



NATURFREUNDE Bonn e.V.

bläck fööss 1/09

**Inhalt: Wie grün ist eigentlich
grüner Strom
Vorschau 2009
Rezepte für essbare Fingerfarbe,
Badeperlen und Salzteig ...**

Wir bedanken uns

Für diverse Arbeitseinsätze bei:
Herbert Bethke, Monika Heimerzheim,

Für Geld- und Sachspenden bei: Hilde Heimerzheim, Anke Heimerzheim, Zsella Kiskoudis, Kirsten Malyska, Heidi Nolte

Den fleißigen Brot- und Salatspende-
rinnen und unseren ehrenamt-
lichen Helferinnen: Eva, Laura,
Natalia und Roberta.

Wir suchen

Alles an Salatresten, Kohlblättern und
Möhrengrün für Kaninchen, Enten und
Hühner..

Noch ein Fenster oder zwei für unsere
Hütte, das vordere Fenster ist ziemlich
blind und an der Seite um Garten
könnten wir auch noch eine
Kunststoffplatte durch ein Fenster
ersetzen

Wir verleihen

Buttonmaschine, Power-Pack
Starhilfe, Gastroespfanne, Erd-
lochbohrer, Laminiergerät, Mega-
phon, Ruckzuckpavillons, Sack-
karre und Seifenblasenmaschine

Euronotruf 112

Giftnotrufzentrale Bonn 022819240

Nummer gegen den Kummer

0800 111 03 033

Mo-Fr 15-19 Uhr

Für Eltern

0800 1110550

Mo+Mi 9-11 + Di und Do 17-19 Uhr

Das letzte Titelbild zeigte Kevin beim
Versteigern, er hat natürlich nicht auf
Jonathan eingeschlagen.



IMPRESSUM

blick löss erscheint monatlich

NATURFREUNDE Bonn e.V.

Postfach 301030 • 53190 Bonn

Telefon 484840

vorstand@naturfreundebonn.de

www.naturfreundebonn.de

MitarbeiterInnen dieser Ausgabe:

Monika Heimerzheim, Natalia
Munjew, Peter Nallinger, Paul
Raths, Roberta Schiwek, Laura
Schroder, Eva Zielaska

Redaktionschluss:

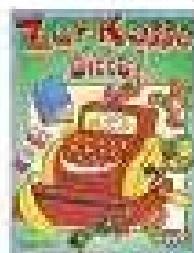
15. des Vormonats.

Namentlich gekennzeichnete Bei-
träge geben nicht unbedingt die
Meinung der Redaktion wieder.

Für unverlangt eingesandte Ankei-
und Fotos wird keine Haftung über-
nommen. • Auflage: 50 in Papier,
auf unserer homepage

www.naturfreundebonn.de und per
email-verteiler

SENIORENTELEFON
bei Thea Vogel **282731**



Kasse

Annermarie

Bielke

Telefon:

02241

315140

Unsere Kassiererin ist bis 2.2. in Urlaub,
bei Fragen bitte an den Vorsitzenden,
Paul Raths, p 644599 wenden

Liebe Naturfreundinnen und Naturfreunde,
zunächst wünsche ich Euch alles Gute für 2009.

Am Freitag, den **13.02.2009 - ab 18.30 Uhr** - findet unser traditionelles Cous-Cous-Essen bei Achmed in der Siegstraße – gegenüber Öl-Schmitz in Sankt-Augustin-Menden statt. Bittet meldet Eure Teilnahme bis zum **02.02.2009** bei mir unter der Tel.-Nr. 0228/644599 an.

Arbeit fair teilen

Permanentes Wachstum ist keine Lösung für die Arbeitslosigkeit. Zwar finden bei guter Konjunktur mehr Menschen einen Job. Doch Millionen bleiben auch dann weiter außen vor. Um das Problem wirklich anzugehen, muss die Erwerbsarbeit gerechter verteilt werden. Das ist eine zentrale Aussage der Studie **Zukunftsfähiges Deutschland**, die das Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie erarbeitet hat. Noch nie gab es in Deutschland so viel Reichtum wie zu Beginn des 21. Jahrhunderts. „Mit immer kürzerer Zeit können immer mehr Güter hergestellt und Dienstleistungen erbracht werden.“ Musste ein statistischer Durchschnittsverdiener 1960 noch eine Viertelstunde arbeiten, um sich nach Feierabend eine Flasche Bier zu leisten, so sind es heute nur drei Minuten. Und auch für die Anschaffung eines Kühlschranks waren vor 50 Jahren sechsmal so viel Arbeitsstunden zu veranschlagen wie heute. „Die produktiven Fähigkeiten unserer Gesellschaft können genutzt werden, um für alle in Deutschland lebenden Menschen auskömmliche Beschäftigungsverhältnisse zu schaffen.“ Notwendig dafür wäre es, die 30-Stunden-Woche als Vollzeitarbeit zu definieren, fordert das Wuppertal Institut. Das hätte darüber hinaus den Vorteil, dass alle Menschen auch die Chance hätten, für Kinder oder Alte zu sorgen oder sich anderweitig zu engagieren. Ein gesetzlicher Mindestlohn sei dafür eine wichtige Voraussetzung. Dass heute Vollzeit arbeitende Menschen den Staat um Unterstützung bitten müssten, sei ein „**Skandal**“, so das Institut.

Eine materielle Umverteilung sollte allerdings vor allem auch die Vermögenden mit einbeziehen. In fast keinem anderen Industrieland ist die Einkommensschere in den letzten Jahren so weit auseinander gegangen wie in Deutschland, kritisiert auch die OECD. Ursache ist vor allem der immense Vermögenszuwachs der Reichen. (Aus Zeitschrift Ver.di Publik Ausgabe 12/2008 Seite 16).

Die Gedanken sind frei! Wer kann sie erraten? Sie fliehen vorbei wie nächtliche Schatten. Kein Mensch kann sie wissen, kein Kerker einschließen. Es bleibt dabei: die Gedanken sind frei! – Ich denke, was ich will und was mich beglückt, doch alles in der Still und wie es sich schicket. Mein Wunsch und Begehren kann niemand verwehren. Es bleibt dabei: die Gedanken sind frei! – Und spert mach mich ein im finsternen Kerker: Das alles sind rein vergebliche Werke; denn meine Gedanken zerreißen die Schranken und Mauern entzwei: Die Gedanken sind frei!

Es grüßt mit Berg frei Euer Paul Rath



Lichtermarkt, das kleine weihnachtliche Fest im Naturfreunde-garten hat diesmal mehr eingebracht, als das Sommerfest, weil wir viele Sachen verkauft haben und Kekse auf den Garten gegen Spende gegessen wurden. Es reicht für den Katalythenofen, aber nicht für die neue Kochplatte, die wir brauchen, oder eine neue Wasserbahn, das Tapolinnetz und vieles mehr.

Also müssen wir bald wieder einen Flohmarkt machen.



Die Jugendgruppe machte Brausebadeperlen. Das Rezept s. rechts.

Brausebadeperlen

Du brauchst

3 große Esslöffel Maismehl

4 Tpten Backpulver

4 tüten Zitronensäure

3 Esslöffel Mandelöl

Kann auch Sesam-, Jasmin- oder sonst ein Öl sein, bloß kein Frittenfett oder Olivenöl, das riecht nicht so angenehm

1 TL Badeöl

Lebensmittelfarbe, wenn Du färben willst

1 Tropfen Parfümöl, wenn Du es duftig willst.

Eine Schüssel, Plastiktüten zum verpacken

Maismehl, Backpulver, Zitronensäure und Öl in der Schüssel gut verkneten. Farbe, Badeöl und Parfümöl dazu, noch mal kneten.

Kugeln formen und in die Tüten geben. Gib den Badeperlen ein paar Tage Zeit zum Antrocknen und durchziehen.



Weil wir alle im Winter gerne in der heißen Wanne liegen, hier noch ein Badeöl-Rezept total einfach:

50 ml Babyöl in ein Plastikfläschchen und ein paar Tropfen vom Lieblingsdufts (Parfüm, Eau de Cologne, Rasierwasser oder Parfümöl) hinzu. Das Gemisch gut Schütteln und ins Badewasser gießen..

Jugendgruppe donnerstags 17 Uhr im Naturfreudergarten

Jonathan Schmitz – mail @jonathan-schmitz.de
Leerzeichen vor @ rausnehmen



Be Smart – Don't Start

Der Wettbewerb soll Schülerinnen und Schülern der sechsten bis achten Klasse den Anreiz geben, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen.

Die Ziele u.a. Das Thema "Nicht-rauchen" in die Schulen zu bringen und attraktiv für Schülerinnen und Schüler zu machen

Die Schülerinnen und Schüler der Klasse entscheiden selbst, ob sie an dem Wettbewerb teilnehmen möchten oder nicht.

Zu gewinnen gibt es Sachpreise und natürlich Erfahrung.

Über 3.000 Menschen sterben jährlich an den Folgen des Passivrauchens. Natürlich ist das Risiko für Raucher ungleich höher. NichtraucherInnen sind die wirklich coolen Typen. Die Haare und Klamotten stinken nicht nach Rauch und Küsse schmecken besser.

Gefahren durch Passivrauchen siehe auch Seite 8



Das waren unsere selbstgebauten Fackeln



Und hier gibt's Kakao



**Karnevalsorden
aus dem anderen Salzteig**

1 Tasse kaltes Wasser
Mit 2 Tassen Salz aufkochen,
1 Tasse Maisstärke unterrühren,
gut durchkneten. Der Teig trocknet
an der Luft und kann dann
bemalt werden.
Reste vom Teig halten im
Kühlschrank luftdicht verpackt
ein paar Wochen.
Allerdings ist der getrocknete
Teig nur für innen geeignet. Er
ist unlackiert nicht wirklich
wasserfest.

Für die Ferien 2009:

6.-9.4. + 14.-28.4.

2.-25.7. + 27.7.-14.8.

12.-16.10+19.-24.10. im

Naturfreundegarten suchen wir
kinderfreundliche BetreuerInnen. Die
Honorare sind erhöht worden: Wir
zahlen für FreizeitleiterInnen 150
Euro, Finanzverantwortliche und KöchInnen
120 Euro. Jugendliche bis 16
bekommen 50 Euro und 100 Euro ab
16 wöchentlich als Aufwandsentschädigung.
Voraussetzung ist die Teilnahme
an Vorbereitungstreffen, evtl. Mitgliedschaft
oder JugendleiterInnenkarte

**Winter im
Naturfreundegarten**

Ein Glück, dass wir das Vogelhäuschen
wieder mit Körnern bestückt aufgehängt
haben, die Meisen finden das super.



Das Eichhörnchen hat schon alle
Nüsse gefressen



Was kannst Du tun?
Erdnüsse kannst Du
auffädeln (große Nadel,
starker Faden) und an
einen Zweig im Baum
aufhängen

U F INFO

Kindergruppe **UmweltforscherInnen**
 dienstags um 16 Uhr
 im NATURFREUNDE-Garten in Beuel, Rheinaustr. 9
 Besucht uns auch im Internet:
www.naturfreundebonn.de
 telefonisch über Anrufbeantworter 464840
 eM@IL naturfreundekinderbonn@t-online.de
 Briefe ins Postfach 301030 - 53190 Bonn

Wir haben gebastelt, z.B. mit Modelliermasse und mit Kerzenwachs



und Schneekugeln gemacht
 Material:

- Schraubglas mit Deckel
- Wasser, Spülmittel
- ein kleine Figur aus Plastik
- Knete oder Fimo, Glimmer

Knethaufen auf den Deckel kleben, die Plastikfigur in den Knethaufen stecken. Wasser in das Glas füllen Glimmer und ein Tropfen Spülmittel hinzu. Wer Lust hat kann das Wasser ja noch mit Lebensmittelfarben einfärben. Den Deckel nun vorsichtig auf das Glas schrauben. Fertig.
 Viel Spaß beim Schütteln!

Was machen wir im neuen Jahr?
 Natürlich müssen wir zuerst einen neuen Sprecher wählen. Dann planen wir mal, was im Jahr so anliegt, z.B. Karnevalsparty, Themen für die Freizeiten. Und dann wird es auch schon Zeit, die Karnevalsparty vorzubereiten. Büttensprecher und Leute die am SängerInnenwettbewerb teilnehmen wollen, können schon üben. Und gute Vorschläge für Spiele dürfen auch schon eingereicht werden.



Gefahren des Passivrauchens

"Kleinkinder, die in Raucherhaushalten leben, machen sehr viel häufiger Erkrankungen der unteren Atemwege wie Bronchitis und Lungenentzündung durch, auch chronische Mittelohrentzündungen und Bronchialasthma. Weil sie im Vergleich zu Größeren etwa zwei- bis dreimal so viel ein- und ausatmen, nehmen sie mehr Schadstoffe aus der Luft auf.



Nach den Erkenntnissen des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg riskieren Schwangere, die auf ihre Zigaretten nicht verzichten wollen, sogar das Leben ihres passiv mitrauchenden Kindes. "Das Risiko eines plötzlichen Kindstods erhöht sich in den ersten neun Monaten um das 8- bis 16fache, wenn die Schwangere stark geraucht hat".

Das Kinderhilfswerk informiert: Möglicherweise ist Passivrauchen verantwortlich für Verhaltensstörungen und Gehirntumore sowie Kopfschmerzen. Sauerstoffmangel und Schädigung der Arterien, verminderte körperliche Leistungsfähigkeit, Verringerung der Lungenfunktion, Lungenstrukturveränderungen, Lungenkrebs. Gereizte und tränende Augen sind folgen von Passivrauchen.

Schön, dass auf Kinderspielplätzen nicht mehr soviel geraucht wird. 7000 Kippen in vier Wochen auf Berliner Spielplätzen zeigen, da ist noch einiges zu tun. 260 mal im Jahr wurde in Berlin der Giftnotruf bemüht, weil Kleinkinder Kippen verschluckten.

Nach Einführung des Rauchverbots in Italien im Jahr 2005 ist die Zahl der akuten Herzbeschwerden deutlich gesunken. Zu diesem Ergebnis kommt nun eine neue Studie der italienischen Gesundheitsbehörde. Nur bei einer untersuchten Personengruppe fand kein Rückgang der Herzprobleme statt – der Grund dafür leuchtet ein.

Es gibt Menschen, die werden bereits von der ersten Zigarette süchtig. Andere werden nie nikotinabhängig. Kinder von RaucherInnen werden aus Gewohnheit öfter selber Raucher

Trauriger Rekord: In keinem anderen europäischen Land rauchen so viele Jugendliche wie in Deutschland. In Tabakrauch finden sich 200 giftige und etwa 70 krebserregende Stoffe. Und wie wäre es mit ein paar Beispielen:

- Arsen - steckt auch in Rattengift
- Ammoniak - findet man in Putzmitteln
- Polonium - ist ein radioaktives Element
- Naphthalin - steckt auch im Mottengift
- Teer - ist auch ein Straßenbelag
- Formaldehyd – gibt's in Desinfektionsmitteln

Wechseljahre kommen früher: Rauchen und Passivrauchen bewirkt nicht nur, dass die Haut älter aussieht als normal, sondern dass auch die Wechseljahre früher eintreten als genetisch vorgesehen.

Welche Argumente fehlen noch für den guten Vorsatz fürs neue Jahr.....:

Nicht mehr Rauchen

Kleine Entdecker

Für Kinder von 3 – 6 Jahren mit aktiven Eltern, die Lust haben,
z.B. einmal monatlich am Elterndienst zu beteiligen.
Interessierte Familien können sich bei Silvia Reichling und Volker Strehl
melden. Tel. 857638 oder volker.strehl@gmx.de

Im Januar und Februar sind folgende Termine zu vergeben:

Mittwoch der 07.01.09

Mittwoch der 21.01.09

Mittwoch der 04.02.09

Mittwoch der 18.02.09

jeweils 15.00 Uhr im Naturfreundegarten



Dann wollen wir eine Bilanz ziehen, wie die Verteilung der Elterndienste geklappt hat und die Richtlinien oder Ideen der „kleinen Entdecker“ (z.B. die Eltern gehen weg, mit Ausnahme der ganz kleinen Kinder) umgesetzt wurden. Als Kommunikationsmittel ist die e-mail am besten, telefonieren mit allen ist zu aufwendig, es sei denn kurzfristig kommt etwas dazwischen. Also, jetzt kann's losgehen mit den Elterndiensten,



Wer hat die Spuren schon im Schnee gesehen?



Auflösung von Links
nach rechts.

Fuchs
Luchs
Hund



Ab sofort gibt es
www.ortsgruppen.naturfreunde.de
 wenn ihr unterwegs seid, könnt ihr
 immer gucken, wo naturfreunde in
 der nähe sind

Das neue Vamos-Programmheft
 der Naturfreundejugend ist raus und
 es gibt jede Menge tolle Angebote:

Geist ist Geil

Sozial is`Muss!
 Leitbild der Naturfreundejugend
 Seminar für Menschen ab 14 im
 Naturfreundehaus Köln-Kalk
 14.+15. Februar 2009



Mit Übernachtung ohne Anreise 21
 Euro für Mitglieder, 31 Euro für
 Gäste.

Wenn Ihr Euch über die 464840 anmeldet,
 beantragen wir Zuschüsse für Fahrtkosten



Antifa Seminar
 für Jugendliche ab 16
 21.-22. Februar mit Selbstverpfle-
 gung, 15 Euro für Mitglieder, 21 für
 Gäste.

Wenn Ihr Euch über die 464840 anmeldet,
 beantragen wir Zuschüsse für Fahrtkosten

Yoga-Seminar für Kinder von 7-11
 28. März im Naturfreundehaus
 Ebberg 15 Euro, 20 für Gäste bei
 eigener Anreise dafür mit
 Mittagessen



Selbstbehauptungskurs für
 Mädchen 6. bis 8. Februar in der
 Villa Froschloch in Dortmund
 64 Euro, Gäste 74



Selbstbehauptungskurs für Jungen
 3.-5. April in Köln 64 Euro, Gäste 74



Interaktions-Spiele ab 16 im
 Naturfreundehaus Ebberg/Schwerte
 41 Euro, 36 für Gäste

Die Seminare sind immer mit Über-
 nachtung, Verpflegung und Programm
 und eigene Anreise. Wir können einen
 Zuschuss für das Fahrgeld beantragen,
 wenn Ihr Euch über Tel. 464840
 anmeldet.

GUMMISTIEFELBANDE

Dienstags ab 10.00 Uhr

für Menschen von 0-3 in Begleitung

Natalia Murulew, Tel. 9517848 nmurulew@gmx.de

Roberta Schiwek, Tel. 7216879 roberta1@gmx.net



Am 13. Januar geht es weiter:

ABC, die Katze lief im Schnee.
ABC, die Katze lief im Schnee.
Und als sie dann nach Hause kam,
da hat sie weiße Stiefel an.
ABC, die Katze lief im Schnee.



Hoppe, hoppe, Reiter,
wenn er fällt, dann schreit er.
Fällt er in den Graben,
fressen ihn die Raben,
fällt er in den Sumpf,
dann macht der Reiter
plumps!



Punkt, Punkt, Komma, Strich,
fertig ist das Mondgesicht.



Essbare Fingerfarbe



Um Fingerfarbe selbst zu machen, braucht man lediglich $\frac{1}{4}$ Tasse Malastärke, 2 Tassen kaltes Wasser und Lebensmittelfarbe. Die Stärke und das Wasser in einem Topf und erhitzen unter ständigem Rühren, bis es kocht und eindickt. Danach die Masse abkühlen lassen und in verschiedene Behälter, Babkostgläser füllen. Nun mit der Lebensmittelfarbe jedem Töpfchen eine andere Farbe verpassen.

In der Neujahrsnacht

Die Kirchturmglöcke
schlägt zwölfmal Bumm.

Das alte Jahr ist wieder mal um.

Die Menschen können sich in den Gassen
vor lauter Übermut gar nicht mehr fassen.
Sie singen und springen umher wie die Fische
und werfen die Mützen in die Höhe.

Der Schornsteinfegergeselle Schwerzlich
küsst Konditor Krause recht herzlich.

Der alte Gendarm brummt heute sogar
ein freundliches: Prost zum neuen Jahr!

(Joachim Ringelnatz)



Stammtisch:

Mittwoch, den 7. Januar 2008

**ab 19 Uhr, Weiher Eck,
Maxstr./Ecke Weiherstr.**



Vorstandssitzung:

Montag, den 09.02.2009

**19.00 Uhr bei Thea Vogel, Am
Birkenbruch 24 – erbitte Eure
Teilnehmerückmeldung – danke Paul**

Wie grün ist eigentlich grüner Strom? 14.1., 20 Uhr

Rheinlust, Rheinaustr. 134

Versammlungsraum Kellergewölbe
Informationsabend mit Uwe Radke
Marktanalyse über Ökostrom)
Definition Ökostrom - Ökostromprodukte
Kritische Reflektionen in der Presse
Ökostrom-Zertifikate:
Marktstudie und Marktbeispiele
Vom (Energiewirtschaftsgesetzes) zum
EEG (Erneuerbare Energiengesetz)
Bestandteil der Stromrechnung: die sog.
EEG-Umlage - Was steckt dahinter?
Was hat das eigene
Verbraucherverhalten mit der
Zusammensetzung des Energiemixes
aus Atom-, Kohle- und Ökostrom zu
tun? Und vieles mehr...

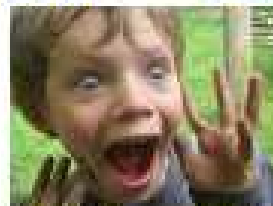
FriedWaldbewegung

31.1., 15 Uhr Gasthaus La Forcetta in
Kettig Jahreshauptversammlung der
Ortsgruppe Kettig mit einem Vortrag von
Förster Wohleben über den RuheForst
und die FriedWaldbewegung

Wir gratulieren zum Geburtstag im Januar



04	Brigitte	Müller	
04	Heike	Osten-Weber	wird 40
11	Ulla	Radke Böde	
17	Florian	Rosenberger	
18	Anke	Heimerzheim	
18	Linus	Raffenberg	
19	Brigitte	Schmitz	wird 40
22	Monika	Heimerzheim	
24	Katrin	Nallinger	
25	Hans-Peter	Bürkner	
28	Stefano	Meyer	
28	Stanley	Salm	
29	Herbert	Dauben	
29	Adrian	Stiller	wird 10



31 **Isabelle** Rosendahl

Für Statistikfans:

Unser ältestes Mitglied ist Rolf Schlagel
mit 81 Jahren, der jüngste Bonner Na-
turfreund, Linus Raffenberg wird am
18.1. ein Jahr.

30 Jahre Mitglied
sind Erna und Walter Benze

20 Jahre Mitglied
sind Hans-Gerd Marian, Maria Ramos-
Navaretta, Bernd und Niels RATH, Ulrike
Ries-Augustin, Karl-Martin Trauth, Doris
Wagner

10 Jahre Mitglied
sind Silke Bohde-Rath, Hans-Peter
Bürkner, Samira Dertinger, Hannah-
Kirstin Schilling, Ulrich Toepppe, Reinhard
Wagner
2008 sind 18 neue Mitglieder eingetreten
Davon 10 Frauen und 8 Männer
6 Erwachsene und 12 Kinder