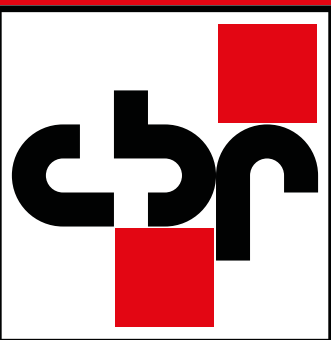


02 / 2026

Der LCC beim Fasching im cbf



info

**Club Behinderter und ihrer
Freunde Südpfalz e.V.**



Mehr als nur ein Wort. Ein gutes Gefühl.

Deshalb machen wir uns stark für unsere Region.
Für unsere Kundinnen und Kunden. Für unsere
Vereine und Initiativen. Für unsere Unternehmen.
Für alle Menschen, die in der Südpfalz dehäm sind.

www.sparkasse-suedpfalz.de

[Wir sprechen südlich.]



**Sparkasse
Südpfalz**

*Liebe Leser*innen,*

der cbf ist gut ins neue Jahr gestartet und schon geht unser umfangreiches Vereinsprogramm weiter. Einige Events unserer Wohngemeinschaften aus dem alten Jahr gilt es aber noch nachzutragen, was wir hiermit gerne tun. Der schmutzige Donnerstag war wieder der Höhepunkt im ersten Quartal mit vielen feierwütigen und maskierten Närrinnen und Narren. Erfreuliches gibt es auch von unseren Sportgruppen. Schwimmen und Rolltanz finden wieder regelmäßig alle 14 Tage statt. Leider haben sich für einen Neustart der Kegelgruppe bisher nicht genügend Interessenten gefunden. Das Lese- und Schreibcafé erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Erste Informationen gibt es auch zu unseren Tagesausflügen. Wir haben wieder interessante Ziele ausgesucht. Hier könnt Ihr Euch schon mal vorab schlau machen. Detaillierte Informationen erfolgen in Kürze.

Pünktlich zum Jahresbeginn erstrahlt auch unser Fuhrpark in neuem Gewand. Zumindest was unsere Busse angeht. Die sind jetzt alle ausgetauscht. Somit verfügen wir über neun Busse mit der modernsten Technik. Hebebühnen und verschiebbare Sitze ermöglichen eine individuelle Sitzordnung im Inneren. Da die Busse etwas höher als die Vorgänger sind, ist aber für manche Fahrgäste der Einstieg etwas schwerer, trotz der elektrisch ausfahrbaren Trittstufen. Da arbeiten wir noch an einer Lösung. Unsere PKWs wurden für teuer Geld ebenfalls in Schuss gebracht, hier werden wir aber im Lauf des Jahres wohl einige Fahrzeuge austauschen müssen.

Im Clubhaus haben wir weitere umfangreiche Modernisierungen vorgenommen. Der Einbau der Klimaanlage ist ebenso abgeschlossen wie die Akustikdämmung im Clubraum. Kleinere Arbeiten in Haus, Hof und Garten werden im zeitigen Frühjahr erledigt. Weitere Informationen rund um den cbf gibt es wie gewohnt ebenfalls in dieser Ausgabe der Clubnachrichten.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Christian Dawo

Titelbild: Der LCC beim Fasching im cbf	
Vorwort.....	3
Neujahrsempfang der Mitarbeitenden aus WG Essingen, WG Ottersheim und Hauswirtschaft.....	4
Jahresanfangsfeier von der Rollstuhltanzgruppe.....	6
Keiner muss alleine sein – cbf-Fahrdienste an Heiligabend.....	8
Aktivitäten der WG City....	10
Humba, Humba und Galau, der cbf feiert Fasching beim Clubtreff	14
Rätsel-Ecke	16
Veranstaltungskalender 2/2026.....	18
Nikotinabhängigkeit – die schweren Auswirkungen des Rauchens.....	20
Tagesausflüge 2026 – Vorschau.....	28
Unser Lese- und Schreibkurs ist schön!.....	30
Vorhang auf für das Ehrenamt in Landau	32
Bürgerbus die Zweite.....	33
Cartoon zum Schluss.....	34
Impressum.....	34

Neujahrsempfang der Mitarbeitenden aus WG Essingen, WG Ottersheim und Hauswirtschaft



Einen unkonventionellen Neujahrsempfang begingen die Mitarbeitenden aus WG Essingen, WG Ottersheim und der Hauswirtschaft am 30. Januar im Clubhaus des cbf-Südpfalz.

Statt Sektglas gab es Nudelholz, statt Häppchenbuffet eine großzügige Portion Pizzateig für alle.

Es wurde geknetet, gerollt, belegt und viel diskutiert.

Wieviel Tomatensoße ist zu viel?

Dürfen Zwiebeln und Knoblauch 2026 ihren Frieden finden?

Und muss eine Pizza eigentlich rund sein?

Die kreativen Antworten lagen wenig später in sehr unterschiedlichen Formen auf dem Blech – klassisch-kreisrund bis künstlerisch freigeistig.

Auch beim Belag zeigte sich, Geschmack kennt keine Grenzen.

Zwischen Mehlstaub und Mozzarella entstanden nicht nur beeindruckende Kreationen, sondern vor allem gute Gespräche, viel Gelächter und ein wunderbar geselliger Abend.

Fazit: Das neue Jahr kann kommen - wir in Ottersheim, Essingen und in der Hauswirtschaft sind gut vorbereitet.

Mit Teamgeist, guter Laune und notfalls einer Extraportion Käse.

Daniela Kunz



Schon mal darüber nachgedacht, montags gern zur Arbeit zu gehen?

Dann melde dich doch bei uns!

Wir, der cbf Südpfalz e.V., sind ein engagierter Träger im Bereich der Eingliederungshilfe. In unseren ambulant betreuten Wohngemeinschaften begleiten wir erwachsene Menschen mit Beeinträchtigung in ihrem Alltag – professionell, verantwortungsvoll und mit viel Herz.

Bei uns wird gelacht, unterstützt und mitgedacht und auch mal gemeinsam durchgeatmet.

Lange waren unsere Stellen alle besetzt, aber jetzt suchen auch wir, und zwar zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine examinierte Pflegefachkraft mit einer abgeschlossenen dreijährigen Ausbildung als:

- **Altenpfleger*in**
- **Gesundheits- und Krankenpfleger*in**
- **Pflegefachfrau/ Pflegefachmann**

Und jetzt mal ehrlich....

„Was dich erwartet“ und „Was wir uns wünschen“ – das schreiben doch irgendwie alle.

Viel wichtiger ist doch etwas anderes:

Der erste Schritt ist unkompliziert: die Kontaktaufnahme mit uns.

Lass uns telefonieren.

Oder schreibe eine kurze Mail.

Lerne uns kennen.

Stelle deine Fragen.

Finde heraus, ob wir zueinander passen und solltest du Lust haben, ein Teil eines Teams zu werden, aus dem man normalerweise nicht mehr weg möchte, dann freuen wir uns sehr auf deine Bewerbung.

Denn am Ende entscheidet nicht die schönste Stellenanzeige, sondern das persönliche Gespräch.

Kontakt per Tel.: 06341/987600

oder per E-Mail: info@cbf-suedpfalz.de

Wir freuen uns auf dein Interesse!

Jahresanfangsfeier von der Rollstuhltanzgruppe



Am 27.01.2026 trafen sich die Mitglieder der Rollstuhltanzgruppe im Clubhaus zur Jahresanfangsfeier. Es wurde über das letzte Jahr berichtet, wie oft man sich zum Training getroffen hat und natürlich auch über die Auftritte beim Sommerfest und bei der Weihnachtsfeier. Die Trainerin hat zu einem Abendessen und einem Nachtmahl eingeladen da diese im Vorfeld einen runden Geburtstag hatte. Es wurde auch eine langjährige Mittänzerin - Frau Traudel Rohr - verabschiedet. Um es ein wenig mit ihren Worten zu sagen: „Lieber aufhören, wenn es am schönsten ist.“ Traudel war eine sehr engagierte Mittänzerin fast der ersten Stunde, die sehr viele Auftritte und auch vieles um die Rollstuhltanzgruppe mitgemacht und sich sehr für die MittänzerInnen eingesetzt hat. Hier könnten viele Erinnerungen geschrieben werden, die sie mit der Gruppe teilt. Wir bedanken uns sehr für ihr langes Mitwirken und freuen uns, sie bei den

Vereinsveranstaltungen anfeuernd am Rande zu sehen. Trotz der Verabschiedung von Traudel wurde die Stimmung schnell wieder heiter, da auch wieder eine „pausierende“ Mittänzerin und ein neuer Mittänzer anwesend waren. Es wurde viel geplauscht, gelacht und in Erinnerungen geschwelgt. Letztendlich wurde von allen TeilnehmerInnen gesagt, dass es ein schöner Abend war.

Gerne kann jede/r Interessierte/r zum Rollstuhltanztraining kommen, um sich einen kleinen Eindruck davon zu machen. Das Training findet alle 14 Tage in der Sporthalle der Thomas-Nast-Grundschule in Landau statt und die Termine sind in der Clubzeitung im Veranstaltungskalender zu finden. Bei Interesse meldet euch bitte beim cbf.

Manuela Schmidt

A photograph of a family—a man, a woman, and a young girl—sitting on a light-colored sofa. They are all smiling and looking towards the right. A large red diagonal graphic element is overlaid on the image, starting from the top right and extending towards the bottom left, partially obscuring the family.

Sicher durchs Leben gehen

Gilt auch für **DBV**

Das kennt jeder. Einmal nicht aufgepasst, schon geht etwas zu Bruch. Wenn es sich um fremdes Eigentum handelt, müssen Sie in der Regel für den Schaden aufkommen. Mit der **BOXflex Privathaftpflicht** sind Sie und Ihre Familie gegen Schadenersatzansprüche Dritter geschützt.

Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.

AXA Hauptvertretung **Tim Zimmermann**
Queichstr. 3 · 76833 Siebeldingen
Tel.: 06345 94220 · Fax: 06345 942211
tim.zimmermann@axa.de

Keiner muss alleine sein – cbf-Fahrdienste an Heiligabend



Seit 2021 veranstalten die Vereine Süd-
stern e.V. und ToM Südpfalz e.V. zusammen
mit der Stadtmission Landau, der prote-
stantische Stiftskirchengemeinde, der ka-
tholischen Gemeinde St. Mariä Himmel-
fahrt und Engagement Landau eine
Weihnachtsfeier für einsame und bedürftige
Menschen und Menschen die Weihnachten
in der Gemeinschaft feiern wollen, ein
Weihnachtsessen an Heiligabend. Unter-
stützt werden die Veranstalter dabei seit
2022 von der Küche des Bethesda Landau,
die für die 3 Standorte das Weihnachtsmenü
zubereiten. Von Anfang an ist auch die
Kissel-Stiftung als finanzieller Förderer im
Boot. Da besonders ältere und kranke Men-
schen häufig nicht mobil sind, wurde von
Anfang an ein Fahrservice angeboten. Die-
ser wurde in den letzten Jahren von den
vielen ehrenamtlichen Helfer*innen mit ih-
ren Privatfahrzeugen gestemmt.

Tanja Sattler vom Verein Toleranz und
Menschlichkeit Südpfalz e.V. (ToM) hatte
im Spätherbst mit dem cbf Kontakt aufge-
nommen, um anzufragen, ob es hier die

Möglichkeit gibt, den Fahrdienst – insbe-
sondere für Menschen mit Handicap – zu
übernehmen.

Dies haben wir gerne getan! Zwei Mitarbei-
ter aus unserem Fahrdienst haben sich so-
fort bereit erklärt, diese Aufgabe ehrenamt-
lich zu leisten, der cbf hat die kompletten
Fahrtkosten übernommen.

Die Weihnachtsessen fanden im Jahr 2025
an 3 Standorten statt und wurde jeweils mit
einem kleinen Gottesdienst eröffnet:

Im Haus der Stadtmission (mit einem Kin-
derprogramm),

im Gemeindehaus der protestantischen
Stiftskirchengemeinde und

im Pfarrheim der katholischen Kirche St.
Elisabeth.

Unser Fahrer Bruno hatte seine Fahrgäste
im Raum Bergzabern und in Landau abge-
holt und zur Stiftskirchengemeinde ge-
bracht. Gegen 18:30 nach dem Gottes-
dienst - gehalten von Pfarrer Jürgen
Leonhard - wurde zu einem 3-gängigen

Menü in den festlich geschmückten Gemeindesaal geladen. Für alle Beteiligte gab es eine liebevoll befüllte Geschenktüte. Organisiert und tatkräftig unterstützt wurde die Veranstaltung von Sabine Seybold-Leonhard, Jürgen Leonhard und Irene Steigener (Presbyterin) mit Familie. Nach netten Gesprächen und vielen gemeinsam gesungenen weihnachtlichen Liedern, fuhr Bruno die Gäste ab 10 Uhr wieder nach Hause.

Unser Fahrer Michael, der sogar zwei Touren fahren musste, um der Nachfrage gerecht zu werden, brachte die ersten Fahrgäste erst zur Stiftskirche und die anderen mit der zweiten Tour zu St. Elisabeth im Landauer Horstgebiet, quasi beim cbf um die Ecke. Dort begann die Feier um 16:30 mit einem Gottesdienst, gehalten von Pfarrer Panu. Im Anschluss wurde im an die Kirche angeschlossenen Gemeindesaal an ebenfalls schön geschmückten Tischen weiter gefeiert. Und auch hier reihte sich an das leckere Essen ein weihnachtliches Programm mit Adventsliedern und Unterhaltung ein. Es wurden insgesamt etwa 40 Gäste von vielen ehrenamtlichen HelferInnen aus der Kirchengemeinde liebevoll umsorgt und jeder bekam eine selbstgestaltete Kerze als Geschenk. Gegen 21:30 begannen die Rückfahrten, die sich bis in den späten Abend hinzogen.



Unsere beiden Fahrer fanden diese Aktion sehr schön und denken gerne an diesen Abend zurück. Selbstverständlich durften beide an den Mahlzeiten teilnehmen und jeder bekam eines der vorbereiteten Geschenke. Herzlichen Dank dafür und besonders an Bruno und Michael für ihren nicht selbstverständlichen Einsatz.

Vielleicht gibt es in diesem Jahr eine Wiederholung, wenn ja, werden wir darüber zu gegebener Zeit berichten.

Eva Dawo



Adventsfeier in der City EG am 6.12.2025

Wir haben Angehörige zum Adventskaffee eingeladen. Es gab Kuchen, Plätzchen und warme und kalte Getränke.

Ein Nikolaus besuchte uns und Jutta trug ein Gedicht vor. Danach verteilte der Nikolaus kleine Geschenke an uns.

Jutta und Nicole



Besuch auf dem Thomas-Nast-Nikolausmarkt mit der WG City

Am 17. Dezember 2025 besuchten die Wohngemeinschaften aus der Schlachthofstraße gemeinsam den Thomas-Nast-Nikolausmarkt in Landau. Dort konnte sich jeder ein Essen und ein Getränk aussuchen. Danach gingen manche über den Markt und durch die Kunsthandwerkerzelte. Jutta und Yvonne machten sich etwas früher auf den Nachhauseweg zurück in die WG, da sie noch eine Veranstaltung in der Jugendstilfesthalle besuchen wollten. Es war ein schöner, gelungener Abend.

Jutta und Nicole



Die Zukunft fährt elektrisch: Effiziente Mobilität der neuesten Generation von Honda.



Honda **e**:TECHNOLOGY

Kraftstoffverbrauch der hier abgebildeten Honda Modelle in l/100 km (nach WLTP): Kurzstrecke (niedrig) 5,7-3,6; Stadtrand (mittel) 5,8-3,7; Landstraße (hoch) 6,0-3,9; Autobahn (Höchstwert) 8,1-5,8; kombiniert 6,7-4,5 und gewichtet, kombiniert 0,8 (CR-V e:PHEV) bzw. Stromverbrauch in kWh/100 km (nach WLTP): kombiniert 18,2 und gewichtet, kombiniert 15,5 (CR-V e:PHEV). CO₂-Emission in g/km (nach WLTP): kombiniert 151-0 und gewichtet, kombiniert 18 und elektrische Reichweite (EAER) 82 km und (EAER city) 105 km (CR-V e:PHEV). Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Jetzt bei uns Probe fahren.

 **AUTOHAUS
KIRSCH**

IHR HONDA VERTRAGSHÄNDLER SEIT 1978
HORSTRING 4, 76829 LANDAU
TELEFON 06341 – 509 16
www.autohaus-kirsch.de

Weihnachtszirkus 2025 wir kommen

Auch im Jahr 2025 brachen wir am 30. Dezember mit der WG City EG und OG auf in Richtung neuer Messplatz. Wir genossen eine dreistündige Show voller Lachen, Akrobatik und Jonglage und genossen die tolle Atmosphäre. Nach einer kurzen Stärkung mit einer Bratwurst, ging es weiter mit dem zweiten Teil der Show. Ein Jahr geht nun zu Ende und wir freuen uns auf die Unternehmungen 2026, die wir alle zusammen erleben werden.

Bewohner*innen der WG City



Prunksitzung des LCC – wir waren dabei

Zwei WG-Bewohnerinnen aus der Wohngemeinschaft Schlachthofstraße, Tamara vom OG und Jutta vom EG, waren am 25. Januar auf der Prunksitzung des LCC in Godramstein. Michael vom Fahrdienst holte uns eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung ab und betreute uns. Gardetänzer/innen, Kinder-Prinz, BAF, Bethesda. Es wurde viel geboten. Es war kurzweilig und wunderbar.

Jutta



Glühweinfest in der Wohngemeinschaft City

Am 30. Januar 2026 fand das verschobene Glühweinfest der WG City EG und OG statt.

Fast alle Bewohner und Mitarbeitende waren dabei. Es gab verschiedene Flammkuchen und Kaffee und Kuchen. Eva hat ihren Flammkuchen Ofen mitgebracht. Ellens Bruder Harry untermalte mit Musikwünschen die Feier. Vielen Dank dafür. Wir freuen uns auf eine Wiederholung.

Jutta und Nicole



Kleine Zaubershow in der WG City

Unser Praktikant bot uns am 3. Februar eine kleine Zauber Show, die uns sehr verzaubert hat. Mit verschiedenen Utensilien begeisterte er uns mit Zauber Tricks. Wir stiegen nicht dahinter, wie es funktionierte.

Jutta und Nicole



Humba, Humba und Galau, der cbf feiert Fasching beim Clubtreff



Fasching und Clubtreff, wenn beides am Schmutzigen Donnerstag zusammenkommt, wird es bunt, lustig und laut beim cbf. Wir waren gewappnet, der Clubraum bunt geschmückt und die Närrinnen und Narren konnten kommen.

Von Clowns über Pink Panther, Sanitäter, Seeleute und Indianerin, alles war vertreten. Sogar Elvis und ein FBI-Agent gaben uns die Ehre. Auch die Cbf-ler hinter und vor der Theke hatten sich fantasievoll verkleidet. Pascal bot mit seinem DJ-Equipment die entsprechende Faschingsmusik samt Lightshow in der passenden Lautstärke, was vom Publikum mit Klatschen, Johlen und Mitsingen gerne angenommen wurde. Der ultimative Faschingshit „Gute Laune“ wurde geföhlt 10 mal gespielt und die Faschingsgemeinde klatschte, stampfte und rief laut „Hurra“! Der ganze Saal hatte „oben gute Laune, unten gute Laune, vorne gute Laune, hinten gute Laune, rechts gute Laune, links gute Laune, gute Laune einfach überall.“

Dieter hatte sich getraut, eine Krawatte zu tragen. Eine Gelegenheit, diese abzuschneiden, die sich Sabrina und Sylvia natürlich nicht entgehen lassen konnten.



Der Höhepunkt war dann noch der Besuch des Landauer Carneval Clubs, der mit Prinzessin Jana 1. und einer großen Abordnung des Elferrats zum Narhallamarsch einzog. Nach zwei kurzen Begrüßungsreden von Herrn Paul vom LCC und unserem Vereinsvorsitzenden Christian Dawo, gab Mathias Scherer mit den Allstars einige Ständchen

zum Besten. Der diesjährige Fastnachtsorden wurde charmant von Prinzessin Jana an die cbf-Verantwortlichen verliehen und zieren die mittlerweile beachtliche Sammlung.



Hot Dogs, Fastnachtsküchle und Getränke in allen Variationen gingen wie „geschnitten Brot“ über die Theke. Um der guten Stimmung Rechnung zu tragen, wurden die Heimfahrten um eine halbe Stunde nach hinten verschoben. Gut gelaunt und zufrieden trat die kostümierte Schar den Rückweg an.

Fazit: Schää wars!

Eva Dawo



Liebe Rätselfreunde

Dies ist eine neue und besondere Rätselrubrik zur Förderung kognitiver Kompetenzen von Menschen mit geistiger Einschränkung. Ich wünsche viel Spaß beim Lösen!

von *Ronny Weiß*

Teekesselchen – Rätsel

Welche Wörter mit doppelter Bedeutung werden gesucht?

In mich steckt man einen Schlüssel und dreht diesen um.

Ich habe eine Mauer, Türme und eine große Eingangsöffnung habe einen Burggraben und ein Ringsteintor



Schreibe hier deine Lösung rein:

Ich bin ein Gebäude. Hier holen Menschen Geld ab. Dort kann ich auch Geld einzahlen.

Ich habe 4 Beine. Leute suchen mich im Park. Auf mir kann man sich ausruhen.

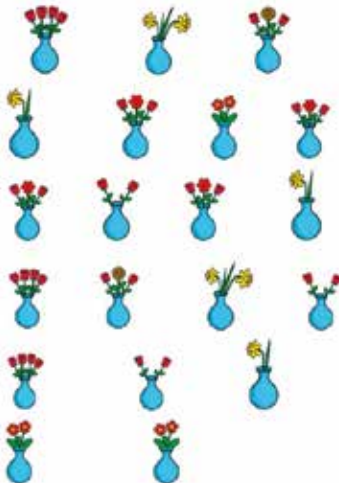


Schreibe hier deine Lösung rein:

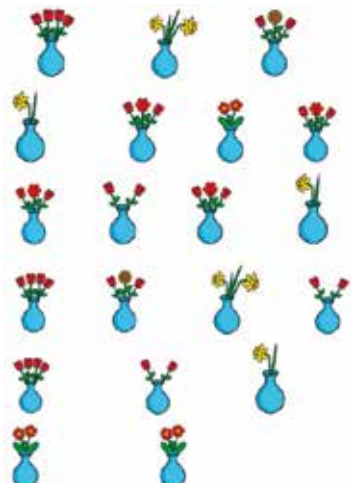
Das Such-Rätsel

Du siehst viele Blumenvasen. Mehrere Blumenvasen haben dieselbe Anzahl von Blumen derselben Sorte. Wie viele, steht über dem jeweiligen Bild. Umkreise die passenden Vasen mit einem Stift.

Suche 2 gleiche Bilder



Suche 4 gleiche Bilder



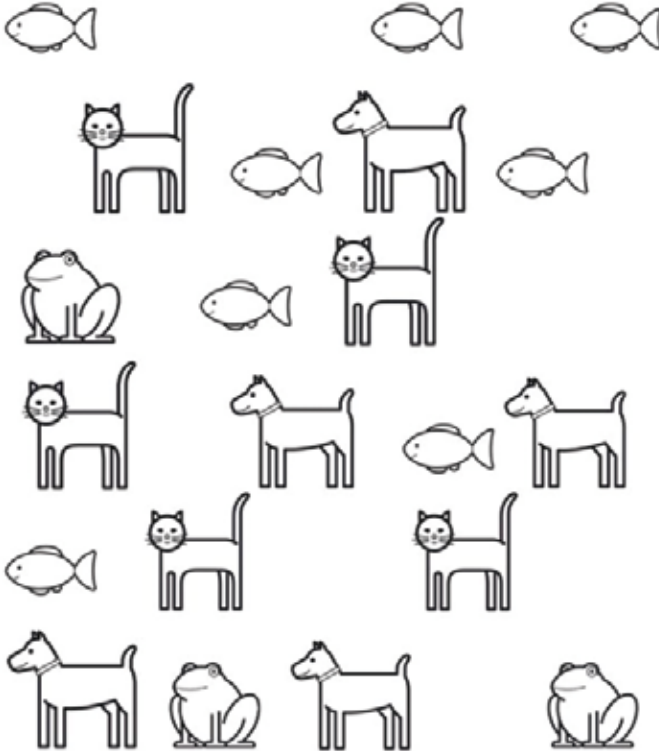
Ausmalbilder

Male die **Hunde** mit einem **blauen** Stift aus.

Male die **Katzen** mit einem **gelben** Stift aus.

Male die **Frösche** mit einem **grünen** Stift aus.

Male die **Fische** mit einem **rotem** Stift aus.



Ist doch logisch!

Versuche. Anhand von Hinweisen, den gesuchten Wochentag logisch herauszufinden:

Übermorgen ist der vierte Tag nach Samstag.

Welcher Tag war gestern?

Der Tag nach Übermorgen liegt drei Tage vor Dienstag.

Welcher Tag war gestern?

Gestern waren es noch vier Tage bis Montag.

Welcher Tag war vorgestern?

VERANSTALTUNGSKALENDER 2/2026

APRIL

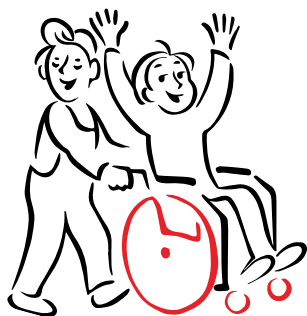
Do	02.	18.30	Treff im Clubhaus
Di	07.	18.30	Rollitanz Thomas-Nast-Schule
Do	09.	18.30	Treff im Clubhaus
Di	14.	17.45	Schwimmen im La Ola
Do	16.	18.30	Treff im Clubhaus
Di	21.	18.30	Rollitanz Thomas-Nast-Schule
Do	23.	18.30	Treff im Clubhaus
Di	28.	17.45	Schwimmen im La Ola
Do	30.	18.30	Treff im Clubhaus - Hexennacht

MAI

Di	05.	18.30	Rollitanz Thomas-Nast-Schule
Do	07.	18.30	Treff im Clubhaus
Di	12.	17.45	Schwimmen im La Ola
Do	14.	18.30	KEIN Treff - Feiertag
Di	19.	18.30	Rollitanz Thomas-Nast-Schule
Mi	20.	09.00 bis 16.00	Demokratietag in Landau
Do	21.	18.30	Treff im Clubhaus
Di	26.	17.45	Schwimmen im La Ola
Do	28.	18.30	Treff im Clubhaus
So	31.	11.00	Frühlingsfest

JUNI

Di	02.	18.30	Rollitanz Thomas-Nast-Schule
Do	04.	18.30	KEIN Treff - Feiertag
Di	09.	17.45	Schwimmen im La Ola
Do	11.	18.30	Treff im Clubhaus
Di	16.	18.30	Rollitanz Thomas-Nast-Schule
Do	18.	18.30	KEIN Treff - Feiertag
Di	23.	17.45	Schwimmen im La Ola
Do	25.	18.30	Treff im Clubhaus





 **LOTTO**

Rheinland-Pfalz

Partner des Sports



Anbieter gem. §9 Abs. 8 GlüStV 2021. Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.
Nähere Informationen unter www.buwei.de. Hotline des BIÖG: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).

Liebe Leserinnen und Leser

Diese Rubrik greift interessante Themen für Menschen mit Behinderung auf und bietet Tipps und Wissenswertes zu ganz normalen Alltagsfragen sowie Informationen zu aktuellen Themen aus Pflege und Gesundheit.

Gerne beantworte ich unter ronny.weiss@cbf-suedpfalz.de weitere Fragen oder nehme Themenvorschläge entgegen. Liebe Grüße Ronny Weiß

Nikotinabhängigkeit – die schweren Auswirkungen des Rauchens



Quelle: Pexels.com | lil artsy

Inzwischen ist es jedem bewusst: Rauchen ist schädlich. Rund 80 % aller diagnostizierten Fälle von Lungenkrebs sind auf das Rauchen zurückzuführen. Dabei steigt das Risiko mit jeder einzelnen Zigarette. Im Tabakrauch stecken tausende chemische Substanzen, von denen viele krebserregend sind und das Lungengewebe dauerhaft schädigen. Auch Herz und Gefäße werden belastet – das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Lungenerkrankungen steigt deutlich.

Statistiken belegen, dass allein in Deutschland etwa alle vier Minuten ein Mensch an den Folgen des Rauchens verstirbt.

Die klare Empfehlung lautet daher: Gar nicht erst anfangen – und so schnell wie möglich aufhören. Auch wer spät aufhört, kann sein Risiko mit jedem rauchfreien Jahr deutlich senken.

Wann ist man tabak- oder nikotinabhängig?

Bist du Raucher? Dann teste dich selbst:

- Ich habe einen starken Wunsch oder Zwang, Tabak zu konsumieren.
- Ich habe nur eingeschränkte Kontrolle darüber, wann und wie viel ich rauche.
- Wenn ich nicht rauche, habe ich Entzugserscheinungen. Wenn ich wieder rauche, geht es mir besser.
- Mein Konsum hat im Laufe der Zeit zugenommen.
- Ich brauche bei allem, was ich tue, eine Raucherpause. Wenn ich irgendwo nicht rauchen darf, gehe ich gar nicht erst hin.
- Obwohl ich bereits gesundheitliche Schäden durch das Rauchen habe, rauche ich weiter.

Wenn drei dieser Punkte im letzten Jahr auf dich zutrafen, liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Nikotinabhängigkeit vor.

Wie wirkt Nikotin im Körper?

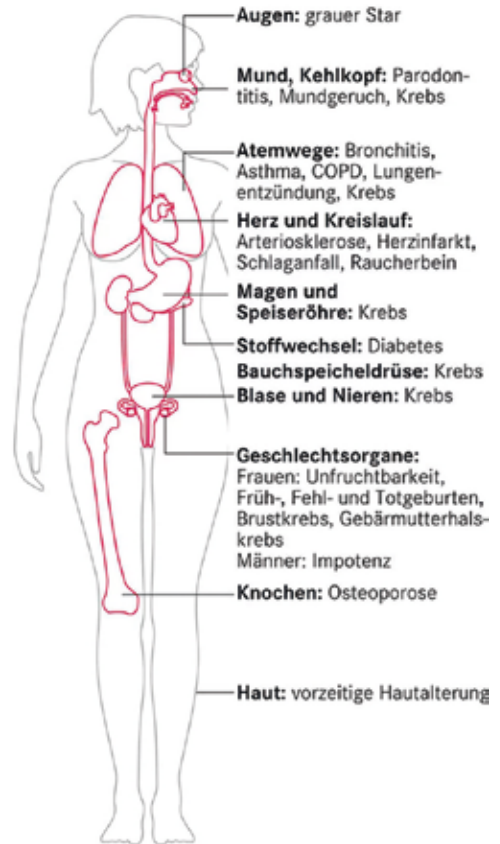
Nikotin gelangt über den Rauch in die Lunge, wird dort ins Blut aufgenommen und erreicht so das Gehirn. Dort beeinflusst es bestimmte Nervenzellen, die Botenstoffe freisetzen. Diese wirken:

- anregend
- aufmerksamkeitssteigernd
- stimmungsaufhellend
- pulssteigernd
- blutdruckerhöhend

Das klingt zunächst nicht unbedingt negativ – doch die gesundheitlichen Folgen sind erheblich.

Was sind die Folgen einer Tabakabhängigkeit?

Das süchtig machende Nikotin selbst ist nicht der Hauptverursacher der schweren gesundheitlichen Schäden, sondern der Zigarettenrauch mit seinen zahlreichen giftigen und krebserregenden Substanzen. Allein in Deutschland sterben jährlich mehr als 120.000 Menschen an den Folgen des Rauchens.



Krankheiten und Symptome, die durch Rauchen begünstigt werden
© WBA/Arbeitskreis

Bei regelmäßigem Tabakkonsum können schon früh erste körperliche Symptome auftreten:

- Leistungsschwäche
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Kurzatmigkeit

- Raucherhusten mit schleimigen Auswurf
- Brustenge (Angina pectoris)
- Kalte Hände und Füße wegen mangelnder Durchblutung

Folgen für das Herz-Kreislaufsystem

Nikotin wirkt gefäßverengend und fördert die Entstehung von Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Dadurch kommt es zu Durchblutungsstörungen, etwa in Form einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit („Raucherbein“). Auch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt erheblich.

Folgen für die Lunge

Teerstoffe schädigen Bronchien und Lunge. Die Flimmerhärchen, die normalerweise Staub und Schadstoffe aus der Lunge transportieren, funktionieren nicht mehr richtig. Der Körper versucht, die Schadstoffe durch Husten loszuwerden – es entsteht der typische Raucherhusten. Langfristig kann sich daraus die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) entwickeln. Bereits geringe körperliche Anstrengungen führen dann zu Atemnot.

Folgen für die Schwangerschaft

Rauchen schädigt das ungeborene Kind. Die Frühgeburtenrate liegt bei rauchenden Müttern etwa 30 % höher als bei Nichtraucherinnen. Neugeborene haben häufig ein geringeres Geburtsgewicht, sind kleiner und gesünder anfälliger. Zudem steigt das Risiko für Entwicklungsstörungen.

Wie kann ich mit dem Rauchen aufhören?

Der Weg ist individuell unterschiedlich. Manche hören abrupt auf, andere benötigen mehrere Anläufe. Besonders wirksam sind strukturierte Raucherentwöhnungsprogramme – vor allem in Gruppen.

Bei starker Abhängigkeit kann eine Nikotinersatztherapie (z. B. Pflaster oder Kaugummi) unterstützen. Zudem gibt es verschreibungspflichtige Medikamente, die in Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin eingesetzt werden können. Über mögliche Nebenwirkungen muss aufgeklärt werden.

Was habe ich davon, wenn ich mit dem Rauchen aufhöre?

Kurz gesagt: sehr viel. Und ja – auch finanziell lohnt es sich.

Doch vor allem gesundheitlich:

- Ehemalige Raucher leben länger als Menschen, die weiterrauen.
- Das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, chronische Lungenerkrankungen und Krebs sinkt deutlich.
- Bereits nach wenigen Tagen und Wochen verbessert sich die Herz- und Lungenfunktion spürbar.
- Innerhalb weniger Monate nehmen Husten und Kurzatmigkeit ab.
- Nach einem Jahr ist das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße nur noch halb so hoch wie bei Rauchern.
- Nach fünf Jahren entspricht das Schlaganfallrisiko dem eines Nichtrauchers.
- Nach zehn Jahren ist das Lungenkrebsrisiko nur noch halb so hoch wie bei Rauchern.
- Nach 15 Jahren ist das Risiko für eine Erkrankung der Herzkranzgefäße so niedrig wie bei Menschen, die nie geraucht haben.

Fazit:

Es lohnt sich in jeder Hinsicht, mit dem Rauchen aufzuhören – für die Gesundheit, die Lebensqualität und die Lebenserwartung.



Sanitätshaus Hilfsmittel Reha-Technik



Auf Ihren Besuch freut sich
das komplette Team PEGASUS

SANITÄTSHAUS
PEGASUS GMBH

Fit für's Leben



Hainbachstr. 86 · 76829 Landau
Telefon 06341 8 25 24

In leichter Sprache:

Rauchen macht krank

Rauchen ist schlecht für den Körper.
Das wissen heute viele Menschen.
Im Rauch sind viele giftige Stoffe.
Diese Stoffe machen krank.
Sie können Krebs machen.
Viele Menschen bekommen Lungen-Krebs vom Rauchen.
In Deutschland sterben jedes Jahr sehr viele Menschen daran.
Etwa alle 4 Minuten stirbt ein Mensch durch das Rauchen.
Darum ist wichtig:
Am besten nicht anfangen.
Wer raucht, sollte aufhören.
Auch nach vielen Jahren lohnt sich das Aufhören.

Bin ich abhängig?

Beantworte diese Fragen:

- Habe ich oft große Lust auf eine Zigarette?
- Werde ich nervös ohne Zigarette?
- Rauche ich mehr als früher?
- Schaffe ich es nicht, weniger zu rauchen?
- Rauche ich, obwohl ich krank bin?

Wenn 3 Fragen mit Ja beantwortet sind, dann bist du wahrscheinlich abhängig.



Was passiert im Körper?

Der Rauch kommt in die Lunge.
Von dort geht das Nikotin ins Blut.
Dann kommt es ins Gehirn.
Nikotin wirkt schnell.
Man fühlt sich kurz:
• wacher
• ruhiger
• besser gelaunt
Aber:
Der Körper wird geschädigt.
Der Puls wird schneller.
Der Blutdruck steigt.



Was macht Rauchen mit dem Körper?

Rauchen schadet vielen Organen.

Zum Beispiel:

- der Lunge
- dem Herz
- den Blut-Gefäßen

Frühe Zeichen sind:

- Husten
- Schleim
- schnelle Müdigkeit
- Atem-Not
- kalte Hände und Füße

Schäden am Herz

Die Blut-Gefäße werden enger.
Das Blut fließt schlechter.
Das Risiko steigt für:

- Herz-Infarkt
- Schlag-Anfall
- Schmerzen in den Beinen



Schäden an der Lunge

Die Lunge wird schwach.
Man hustet viel.
Später bekommt man schlecht Luft.
Schon kleine Wege sind anstrengend.



Frühmesser_{24h} ...gibt Gas! Ihr Energie-Spezialist in der Pfalz. Seit 1910 und Strom.



POWER



für die PFALZ

Heizöle • Gas • Strom • Tankstellen • Diesel • AdBlue • Pellets

0 63 41 / 917 600 www.fruehmesser.de

Rauchen in der Schwangerschaft

Rauchen ist sehr gefährlich für das Baby.

Das Baby kann:

- zu früh geboren werden
- zu klein sein
- krank sein

Darum sollen Schwangere nicht rauchen.

Wie kann ich aufhören?

Aufhören ist nicht leicht.

Aber es ist möglich.

Hilfen sind:

- Kurse zum Aufhören
- Nikotin-Pflaster
- Nikotin-Kaugummi
- Hilfe vom Arzt

Wichtig ist:

Nicht aufgeben.



Was bringt das Aufhören?

Sehr viel.

- Man lebt länger.
- Das Herz wird gesünder.
- Die Lunge wird stärker.
- Das Krebs-Risiko wird kleiner.
- Man bekommt besser Luft.
- Man spart Geld.

Schon nach wenigen Tagen fühlt man sich besser.



Wichtig

Mit dem Rauchen aufhören lohnt sich.

Für den Körper.

Für das Leben.

Für die Zukunft.

Bilder zur Verfügung gestellt von der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V. mit freundlicher Unterstützung der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Bilder © JSCHKA Kommunikationsdesign | www.jschka.de



Beratung & Verkauf

- Netzwerke
- Sicherheit
- Reparaturen
(Werkstatt vor Ort)
- Seminare &
Schulungen
- kaufmännische
Software
- Verbrauchsmaterial

EDV-Service ZWING

Carl-Bosch-Str. 1 | 76829 Landau

Tel.: 06341 / 9 00 32 | Fax: 06341 / 8 16 01

Email: info@zwing.de | Internet www.zwing.de



Auch in diesem Jahr bieten wir in den letzten beiden Wochen der Sommerferien ein bunt gemischtes Tagesausflugsprogramm an.

Damit ihr jetzt bereits planen könnt, hier schonmal die Ziele und Tage, die ihr euch freihalten solltet, sofern ihr teilnehmen wollt:

Samstag, 25. Juli

Aquarium „Sea Life“, Speyer

Dienstag, 28. Juli

Science Center „Experimenta“, Heilbronn

Donnerstag, 30. Juli

Gartenschaugelände mit Ausstellungen, Kaiserslautern

Dienstag, 04. August

Zoo, Heidelberg

Donnerstag, 06. August

Technikmuseum „Autovision“, Altlußheim

Samstag, 08. August

Waldwanderung mit Einkehr, rund um die Totenkopfhütte

Alle Ausflüge sind komplett barrierefrei, auch die Einkehrmöglichkeiten. Fahrdienste sind wie immer mit den cbf-Autos möglich.

Mehr zu den Ausflügen mit Preisen und Anmeldemöglichkeiten in der nächsten Ausgabe unserer Clubzeitung.

Eva Dawo





Lösungen Rätsecke

Teekesselchen – Rätsel

Schloss; Bank

Ist doch logisch

1. Sonntag
2. Mittwoch
3. Dienstag

COMTEXDA-TREUHAND

Steuerberatungsgesellschaft mbH

67480 Edenkoben • Weinstr. 66



Alle Steuerberaterleistungen

inkl.

- Private Einkommensteuererklärungen
- Beratung zur Erbschaft- und Schenkungsteuer
- Altersvorsorgeplanung
- Private Vermögensanalyse
- Private Finanz- und Vermögensplanung
- Existenzgründungsberatung

Tel. (0 63 23) 94 94 0 • Internet: www.comtexda-treuhand.com
Fax (0 63 23) 94 94 17 • E-Mail: posteingang@comtexda-treuhand.com



Warum sind wir im Kurs?

- Weil wir Lesen und Schreiben lernen.
- Weil wir über verschiedene Dinge etwas lernen wollen.
- Weil es uns letztes Jahr so gut gefallen hat.

Was machen wir alles im Kurs?

- Wir lesen und schreiben.
- Wir rechnen und wir schreiben Zahlen.
- Wir lernen Einkaufen.
- Wir lesen und rechnen mit LÜK.
- Wir lernen gerne am Computer und am Tablet.
- Wir lernen etwas über verschiedene Sachen. Zum Beispiel über Tiere, Zahlen und Geld.
- Wir lernen, im Internet alles zu suchen. Zum Beispiel über Freizeit-Reisen.

Oder über das Mittelalter und über verschiedene Religionen.

- Wir spielen Memory.
- Und wir trinken Cola.

Warum gefällt es uns gut im Kurs?

- Weil wir verschiedene Sachen lernen.
- Weil es Spaß macht.
- Wir verstehen uns mit den anderen Kursteilnehmern.
- und wir kommen sehr gut miteinander klar.
- Die Ruth haben wir sehr gern.

von: Rieke, Chris, Petra, Tamara Homann, Nina Wallnoch, Michael Strassel, Michael Speeter und Annette Scherrer



Inhaber: Eugen Ziegler · Philipp Waßner

KFZ-Meisterbetrieb - alle Fabrikate -

*Unfallinstandsetzung · Autoglas ·
Fahrzeug - und Wartungsarbeiten · Klima-Service*

Am Woogdamm 7
76833 Böchingen

Telefon: 06341 / 8 04 87

Telefax: 06341 / 2 08 95

Internet: www-franz-spies-gmbh.de

Email: info@franz-spies-gmbh.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 07:30 bis 17:30 Uhr

Mittagspause: 12:00 bis 13:00 Uhr

Samstag: nur gegen Vorbestellung



Wenn sich der Vorhang hebt und das Licht im Kinosaal ausgeht, stehen in Landau die Ehrenamtlichen im Mittelpunkt: Die Stadt Landau hatte für Freitag, 20. März, ehrenamtlich Engagierte zu einem kostenfreien Kinoabend ins Universum-Theater eingeladen. Mit dem Ehrenamtskino bedankt sich die Stadt bei den vielen Bürgern, die sich in Vereinen, Initiativen und sozialen Organisationen für das Gemeinwohl einsetzen.

Organisiert wurde die Veranstaltung von der Koordinationsstelle Ehrenamt der Stadt in Kooperation mit dem Bethesda sowie dem Club Behinderter und ihrer Freunde Südpfalz (cbf). Gezeigt wurde der französische Film „Die progressiven Nostalgiker“ von Vinciane Millereau. Eine humorvolle Zeitreise-Komödie, die Geschlechterrollen und Lebensstile von 1958 mit heutigen Perspektiven vergleicht.

„Das Ehrenamt prägt Landau in seiner Vielfalt und Lebendigkeit“, meint Beigeordnete

Lena Dürphold. „Mit diesem besonderen Kinoabend möchten wir unsere Anerkennung sichtbar machen und den Ehrenamtlichen einen schönen, gemeinsamen Moment schenken.“

„Ehrenamtliches Engagement ist unverzichtbar für das soziale Miteinander in unserer Stadt“, betont Angelika Kemmler, die Ehrenamtsbeauftragte. „Mit dem Ehrenamtskino möchten wir all jenen Danke sagen, die sich Tag für Tag für Herz, Zeit und Verantwortungsbewusstsein für andere Menschen einsetzen.“

In unserer nächsten Ausgabe berichten wir ausführlich über die Veranstaltung, bei der sich der cbf Südpfalz mit etlichen Ehrenamtlichen bei der Organisation und der Durchführung beteiligt hatte.

Eva Dawo



Auf Anregung vom cbf fand am 17. Februar in unserem Clubhaus ein Treffen mit der Beigeordneten der Stadt Landau, Frau Lena Dürphold, dem Sozialamtsleiter Jan-Marco Scherer, drei Vorstandsmitgliedern des Bürgervereins (Träger des Seniorenbusses), darunter der erste Vorsitzende Rolf Lüchow, sowie der Geschäftsführerin des cbf, Frau Bettina Rieger, dem ersten Vorsitzenden Christian Dawo und weiteren drei Vertreter*innen des cbf statt.

Zur Vorgeschichte: Seit 2022 befördert der Seniorenbus kostenlos ältere Menschen in der Stadt Landau. Auszug aus der Präsentation auf der Homepage der Stadt Landau: „Der Bürgerbus steht älteren, mobilitätseingeschränkten Landauer Bürgerinnen und Bürger zur Verfügung, denen es schwerfällt, den öffentlichen Personennahverkehr zu nutzen. Ziel des Seniorenbusses ist es, die Mobilität älterer Menschen zu erhöhen und eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen.“

So weit so gut. Aber die an sich gute Sache hat einen Haken: „Fahrgäste mit Rollstuhl können nur befördert werden, wenn sie in den Bus einsteigen und einen normalen Sitzplatz einnehmen können.“ (Original-Ton Seniorenbus). Diese Aussage hat den cbf als Vertreter für Menschen im Rollstuhl auf den Plan gerufen. In mehreren Gesprächen mit dem Oberbürgermeister, der Beigeordneten und Vertretern des Bürgerbusses hat sich der cbf bereit erklärt, ein für den Rollstuhltransport umgebautes Fahrzeug zu besorgen. Dies ist uns jetzt endlich gelungen. Aber der Bürgerverein möchte das Fahrzeug nicht haben. Die Haltung der Vereinsvertreter ist eindeutig: „Wir werden keine Menschen im Rollstuhl befördern.“ Das will und kann der cbf so nicht akzeptieren.

Daher kam es zu dem o.g. Treffen. Allerdings hat sich an der ablehnenden Haltung der Vertreter des Bürgervereins nichts geändert. Die Ablehnungsgründe waren in unseren Augen nicht nur diskriminierend, sondern inhaltlich auch schwer auszuhalten. Ein letzter Versuch einer akzeptablen Lösung für beide Seiten formulierte Frau Dürphold. Der Bürgerbus könnte die Fahrtaufträge annehmen und diese an den cbf weiterleiten, der dann die Fahrten durchführen würde. Damit hätten alle Landauer Senior*innen eine gemeinsame Anlaufstelle. Der cbf könnte diese Lösung mittragen, der Bürgerverein möchte dies zunächst auf einer Vorstandssitzung besprechen.

Es bleibt spannend.

Christian Dawo

MEIN MANN

FÄHRT ERMÄßIGT.



HUBER

IMPRESSUM

Herausgeber:
Club Behinderter und ihrer Freunde Südpfalz e.V.
Münchener Strasse 5 · 76829 Landau / Pfalz
Telefon 06341 / 98760-0 · Telefax 06341 / 98760-60
Mail info@cbf-suedpfalz.de · www.cbf-suedpfalz.de
Mitglied im DPVV

Geschäfts- u. Spendenkonto: Sparkasse SÜW Landau
IBAN: DE04 5485 0010 0014 3000 24
BIC: SOLADES1SUW

Verantwortlich: Christian Dawo
Auflage: 1000 Exemplare
erscheint vierteljährlich
Satz/Layout: cbf Südpfalz e.V.
Druck: FLYERALARM GmbH

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht
unbedingt die Meinung des Vorstandes wieder.

REHA-TREND

IHR SANITÄTSHAUS IN SPEYER



Fachkundige Beratung und große Auswahl an elektrischen Mobilitätshilfen über Alltagshelfer bis hin zu Hilfsmitteln für die häusliche Pflege.

REHA-TREND GmbH
Tullastraße 44
67346 Speyer

✓ Barrierefreier Eingang

***Wir beraten Sie gerne
auch bei Ihnen zuhause!***

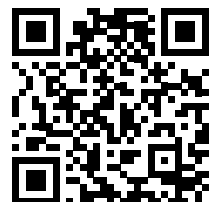
Tel. 06232 40886

Montag bis Freitag:

08:30–12:00 Uhr

13:00–17:00 Uhr (Mi. bis 16:00 Uhr)

IHR PARTNER FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT



Unser Angebot:

- Beratung für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen
- Betreutes Wohnen für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung
- Betreuungsassistenz für Menschen mit Behinderung
- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Hauswirtschaft
- Beratungseinsätze nach §37 SGB XI
- Fahrdienst für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen
- Mobiler Sozialer Hilfsdienst
- Familienentlastende Dienste
- Clubtreff
- Tagesausflüge
- Sport für Menschen mit Behinderung



Club Behinderter und ihrer Freunde Südpfalz e.V.

76829 Landau • Münchener Straße 5
Zentrale: Tel 06341 98760-0 • Fax 06341 9876060
Fahrdienst: Tel 06341 98760-13
info@cbf-suedpfalz.de • www.cbf-suedpfalz.de