und guter Laune war es für alle Beteiligten ein schöner Tag.*



Eine spezielle Hot-Dog-Station und ein Kuchen-Buffer sorgten für das leibliche Wohl, im Außenbereich wurde gespielt und das schöne Wetter genossen, im Innenbereich konnte man sich kreativ betätigen oder sich über die Arbeit der KoBe informieren. So war für Groß und Klein etwas dabei.



Highlights waren z.B. der Auftritt einer Violinistin, die uns mit klassischen und modernen Melodien bezauberte und der Besuch von Dirk Heidenblut (Geschäftsführer des ASB Ruhr e.V. und Mitglied des Bundestags).



Insgesamt ein gelungenes Fest - jetzt kann der Herbst kommen :-)

## Winston Churchill

***Es gibt viele Menschen, die an Depressionen leiden. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) waren es 2015 ca. 322 Millionen. Das sind 4,4% der Gesamtbevölkerung. In Deutschland alleine sind es 4,1 Millionen Menschen. Da ist es nicht verwunderlich, dass es mal jemanden trifft, den man kennt.***

Winston Churchill bezeichnete seine Depression als "Schwarzen Hund". Wahrscheinlich wechselten sich bei ihm manische und depressive Phasen ab. Er entstammte dem englischen Hochadel der Marlboroughs. Viele Mitglieder dieser Familie litten an Depressionen, so dass eine genetische Veranlagung wahrscheinlich ist. Trotz oder vielleicht wegen dieser Krankheit hat er ein beeindruckenden Lebensweg.

Geboren am 30.11.1874 war er in der Schule ein ziemlicher Versager. Sein Vater meinte er taue nur für das Militär. Also wurde Winston Soldat und war hier höchst erfolgreich und blühte auf. Er nahm zwischen 1895 und 1901 als Soldat und Kriegsberichterstatter an fünf verschiedenen Kolonialkriegen teil.

Im zweiten Burenkrieg wurde Churchill bei einem Eisenbahnüberfall der Buren gefangen genommen. Er flüchtete unter abenteuerlichen Umständen in das 500 km entfernte Mosambik. In der sogenannten Schlacht von Omdurman im Sudan war er als Offizier an einer der letzten Kavallerieattacken in der britischen Militärgeschichte beteiligt.



*Als Kavallerieoffizier (1895)*



*Churchill und Kaiser Wilhelm II. bei Manövern nahe Breslau (1906)*



*Als Major an der Westfront (1916)*

Über diese abenteuerlichen Erlebnisse und Kriegereignisse schrieb er zwei Bücher, die ihn bekannt machten. Viele seiner Landsleute betrachteten ihn als Nationalhelden. Dies war sehr hilfreich für seine politische Laufbahn.

Die meiste Zeit seines Lebens verdiente er sein Geld als Journalist und Buchautor. Darüber hinaus war er zweimal Premierminister von Großbritannien und hatte davor bereits mehrere hohe Regierungsämter, wie z.B. das des Innenministers, des ersten Lord der Admiralität und des Schatzkanzlers. Das sind nur einige Auszüge aus seinem bewegten Leben.

Die wahrscheinlich wichtigste Rolle spielte er als entschiedener Gegner Hitlers und Nazideutschlands. Nicht wenige Historiker sind der Meinung, dass ohne ihn der Sieg der freien Welt gegen diese Menschheitsverbrecher nicht möglich gewesen wäre.

Hitler war im Frühjahr und Sommer 1940 dabei den Krieg zu gewinnen. Zu diesem Zeitpunkt unterstützte die Sowjetunion Deutschland. Polen und Frankreich waren bereits überrannt worden und Großbritannien stand alleine da, mit einer kleinen und unzureichend ausgerüsteten Armee, gegen den stark überlegenen Gegner Deutschland. Die USA waren noch nicht im Krieg gegen die Nazis und es war alles andere als sicher, dass sie eintreten würden. Der amerikanische Präsident war zwar für einen Kriegseintritt, aber die amerikanische Öffentlichkeit dagegen. Das änderte sich erst mit dem japanischen Angriff auf Pearl Harbour. Bis dahin bekam England zwar Rüstungsgüter geliefert, aber keine US Truppen kämpften gegen Deutschland. Außerdem waren innenpolitisch einige Mitglieder seines Kabinetts der Meinung, man solle mit Hitler verhandeln, so wie es schon Churchills Vorgänger Chamberlain versucht hatte. Der britische Außenminister Lord Halifax saß Churchill im Nacken und wartete bloß darauf diesen abzulösen.

Es gelang ihm trotz der Widerstände und einer aussichtslos erscheinenden Lage, die Moral und den Durchhaltewillen der Briten zu stärken und sie davon zu überzeugen, dass es zum Kampf und Sieg gegen Deutschland keine Alternative gab. Seine hervorragenden, rhetorischen Fähigkeiten waren hierfür von großem Nutzen. Seine mitreißenden Reden im Parlament und im Rundfunk beflügelten den Durchhaltewillen des ganzen Volkes und ließen seinen Landsleuten Schauer über den Rücken laufen.

>>>>

Bereits am 13. Mai 1940, in seiner ersten Rede als Premierminister, hatte Churchill seinen Landsleuten *"nichts als Blut, Mühsal, Tränen und Schweiß"* angekündigt und festgestellt, dass der *"Krieg gegen eine monströse Tyrannei, wie sie nie übertriften worden ist im finsternen Katalog der Verbrechen der Menschheit"*, nur mit einem *"Sieg um jeden Preis"* beendet werden dürfe.

Mit seiner wohl bekanntesten Rede (We Shall Fight on the Beaches) stimmte er am 4. Juni 1940 das Parlament und wenig später in einer Rundfunkansprache das britische Volk auf den Widerstand gegen Hitler-Deutschland ein. Er machte (auch an die Adresse Deutschlands gerichtet) unmissverständlich klar: *"Wir werden bis zum Ende gehen. Wir werden in Frankreich kämpfen, wir werden auf den Meeren und Ozeanen kämpfen. Wir werden mit wachsender Zuversicht und wachsender Stärke in der Luft kämpfen. Wir werden unsere Insel verteidigen, wie hoch auch immer der Preis sein mag. Wir werden an den Stränden kämpfen, wir werden an den Landungsplätzen kämpfen, wir werden auf den Feldern und auf den Straßen kämpfen, wir werden in den Hügeln kämpfen. Wir werden uns nie ergeben."*

Nazideutschland hatte bis dahin noch darauf spekuliert, das die Briten Churchill ablösen und mit ihnen verhandeln würden. Nach dieser Rede gab es keinen Zweifel mehr daran, dass dies nicht geschehen würde.

Auf [www.handelsblatt.de/politik/international/us-wahl-2016/churchill-lincoln-kennedy-dank-seelischer-probleme-zum-grossen-staatsmann/](http://www.handelsblatt.de/politik/international/us-wahl-2016/churchill-lincoln-kennedy-dank-seelischer-probleme-zum-grossen-staatsmann/) fand ich am 26.8.2019 folgenden passenden Artikel:

Der Psychiatrieprofessor Nassir Ghaemi von der Tufts Universität in den USA befasst sich seit einiger Zeit mit der Psyche berühmter Persönlichkeiten. Auch die Psychologin Katherine Nordal ist sich sicher, dass psychische Ausnahmeverfassungen für Größe sorgen könnten. Die Frage, ob es einen Zusammenhang gibt zwischen Erfolg und Depression, stellte sich schon Theophrast, ein Schüler von Aristoteles, vor mehr als 2.300 Jahren: "Warum sind alle überragenden Männer Melancholiker", schrieb er.

Ghaemi sagt es sei ein Kompliment, wenn jemandem nachgesagt wird, er habe psychische Probleme. Zum Beispiel seien manisch depressive Menschen oft kreativer, einfühlsamer und realistischer als gesunde Menschen. Sie haben einen klareren Blick auf die Welt.



In Krisenzeiten tendierten diese Kranken dazu Erfolg zu haben und in Zeiten des Friedens und Wohlstandes zu scheitern. "Wenn Frieden herrscht, und das Staatsschiff nur auf Kurs bleiben muss, eignen sich geistig gesunde Führer. Wenn unsere Welt aber in Aufruhr gerät, eignen sich geistig kranke Führer am besten", behauptet Ghaemi in seinem Buch *A first-rate madness* ("Erstklassiger Wahnsinn"). Er nennt seine Theorie the "inverse law of sanity", das umgekehrte Gesetz der Vernunft, was zur alten Psychiater-Weisheit passt: "In guten Zeiten behandeln wir sie, in schlechten regieren sie uns."

Churchill hatte Depressionen und blühte in Zeiten der Krise, wie im Kampf gegen Hitler, förmlich auf und führte sein Land zum Sieg. 1930, weit vor allen anderen, warnte er vor den Nazis und drang auf eine militärische Aufrüstung. Nach dem Krieg haben die Briten Churchill abgewählt. Sie trauten ihm nicht zu, auch in ruhigen, friedlichen Zeiten ein guter Premierminister zu sein. Ähnlich war es mit seinem Engagement in jungen Jahren. Die Zeit beim Militär, war für ihn eine glückliche Zeit.

## Zitat



***"Wenn Sie mein Mann wären,  
würde ich Ihnen jetzt Gift  
in den Tee schütten",  
wurde Churchill von Lady Astor  
attackiert. Er konterte:  
"Wenn Sie meine Frau wären,  
würde ich ihn auch trinken!"***

***Sir Winston Leonard Spencer-Churchill***  
(\* 30.11.1874; † 24.01.1965)  
gilt als bedeutendster britischer  
Staatsmann des 20. Jahrhunderts.

***Lady Nancy Astor***  
(\* 19.05.1879; † 02.05.1964)  
britische Politikerin.



## Sudoku

(oben mittel,  
unten sehr schwer)

	3		8					
				7		1		2
7			1	2				
			2	9		3		
2		6			3			
	4		5					6
9		5					8	7
				5		9		3
6	8	3	9			2		4

### Sudoku:

japanisch, kurz für  
"Sūji wa dokushin ni kagiru",  
wörtlich so viel wie  
"Isolieren Sie die Zahlen"

### Die Aufgabe:

trage in jeder Spalte und  
Zeile, sowie in jedem 3x3  
Kästchen alle Zahlen von 1-9  
ein, und keine Zahl doppelt.

6			1				8	
	3	1						
	4		7			6		
					4			
							9	6
	9				2	7		5
				6	9			8
7								9
	2		4		3			

(Lösungen auf Seite 43)

## Str8s

(oben leicht, unten schwer)

In jeder Zeile und Spalte  
darf jede Zahl (1-9)  
nur einmal vorkommen.

Horizontal oder vertikal  
zusammenhängende weiße  
Felder müssen eine Straße  
bilden, also eine lückenlose  
Menge aufeinander folgender  
Zahlen in beliebiger  
Reihenfolge enthalten.  
Zum Beispiel:  
4-6-8-5-7, nicht aber 1-2-4.

		1				4		2
4		3		7			9	
				8				
				5				
					9		2	
			8					
	6			2	1	3		8
					2			
			2					

Schwarze Felder trennen  
benachbarte Straßen und sind  
selber nicht Teil einer Straße.

Wenn schwarze Felder Zahlen  
enthalten, dürfen diese in den  
Straßen der betreffenden  
Zeilen und Spalten nicht  
verwendet werden.

		1						
5		2				3		
					8	6		
							3	7
				3				9
8				5				
2	6							

(Lösungen auf Seite 43)

## Wie viele Schachspieler gibt es?

*"Niemand kennt die Antwort.  
Nicht mal ungefähr.  
Und niemand sollte behaupten,  
dass er die Antwort kennen würde."*

*Edward Winter (\* 1955)  
Journalist, Archivar, Historiker, Sammler  
und Autor auf dem Gebiet des Schachspiels*



## Schach: der beliebteste Sport der Welt?

Das kann niemand mit Sicherheit sagen, aber hier einige Zahlen dazu:

### **Geschätze Zahl der Schachspieler: 600.000.000**

Diese oft genannte Zahl ist die Anzahl der Spieler, die laut der FIDE (dem Weltschachverband) im Jahr 2012 eine Schachpartie gespielt haben. Die FIDE beruft sich dabei auf eine Umfrage von YouGov. Andere Schätzungen gehen von bis zu einer Milliarde Schachspielern aus, was aber scheinbar auf Mundpropaganda basiert und so ungenau ist, wie die vorherige Schätzung der FIDE. Während niemand jemals die wirkliche Anzahl von Spielern nennen kann, ist aber klar, dass Schach heute und in der Vergangenheit eines der beliebtesten Spiele der Welt ist.

### **Chess.com Mitglieder: 20.000.000+**

Vor kurzem hat Chess.com die 20 Millionen Mitglieder Marke überschritten. Davon sind über eine Million Mitglieder täglich aktiv. Chess.com ist zwar jetzt die beliebteste Schachwebseite und hat die beliebteste Schach App der Welt aber es gibt auch noch Millionen von Schachspielern die auf anderen Seiten oder an echten Brettern spielen.



### **Turnierspieler: über 360.000**

Die FIDE hat über 360.000 aktive Turnierspieler in ihrer Datenbank. Schachspieler werden bei der FIDE registriert, sobald sie an einem

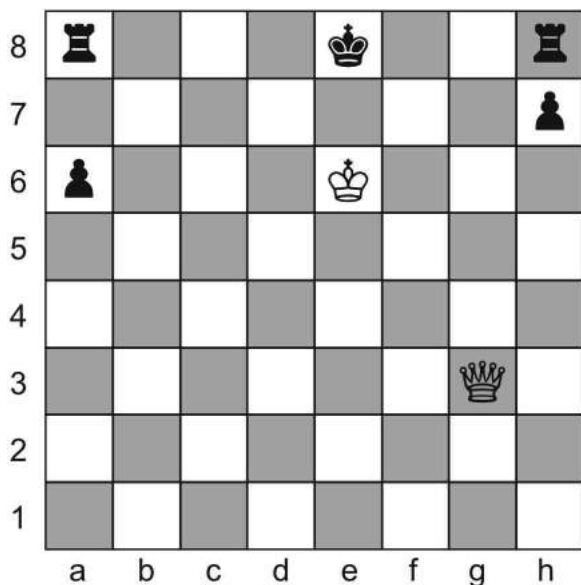
internationalen Turnier teilgenommen haben. Obwohl jeder bei einem solchen Turnier teilnehmen darf, spielen dort aber eigentlich nur die ambitioniertesten Schachspieler mit.

Bei der FIDE sind 185 Nationalverbände organisiert und viele dieser Nationen haben ihre eigenen Listen an Turnierspielern. So waren z.B. 2016 über 85.000 Turnierspieler beim U.S. Schachverband registriert, aber nur ein Bruchteil davon ebenfalls bei der FIDE.



### Großmeister: 1.594 und es werden mehr

Den höchsten Titel, den ein Schachspieler erhalten kann, ist GM (Internationaler Großmeister). Das ist ein Titel, den die FIDE an Spieler vergibt, die 3 Großmeisternormen erfüllt, und eine Elo von über 2500 erreicht haben. Nur ein kleiner Bruchteil aller Turnierspieler erreicht dieses Ziel. 2016 gab es weltweit 1.594 Großmeister. Von diesen sind 1.559 männlich und 35 weiblich. Diese Zahlen spiegeln auch in etwa das gesamte Geschlechter-Verhältnis bei Schachspielern wider.



### Problemschach

*Dr. W. Speckmann*

(\* 21.08.1913; † 23.02.2001).



Foto: Lothar Speckmann

*Problemnoter 1960*

*Weiß am Zug, Matt in 2 Zügen*

*(Lösung auf Seite 43)*

## Ist ein toter Raucher ein Kollateralschaden?

Nun ja, die Überschrift schockiert und ist sicherlich ein Eye-Catcher. Was steckt dahinter, dass Menschen rauchen, obwohl das gefährlich für sie selbst und für Menschen in ihrer Umgebung ist?



Das Rauchen wird einem - trotz der Gefahr - sehr einfach gemacht. Zigaretten sind rund um die Uhr erhältlich, legitimiert durch ein behördliches Schutzsiegel, als Zeichen, dass alles seine Richtigkeit hat und jede Verpackung auch neben der Mehrwertsteuer mit Tabaksteuer belegt ist.

Jetzt steht ja auf manchen Packungen "Rauchen ist tödlich" und nicht nur "Rauchen kann tödlich sein". Durch den Wortlaut "ist" haben wir einen Tatbestand. Folgerichtig müssten wir jetzt doch eigentlich kriminalistisch denken: Wer hat zur Tat verholffen? Hier setzt das Denken bei den meisten aus. Es gibt ja Gesetze, die das mit dem Tabak regeln, also muss das ja auch richtig sein und jeder kann für sich selbst entscheiden. Als Erstes bin ich immer meinem Gewissen gegenüber verantwortlich und nicht den Gesetzen, die eh abhängig sind von dem Ort, an dem wir uns aufhalten oder von der Zeit, in der wir leben. Ich denke, dass Menschen in ihrer Gesellschaft fürsorglich reguliert werden müssen.

Wenn man an einem Bahnübergang die Schranken entfernt, haben wir immer die Regelung, dass Schienenverkehr Vorrang vor Kraftfahrzeugen hat. Im Prinzip kann dann ja nichts passieren. Man wird das aber nicht tun und alle Bahnschranken abbauen, weil es einfach zu gefährlich für Leben und Gesundheit wäre.

Um auf den Tabak zurückzukommen: Wir denken oft so, wie es für uns bequem ist. Eine Aufschrift "Rauchen ist tödlich" verbietet eigentlich zuzusehen, wie andere Menschen sich zugrunde richten. Ich möchte keine Verkäuferin in einem Supermarkt sein, die an der Kasse Zigaretten herausgibt, weil sie es muss oder sonst ihren Job verliert. Rauchen ist tödlich und das ist ein Tatbestand. Es gibt Opfer durch Tabakgenuss und es gibt Zeugenaussagen, dass Tabakkonsum konkret zum Tode führt. Die Hauptbelastungszeugen sind in diesem Sinne die Gesundheitsminister der EU, in deren Verantwortungsbereich die Beschriftung der Tabakwaren liegt. "Rauchen ist tödlich" ist somit eine Zeugenaussage und nicht nur eine Warnung vor Genuss. Solange es nur Zeugenaussagen bleiben, wird es weiter neben Genuss auch Kollateralschäden geben. Diese sind Raucher, Passivraucher, ungeborenes Leben. Rauchen ist kein Lotto, aber es hat etwas vom Russischen Roulette.

Und die Moral von der Geschichte, sei schlau und rauche nicht.

Hartmut

## Zitat

***"Ein leidenschaftlicher Raucher, der immer von der Gefahr des Rauchens für die Gesundheit liest, hört in den meisten Fällen auf - zu lesen."***

*Sir Winston Leonard Spencer-Churchill*  
(\* 30.11.1874; † 24.01.1965) gilt als bedeutendster  
britischer Staatsmann des 20. Jahrhunderts.





## Am Meere

*von Mathias Sluyterman von Langeweyde*

Wie Zweige bricht es ein Gericht,  
Zerbrechlich so in ihrem Wahn,  
Oh, holdes fernes Angesicht,  
Fern ist mir jede falsche Scham.

So fern bist du und doch so nah  
Im Angesicht dessen was jetzt schweigt,  
Was bleibt.  
Das Leben ist so sonnenklar

Und immerzu keimt es in seeligem Schmerz.  
Fass dir ein Herz  
Und breche dir Bahn!  
Mein Blick geht himmelwärts, ja himmelwärts!

Am Strand liegt angeschwemmtes Gut,  
Ich höre der Möwen Geschrei.  
In meinem Herzen kocht das Blut,  
Gedanken sind mir einerlei...



## Herbst

*von Peter Schneider*

Es wäre schön  
Wenn mit den Blättern  
Auch die Sorgen  
Weit fort fallen würden  
Bunt gefärbt vom Leben  
Und mit dem Wind  
Durchs ewige endlose Blau  
Weggetragen ins helle Licht.







## **Zu fern, zu nah**

*von Tattergreis*

Ein Leben ohne Kenntnis der Anderen  
Führt zu Hass gegenüber den Anderen  
Dabei braucht der Mensch die Anderen  
Nur so kann der Mensch sich selber erkennen  
Kennenlernen ist die Pflicht des Demokraten  
Ohne Distanz zu leben ist ebenso ein Unglück  
Zu nah ist genauso ein Leben  
Wie zu fern  
Extreme Lebensweisen sind kein Glück



## **Gift für die Liebe**

*von Tattergreis*

Zusammen leben  
Zusammen wohnen  
Den Haushalt führen  
Immer zusammen kochen  
Immer unter einem Dach  
Ist grausam  
Ständiges streiten  
Schwebt in der Luft  
Das ist das Gift  
Getrennt leben  
Ist der Balsam für die Liebe



## Stadt.Wand.Kunst - Open Urban Art Gallery Mannheim

Die grauen Mauern der Städte zu einer öffentlichen Galerie zu machen, ist das Ziel von **Stadt.Wand.Kunst**.



Seit 2013 lädt **Stadt.Wand.Kunst** jedes Jahr bekannte nationale und internationale Streetart-Künstler nach Mannheim ein, um großformatige Wandgemälde (Murals) an Hausfassaden anzufertigen. So werden Mannheims graue Mauern in eine öffentliche Galerie umgewandelt und das erste frei zugängliche Museum für Fassadenkunst in ganz Baden-Württemberg errichtet: Die **Open Urban Art Gallery Mannheim!**





Damit bietet Mannheim nicht nur die Möglichkeit für jedermann, jederzeit kostenlosen Zugang zu Kunst zu haben, sondern auch der Entstehung eines Kunstwerkes von Anfang bis Ende beizuwohnen.



**1 THE LONDON POLICE**

"900 Dogs By A Chocolate Factory"

Fotos: Alexander Krziwianie

**2 FRAU ISA "Aeskulap"**

Foto: Daniel Wetzel

**3 Mural von PEETA**

Foto: Alexander Krziwianie

**4 1010 "Focus On The Good"**

Foto: Alexander Krziwianie

**5 HERAKUT**

"My Superhero Power is Forgiveness"

Foto: Alexander Krziwianie

**6 ASKE "The Modern Thinker"**

Foto: Manuel Wagner

**7 NEVERCREW**

"Propagating Machine"

Foto: Alexander Krziwianie



**Hallo Erstmal!**

Diesmal:

- 1. Apfel - Wissenswert**
- 2. Apfel - Die beliebtesten Sorten**
- 3. Apfel - Rezepte**



## Apfel - Wissenswert

### Am Anfang war der Holzapfel

Der Apfel ist keine heimische Frucht, sondern war ursprünglich in Zentral- und Westasien beheimatet. Um 10.000 vor Christus wuchsen auf dem Gebiet des heutigen Kasachstan Äpfel, die auch der ehemaligen Hauptstadt ihren Namen gaben: "Almaty", heute "Alma-Ata", übersetzt: "Stadt des Apfels".



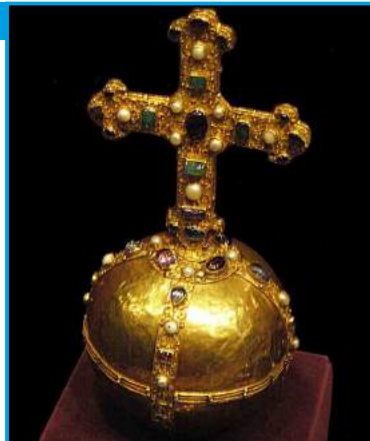
Der asiatische Holzapfel war recht klein und holzig, hatte viele Kerne und schmeckte sehr sauer. Über die alten Handelsstraßen gelangte er schon in der Antike in den Schwarzmeerraum und wurde dort von Griechen und Römern kultiviert: Der süße Apfel, den wir heute kennen, entstand. Die kultivierte Frucht war ausgesprochen teuer und galt als Aphrodisiakum. Wollte ein Grieche sich verloben, so warf er seiner Angebeteten angeblich einen Apfel zu. Wenn sie ihn auffing, war die Antwort positiv. Auch in der Hochzeitsnacht sollten Braut und Bräutigam sich einen Apfel teilen.

Der asiatische Holzapfel war recht klein und holzig, hatte viele Kerne und schmeckte sehr sauer. Über die alten Handelsstraßen gelangte er schon in der Antike in den Schwarzmeerraum und wurde dort von Griechen und Römern kultiviert: Der süße Apfel, den wir heute kennen, entstand. Die kultivierte Frucht war ausgesprochen teuer und galt als Aphrodisiakum. Wollte ein Grieche sich verloben, so warf er seiner Angebeteten angeblich einen Apfel zu. Wenn sie ihn auffing, war die Antwort positiv. Auch in der Hochzeitsnacht sollten Braut und Bräutigam sich einen Apfel teilen.

### Der Apfel in Europa

Von Italien aus gelangte der Apfel mit den Feldzügen der Römer etwa um 100 vor Christus nach Nordeuropa und erreichte dort auch bei den Kelten und Germanen schnell mystischen Status. Für die Kelten war der Apfel ein Symbol für Tod und Wiedergeburt, bei den Germanen wachte die Göttin Iduna über goldene Äpfel, die Unsterblichkeit

verleihen konnten. Im ersten Jahrhundert nach Christus wurden bereits im gesamten Rheintal Äpfel kultiviert, dennoch blieb die Frucht bis in die Neuzeit hinein ein Luxusobjekt und galt als Herrschaftssymbol. Der Reichsapfel gehörte zu den Insignien des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation. Er symbolisierte die Weltenkugel und wurde bei der Krönungszeremonie vom Herrscher in der linken Hand gehalten.



Auch in die Volksseele hielt "malus domestica", wie der Apfel botanisch heißt, Einzug: Die prominente Rolle des Apfels im Märchen "Schneewittchen" ist ein Beispiel dafür und auch der Nikolaus brachte ursprünglich keine Süßigkeiten, sondern Äpfel als gute Gaben.

Über Jahrtausende galten Äpfel als Symbol für Reichtum, Liebe und Fruchtbarkeit – Assoziationen, die durch die moderne industrielle Massenproduktion fast vollständig abhanden gekommen sind. Heute ist der Apfel vielleicht die alltäglichsste Frucht von allen.



Wenn die Apfelbäume blühen, hat der Frühling endgültig Einzug gehalten. "Vollfrühling" nennen das Experten.

## 20.000 Apfelsorten weltweit

Die Statistiker wissen es wieder einmal genau: 19,1 Kilo jener Frucht, die als goldener Zankapfel zum Trojanischen Krieg führte, isst jeder Deutsche jedes Jahr. 7,6 Liter Apfelsaft rinnen jährlich durch deutsche Kehlen.

Weltweit gibt es 20.000 Apfelsorten, aber nur ca. 1.000 wachsen in Deutschland. Und nur vier gängige Apfelsorten decken rund 70% des europäischen Apfelsmarktes ab. *Eine Liste mit den beliebtesten Sorten findet ihr auf S. 32.* Rund 597.000 Tonnen Äpfel wurden im Jahr 2017 in der Bundesrepublik geerntet.





## Arznei und Schlankmacher

"An apple a day keeps the doctor away" sagt man in England: Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern. Äpfel gelten als gesund. Sie enthalten viele verschiedene Mineralstoffe und Vitamine (siehe unten). Die Fruchtsäuren im Apfel wirken wie eine biologische Zahnbürste, die Farb- und Gerbstoffe des Apfels schützen vor Herz- und Kreislauferkrankungen und sollen das Immunsystem stärken. Die grünen oder roten Vitaminbomben sind nicht nur gesund, sie helfen auch, das Gewicht zu reduzieren. Der Ballaststoff Apfelpektin quillt im Magen auf, regt die Verdauung an und sorgt so für ein Sättigungsgefühl, das lange anhält.

### *Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine im Apfel*

*Gehalt pro 100 g essbarer Anteil*

Kalium	122 mg
Kalzium	7 mg
Magnesium	6 mg
Phosphor	12 mg
Eisen	0,3-0,6 mg
Zink	0,02-0,7 mg
Kupfer	50,02-0,04 mg
Mangan	0,01-0,03 mg
Zink	0,02-0,07 mg
Fluor	5-10 µg
Jod	1-2 µg
Selen	1-2 µg
Molybdän	0,2-1 µg
Bor	0,2-0,3 mg



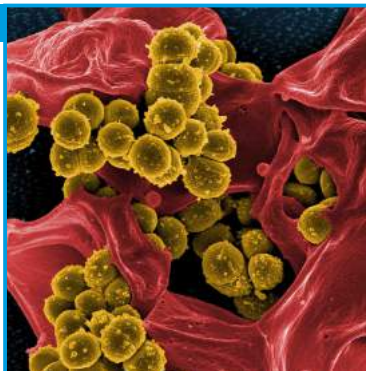
Vitamin A	6 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	35 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	30 µg
Vitamin B3 (Niacin)	300 µg
Vitamin B6	100 µg
Folsäure	7,5 µg
Vitamin E	0,5 mg
Pantothensäure	100 µg
Vitamin C	12 mg

*Bis zu 70 Prozent der Vitamine befinden sich in Apfelschale oder direkt darunter. Wer Äpfel schält, schält also auch die Vitamine ab.*

## 100 Millionen Bakterien machen den Apfel gesund

Warum gerade der Apfel so gesund ist – und warum es nicht nur aus ökologischer Sicht sinnvoll ist, auf Bio-Produkte zurückzugreifen – belegt auch eine neue Studie der Technischen Universität Graz. Demnach enthält ein typischer Apfel mehr als 100 Millionen Bakterien. Was sich zunächst eher eklig anhört, ist allerdings gut für uns: Die Bakterien, Pilze und Viren in unserer Nahrung besiedeln vorübergehend unseren Darm. Einige dieser Mikroorganismen sind wichtig für die Aufrechterhaltung

einer gesunden Darmflora. Denn: Je größer die Artenvielfalt der Bakterien im Darm, desto besser für die Gesundheit. Durch das Kochen werden für den Darm wichtige Bakterien in Lebensmitteln abgetötet, deshalb ist rohes Obst und Gemüse eine besonders wichtige Quelle für Mikroorganismen im Darm. Die Wissenschaftler verglichen außerdem Bio-Äpfel und konventionelle Supermarkt-Äpfel miteinander. Beide weisen eine ähnliche Anzahl an Bakterien auf. Frisch geerntete, biologisch bewirtschaftete Äpfel beherbergten im Vergleich zu konventionellen aber eine deutlich vielfältigere Bakteriengemeinschaft. Damit ist der Bio-Äpfel besser – zumindest für den Darm.



### Friedrich Schiller: Erfinder der Aromatherapie?

Er förderte seine Kreativität, indem er stets einige angefaulte Äpfel in seiner Schreibtischschublade aufbewahrte. Der süßliche Duft inspirierte ihn.



### Internationaler Iss-einen-Apfel-Tag

Immer am dritten Samstag im September ehrt der "Kalender der kuriosen Feiertage aus aller Welt" eine Frucht. Mit dem Internationalen Iss-einen-Apfel-Tag. 2019 ist dies der 21. September.

### Wem gehört eigentlich der Apfel vom Nachbarbaum?

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm - aber was ist, wenn er jenseits des Gartenzauns liegen bleibt? Wem gehört dann das Fallobst: dem Besitzer des Baums oder dem Nachbarn? Für Juristen ist die Antwort eine klare Sache: Solange die Früchte noch am Baum hängen, gehören sie dem Eigentümer des Baumes. In dem Moment allerdings, in dem sie auf das Nachbargrundstück hinübergefallen sind, ist das Fallobst das Eigentum des Nachbarn. Aber Achtung – Schütteln darf man nicht.



## Die zwölf beliebtesten Apfel-Sorten Deutschlands:



### **Golden Delicious**

Farbe reif: Gelb, kann an der Sonnenseite leicht gerötet sein  
Geschmack: süß, mit wenig Säure  
Besonders geeignet zum Backen und für Dessert.



### **Topaz**

Farbe reif: Gelb-Rot  
Geschmack: säuerlich  
Besonders geeignet für Obsalat, Apfelmus, zur Safftherstellung oder zu Bergkäse.



### **Gala**

Farbe reif: Rot  
Geschmack: süßlich, niedriger Säuregehalt  
Besonders geeignet zum Backen.



### **Pinova**

Farbe reif: Gelb-Rot  
Geschmack: süßlich  
Besonders geeignet zum Kochen und Backen



### **Idared**

Farbe reif: Rot  
Geschmack: fein-säuerlich, niedriger Zuckergehalt  
Besonders geeignet für Apfelmus



### **Arlet**

Farbe reif: Gelb-Rot  
Geschmack: harmonisch  
Besonders geeignet für Kompott, Gelees, Desserts oder zu würzig-kraftigem Schnittkäse.



### **Jonagold**

Farbe reif: Rot  
Geschmack: süßlich mit angenehmer Säure  
Besonders geeignet zum Backen, für Obsalat, Chutneys und frische Säfte.



### **Fuji**

Farbe reif: Rosa bis Bräunlich-Rot oder Dunkelrot-Violett  
Geschmack: sehr süß  
Besonders geeignet zum Braten, Schmoren, auch für Kompott und Gelees.



### **Braeburn**

Farbe reif: Rot  
Geschmack: süß-säuerlich  
Besonders geeignet für deftige Brettljause und fruchtige Obsalate.



### **Kronprinz Rudolf**

Farbe reif: Gelb-Rot  
Geschmack: fein-säuerlich  
Besonders geeignet zu Käse.



### **Elstar**

Farbe reif: Rot  
Geschmack: säuerlich  
Besonders geeignet für Obsalat oder zu cremigem Weichkäse.



### **Granny Smith**

Farbe reif: Grün, kann rosa Backen haben  
Geschmack: säuerlich  
Besonders geeignet als Snack oder im Salat, zum Kochen und Backen.



## Apfelmarmelade mit Ingwer

### Zutaten:

- 1 kg Äpfel
- 1 St. Ingwer
- 500 g Gelierzucker (2:1)

**Zubereitung:** Die Äpfel schälen und raspeln. Den Ingwer ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit dem Gelierzucker in einen Topf geben und über Nacht ziehen lassen. Dann nach Anweisung auf der Gelierzuckerpackung weiter fortfahren und die Marmelade zubereiten. In vorbereitete Gläser füllen und verschließen.



## Apfel - Paprika - Suppe

### Zutaten:

- 2 rote Paprikaschoten
- 4 Äpfel (z.B. Elstar)
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- etwas Salz und Pfeffer
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Kürbiskerne
- 1/2 Bund Basilikum



**Zubereitung:** Die Paprikaschoten putzen, waschen und klein schneiden. Drei Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Die Zwiebel würfeln und in heißer Butter anbraten. Paprika und Äpfel zugeben, ca. 4 Minuten anbraten, würzen, die Brühe angießen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikum grob zupfen. Die Suppe pürieren und abschmecken. Den restlichen Apfel waschen und in schmale Streifen raspeln. Die Suppe mit Apfelstreifen, Kürbiskernen und Basilikum anrichten.

>>>>



## Apfelkuchen vom Blech

### Zutaten (Teig):

- 250 g weiche Butter
- 250 g Zucker
- 1 Pckg Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Zitrone (Abrieb)
- 6 mittelgroße Eier
- 400 g Mehl
- 4 TL Backpulver
- 4 EL Milch

### Zutaten (Belag):

- 1,5 Kg Äpfel
  - 50 g zerlassene Butter
  - 50-80 g Rosinen
  - 50-80 g gestiftelte Mandeln
- ### Zutaten (zum Aprikosieren):
- 3-4 EL Aprikosenkonfitüre
  - 2 EL Wasser



**Zubereitung:** Für den Teig Butter mit dem Rührgerät geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker Vanillezucker, Salz und Zitronenabrieb hinzufügen und rühren bis eine gebundene Masse entsteht. Eier nach und nach unterrühren (jedes Ei etwa 1/2 Minute). Mehl mit Backpulver mischen und mit der Milch kurz auf mittlerer Stufe unterrühren. Den Teig auf ein gefettetes Backblech geben und glattstreichen.

Für den Belag Äpfel schälen, vierteln, entkernen und mehrmals der Länge nach einritzen. Äpfel auf dem Teig verteilen, mit Butter bestreichen. Nach Geschmack mit Rosinen und Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (Heißluft ca. 160 °C; Ober-/Unterhitze ca. 180 °C) 40-50 Min. backen.

Zum Aprikosieren die Konfitüre durch ein Sieb streichen, mit Wasser in einem kleinen Topf unter Rühren kurz aufkochen und den heißen Kuchen sofort damit bestreichen. Vor dem Servieren den Kuchen etwas abkühlen lassen.

## Apfel-Reisauflauf

### Zutaten:

250 g Milchreis  
1 l Milch  
100 g Zucker  
100 g Rosinen  
1/2 Zitrone  
1 Prise Salz  
1 TL Zimt  
500 g säuerliche Äpfel  
1 Ei  
1/2 l Sahne oder Milch  
etwas Butter



**Zubereitung:** Den Reis waschen. Die Milch mit 50 g Zucker, Salz und abgeriebener Zitronenschale aufsetzen und den Reis darin kochen und auf kleiner Stufe ca. 30 Minuten quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren! Inzwischen eine Auflaufform fetten. Die Äpfel waschen, schälen und klein schneiden. Mit den Rosinen und dem Zimtzucker mischen. Die Hälfte des Reisbreis in die Auflaufform füllen, die Apfelmischung darüber geben und den restlichen Reisbrei darauf verteilen. Sahne oder Milch mit dem restlichen Zucker (4 EL) und evtl. einem Ei verquirlen, darüber gießen und Butterflöckchen darauf verteilen. Bei 225 °C Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen. Mit Vanillesoße servieren.

### Das Ende vom Apfel

*Mindestens 60 Worte gibt es im Deutschen für das Kerngehäuse:*

*Bätzgi, Bitzgi, Bütschgi, Butschgn, Butz, Butza, Butze, Butzen, Butzge, Gigettschi, Gnietsch, Görpsi, Grebsch, Gribbs, Gribs, Griebe, Griebbs, Griebbsch, Griepsche, Grippsich, Grips, Gripsch, Gripsche, Gröibsch, Grotz, Grotze, Grotzen, Grübschi, Grutze, Gürpsi, Haisla, Hünkelbein, Jriepes, Kautz, Ketsch, Kippe, Kitsch, Kitsche, Knietsch, Knochen, Knurz, Knust, Krapüüs, Kräuse, Krebs, Kretschkop, Kriebbsch, Kriepsch, Krotz, Krotzen, Krüpper, Krüps, Krutze, Nürsel, Pul, Puler, Putzen, Putzn, Rohe*

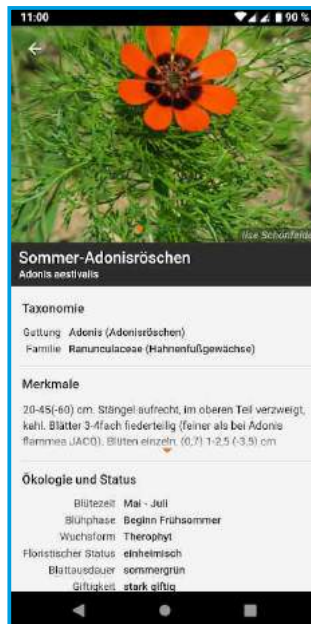
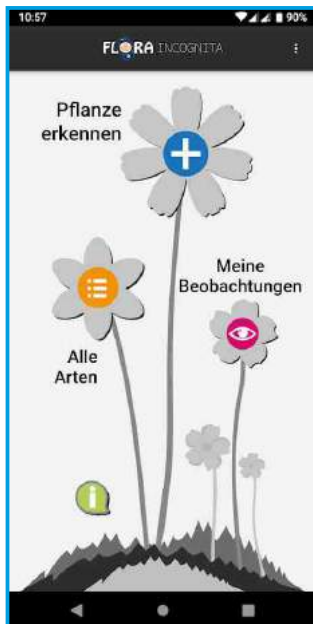




## Flora Incognita

Was blüht denn da? Mit der *Flora Incognita*-App der Technischen Universität Ilmenau ist es nun möglich, schnell, einfach und sehr genau die wildwachsende Pflanzenwelt automatisch zu bestimmen. Der Bestimmungsprozess ist intuitiv: Nehmt ein Bild einer Pflanze mit der Kamera des Smartphones auf. Die unbekannte Pflanze wird anschließend in Sekundenschnelle automatisch bestimmt. Zusätzlich zu der bestimmten Pflanzenart bekommt man anhand eines Steckbriefes weitere Informationen wie Merkmale, Verbreitung oder den Schutzstatus angezeigt. Man kann seine Pflanzenbeobachtungen speichern, exportieren oder in verschiedenen sozialen Netzwerken teilen. Um ein Profil anzulegen, muss man nur eine E-Mail-Adresse und ein Passwort eingeben. Unter diesem Profil werden alle aufgenommenen Pflanzenbeobachtungen gespeichert.

Ausführliche Information finden ihr unter: [www.floraincognita.com](http://www.floraincognita.com)





Alle beschwerten sich wegen dem Wetter. Nur Germanisten beschwerten sich wegen des Wetters.

-----

*"Kennen wir uns nicht?",*  
begrüßt der Professor den Studenten bei der mündlichen Prüfung.  
*"Ja, Herr Professor, vom letzten Mal. Ich wiederhole heute."*  
*"Gut. Wie lautete denn das letzte Mal die erste Frage?",*  
will der Professor wissen.  
*"Kennen wir uns nicht?"*

-----

Ein Psychologiestudent fragt den Professor:  
*"Wie stellen Sie eigentlich fest, ob jemand verrückt ist?"*  
Professor: *"Wir bitten die Person eine Badewanne voll Wasser zu leeren und zeigen ihr einen Eimer, eine Tasse und einen Löffel."*  
*"Ah, verstehe"* sagt der Student *"Die Normalen nehmen natürlich den Eimer um die Wanne leer zu schöpfen".*  
*"Nein"* antwortet der Professor. *"Die Normalen ziehen den Stöpsel".*

-----

Professor: *"Der Briefträger läuft 12 km/h und der Dackel 16 km/h, die Entfernung beträgt 50 m. Wann überholt der Dackel den Briefträger? Lösen sie das Problem zeichnerisch."*  
Student: *"Ich kann aber keinen Dackel zeichnen..."*

-----

Im Hörsaal sind zwei Garderobenhaken angebracht worden.  
Darüber ein Schild: **Nur für Dozenten!**  
Am nächsten Tag klebt ein Zettel drunter: **Auch für Mäntel geeignet!**

-----

*"Was ist Betrug?",* fragt der Professor den Jurastudenten.  
*"Betrug ist, wenn Sie mich durchfallen lassen."*  
*"Wieso denn das?"*  
*"Weil sich nach dem Strafgesetzbuch derjenige des Betrugtes schuldig macht, der die Unwissenheit eines anderen ausnützt, um diesen zu schädigen."*



**In der sozialpsychiatrischen Kontakt- und Beratungsstelle arbeiten pädagogische Fachkräfte, Psychiatrieerfahrene und Ehrenamtliche, die psychisch erkrankten Menschen und ihren Angehörigen Hilfe und Unterstützung zur Bewältigung ihrer Lebenssituation anbieten.**

Das Angebot ist dabei breitgefächert:

- Möglichkeit zur Kontaktaufnahme zu anderen psychisch Erkrankten
- Selbsthilfeangebote
- Hilfe bei der Freizeitgestaltung
- Gemütliches Beisammensein
- Kursangebote zur Weiterbildung
- Beratung zum individuellen Hilfeplanverfahren
- Informationen zu weiteren psychosozialen Angeboten wie
  - ... das ambulant betreute Wohnen
  - ... die Tagesstätte Förderturm
  - ... die Wohn- und Betreuungseinrichtung Onkenstraße

### **Ansprechpartner**



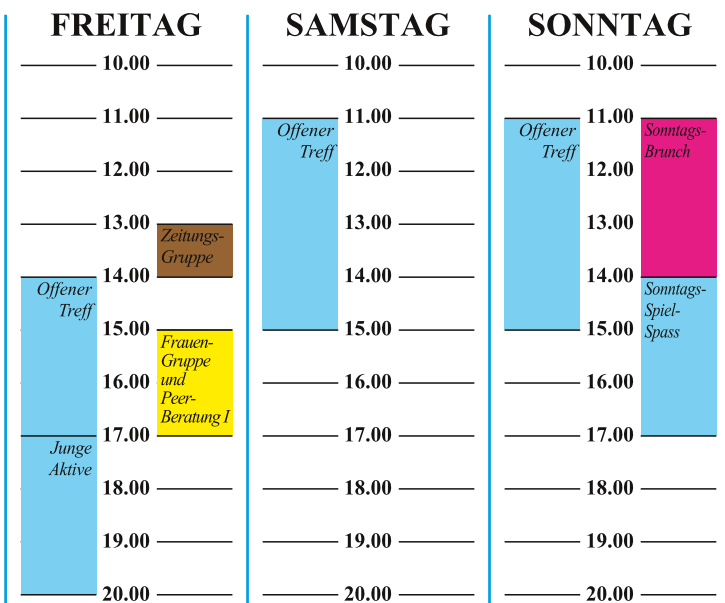
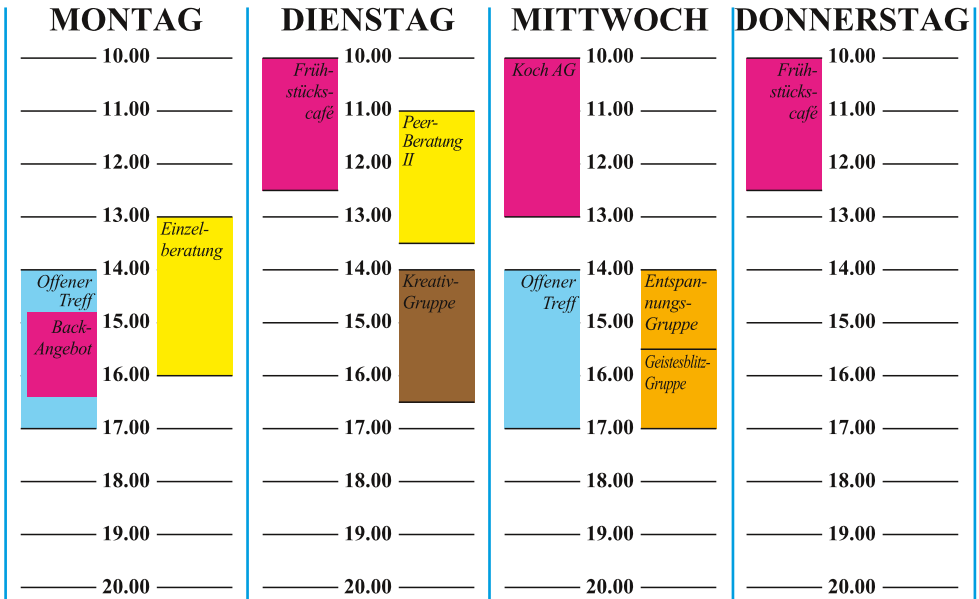
***Dipl.-Päd. Klaus Becker  
(Leitung)***



***Soz.-Arb. Justina Schubert  
(Stellv. Leitung)***

*Henricistr. 108, 45136 Essen, Tel.: 0201 - 26 96 29-4, Fax: 0201 - 26 96 29-5,  
E-Mail: [kbecker@asb-ruhr.info](mailto:kbecker@asb-ruhr.info), [jshubert@asb-ruhr.info](mailto:jshubert@asb-ruhr.info)*

# Wir bieten Ihnen ein umfangreiches und attraktives Programm:



## Achtung:

Einige Angebote finden **nur alle 2 Wochen** statt.

Auf den folgenden Seiten findet ihr **alle Details zu den Angeboten**, z.B. Kursleiter, Termine, Anmelde-Infos, etc.



## Gespräch & Beratung

### **Einzelberatung:**

*Du befindest dich in einer Krisensituation? Du wünschst dir Begleitung um mit Schwierigkeiten besser umgehen zu können?*

**Montags: 13.00 - 16.00 Uhr,**  
mit Soziotherapeutin Waltraud E.  
Nur mit Voranmeldung.

### **Frauengruppe:**

*Wir sprechen **1x monatlich** in ungezwungener und geschützter Atmosphäre über das was uns bewegt.*

**Die Gruppe nimmt gerne noch neue Teilnehmer auf.**

**Montags: 15.00 - 17.00 Uhr.**  
Nur mit Anmeldung und Vorgespräch.

### **Peer - Beratung I:**

*Offene Sprechstunde für Einzelgespräche u. Terminabsprachen.*

**Freitags: 15.00 - 17.00 Uhr,**  
mit Jürgen B.  
(Ex-In Genesungsbegleiter).

### **Peer - Beratung II:**

*Offene Sprechstunde für Einzelgespräche u. Terminabsprachen.*

**Dienstags: 11.00 - 13.30 Uhr,**  
mit Silvia M.  
(Ex-In Genesungsbegleiterin).



## **Eure Ideen sind gefragt!**

*Habt ihr Vorschläge zur Verbesserung unseres Angebotes oder wünscht ihr euch etwas Spezielles? Wir haben stets ein offenes Ohr für konstruktive Kritik oder Anregungen.*

## Essen & Trinken

### **Frühstückscafé:**

*Frühstücken in gemütlicher Atmosphäre und für kleines Budget.*

**Dienstags und donnerstags:**  
**10.00 - 12.30 Uhr.**

### **Deutsch-Türkisches Frühstückscafé:**



*Mehrmals im Jahr bieten wir auch ein interkulturelles Frühstückscafé an.*

*In gewohnter gemütlicher Atmosphäre mit deutschen und türkischen Speisen.*

**Donnerstags: 10.00 - 12.30 Uhr.**

*Die genauen Termine könnt ihr dem Aushang in der KoBe entnehmen oder im Büro erfragen.*

### **Koch-AG:**

*Zusammen Kochen und zu Mittag essen. Mitmachen erwünscht.*

**Mittwochs: 10.00 - 13.00 Uhr.**  
Beitrag: 2,50 €.

### **Großer Sonntags-Brunch:**

*Ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein wechselndes Mittagsangebot für unschlagbare 3,50 € inkl. Getränke.*

**Jeweils an 2 Sonntagen des Monats:  
11.00 - 14.00 Uhr.**

*Die genauen Termine könnt ihr dem Aushang in der KoBe entnehmen oder im Büro erfragen.*

### **Back-Angebot im Offenen Treff:**

*Zusammen süße Leckereien zaubern. Für jeden etwas dabei:*

*Es werden keine Kalorien gezählt!*  
**14tägig, montags: 14.45 - 16.15 Uhr.**

*Die genauen Termine könnt ihr dem Aushang in der KoBe entnehmen oder im Büro erfragen.*



## Freizeit & Gemütlichkeit

### Offener Treff:

*Montags, mittwochs und freitags:  
jeweils 14.00 - 17.00 Uhr.*

*Samstags, sonntags und an Feiertagen:  
jeweils 11.00 - 15.00 Uhr.*

*Zwangloses Beisammensein in  
gemütlicher Atmosphäre zum Kaffee  
trinken, Unterhalten, Radio hören,  
lesen oder einfach nur entspannen.*

### "Junge Aktive":

*Du bist jung und/oder aktiv und  
möchtest etwas Neues erleben?  
In gemütlicher Runde bieten wir  
unterschiedlichste Aktivitäten ohne  
verpflichtende Teilnahme an (z.B.  
Bowling, Minigolf, Dvd-Abende, etc.).*

*Freitags: 17.00 - 20.00 Uhr.*

*Unsere Planung für den laufenden  
Monat könnt ihr dem Aushang  
in der KoBe entnehmen oder  
im Büro erfragen.*

### Sonntags-Spiel-Spass:

*Spielst du gerne (Karten- Brett- oder  
andere Gesellschaftsspiele)?*

*Wir bieten eine lockere Runde mit  
Kaffee, Kuchen, Knabberkram.*

*Sonntags: 14.00 - 17.00 Uhr.*



**Telefon: 0201 - 26 96 294**

***Wir sind telefonisch erreichbar.***

*Für Fragen oder Terminabsprachen  
ruft uns bitte an.*

***Montags, mittwochs und freitags:  
10 - 12.30 Uhr.***

*Außerhalb dieser Zeiten hinterlasst  
bitte eine Nachricht auf unserem  
Anrufbeantworter*

## Körper & Geist

### Entspannungsgruppe:

*Kursleiter Edgar B. unterrichtet  
in Entspannungsmethoden aus  
Eutonie, Kido und Zazen.*

***Mittwochs: 14.00 - 15.30 Uhr.***

*Nur mit Voranmeldung.*

### Geistesblitzgruppe

*Kreativer Gedankenaustausch in  
gemütlicher Runde für Jedermann.  
Themen werden gemeinsam gewählt.  
**14tägig, mittwochs: 15.30 - 17.00 Uhr.**  
Die genauen Termine könnt ihr dem  
Aushang in der KoBe entnehmen  
oder im Büro erfragen.*

## Kreatives

### Kreativ-Gruppe:

*Basteln, Malen, Dekorieren -  
der Fantasie freien Lauf lassen.*

***Dienstags: 14.00 - 16.30 Uhr.***

*Nur mit Voranmeldung.*

### Zeitungsgruppe:

*Du hast Spass am Schreiben und  
möchtest deine Texte im Sprungbrett  
veröffentlicht sehen?*

***14tägig, freitags: 13.00 - 14.00 Uhr.***

*Die genauen Termine könnt ihr dem  
Aushang in der KoBe entnehmen oder  
im Büro erfragen.*

## Sprachen

**Zur Zeit findet  
kein Sprachkurs statt.**

*Bei Interesse meldet euch bitte  
persönlich oder telefonisch.*



## Die KoBe im Internet:

<https://ruhr.asbnrw.de/sozialpsychiatrie/spz-kontaktstelle.html>

Die Internetseite des *Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Ruhr e.V.* bietet ausführliche Informationen. Nicht nur im Bereich Sozialpsychiatrie, auch für Kinder- und Jugendarbeit, Rettungs- und Sanitätsdienst, Katastrophenschutz, Erste-Hilfe-Ausbildung, Hilfen im Alter, Pflege und Betreuung sowie Flüchtlingshilfe und SamikÖ ist der ASB in den Städten Bottrop, Essen, Mülheim an der Ruhr und Hattingen der Partner für Hilfestellungen.



The screenshot shows the website interface for the ASB contact and counseling station. At the top, there is a navigation bar with links for 'Presse', 'Suche', 'Login', 'Übersicht', 'Impressum / Datenschutz', and 'Kontakt'. Below this is a banner image featuring the ASB logo and stylized illustrations of industrial structures like a mine headframe, a power line tower, a hot air balloon, a modern building, a crane, and a lighthouse. A red navigation menu contains links for 'Home', 'Über uns', 'Kinder & Jugend', 'Hilfen im Alter', 'Hilfe & Rettung', 'Sozialpsychiatrie', 'Mitmachen', 'Wünschewagen', and 'Integration'. The main content area is titled 'Die Kontakt- und Beratungsstelle des SPZ' and includes a sidebar with a list of services, a contact information box, and a photograph of a 30th anniversary celebration. The text describes the services provided at the SPZ contact and counseling station, including support for people with mental health issues and their families, and offers for leisure activities and individualized help planning.

Schriftgröße **kleiner normal größer** Presse | Suche | Login | Übersicht | Impressum / Datenschutz | Kontakt

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Regionalverband Ruhr e.V.

Home | Über uns | Kinder & Jugend | Hilfen im Alter | Hilfe & Rettung | Sozialpsychiatrie | Mitmachen | Wünschewagen | Integration

Sozialpsychiatrie \ Kontakt- & Beratungsstelle

» Kontakt- & Beratungsstelle

» Betreutes Wohnen

» Wohnheim & Außenwohngruppe

» Tagesstätte Förderturm

» LichtTurm 24

» KoKoBe

» Betreuungsverein

### Die Kontakt- und Beratungsstelle des SPZ



**Kontakt**

Klaus Becker  
Justina Schubert  
Tel.: 0201 - 26 96 294  
E-Mail

In der auf der Essener Henricistraße gelegenen Kontakt- und Beratungsstelle des Sozialpsychiatrischen Zentrums (SPZ), werden **psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen ganzheitlich beraten**. Ziel ist es, die Erkrankten bei der Bewältigung ihrer Lebenssituation zu unterstützen.

Es besteht die Möglichkeit, Kontakt zu anderen Erkrankten und deren Angehörigen aufzunehmen, **Selbsthilfeangebote** oder **Hilfe bei der Freizeitgestaltung** anzunehmen. Nach persönlicher Absprache kann außerdem **psychosoziale Betreuung und Beratung** stattfinden. Auch bei der **individuellen Hilfeplanung (IHP)** wird eine entsprechende Unterstützung angeboten.



## Schach

**Lösung: 1. Dd6!**

(verhindert als einziger Zug große wie kleine Rochade)

1. ..., Td8

2. De7#

1. ..., Ta7

2. Db8#

## Sudoku *(oben mittel, unten sehr schwer)*

1	3	2	8	6	5	4	7	8
5	9	8	3	7	4	1	6	2
7	6	4	1	2	9	5	3	8
8	7	1	2	9	6	3	4	5
2	5	6	7	4	3	8	9	1
3	4	9	5	8	1	7	2	6
9	1	5	4	3	2	6	8	7
4	2	7	6	5	8	9	1	3
6	8	3	9	1	7	2	5	4

6	7	2	1	3	5	9	8	4
8	3	1	9	4	6	2	5	7
5	4	9	7	2	8	6	1	3
1	5	7	6	9	4	8	3	2
2	8	4	3	5	7	1	9	6
3	9	6	8	1	2	7	4	5
4	1	5	2	6	9	3	7	8
7	6	3	5	8	1	4	2	9
9	2	8	4	7	3	5	6	1

## Str8s *(oben mittel, unten schwer)*

8	9	1	5	6		4	3	2
4	2	3		7	8	6	9	
1	3	2		8	7	5	6	4
2	1		7	5	6		4	3
3	5	7	6	4	9	1	2	
	7	6	8		3	2	1	
5	6	4		2	1	3	7	8
6	4	5	3	1	2		8	7
7	8		2	3	1		5	6

4	5	1	3	2		9	8	
3	2			9	7	8	5	6
5	1	2		7	6	3	9	8
	4	3	2	1	8	6	7	5
9	8	4	1	6	2	5	3	7
6	7	5		3	1	4	2	9
8	9		4	5		7	6	
7	3	6	5	4			1	2
2	6	7		8	9		4	3

## Das Sprungbrett sucht Unterstützer

Seit 2012 gibt es nun das **Sprungbrett**, in dem psychisch Erkrankte, ehemals psychisch Erkrankte, Freunde und Angehörige ein Medium finden.

Das Schreiben von Texten ist nicht nur Beschäftigung, es ist eine Möglichkeit seinen Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Das intensive Auseinandersetzen mit einem Thema und das Ausformulieren von Texten fördert das eigene Verständnis; und Selbstverfasstes später in gedruckter Form zu sehen ist ein Erfolgserlebnis, das die Motivation stärkt und Selbstvertrauen schafft. So entsteht ein direkter, positiver, therapeutischer Effekt.

Bisher ist die Produktion des **Sprungbrett** (Satz, Layout, Druck und Heftung) in Eigenleistung entstanden.

Nun suchen wir Privatpersonen, Vereine oder Firmen, die durch eine Spende oder eine Sponsoring-Vereinbarung helfen die Qualität zu verbessern und den Fortbestand des **Sprungbrett** sichern.

**Bitte melden Sie sich:**

**Sozialpsychiatrische Kontakt- und Beratungsstelle  
des ASB-Ruhr e.V.**

**Henricistrasse 108, 45136 Essen**

**Tel.: 0201 - 2696294,**

**E-Mail: [spz.sprungbrett@web.de](mailto:spz.sprungbrett@web.de)**