

Frühstück für obdachlose Menschen

KFD Rübennach spendet 300 Euro an Caritas-Einrichtung in der Neustadt 20



Strahlende Gesichter bei der Spendenübergabe durch die KFD Rübennach in der Koblenzer Neustadt 20. Foto: privat

Koblenz. Eine Geste der Menschlichkeit zeigten Vertreterinnen der Katholischen Frauengemeinschaft Rübennach. Sie übergaben eine Spende über 300 Euro an die Fachberatungsstelle für Menschen ohne Wohnung in der Koblenzer Neustadt 20, eine Einrichtung des Caritasverbandes.

Die Spende ist der Erlös eines bunten nachmittags für Rübennach Frauen. „Wir möchten uns insbesondere für Menschen einsetzen, die ausgegrenzt und am Rande der Gesellschaft leben“, beschreibt die KFD-Vorsitzende Inge Becker. „Wichtig war uns dabei, dass die Hilfe vor Ort in Koblenz geleistet wird und direkt bei den Not leidenden Menschen ankommt.“

In Koblenz leben zurzeit ca. 180 Frauen und Männer ohne einen festen Wohnsitz. Manche von ihnen sind auch nachts ohne Obdach.

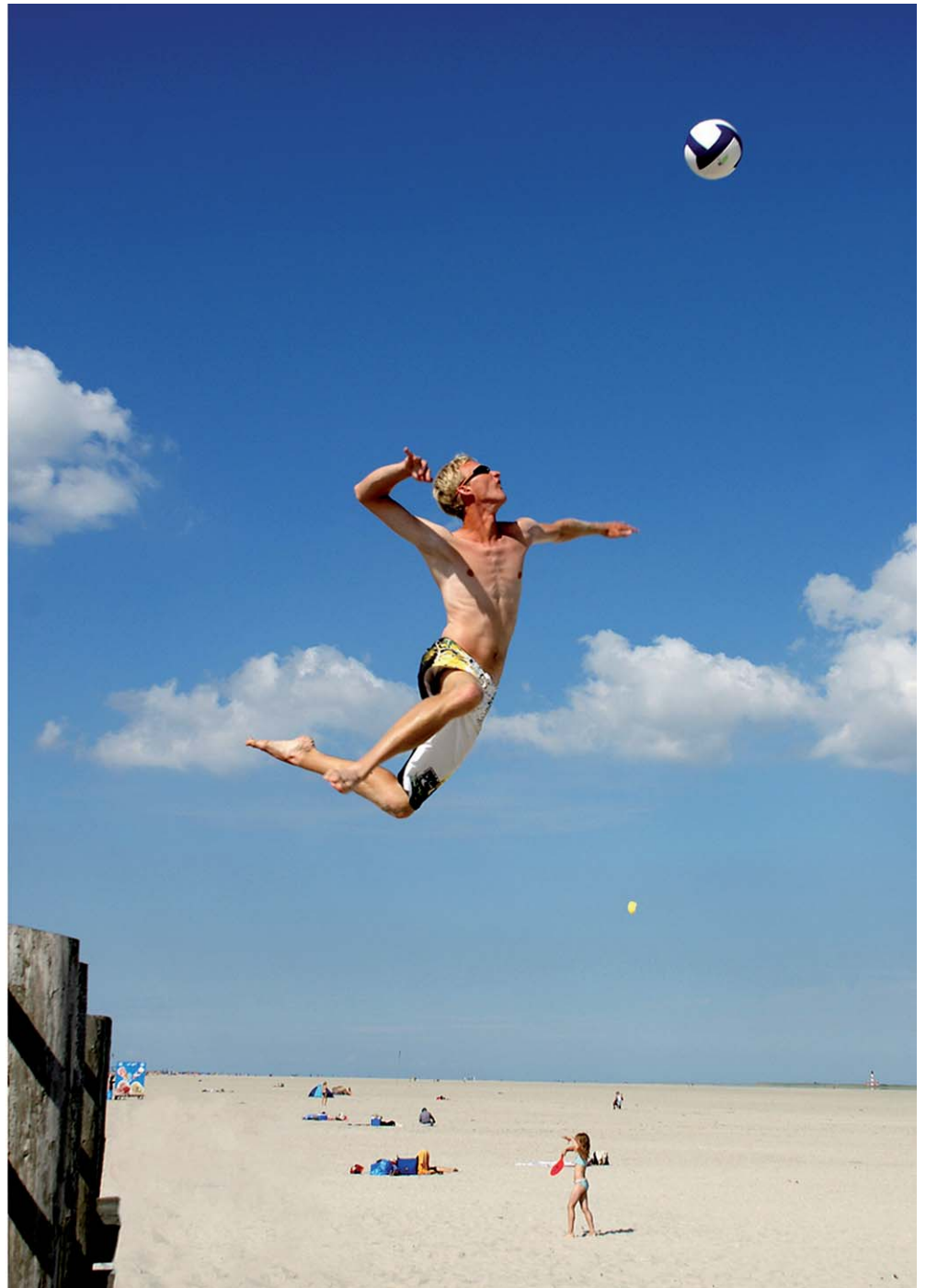
„Mit der Spende können wir einen Monat lang das Frühstücksangebot für unsere Besucher finanzieren“, freute sich Caritasmitarbeiter Markus Fröhlich.

„Jetzt im Winter kommen vormittags ca. 40 bis 50 Menschen, um Rat zu suchen, den Hygienebereich zu nutzen, sich aufzuwärmen oder und zu stärken.“

Weitere Informationen: Fachberatungsstelle für Menschen ohne Wohnung, Markus Fröhlich, Neustadt 20, 56068 Koblenz, Telefon: (0261) 9 14 40 78, E-Mail: mow@caritas-koblenz.de.

„Hoch abgesprungen“ brachte viele Auszeichnungen

Der Foto-Club Koblenz konnte in diesem Jahr mit zahlreichen Erfolgen auf den verschiedensten Ebenen der Wettbewerbsfotografie aufwarten.



Helmut Wagner gelang mit dem Schnappschuss „hoch abgesprungen“ das Bild des Jahres. Foto: privat

Koblenz. Der Foto-Club Koblenz konnte auch in diesem Jahr mit zahlreichen Erfolgen auf den verschiedensten Ebenen der Wettbewerbsfotografie des Deutschen Verbandes für Fotografie (DVF) aufwarten.

Dazu hat insbesondere das Foto „hoch abgesprungen“ von Helmut Wagner beigetragen, der mit diesem Bild Punkte und Auszeichnungen sammelte. Auf Bezirksebene zählte es zu den Spitzenbildern, auf der Landesfotoschau Hessen/Rheinland-Pfalz n Künzell bei Fulda gewann Wagner seine erste Medaille. Auf der Bundesfotoschau in Offenbach wurde es unter 3.565 Einsendungen mit einer Urkunde ausgezeichnet. Das

Foto ist in St. Peter Ording entstanden, als Jugendliche am Strand Volleyball spielten. Der Fotograf nahm es aus der Froschperspektive auf, um die Höhe des Balls und die Dynamik des Ballspielers zu unterstreichen.

Herbert A. Franke ist der Fotograf, der mit seinen Arbeiten am häufigsten beteiligt war, und zwar auf der Landesfotoschau mit vier Werken und auf der Bundesfotoschau mit drei Arbeiten. Zum zweitbesten Ergebnis, das der Club je auf einer Bundesfotoschau mit insgesamt neun Annahmen erreichte, trugen außer dem Alfred Pohlmann mit zwei Fotos, Annelies Kriegesmann, Ludwig M. Langner und Helga Warnke mit je

einem Bild bei. Bei der Landesfotoschau wurde das Foto „Hotellobby“ von Ludwig M. Langner mit einer Urkunde ausgezeichnet. Außerdem waren Klaus Brost, Herbert Kohtes und Alfred Pohlmann mit je einem Bild erfolgreich. Die Mitglieder des Foto-Club beteiligten sich seit über 20 Jahren an der Jahresausstellung der Norwich & District Photographic Society. Als bestes Bild gefiel der Jury die Aufnahme von Marianne Gebauer „Im Museum“, die mit der Trophy, gestiftet von der Friedship Association Norfolk & Norwich, geehrt wurde. Belobigt wurden noch Arbeiten von Ludwig M. Langner, Diether Wettlauffer und Marianne Gebauer.

BLICK aktuell / Experten-Tipp

Müde, infektanfällig, schwache Muskeln Achtung: Vitamin D-Mangel?

(mdd) Laut einer Studie der Universität Colorado mit 19.000 Menschen erhöht ein Vitamin D-Mangel das Erkrankungsrisiko um 40 %. Warum das so ist, könnte eine dänische Untersuchung zeigen: Nur wenn Vitamin D im Blut zirkuliert vervielfältigen sich spezielle Abwehrzellen. Oder anders: Kein Vitamin D, keine ausreichende Abwehr. In Deutschland sind 91 % der Frauen und 82 % der Männer vom D-Defizit betroffen. Kein Wunder: Die Bildung des Vitamins in der Haut erfolgt durch Lichteinfluss – und wird



Oft erkältet, häufig müde oder depressiv verstimmt? Das kann ein Hinweis auf einen Vitamin D-Mangel sein. Foto: Mauritius Images für Vigantoletten

Verhindert. Weitere Anzeichen eines

D-Defizits können auch Müdigkeit, Muskelschwäche oder depressive Verstimmungen sein. Zudem vermuten Mediziner einen Zusammenhang mit chronischen Krankheiten wie z. B. Diabetes. Bis zu 400 I.E. (= Internationalen Einheiten) Vitamin D pro Tag empfiehlt die DGE. Das entspricht beispielsweise über 900 g Emmentaler oder über 200 g Lachs täglich – und ist daher kaum machbar. Zum zuverlässigen Ausgleich eines möglichen Vitamin D-Mangels raten Experten deshalb zu 1000 I.E. Vitamin D pro Tag. Die „Pille für den Winter“ (z. B. Vigantoletten 1000 I.E.) ist eine besonders einfache, da alltagstaugliche Möglichkeit.