

# PAPIERMONSTER

Magazin für das  
Pallaswiesen- & Mornewegviertel  
Ausgabe 4: PaMo - WertVoll



# Impressum

Herausgeber:

Caritasverband Darmstadt e. V.

Heinrichstraße 32A

64283 Darmstadt

Fon: 06151 999-0

Fax: 06151 999-150

web: [www.caritas-darmstadt.de](http://www.caritas-darmstadt.de)

Verantwortlich:

Stefanie Rhein

Redaktion:

Andreas Backert, Anna Eilmes, Sascha Görg, Eva Kerwien,  
Julia Range, Katrin Schuck

Fotos:

Monster auf Seite 1: pikisuperstar via freepik.com

Foto unten auf Seite 9: congerdesign via Pixabay

Rätsel auf Seite 13: Istvan Brez-Gruber via Pixabay

Foto auf Seite 15: atlascompany via Freepik

Alle weiteren Fotos wurden von den jeweiligen Einrichtungen und der Redaktion zur Verfügung gestellt.

Gestaltung:

Julia Range

Druck:

WIRmachenDRUCK GmbH

**Unser Dank gilt allen Beteiligten, die zu dieser Zeitung beigetragen haben:**

**Freischlad + Holz**

**Diakonie**  
Diakonisches Werk  
Darmstadt-Dieburg

**KINDER- UND JUGENDARBEIT E.V.**  
SCHULSOZIALARBEIT  
INNENSTADT NORD



DRK-Kreisverband  
Darmstadt-Stadt e.V.



**verbraucherzentrale**  
*Hessen*



Wissenschaftsstadt  
Darmstadt



# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Rückblick auf das PAMO-Fest   | 4  |
| Vorwort von Horst Miltenberger  | 5  |
| Auf weiterhin gute und sichere Nachbarschaft!                               | 6  |
| Institutionen im PAMO:<br>Was macht unsere Arbeit wertvoll?                 | 8  |
| Die eigene Zukunft in die Hand nehmen                                       | 9  |
| Bau' dir dein Wertehaus – Bausatz   | 10 |
| Wertvolle Orte – Stimmen aus dem Quartier                                   | 12 |
| Wir haben euch gefragt:<br>Was ist dir im Leben wichtig und wertvoll?       | 14 |
| Der Wert unserer Lebensmittel –<br>Preissteigerungen und was wir tun können | 15 |
| „Oh du fröhliche-he, oh du selige-he...“                                    | 16 |
| Rezepte zum Nachmachen  | 17 |
| Mehr Rechte, als du denkst  | 18 |
| Energie ist wertvoll –<br>unsere Tipps bei steigenden Energiepreisen        | 19 |



**Das Kaufhaus der Gelegenheiten**  
Möbel, Elektrogeräte, Haushaltswaren, Kleidung, Spielzeug und mehr.  
**Haushaltsauflösungen, Räumungen und Transporthilfen.**

**SECONDHAND!**  
NACHHALTIG • GÜNSTIG • GUT



Tel.: 06151 800 19 12  
DA - Pallaswiesenstr. 122

info@ka-gel.de  
www.ka-gel.de

Dienstag - Freitag  
Samstag

10 - 18 Uhr  
10 - 16 Uhr



## Rückblick auf das PAMo-Fest

Unter dem Motto „Nachbarschaftspicknick“ fand am 19. Juli 2022 das PaMo-Fest auf den Wiesen im Tiefen See statt. Als Gast sprach Bürgermeisterin Barbara Akdeniz und begrüßte die Besucher:innen.

Bei angenehmen 25 Grad kamen Bewohner:innen aus dem Quartier zusammen. Für Klein und Groß boten rund 11 Akteure vor Ort kreative und bewegungsreiche Angebote an.

Unter anderem wurde im Bällchenbad getobt, kreativ Blumentöpfe und T-Shirts bemalt, beim

Bienenquiz ein Honig aus dem Quartier gewonnen, sowie mit Holz etwas gebaut. Daneben informierte das Kaufhaus der Gelegenheiten über Second-Hand Möbel und das Deutsche Rote Kreuz über ihre Angebote für Senior:innen. Die Caritas lud zu Kaffee und Wasser ein, und St. Fidelis bastelte Friedenstauben.

Rund 100 Personen genossen den Nachmittag unter Nachbarn. Wir freuen uns auf das nächste PaMo Fest 2023!



# Vorwort

## Zur Person:

Horst Miltenberger ist Dienststellenleiter der Gemeinwesenarbeit des Caritasverbandes Darmstadt.

Er arbeitet seit über zwanzig Jahren im Gemeinschaftshaus Pallaswiesenviertel und in der Quartiersentwicklung im Pallaswiesen- Mornewegviertel mit. Er leitet die Kooperationsrunde und ist Mitglied der Projektkoordination „Sozialer Zusammenhalt“.

Diese Ausgabe wird sich mit unseren Werten beschäftigen. Unsere Werte sind und sollen die Basis unseres Handelns sein. Dies gilt für das Große wie auch für das, was uns ganz nahe liegt.

Wir befinden uns in einer „Zeitenwende“! Diese Überschrift lesen wir in den Zeitungen, hören wir aus den Medien.

Unser Leben hier in Deutschland, in Darmstadt, ist durch immer weitere und größer werdende Krisen geprägt. Dies alles, mit seinen Folgen, belastet und bedrängt uns.

In Europa herrscht Krieg. Wir stehen einem Land bei, das von seinem Nachbarn völkerrechtswidrig überfallen wurde. Der Aggressor will seinen Macht- und Einflussradius erweitern. Die Folgen sind unendliches Leid, Tod und Angst.

Wir stehen der Ukraine bei, da das Völkerrecht, unsere Werte verletzt werden. Das ist nicht akzeptabel. Diese Haltung ist aber nicht selbstverständlich. Es hat in Folge eine Diskussion ausgelöst, wie und warum wir uns in diesem Konflikt verhalten sollen. Es wird diskutiert: Was sind unsere Werte und wie viel sind uns unsere Werte wert?

Wir alle in Deutschland, in Darmstadt spüren jetzt die Konsequenzen dieses Krieges, vor allem finanziell und in der Sorge und Aufnahme von geflüchteten Menschen.



Die Ukrainer\*innen kämpfen um ihr Land, um Ihr Zuhause. An dieser Stelle wird deutlich, wie wichtig das „Zuhause“ ist. Welchen Wert es für uns hat. Das es sich lohnt dafür einzustehen. Unser Zuhause ist uns was wert. Unser Zuhause gilt es weiterzuentwickeln, zu verbessern und zu pflegen.

Wir sollen und dürfen uns mit unserem Zuhause beschäftigen. Wir können dies mit Nachbarn und Freunden tun. Wir können zusammenwirken und gemeinsam Verbesserungen in unserem Quartier bewirken.

Wir sprechen miteinander, weil wir uns das WERT sind!

Mit wertschätzenden Grüßen  
**Horst Miltenberger**

# Auf weiterhin gute und sichere Nachbarschaft!

*Welche Werte stehen eigentlich beim Nachbarn Evonik ganz oben auf der Liste? Welche Werte spielen zwischen dem Spezialchemieunternehmen und dem PaMo-Viertel eine gewichtige Rolle? Und auf was kommt es dem Standortleiter besonders an?*

Wer sich als Besucher bei Evonik an Tor 2 in der Dolivostraße/Ecke Rößlerstraße anmeldet, spürt vom ersten Moment, welcher Wert beim Chemieunternehmen an oberster Stelle steht: die **Sicherheit**. Die Werkschutz-Mitarbeiter weisen freundlich, aber inhaltlich klar und unmissverständlich auf bestimmte Regeln hin, die innerhalb der Werkgrenzen gelten und zwingend einzuhalten sind. Ob bei Besucherführungen, Präsentationen oder Bauarbeiten heißt es stets „Safety first“ – Sicherheit zuerst!

Wer beispielsweise im Werk telefonieren will, muss dabei stehen oder sitzen bleiben, während des Telefonats durch die Gegend zu laufen ist also nicht erlaubt. Und das aus gutem Grund, schließlich kann jederzeit ein Gabelstapler, Transporter oder LKW um die Ecke fahren. „Unser Ziel ist null Unfälle. Wir wollen, dass alle Menschen, die sich im Werk aufhalten, ob von Evonik oder unseren zahlreichen Partnerfirmen, zum Feierabend wieder gesund nach Hause kommen“, betont Thomas Basten, seit gut zwei Jahren Standortleiter im Darmstädter Evonik-Werk und der Betriebsstätte in Weiterstadt.

Doch es gibt auch rechtliche Gründe für den wichtigsten Wert im Werk. „Evonik unterliegt einer Vielzahl gesetzlicher und behördlicher Auflagen. So sind Produktions-, Lager und Laboranlagen nach Gesetzen und

Rechtsvorschriften, beispielsweise dem Bundes-Immissionsgesetz behördlich genehmigt“, erklärt Thomas Basten. Für diejenigen Anlagen, die der so genannten Störfall-Verordnung unterliegen, gibt es Konzepte zur Verhinderung von Störfällen. Die Sicherheitsberichte werden regelmäßig fortgeschrieben und der zuständigen Behörde vorgelegt.

„Von unserem hohen Sicherheitsstandard profitieren letztlich alle in und rund um das Werk. Das ist ein wichtiger Teil unserer Unternehmenskultur, die wir permanent leben, pflegen und weiterentwickeln“, ergänzt der 50-jährige, gebürtige Hunsrücker. Womit wir fließend bei einem zweiten sehr wichtigen Wert bei Evonik wären: der **Verantwortung**.

Wer wie Evonik mit gefährlichen Stoffen zu tun hat, die notwendig sind, um Produkte herzustellen, die wiederum in vielen wichtigen Alltagsgegenständen zum Einsatz kommen, der trägt in vielerlei Hinsicht die Verantwortung: Für ein schnelles Eingreifen bei einem Ereignis im Werk, für ein nachhaltiges Produzieren mit möglichst energieeffizienten Prozessen, für das Entwickeln wertstoffhaltiger Produkte, die beispielsweise dafür sorgen, dass Fahrzeuge weniger Energie verbrauchen oder den Joghurtbecher erst richtig verschließen lassen.

**Autor:**  
Sascha Görg (Evonik)

**Mit dem Grüßen fängt ein gutes Miteinander an:**  
Dieser Punkt ist Evonik-Standortleiter Thomas Basten besonders viel wert.

Foto: Evonik.





**Mittendrin, statt nur Dabe!** Das 160.000 Quadratmeter große Evonik-Werk ist fester Bestandteil des PaMo-Viertels. Blick gen Osten in die Darmstädter Innenstadt.

Foto: Evonik.



Oder auch die Verantwortung dafür, dass – wie in Darmstadt und Weiterstadt für rund 1.400 Mitarbeiter – Arbeitsplätze inmitten der Stadt aufrechterhalten und langfristig gesichert werden. Im Übrigen setzt Evonik auch in die Zukunft, indem am Standort Darmstadt rund 200 junge Menschen ausgebildet werden, darunter neben klassischen Ausbildungsberufen wie Chemielaborant, Verfahrensmechaniker und Chemikant auch dual Studierende.

Einen weiteren Baustein im Wertedreiklang von Evonik stellt die **Verbundenheit** zum Pallaswiesen-Mornewegviertel (PaMo) dar. 1909 legte Dr. Otto Röhm, Erfinder des weltberühmten PLEXIGLAS®, den Grundstein für den Standort zwischen der Kirschallee, Landwehr-, Röbler-, Doliwo-, Feldberg- und Bismarckstraße. Der gelernte Apotheker und Chemiker hatte sich gemeinsam mit seinem Geschäftspartner Otto Haas zum Umzug von Esslingen am Neckar nach Darmstadt entschlossen, um ein 16 Hektar großes Werk inmitten des Lederfabrik-Dreiecks Offenbach, Weinheim und Worms zu bauen. Die ehemalige Residenz- und Garnisonsstadt Darmstadt hatte zu Beginn des 20. Jahrhunderts nordöstlich des Darmstädter Hauptbahnhofs ein Industriegelände

geschaffen, um sich der Industrialisierung zu öffnen.

Heute ist das Darmstädter Evonik-Werk das Nadelöhr zwischen dem Pallaswiesenviertel und dem Mornewegviertel, ein fester Bestandteil des PaMo-Quartiers. Und damit ein direkter Nachbar zahlreicher Wohngebäude, insbesondere in der Doliwo- und Feldbergstraße. Gerade dann, wenn Industrie und Wohnbebauung direkt aufeinandertreffen, kommt es auf eine gute nachbarschaftliche Beziehung an. Ob als fester Bestandteil der PaMo-Kooperationsrunde, Mitorganisator des alljährlichen PaMo-Festes im Tiefen See, Bienenfreund und Honigproduzent, Helfer bei kleineren und größeren Projekten – Evonik nimmt seine Rolle als „guter Nachbar“ seit vielen Jahren sehr ernst. „Und das soll und wird auch weiterhin so bleiben. Ein gutes Miteinander fängt bereits am Drehkreuz zu unserem Werk an“, unterstreicht Thomas Basten die Wichtigkeit dieser wertvollen Beziehung. Dem Standortleiter kommt es neben einem „konstruktiven Miteinander auf Augenhöhe“ vor allem auf einen freundlichen und wertschätzenden Umgang an. „Das fängt beim Grüßen an, egal wer mir gerade auf dem Weg begegnet.“

# Institutionen im PAM0: Was macht unsere Arbeit wertvoll?

## **Annabell Schreiber, Koordinatorin Gesundheitsprogramm:**

*„Das Gesundheitsprogramm beim DRK, KV Darmstadt-Stadt e.V. für Senioren mit und ohne Migrationshintergrund findet schon seit über 20 Jahren erfolgreich statt. Es wendet sich an Senioren mit den Schwerpunkten: Krafterhalt, Beweglichkeit, Sturzprävention, Gedächtnistraining, Reaktionsvermögen, genauso wie geselliges Beisammensein und gemeinsamer Freude durch und an der Bewegung. Wir erreichen viele Senioren, die sonst keine Möglichkeit hätten in diesem für sie so wichtigen Bereich etwas für sich zu tun. Das ist für mich als Koordinatorin seit über 10 Jahren Ansporn.“*

## **Andrea Brandl, Spielmobil Darmstadt:**

*„Das Freundschaftsmobil ist ein offenes und freiwilliges Angebot im PaMo – alle sind willkommen! Unsere Spielangebote sind einfach zu erschließen und können ohne sprachliche Hürde direkt genutzt werden. In Großgruppenspielen bringen wir Kinder zusammen und fördern das soziale Miteinander!“*

## **Kaufhaus der Gelegenheiten:**

*„Mit unserer Arbeit, Gebrauchtem ein zweites Leben zu geben, vermeiden wir Abfall und schonen die Ressourcen. Auch Menschen mit wenig Einkommen können bei uns fündig werden. Unsere Philosophie ist es generell, alle für einen bewussten Konsum zu begeistern. Wenn eine Kundin oder ein Kunde mit dem Einkauf glücklich ist, sind wir es auch...und dies macht unsere Tätigkeit wertvoll.“*

## **Christiane Härtling, Sozialpädagogin im DRK-Tageszentrum:**

*„Ich erlebe meine Arbeit als sehr sinnstiftend, wenn ich sehe, dass Angehörige durch die Entlastung und Unterstützung der Tagespflege wieder zu Kräften kommen und gute Momente in der Begleitung ihres erkrankten Angehörigen erleben können. Es ist wunderbar zu erleben, wenn sich nach einer Eingewöhnungszeit die Gäste in der Gruppe wohlfühlen und von den Angeboten in der Tagespflege profitieren. Wenn Freundschaften entstehen, wenn lebhaft erzählt und sich ausgetauscht wird oder sich Menschen, sie sich aus früherem Kontext kennen weil sie z.B. gemeinsam Fußball gespielt haben, wieder begegnen.“*

## **Katrin Schuck, Seniorenberaterin/ Gemeindepflegerin DRK:**

*„Wenn ich mit meinem bunten Strauß an Angeboten, das richtige Unterstützungs- oder Hilfsangebot vermitteln kann und die Bewohnenden damit ein Stück Selbstständigkeit und Lebensqualität wider erlangen. Und die Freude der älteren Personen darüber, dass da jemand ist, der ihnen gerne zuhört und sie unterstützt – Das macht für mich meine Arbeit als Seniorenberaterin/ Gemeindepflegerin wertvoll.“*



# Die eigene Zukunft in die Hand nehmen

*Am 1. September öffnete die Jugendberatungsstelle in der Soderstraße 7 ihre Türen. Hier können sich Jugendliche und junge Erwachsene kostenlos und zwanglos beraten und coachen lassen zu allen Themen rund um den Weg in ein eigenständiges, selbstbestimmtes Leben.*



## Kontakt

### Jugendberatungsstelle

#### JUST BEst

Soderstraße 7  
64283 Darmstadt

#### Julia Range

0163-7404311  
range@network-rope.org

Die Jugendberatungsstelle wird im Rahmen des Programms JUGEND STÄRKEN: Brücken in die Eigenständigkeit durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Eigenständigkeit und Selbstbestimmung sind wichtige Werte im JUST BEst-Projekt: Wer sein eigenes Leben in die Hand nimmt und eigene Entscheidungen trifft – und auch Probleme selbstbewusst löst – führt ein glücklicheres Leben. Es gibt ein gutes Gefühl, schon einmal Hürden erfolgreich gemeistert zu haben. Aus Herausforderungen geht man oft gestärkt hervor oder macht zumindest die Erfahrung, dass man in der Lage ist, auch mit solchen Lebensphasen umzugehen.

Der Anlass, in die Soderstraße 7 zu kommen, kann ganz unterschiedlich sein:

- Keine Idee, wie es nach der Schule weiter gehen soll?
- Welcher Beruf ist eigentlich der richtige für mich?
- Soll ich eine Ausbildung, ein Studium oder ein Duales Studium machen?
- Wie beantrage ich Arbeitslosengeld, BAFÖG oder den deutschen Pass?
- Was tun bei Schulden oder Stress mit der Familie?
- Und wie suche ich nach einer eigenen Wohnung?

All diese Fragen und Möglichkeiten können schon einmal überfordern, vor allem dann, wenn das eigene Umfeld nicht unterstützen kann.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Jugendberatungsstelle – Kerstin Neumann, Julia Range und David Szydowski (siehe Foto) – helfen dir gerne weiter. Du vereinbarst vorher per Telefon, Mail oder Whatsapp einen Termin oder kommst spontan in der Beratungsstelle vorbei. Die Beratung ist komplett kostenlos, freiwillig und vertraulich.

David, Kerstin und Julia nehmen sich Zeit für dich und machen gemeinsam mit dir einen Plan: Welche Ziele habe ich und wie kann ich diese erreichen? Welche Hürden begegnen mir auf dem Weg und wie kann ich diese meistern? In Darmstadt gibt es ein großes Netzwerk an kostenfreien Unterstützungsangeboten. JUST BEst kennt viele weitere Anlaufstellen, die auch bei speziellen Fragen weiterhelfen können.



# Bau' dir dein Wertehaus – Bausatz

*Du möchtest herausfinden, was dir im Leben wie wichtig ist? Probiere es ganz einfach mal aus und baue dir dein Wertehaus! Schneide dazu die nebenstehenden Werte aus und lege sie zu einem Haus zusammen.*

Das **Fundament** besteht aus den Werten, ohne die dein Haus keinen Bestand hat, sie sind für dich grundlegend. Weiter geht es mit den **tragenden Wänden** deines Hauses, die die einzelnen Stockwerke bilden und auch den Zwischengeschossen, ohne die das Haus einstöckig bleibt. **Balkon** und **Dach** noch dran und drauf und fertig ist dein Wertehaus.

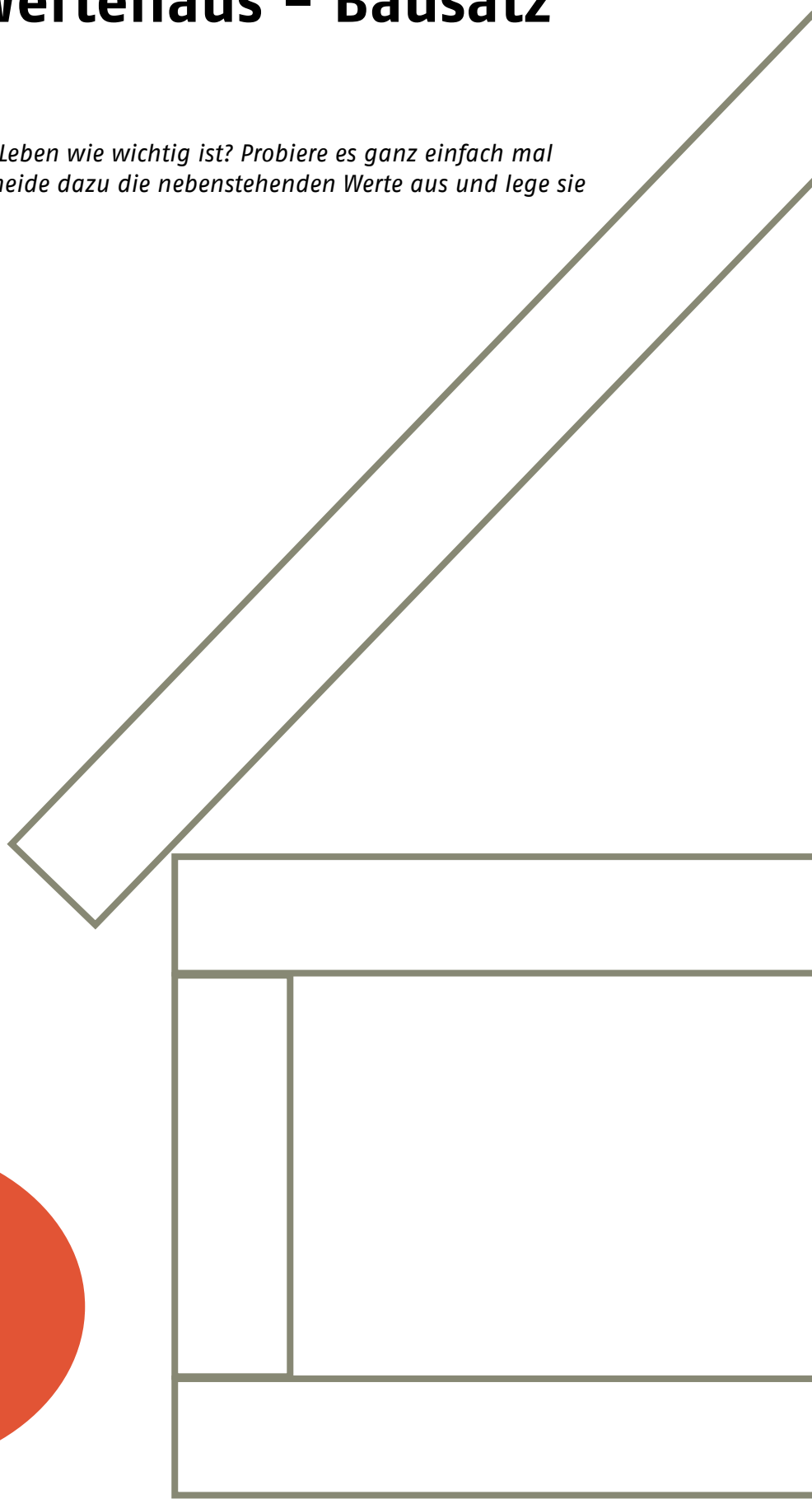
Dir fehlt ein Wert? Super! Schreib' ihn einfach dazu!

Nun nimm dir die Zeit und betrachte in Ruhe dein Wertehaus von unten nach oben: Welche Werte sind für dich fundamentgebend, welche schön, aber im Notfall entbehrlich?

**Vergleiche dein Haus mit dem deine:r Freund:in, Partner:in, deinen Eltern, Verwandten und Kindern.**

Schafft ihr es ein gemeinsames **Familienwertehaus** zu bauen?

Diese Vorlage dient als ein Beispiel, wie dein Wertehaus aussehen kann. Du kannst es einfach anpassen.



## Werte (eine Auswahl)

Akzeptanz

Beliebtheit

Bequemlichkeit

Bescheidenheit

Bildung

Demut

Ehrlichkeit

Entwicklung

Erfolg

Familie

Freiheit

Freude

Freundschaft

Frieden

Gelassenheit

Kreativität

Leistung

Liebe

Macht

Mitgefühl

Nachhaltigkeit

Nächstenliebe

Natur

Offenheit

Ordnung

Perfektion

Reichtum

Ruhe

Schönheit

Sicherheit

Spass

Spiritualität

Toleranz

Veränderung

Vertrauen

Wirksamkeit

Würde

Zuverlässigkeit

Gemeinschaft

Gerechtigkeit

Gesundheit

Güte

Harmonie

Hilfsbereitschaft

Hoffnung

Humor

Individualität

Kommunikation

Kontrolle

# Wertvolle Orte – Stimmen aus dem Quartier

## Bank am Tiefen See und Gemeinschaftshaus (Kirschenallee 100)

*„Bestimmt eure Bänke oben im tiefen See!“ – Franziska Kreipner „Ja das stimmt! Das sind wertvolle Orte für uns. Geht es auch um hier?– Dann natürlich hier. Unser Treffen, bei dem wir zusammen Karten spielen, gemeinsam Essen und Trinken und uns Unterhalten können. Eine Freundin von mir, die ist immer neidisch, wenn ich ihr erzähle, dass wir uns einmal die Woche treffen. Bei ihr gibt es das nicht.“*  
–Hella



## Gemeinschaftshaus (Montagscafé)

*„Das Frühstück beim Montagscafé hier im Gemeinschaftshaus, das ist ein gemütlicher Ort für mich.“*

## Platz vor der eigenen Haustür (Wohngebiet „An der Windmühle“)

*„Direkt vor meiner Haustür finde ich einen guten Platz– da kommt meistens jemand vorbei.“*



## Zeppelinhalle (Landwehrstraße 52)

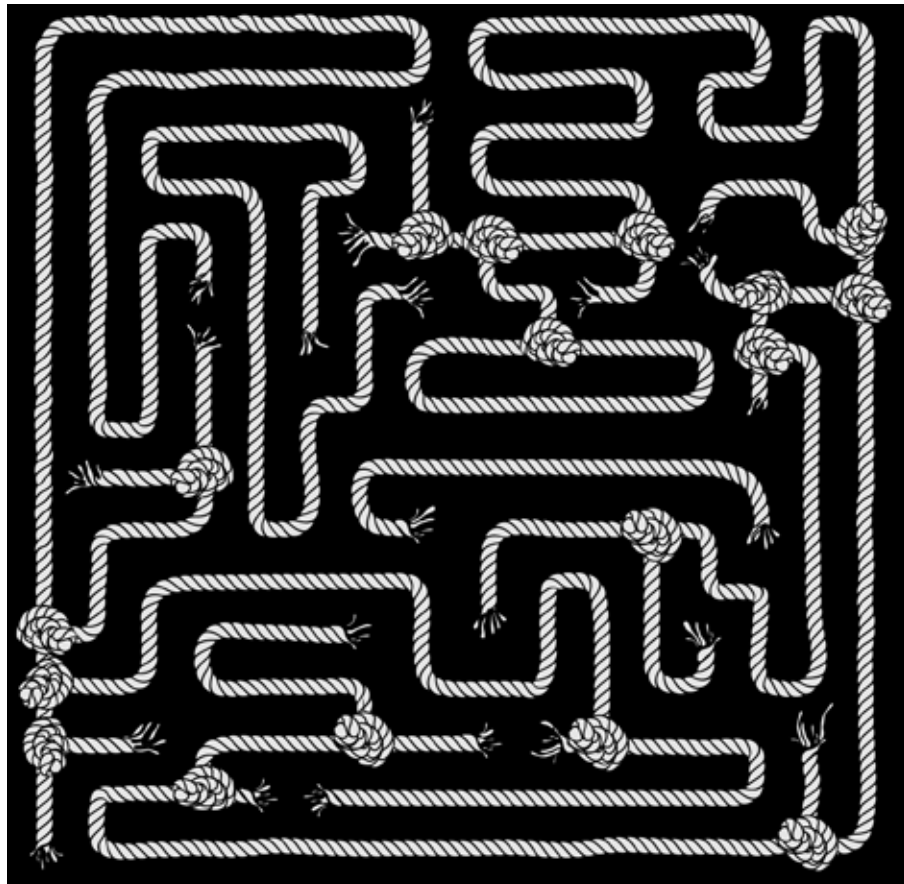
*„Zwischen den Häusern und Firmen im Quartier gibt es immer mal wieder kleine Dinge zu entdecken, wie die ehemalige Zeppelinhalle, die jetzt als Parkhaus benutzt wird. Sehr spannend, für was die Halle alles schon verwendet wurde.“*

### Wasserturm (Bismarckstraße 179)

„Der denkmalgeschützte Wasserturm ist für mich neben seiner markanten Jugendstilform das Symbol des erfolgreichen Widerstands gegen staatlich angeordnete Willkürakte. Ohne den engagierten Protest zahlreicher Menschen wäre der frühere Wasserversorgungsturm Ende der 1970er Jahre abgerissen worden, das Tor zum PaMo-Viertel wäre um ein äußerst kostbares Kulturgut ärmer. Zudem begrüßt mich der Turm von Künstler OBO jeden Morgen auf dem Weg mit dem Rad zur Arbeit im PaMo – und verabschiedet mich auf dem Rückweg in den Feierabend.“ Sascha Görg



## Rätsel



# Wir haben euch gefragt: Was ist dir im Leben wichtig und wertvoll?

**Max, 6 Jahre:**

„Ich mag Züge weil sie nicht die Umwelt verschmutzen.  
Ich mag es wenn es keinen Streit gibt“

**Romina, 11 Jahre:**

„Mir ist Familie sehr wichtig. Jeder braucht Familie. Jeder braucht jemanden. Ich mag keinen Streit“

**Leon, 9 Jahre:**

„Meine Familie ist mir sehr wichtig. Besonders meine Schwester und mein Hund. Und meine Nintendo Switch“.

**Nihal, 6 Jahre:**

„Meine Freunde und meine Familie sind mir am wichtigsten.“

**Mila, 11 Jahre:**

„Mir ist meine Familie am wichtigsten. Mir ist mein Handy sehr wichtig Freunde gehören auch dazu.“

**Xavi, 7 Jahre:**

„Ich liebe es zu malen und Fußball zu spielen“

**Marie, 10 Jahre:**

„Für mich ist meine Familie und Freunde sehr wichtig. Dazu gehören auch meine Meerschweinchen. Meine Barbies und Kuscheltiere liebe ich auch.“

**Valentina, 8 Jahre:**

„Am wichtigsten sind mir meine Eltern und Großeltern. Ich liebe meine Geschwister und Haustiere“

**Anna 9 Jahre:**

„Ich spiele gern am Tablet mit meiner Schwester. Wir sind auch im Judo Verein. Das macht uns viel Spaß“

**August, 59 Jahre:**

„Ich gehe gerne zum Montagscafe in Gemeinschaftshaus, das ist ein Ort, der mir wichtig ist.“

**Hella:**

„Dass wir alle gesund sind und bleiben.“

**Katharina:**

„Dass wir, wie heute, essen und trinken können gemeinsam- Das ist wichtig“

**Käthe:**

„... Das stimmt! Das ist wichtig, dass wir Essen und Trinken haben“

**Franziska, 64 Jahre:**

„Ich finde, Bänke zum entspannen und Menschen treffen in der Nachbarschaft sehr wichtig.“

# Der Wert unserer Lebensmittel – Preissteigerung und was wir tun können

**Steigende Lebensmittelpreise zeigen sich nach jedem Einkauf. Aber warum steigen die Preise?**

Das Wichtigste zusammengefasst:

- Nahrungsmittel sind zwischen August 2021 und August 2022 um 16,6 Prozent teurer geworden.
- Die Lebensmittelpreise werden vermutlich erst mal hoch bleiben und sogar noch weiter steigen. Das bedeutet, dass Sie heute für dasselbe Geld weniger bekommen als vor einem Jahr.
- Warum es teurer wird, liegt an vielen Faktoren:
  - gestiegene Energiekosten
  - schwierige internationale politische Lage
  - Arbeitskräftemangel
- Probleme bei der Versorgungslage wird es aber nicht geben. Hams-terkäufe sind nicht nötig.

**Wie können wir mit veränderten Kosten im Lebensmittelbereich umgehen?**

Wir haben Ihnen einige Tipps zusammengestellt:

- *Einkaufsliste* erstellen und wichtig: danach einkaufen.
- Viele Tricks wie Platzierung, Ausleuchtung, Mogelpackungen verführen zum Kauf. Billigere Waren stehen meistens *weiter unten oder oben im Regal*. Lieber einmal bücken oder strecken, um andere Produkte zu sehen.
- Augen auf bei „*Mogelpackungen*“: Das sind Verpackungen, die mehr Inhalt andeuten, als sie tatsächlich enthalten. Achten Sie darauf und vergleichen Sie Angebote.
- Preisfallen bei Gemüse und Obst erkennen und umgehen: *Vergleichen Sie immer die Kilopreise!* Auch Herkunft und Jahreszeit spielen eine wichtige Rolle. Gemüse, das Saison hat und in der Region wächst, ist in der Regel günstiger.
- Auch bei Getränken gibt es Sparpotenzial: Wasser, vor allem *Leitungswasser*, ist deutlich billiger als Softdrinks.



**Aktuelle Informationen über die Preissteigerung finden sie unter:**

[www.verbraucherzentrale-hessen.de](http://www.verbraucherzentrale-hessen.de)

**verbraucherzentrale**

*Hessen*

# "Oh du fröhliche-he, oh du selige-he..."

Ich bin mir noch nicht sicher, wie überzeugt ich dieses Weihnachten dieses Lied werde schmettern können, wenn ich an die vielen Menschen denke, die in der Ukraine um ihr Leben bangen; die in engen Schlauchbooten über das Mittelmeer fliehen; die in kalten Wohnungen sitzen und nicht wissen, wie sie die Rechnungen bezahlen sollen; in deren Speisekammern gähnende Leere herrscht; die einsam sind; die abgehängt sind;

"gnadenbringende Weihnachtszeit" heißt es weiter im Lied. Ja, das fände ich ja ganz gut: Weihnachts-Gnade – vielleicht auch zu verstehen als Weihnachts-Friede, oder Weihnachts-Liebe, denn echte und ehrlich gemeinte Gnade ist ein Akt der Liebe. Ein Werk der Barmherzigkeit: Aufrichten statt richten.

Das sagt mir auch der Blick in die Krippen, die nun nach und nach in den Häusern und Kirchen einziehen. Dieses Jahr bewegt sich mein Blick ein Stück weg von der Krippe, hin zu den Hirten, die in Eiseskälte auf dem Feld lagerten und steter Bedrohung durch wilde Tiere ausgesetzt waren, die kein Dach über dem Kopf hatten und für die sich kein anderer interessierte. Sie waren Ausgeschlossene.

Und dann passiert das Unglaublichste: Den Hirten, denen, die niemandem etwas Wert waren, kurz: dem gesellschaftlichen Abschaum, offenbarten die Engel das Geheimnis der Menschwerdung Gottes. "Fürchtet euch nicht" – Habt keine Angst. Gott zeigt seine Liebe zu allererst denen, die ganz unten stehen. Die Engel tauchten nicht etwa bei den

besonders Frommen in ihren geheizten Palästen auf, sondern auf dem schmutzigen Feld, wo es kalt, ungemütlich und gefährlich war.

In diese große Unsicherheit wurde auch Jesus hinein geboren: in einem kalten Stall irgendwo im Nirgendwo, gerade so notdürftig in Windeln gewickelt. Und genau dort erklingt die Zusage: "Fürchtet euch nicht!"

Das mag ich mir persönlich dieses Jahr Weihnachten besonders vor Augen halten: "Fürchte dich nicht!"

Na, toll. Das sind jetzt mal fromme Worte – aber wie kann denn diese "Weihnachts-Gnade" nun konkret werden?

Einen Anhaltspunkt stellen für mich die 7 konkreten Werke der Barmherzigkeit dar: Einem Menschen zu sagen und zu zeigen:

- Du gehörst dazu!
- Ich höre dir zu!
- Ich rede gut über dich!
- Ich gehe ein Stück mit dir!
- Ich teile mit dir!
- Ich besuche dich!
- Ich bete für dich!

Um in diesem Advent und zu Weihnachten die Welt ein bisschen heller werden zu lassen, nehme ich mir die sog. Werke der Barmherzigkeit vor und lade Sie ebenfalls dazu ein: Machen wir gemeinsam die Welt und unser PaMo ein wenig heller und freundlicher – dann können wir an Weihnachten auch laut singen: "Freu-heu-je-he, freue Dich oh Pa-ha-Mo".

Text: Andreas Backert, St. Fidelis

## Einladung zum Kindertheater

Lizzy kann es kaum erwarten. Ihr bester Freund Victorius hat eine Überraschung für sie! Etwas, das sie sich schon immer gewünscht hat. Doch was kann das sein? Eine Keksmaschine oder ein Kitzelstuhl? Eher nicht. Und nur eine neue Mütze doch wohl auch nicht, oder? Lizzy hält es nicht mehr aus und steht einen ganzen Tag zu früh bei Victorius vor der Tür. Eine turbulente Geschichte in Victorius' Werkstatt beginnt.

**Freitag, 9.12. 16 Uhr**  
**Campus St. Fidelis**  
**Pfarrsaal**  
**(Zugang über den Hof)**  
**ab 3 Jahren**  
**Der Eintritt ist frei.**  
**Um Spenden wird gebeten.**

[www.theaterdiestromer.de](http://www.theaterdiestromer.de)





# Rezepte zum Nachmachen



## Annelises Kartoffelgemüse

### Zutaten:

|          |   |
|----------|---|
| 1 kg     | festkochende Kartoffeln                     |
| 1 kleine | Zwiebel                                     |
| 2 EL     | Butter                                      |
| 2 EL     | Gemüsebrühe                                 |
| 2 EL     | Mehl  |
| 1 TL     | Apfelessig                                  |
| 2        | Lorbeerblätter<br>(wenn man will)           |
|          | Salz/Pfeffer/Muskatnuss<br>(wie man es mag) |

### Zubereitung

1kg Kartoffeln weich kochen (mit Schale).

Zwiebel kleinwürfeln und Gemüsebrühe in einem Messbecher mit ca. 400 ml heißem Wasser übergießen.

Die weichen Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Butter in einen Topf erhitzen und die Zwiebel dazu geben. Wenn die Zwiebeln weich sind, das Mehl dazugeben und mit etwas Gemüsebrühe verrühren. Mit einem Schneebesen immer mehr Gemüsebrühe dazugeben, sodass die Masse cremig wird. Am besten die Temperatur verringern, damit es nicht anbrennt.

Danach Gewürze und Essig zusammen mit den Kartoffeln hinzugeben. Ordentlich umrühren, und ein paar Minuten unter Rühren köcheln lassen.

Fertig ist das Kartoffelgemüse! Am besten schmeckt es am nächsten Tag. Gerne können auch Spiegelei oder Omelette dazu gegessen werden.

## Weihnachtspätzchen

### Zutaten:

|        |               |
|--------|---------------|
| 500g   | Butter        |
| 250g   | Zucker        |
| 1000g  | Mehl          |
| 1 Tüte | Vanillezucker |
| 4      | Eier          |
| 1 Tüte | Backpulver    |

### Zubereitung

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten.

Den Ofen auf 185 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

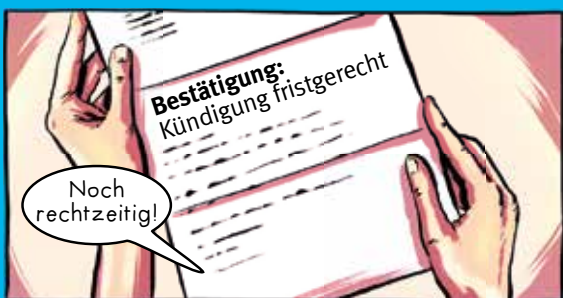
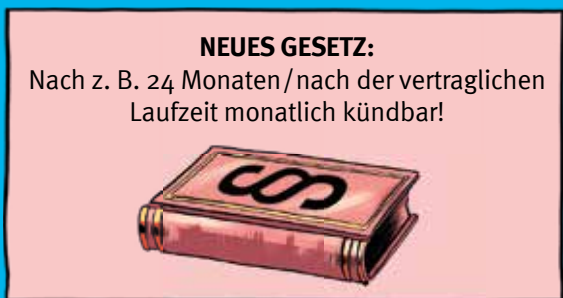
Den Teig ausrollen und Figuren ausstechen. Anschließend die Plätzchen auf ein Blech mit Backpapier legen.

Die Plätzchen etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Nach dem Auskühlen nach Lust und Laune mit Kuvertüre und Streuseln verzieren oder pur naschen.



# Mehr Rechte, als du glaubst

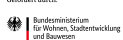


**Melde Dich bei uns!**

Verbraucher stärken im Quartier  
 Anna Eilmes und Eva Kerwien  
 06151 27999-16 oder -17  
 darmstadt.quartier@verbraucherzentrale-hessen.de  
 www.verbraucherzentrale-hessen.de/darmstadtquartier

Zeichnungen: Tim Eckhorst

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



# Energie ist wertvoll – unsere Tipps bei steigenden Energiepreisen

*In Zeiten in denen es draußen dunkel wird, ist Licht und Wärme umso wichtiger. Durch die steigenden Energiekosten hindurch, können Ihnen die folgenden Tipps helfen, damit Sie nicht im Kalten oder im Dunklen sitzen.*

Dieser Artikel wurde von der Verbraucherzentrale Hessen zur Verfügung gestellt.

**verbraucherzentrale**  
*Hessen*

1. Checken Sie regelmäßig die Zählerstände und schreiben Sie sie auf. Wenn Ihr Energieversorger die Preise erhöht, sollten Sie ihm den aktuellen Zählerstand mitteilen.
2. Erhalten Sie Leistungen vom Jobcenter oder vom Sozialamt? Dann sollten Sie bei einer Erhöhung der Abschläge Ihr zuständiges Jobcenter/Ihr Sozialamt informieren, damit Überweisungen angepasst und Schulden vermieden werden können.
3. Falls Sie bei einer Abschlagsserhöhung oder einer Nachzahlung nicht bezahlen können, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Energieversorger auf und fragen Sie nach einer Lösung (z.B. Ratenzahlung).
4. Lesen Sie die Briefe der Energieversorger aufmerksam durch. Ignorieren Sie keine Mahnungen und rufen Sie bei dem Energieversorger an, wenn Sie die Rechnung nicht bezahlen können.
5. Im nächsten Jahr müssen alle mit hohen Nachzahlungen rechnen. Da auch die Kosten für Lebensmittel stark gestiegen sind, ist es für viele Menschen nicht möglich Geld zu sparen. Wer kann, sollte Geld beiseitelegen, um die Rechnungen des Energieversorgers zu bezahlen.

Hohe Nachzahlung? Fehlerhafte Abrechnung? Probleme mit der Zahlung von Abschlägen? Sperre angedroht oder schon umgesetzt? **Wir helfen Ihnen.** Bei Energieschulden und Energiesperren. **Kostenlos.**

**So erreichen Sie uns:**  
telefonisch unter **06142 94 190 10**  
Montag von 9–13 Uhr  
Dienstag von 9–13 Uhr  
Mittwoch von 9–17 Uhr  
Donnerstag von 9–13 Uhr  
Freitag von 9–13 Uhr  
Oder senden Sie eine E-Mail  
an **energieschuldenberatung@verbraucherzentrale-hessen.de**



**Die Redaktion wünscht Ihnen allen erholsame Feiertage,  
gesegnete Weinachten und einen guten Rutsch!**

