



Quartiersbüro
Südliche Vorstadt & Oberwerth
Koblenz

AWO Quartiersbüro Südliche Vorstadt & Oberwerth

Schenkendorfstraße 31, 56068 Koblenz

Tel.: 0261/914 983 49 • eMail: Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de

Unsere Öffnungszeiten:

Montag: 10:00 bis 12:00 Uhr

Dienstag: 10:00 bis 12:00 Uhr

16:00 bis 18:00 Uhr

Mittwoch: 10:00 bis 12:00 Uhr

15:00 bis 17:00 Uhr

Donnerstag: 14:00 bis 16:00 Uhr

Freitag: 10:00 bis 12:00 Uhr

Weitere Termine gerne nach Vereinbarung.



Herzlich willkommen! Zur **03. Ausgabe** unserer Quartierszeitung „Vorstadtgeflüster bis Oberwerth - für ein Wir im Quartier“. Wir freuen uns auf Rückmeldungen und Eure/Ihre Artikel für die nächste Ausgabe **bis zum 27. Oktober 2022**.

Liebe Grüße vom Redaktionsteam des AWO Quartiersbüros



Ausgabe 03

Koblenz im September 2022

Viertes Vorstädter Bürgerfest – ein voller Erfolg

Pressemitteilung des SPD-Ortsvereins Koblenz-Süd

■ Am vierten Juli-Wochenende lud die **SPD Koblenz-Süd in Zusammenarbeit mit den Gastronomiebetrieben „Bukowskis Tresen“ und „FuchsArt – Die kleine Kneipe“ zum vierten Vorstädter Bürgerfest, federführend organisiert vom Ortsvereinsvorsitzenden Martin Lips und Vorstandsmitglied Martin Schlüter.** Nach vier Jahren Pause hatte Petrus ein Einsehen und sorgte für Sonne und Temperaturen um die 30° C – beste Voraussetzungen also für ein tolles Fest für die ganze Familie! Erstmals wurde am Schenkendorfplatz an zwei Tagen gefeiert. Bereits am Freitagabend sorgten die Folk-Pop-Band „Good Morning Yesterday“ und die Combo „Wakkamole“ für gute Stimmung. Samstags konnten sich dann die kleineren Gäste an den Spielsachen des beliebten städtischen Spielmobils „Kowelix“ und am Kinderschminken erfreuen. Am Nachmittag bot sich für die Vereine der Südlichen Vorstadt die Möglichkeit, ihre Aktivitäten vorzustellen. In einer lockeren Gesprächsrunde unter Leitung von Martin Lips stellten sich die beiden Sportvereine TuS Koblenz und FC Rot-Weiß Koblenz, die

Nachbarschaftshilfe Süd, der Sozialdienst Katholischer Frauen sowie die Kirmesgesellschaft 1948 „St. Josef“ e.V. vor. Mit Hilfe des AWO-Quartiersbüros wurde außerdem wieder eine Tombola für einen guten Zweck veranstaltet: Geschäfte und Gastronomen aus der Südlichen Vorstadt hatten Sachpreise gespendet. „Mit dem Erlös des Losverkaufs werden wir den Koblenzer Hospizverein und die Koblenzer Tafel unterstützen“, so Lips am Rande des Festes. Am Abend bestimmte wieder Live-Musik das gut besuchte Fest. Singer-Songwriter Jens Gilles machte den Anfang, ehe der Abend mit den Klängen der Bands „Golden Soldier“ und „Subbotnik“ langsam ausklang. Das Orga-Team zog eine durchweg positive Bilanz des Festes. „Wir sind einfach nur froh, dass wir endlich wieder ein Vorstädter Bürgerfest veranstalten konnten. Der Aufwand hat sich gelohnt“, erklärte Martin Schlüter und auch Martin Lips zeigte sich zufrieden: „Es ist toll, endlich wieder gemeinsam zu feiern. Wir hoffen, dass wir auch im kommenden Jahr das dann fünfte Bürgerfest veranstalten zu können.“ Der Ortsverein Koblenz-Süd bedankt

sich noch einmal herzlich beim Team von „Bukowskis Tresen“, des „FuchsArt“, allen Geschäften, Gastronomen und Vereinen, die Preise gespendet haben, den Bands auf der Bühne und natürlich allen Besucherinnen und Besuchern. ■



Gut besuchter Schenkendorfplatz beim 04. Vorstädter Bürgerfest (Fotos: Martin Schlüter)



Vielen Dank an alle beteiligten ehrenamtlichen Helfer*innen und Sponsoren aus unserem Quartier für diese guten Taten!



Foto: Marcus Kneip



Vorsitzender Martin Lips im Gespräch mit Vereinsvertreterinnen und -vertretern aus der Südlichen Vorstadt

Foto: Dorothe Struschka



Wollplatz ...
von Dorothe Struschka

... ist ein generationenübergreifendes, kostenfreies Kursangebot im Quartiersbüro. Hier können neue und traditionelle Handarbeitstechniken erlernt werden. Egal, ob Nähen, Stricken, Häkeln oder Sticken – Neulinge und Erfahrene ab 8 Jahre bis 100 Jahre und mehr sind herzlich willkommen. Neugierde genügt! Die Atmosphäre ist gemütlich bei schönem Miteinander. Neulinge und Erfahrene sind herzlich willkommen! ■

Unsere Termine:

- alle 14 Tage immer donnerstags von 16:00 bis 18:00 Uhr.
- 01., 15. und 29. September
- 13. und 27. Oktober,
- 10. und 24. November
- 08. Dezember

Eine Anmeldung wird erbeten:
AWO Quartiersbüro
Schenkendorfstr. 31
Tel.: 0261/914 983 49
oder per eMail:
Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de



Deutsche RHEUMA-LIGA
Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.

Deutsche Rheuma-Liga, öAG Koblenz informiert:

von Hubert Madeja

Ernährung bei Rheuma (siehe Merkblatt 5.2)

Die richtige Ernährung spielt eine große Rolle für unsere Gesundheit. Auch bei einer rheumatischen Erkrankung kann sie helfen z.B. den Entzündungsprozess zu mildern und dem Knochenabbau (Osteoporose) vorzubeugen. Richtig ist immer eine vollwertige Ernährung, die dem individuellen Bedarf

Angebote der persönlichen Beratung/Sprechstunde für Betroffene und Interessierte finden an folgenden Tagen und Orten statt:

- **Jeden 1. und 3. Mittwoch** im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr in der AOK, Rizzastraße 11, 56068 Koblenz
- **Jeden 2. und 4. Montag** im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr in der Physio Praxis Good Life, St.-Josef-Platz 14, 56068 Koblenz
- **Persönliche Beratung jeden letzten Donnerstag im Monat** von 16:00 bis 18:00 Uhr im AWO Quartiersbüro, in der Schenkendorfstraße 31, 56068 Koblenz
- **Jeden letzten Mittwoch im Monat:** ab 15:00 Uhr Kaffeeklatsch, Strickkreis, Spielkreis mit Informationsaustausch im Café Cappuccino Wohnpark am Stift in der Kurfürstenstraße 71, 56068 Koblenz
- **Beim Funktionstraining Wasser- und Trockengymnastik sind noch Plätze frei für Rheuma-Betroffene mit ärztlicher Verordnung 56!**

an entsprechender Menge an Nährstoffen entspricht (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett) und auch ausreichend Vitamine, Antioxydanzien, Spurenelemente sowie Kalzium – um der Osteoporose vorzubeugen, enthält. Wichtig ist zudem, das Körpergewicht wegen der Belastung der Gelenke zu regulieren. Schmerzen werden auch durch entzündungsfördernde Botenstoffe verursacht, die aus Umwandlung der Linolsäure in Arachidonsäure gebildet werden. Diese findet sich ausschließlich in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft. Der Arachidonsäurespiegel sollte 350 mg pro Woche nicht übersteigen, der bereits durch zwei kleine Fleischmahlzeiten pro Woche erreicht wird. Die Umwandlung der Linolsäure wird durch alle mehrfach ungesättigten Fettsäuren in Fischöl, Lein-, Raps-, Weizenkeim- Soja oder Sonnenblumenöl gemindert. Achten Sie bei der Arzneimitteleinnahme auf den richtigen Zeitpunkt bei der Nahrungsaufnahme, um die Wirkung und Verträglichkeit nach ärztlicher Verordnung günstig zu beeinflussen. ■



RegioMark – ein Plus für's Gemeinwohl
von Monika Böhmer-Woch und Margret Weiler

Seit vielen Jahren schon setzt sich der Regioverein Koblenz für ortsansässige Betriebe ein mit dem Ziel, nachhaltiges Wirtschaften nach ökologisch, ökonomisch und sozialen Kriterien zu fördern. Gegründet wurde der als gemeinnützig anerkannte Verein bereits 2013. Seither kann in über 100 Betrieben der Region auch mit der RegioMark bezahlt werden, die parallel zum EURO nur in unserer Region zirkuliert. Das EURO-gedeckte Regionalgeld kann somit nicht die Region verlassen – etwa durch Bindung an große Konzerne. Zusätzlich unterstützt die RegioMark mit jedem Einkauf karitative Projekte und fördert das Gemeinwohl. Da die Betriebe bei jedem Rücktausch von Regio in Euro einen Spendenbeitrag entrichten, füllt sich der Fördertopf der ausgewählten Projekte individuell. Im Juli wurden die Fördergelder vom Regioverein Koblenz an elf gemeinnützige Initiativen übergeben, allein drei davon befinden sich in unserer Südlichen Vorstadt. Bei Ihrem Regiogeld-Umtausch benennen Sie als Kunde Ihre zu fördernde Wunsch-



initiative. Wie viel Fördergeld diese erhält, können Sie auf der Vereinsseite des Regiovereins mitverfolgen. Die Spendengelder werden natürlich auch in RegioMark ausgezahlt, sodass sich der Kreislauf der regionalen Währung wieder schließt. Jeder kann das Gemeinwohl durch sein Kaufverhalten beeinflussen. RegioMark lebt vom Mitmachen ... seien Sie dabei!



- So einfach ist es:**
- kostenlos Mitglied im Regioverein werden
 - EURO gegen RegioMark bei einer Ausgabestelle tauschen und das gewünschte Förderprojekt angeben
 - gezielt bei den teilnehmenden Betrieben einkaufen und dadurch die RegioMark im Kreislauf halten

Handeln auch Sie nachhaltig, um Positives (auch) für die Südliche Vorstadt zu erreichen. Weitere Infos und Mitgliedsanträge unter:
www.regiovereinkoblenz.de

Hier bekommt man RegioMark in Ihrer unmittelbaren Nachbarschaft:

- Bäckerei Kamp
- Sparkasse Koblenz, Filiale Bahnhofstraße
- Vollkornbäckerei Brotgarten

Darüber hinaus in vielen weiteren Ausgabestellen in der Stadt, neu:

- jetzt auch in der Touristinfo - Koblenz!

Hier kann man in der Südlichen Vorstadt bereits mit RegioMark bezahlen:

- Adrian Druck und Copy
- Amaryllis Blumen Knopp
- Bäckerei Kamp
- Biwakschachtel
- Café Guglhupf
- Hexenkessel
- Le Marché
- Micha's Radatelier
- Salatbar
- Spielraum Reuffel
- Thai Thai Bistro
- Restaurant Im Rondell
- Reuffel
- Vollkornbäckerei Barth
- Vollkornbäckerei Brotgarten
- Vorstädter Obst & Gemüse Laden

Zeig Einbrechern die rote Karte!

mit **videoalarm.de**

Alarmsysteme
Zutrittskontrolle
Videoüberwachung
Video-Türsprechanlagen

r2 Überwachungstechnik GmbH
Mainzer Str. 44
56068 Koblenz

Ihr kompetenter Ansprechpartner in der südlichen Vorstadt
Jetzt Termin vereinbaren! Tel.: 0261 - 89 99 99 0



Anzeige

Anzeige

R
RADSPORTREGENHARDT

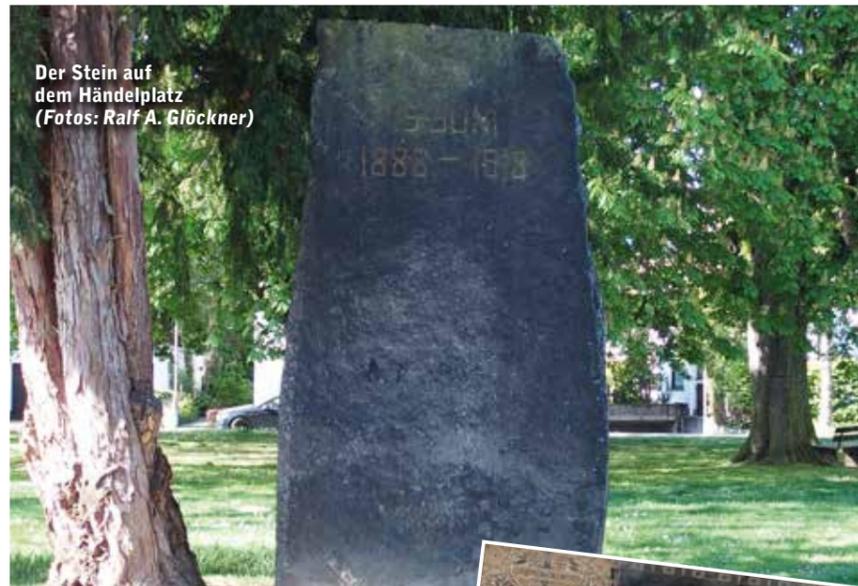
Radsport Regenhardt
Meisterbetrieb im
Zweiradmechanikerhandwerk
Markenbildchenweg 28
56068 Koblenz

Telefon: +49 (0) 261 / 33 66 7
Telefax: +49 (0) 261 / 33 66 5
eMail: info@radsport-regenhardt.de
www.radsport-regenhardt.de

Der schwarze Stein vom Händelplatz

von Ralf A. Glöckner

■ Gewiss werden viele, die auf dem Oberwerth wohnen, nicht wissen, was es mit dem Gedenkstein an der Nordspitze des Händelplatzes auf sich hat. Der gewaltige Basaltblock trägt nur die Inschrift „15. Juni 1888 bis 1913“. Eine weitere Erklärung fehlt. Unsere Groß- oder Urgroßeltern -je nach Generation des Lesers- wussten mit Sicherheit mehr. Der Stein wurde aufgestellt zur Erinnerung an das 25jährige Regierungsjubiläum Wilhelms II., des Deutschen Kaisers und Königs von Preußen im Jahr 1913. Am 15. Juni 1888 hatte Wilhelm II. nach dem Tod seines Vaters, Kaiser Friedrichs III, den Thron bestiegen. Es war das bekannte Dreikaiserjahr: Wilhelm I. starb am 09. März, Friedrich III. am 15. Juni. Nach Artikel 11 der Reichsverfassung vom



Der Stein auf dem Händelplatz (Fotos: Ralf A. Glöckner)

16. April 1871 war auch immer der König von Preußen Deutscher Kaiser und führte das Präsidium im Bundesstaat des Deutschen Reichs. Das Regierungsjubiläum wurde natürlich auch intensiv gefeiert. 1914 brach dann der Erste Weltkrieg aus: Der Kaiser verzichtete 1918 auf den Thron und starb 1941 im Exil in Holland. ■



Fotos: Nicole Risser



Nicole Risser - Psychologische Sprechzeit im Quartier: Hier um zu helfen!

■ Liebe Leser*innen, auf diesem Wege möchte ich mich Ihnen gerne vorstellen: Mein Name ist Nicole Risser, ich bin Diplom Kommunikationswirtin und Psychologische Beraterin. Seit Januar dieses Jahres arbeite ich freiberuflich als Psychologische Beraterin auch in den Räumen der Praxis Lebensfit, Hohenzollernstraße 119 in 56068 Koblenz. Dort finden ab Herbst auch meine Vortragsreihen zu verschiedenen Lebensthemen statt. In meiner ehrenamtlichen Tätigkeit unterstütze ich diverse Einrichtungen der AWO Koblenz, wie meine Gesprächsstunden einmal im Monat im Quartiersbüro von Dorothe Struschka und im Seniorenzentrum Laubach sowie das BediK-Projekt Bedarfsworkshop „Gemeinsam gesund und aktiv leben in der Südlichen Vorstadt & auf dem Oberwerth“.

Kompetenz – Beratung – Coaching

Meine Beratung bietet Ihnen eine kompetente, psychologische Unterstützung und Begleitung auf Grundlage des Verständnisses der Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Belastungen, Verhaltens- und Denkmustern. Eigene Bewusstseinsarbeit hilft Ängste, Trauer und belastende Situationen weniger einschüchternd zu erleben, unbewusste Ursachen aufzudecken, um neue Perspektiven zu entwickeln. Im Coaching helfe ich Ihnen Ihr Potential zu erkennen, neue Ziele zu entwickeln und unterstütze Sie bei der Entscheidungsfindung.

Veränderung erleben: Entscheidung – Aufbruch – Wege

Zu jedem Zeitpunkt können Sie entscheiden, welche Art von Unterschied Sie in Ihrem Leben machen möchten. Gerne helfe ich Ihnen um einen veränderten Blick auf die belastende Situation zu bekommen, schwierige Lebensphasen zu überwinden, festgefahrene Muster zu erkennen, neue Entscheidungs-

gen zu treffen und Ziele zu erreichen. Es lohnt sich auf den Menschen zu schauen, der Sie selbst sind. Ich freue mich Sie kennenzulernen. ■



Ihre Nicole Risser
Diplom Kommunikationswirtin
Psychologische Beraterin

Kontakt:
Mobil: 0152 / 097 169 90
eMail: beratung@nicolerisser.de
www.nicolerisser.de



Aus Berlin Wilmersdorf in die südliche Vorstadt in Koblenz- Was macht ein Umzug mit einem?

von Yasemin Serbest

■ Abschied vom Bekannten:

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.“ Diese Zeilen sind ein Auszug aus dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse. Jedes Mal, wenn Abschiede vom Bekannten bevorstanden, erinnerte ich mich an diese Zeilen. Das Gedicht zeugt von Zuversicht und Vertrauen, dass der Anfang von etwas Neuem einen Zauber in sich trägt und die Dinge einen guten Lauf haben werden. Nach 12 Jahren in Berlin bin ich mit meiner Familie aus beruflichen Gründen in die südliche Vorstadt in Koblenz gezogen. Ich bin bereits mehrmals in meinem Leben umgezogen, darunter auch ins Ausland. Als ich vor 12 Jahren aus Ankara nach Berlin gezogen bin, war es eine bewusste Entscheidung, meinen Lebensmittelpunkt nach Berlin zu legen und Beständigkeit in mein Leben zu bringen. Daher ist mir der Umzug und damit der Abschied von dem mir vertrauten Leben in Berlin und meinem Freundeskreis schwergefallen. Mit einem Umzug muss sich das eigene System erst auf eine komplett neue Situation einstellen.

Umzug – Abenteuer, oder doch nur Stress?

Bei einem Umzug lockt auch das Abenteuer. In jüngeren Jahren fiel mir das leichter und die Aussicht auf viele neue Möglichkeiten überwog. Bei dem Umzug mit Familie richtet sich der Fokus auf die vielen Aufgaben und Fragen, wie Wohnung finden, in die Stadt oder doch auf das Land ziehen, Kartons packen, neue Kita finden, wo kann ich einkaufen? Es beginnt eine neue Suche, nach Ärzten, nach dem Lieblings-Café oder dem Lieblingsbuchladen. Und die Suche nach einem Kinderarzt kann zu einer Schnitzeljagd werden. Nach vielen Anrufen fand sich zum Glück und

mit Beharrlichkeit doch noch eine Kinderarztpraxis, die uns aufnahm. Auch bei der Kitasuche konnten wir einen guten Fang machen und glücklicherweise schnell eine tolle Kita für unsere Tochter finden. Viele neue Fragen und Herausforderungen, die einen aus dem noch so gemütlichen Leben herauskattapultieren, stellen sich dennoch. Vor diesem Hintergrund kann ich es gut verstehen, wenn sich Menschen gegen einen Umzug entscheiden und dafür an einem Ort bleiben. Es ist nämlich sehr anstrengend und ein Kraftakt, der einen aus der Komfortzone zwingt.

Ein Umzug kann uns eine neue Perspektive im Leben aufzeigen und neue Chancen eröffnen

Aber: Wenn man länger an einem Ort lebt, richtet man sich dort ein. Es stellt sich eine Vertrautheit ein. Die Abläufe im Alltag, der Freundes- und Bekanntenkreis, der Job läuft meist nach dem gleichen Muster ab. Es stellt sich ein gewisser Alltagsrhythmus ein. Man besucht häufig dieselben Geschäfte und Restaurants, trifft häufig dieselben Leute. Egal wo man wohnt. Das Angebot an Veranstaltungen nimmt man nicht mehr so häufig in Anspruch und vergisst, es zu schätzen. Es können dadurch weniger Freiräume für Neues und Unvorhersehbares entstehen. Die Spontaneität und der Blick auf das Schöne können darunter leiden. Ein Umzug verschafft einem eine neue Perspektive auf das eigene Leben und die Möglichkeit, aus den bekannten Pfaden zu treten. Auch bietet ein Umzug die Gelegenheit, eigene Gewohnheiten und Routinen zu hinterfragen. Die Wehmut über das Alte und Bekannte bleibt aber dennoch bestehen. Es gibt viele Dinge und vor allem die Menschen, die einem fehlen. Die südliche Vorstadt,



Foto: Yasemin Serbest

unser neuer Kiez, hat uns allerdings den Neubeginn und das Einleben erleichtert. Alles Notwendige lässt sich fußläufig erreichen. Es gibt nette Cafés zum Verweilen, Restaurants mit abwechslungsreicher Küche, Spielplätze und auch den Buchladen um die Ecke. Diese Orte sind Anknüpfungspunkte für Begegnungen und für neue Gewohnheiten. Die südliche Vorstadt erleichtert es einem, sich wohlfühlen. Wir genießen das Flanieren an den Rheinanlagen und die verschiedenen Feste, die wir dort in den letzten Monaten erleben durften. Für uns als Familie haben sich unerwartet neue Zugänge und Möglichkeiten eröffnet. Wir gehen viel öfter in den Wald und besuchen Familie und Freunde in der Umgebung. Und haben auch erste nette Bekanntschaften hier gemacht. Natürlich braucht es nicht einen Umzug, um all diese Möglichkeiten für sich wahrzunehmen und einen neuen Blickwinkel auf das eigene Leben zu entwickeln. Es braucht den Wunsch, die Dinge um sich herum bewusst wahrzunehmen und zu schätzen. ■

Anzeigen

Ihr Partner für gutes Sehen und Hören in der Südlichen Vorstadt

OPTIK & HÖRAKUSTIK **STÖMMER**
Hohenzollernstr. 115 - 56068 Koblenz - www.optik-stoemmer.de
Tel.: 0261 - 33 416 - Fax: 0261 - 14 902
Mail: info@optik-stoemmer.de

KRAMPEN
Sanitär Heiztechnik seit 1950
90 Jahre
Ihr Meisterbetrieb in Koblenz für
Sanitäre Anlagen • Badmodernisierung
Heizungsbau • Gas-Sicherheits-Check

Hohenzollernstraße 124
56068 Koblenz
Tel.: 0261 / 318 88
eMail: info@krampen-sanitaer.de



24 Stunden
an 7 Tagen
für Sie da.

Rheingold Apotheke
Hohenzollernstr. 98
56068 Koblenz
Tel.: 0261 / 37700
eMail: rheingold.apo@t-online.de



Von der Raupe zum Schmetterling oder „Ach, du kleines Ei!“

von Katharina Düro

■ **Anfang Mai sind viele kleine Schmetterlingseier zum Beobachten in der Kita eingetroffen.** Diese befanden sich in einer kleinen Schale. Nach vier Tagen sind aus den Eiern kleine Raupen geschlüpft. Diese haben wir in ein vorbereitetes Terrarium umgesiedelt, denn die Raupen fressen gerne Brennnesseln. Aufmerksam beobachteten die Kinder die Raupen. Schnell merkten sie, wie hungrig solche kleine Raupen sind. Jeden Tag mussten neue Brennnesseln für die Raupen gesammelt werden. Nach einer Woche waren aus den 2mm kleinen Raupen schon 1cm große Raupen gewachsen. Welcher Schmetterling aus den Raupen wurde, wusste zu dem Zeitpunkt noch niemand. Aber eine Bestimmungstafel in der Aula der Kita ermöglichte den Kindern, erste Ideen zu entwickeln. Nach zwei Wochen begannen, sich die Raupen zu verpuppen. Sie hingen von nun an, an den Brennnesseln. Der Kokon bekam mit der Zeit einen leichten Glanz. Ganz vorsichtig haben die Kinder die verpuppten Raupen in das Schmetterlingsnetz gelegt, damit die Schmetterlinge nach dem Schlüpfen Platz zum Fliegen bekamen. Die Kinder haben beobachtet, dass sich die Puppen langsam dunkel verfärbten und die bunten Flügel des Schmetterlings durch den Ko-

kon schimmerten. Nun dauerte es nicht mehr lange, bis die ersten Schmetterlinge schlüpften. Im Schmetterlingsnetz entfalteten die Schmetterlinge langsam ihre Flügel. Dafür pumpt der Falter Wasser in die Flügel, bis diese größer und glatt wurden. Nachdem die Kinder die Schmetterlinge in die Freiheit entlassen haben, war das Schmetterlingsprojekt beendet. Es war schön zu sehen, dass sich die Raupen zu flugtauglichen Schmetterlingen entwickelt haben. Alle freuten sich mit den Schmetterlingen. Jetzt war es an der Zeit, dass sie abheben und die Welt erobern. Abschließend haben die Kinder Raupen und Schmetterlinge gebastelt und diese mit bunter Farbe gestaltet. In diesem Projekt haben die Kinder auf spielerische Weise einen umfangreichen Einblick in die Welt der Schmetterlinge erhalten. Zusätzlich haben sie Sachwissen über die Tier- und Pflanzenwelt erfahren. Außerdem haben sie gelernt, den Lebensraum der Tiere mit Achtsamkeit zu begegnen. Durch die vielfältige Auseinandersetzung mit dem Thema wurden viele Bildungs- und Wahrnehmungsbereiche der Kinder angesprochen. Der Weg von der Raupe zum Schmetterling war ein spannender und lehrreicher Prozess für die Kinder. Auch in der Krippengruppe wurde sich über mehrere Wochen mit dem Thema beschäftigt. Schon die Kleinsten lernten die Geschichte der Raupe Nimmersatt kennen. Nach diesem Projekt haben die Kinder festgestellt, dass unser Außengelände nicht sehr schmetterlingsfreundlich ist. Nun möchten wir einen Abschnitt des Geländes zur Wildblumenwiese umfunktionieren, um diese besonders für Schmetterlinge attraktiv zu machen. Wer uns bei der Aktion unterstützen möchte, kann sich gerne an die Kita wenden. ■



„Von der unbedingten Anwesenheit im eigenen Leben“ (Leky)

von Birgitta Schüller



■ **Das Hilda-Gymnasium beteiligt sich an „Koblenz liest ein Buch“ 2022** Im Rahmen der diesjährigen Leseaktion der Stadt Koblenz lasen vier Klassen, darunter 9.2 und der 12 GK 4 Deutsch, Mariana Lekys bekannten Roman „Was man vor hier aus sehen kann“. Im namenlos bleibenden Dorf im nahegelegenen Westerwald leben skurrile Gestalten, erscheint im Traum als böses Omen ein Okapi und die Hauptfigur Luise verwirklicht am Ende des Romans ihre Träume von einem Abenteuer. Die Schüler*innen konnten - sowohl leibhaftig als auch virtuell - an Lesungen mit der Autorin in der Buchhandlung Reuffel und auf dem Rittersturz teilnehmen. Zudem wurde vor Ort in den Reuffel-Filialen das im Buch erwähnte Okapi spazieren geführt (gestaltet von Julia Nuss, 12 LK 1 Kunst) sowie eigene kreative Texte vorgetragen. Fynn Knebels (12) einfühlsame Photographien zeigen die Aktionen. ■



Fotos: Birgitta Schüller



Indian Summer – bunt sind die Wälder

von Dietmar Ebi, Forstamt Koblenz

■ Die hochsommerlichen Temperaturen machen uns nicht mehr zu schaffen und die Farbenpracht der sich verfärbenden Blätter erfreut unsere Augen. Der Herbst fordert uns Menschen dazu auf, ihn draußen in der Natur zu genießen. Ob beim Spaziergehen oder Wandern, im Großen und Kleinen gibt es vieles zu entdecken und zu bestaunen. Viele Tiere legen nun ihre Vorräte für die Wintermonate an. Auch wir können es ihnen gleichtun und Leckereien in der Natur sammeln und genießen. Die Pilzsaison ist noch im vollen Gange und lädt zum Sammeln ein. Doch auch einige Baumfrüchte ergänzen lecker unseren Speiseplan. So liefern die Bucheckern nicht nur ein hochwertiges Speiseöl, sondern bereichern in gerösteter Form viele Speisen. Keine Angst! Die Früchte der Buche sind zwar schwach giftig, aber durch das Rösten oder Überbrühen mit heißem Wasser werden die Giftstoffe Fagin und Blausäure neutralisiert; sie können nun ohne Bedenken gegessen werden. Ein besonderes Naturerlebnis für Augen und Ohren ist die Paarungszeit des Rotwildes, auch Brunft genannt. Von Mitte September bis Anfang Oktober fängt der „König der Wälder“ an, mit seinen Brunft-rufen die weiblichen Tiere zu umwerben.

Unser Rezept-Tip für den Herbst: Bunter Herbstsalat mit Bucheckern

Die Bucheckern sammeln und öffnen. Ich öffne sie, indem ich etwa einen Millimeter der schmal zulaufenden Spitze der Nuss mit einem scharfen Messer abschneide und die drei Kanten der Buchecker abschäle. Die Bucheckern, ähnlich wie Pinienkerne, ohne Öl in der Pfanne erhitzen. Sie sind fertig, wenn sie in der Pfanne anfangen zu knacken und die feine Nusshaut aufspringt. Den Feldsalat von schlechten Blättern und Wurzeln befreien. Den Feldsalat im lauwarmen Wasser mindestens zweimal waschen. Mit einem Gemüschäler feine Streifen von den Äpfeln und Karotten schneiden. Apfelstreifen sofort in leicht gesalzenes Wasser geben, damit die Streifen nicht braun werden. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Das Dressing aus einem Teil Kräuternessig und der doppelten Menge Öl, Nussöl passt besonders gut, Salz und Zucker zusammen rühren. Äpfel aus dem Wasser nehmen und alle Zutaten zu einem Salat anrichten. Wenn man möchte, kann man den Salat mit Rotkleeblüten garnieren.

www.koblenz.wald.rlp.de



Programm Oktober 2022

Freitag, 07. Oktober	Grundkurs für Bienenhaltung für Anfänger und Neu-Imker
Freitag, 07. Oktober	Eichhörnchen im Wald
Samstag, 08. Oktober	Lichterreise durch die Nacht
Samstag, 08. Oktober	Das keltische Ringheiligtum Goloring
Samstag, 08. Oktober	Der Bendorfer Wald im Klimawandel - Waldbereisung mit dem Förster
Montag, 10. Oktober	Wildnis essen aus dem Schulgarten
Freitag, 14. Oktober	Pilzexkursion
Sonntag, 16. Oktober	Kerzen und Christbaumschmuck aus Bienenwachs
17. bis 21. Oktober	Waldferien für Kids - Schatzkarte Wald
Freitag, 21. Oktober	Pilzexkursion
Freitag, 28. Oktober	Pilzexkursion



Die Farbenvielfalt ist im Herbst berauschend
(Foto: Landesforsten.RLP.de / Dietmar Ebi)

Die dreizipfligen Bucheckern werden am Baum von stacheligen Hüllen beschützt
(Foto: Landesforsten.RLP.de / Sebastian Kuchenbecker)

Das Herbstlaub ermöglicht ein herrliches Farbenspiel
(Foto: Landesforsten.RLP.de / Dietmar Ebi)

Ein Kronenhirsch, der „König der Wälder“ ist eine imposante Erscheinung
(Foto: Landesforsten.RLP.de / Jonathan Fieber)



Hohenzollernstr. 119
56068 Koblenz
0261 97 333 166
www.rad-atelier.de

Kompetent und persönlich
Der beste Service,
direkt vom Fachmann vor Ort

Ein kleines Bilderrätsel aus der Vorstadt: Finde den Unterschied!

Fotos: Monika Böhmer-Woch

Wer findet den
Unterschied?
Liebe Grüße von
der Gruppe „blühende
Nachbarschaft“



Das Frauenzimmer in der Moltkestraße Drei

von Jutta Lehnert, Vorstand des Frauenzimmer Koblenz e.V.



Fotos: Jutta Lehnert

■ Mittlerweile hat es sich nicht nur in der Vorstadt herumgesprochen, dass es in der Moltkestraße 3 das Frauenzimmer gibt. Jetzt im heißen Sommer ist seine Lage im Souterrain des Hauses von großem Vorteil – es ist angenehm kühl. Jeden Donnerstagnachmittag wird aber je nach Wetter in den Rheinanlagen ein Tisch mit Stühlen aufgestellt: es gibt Kaffee und Kuchen und ein Gesprächsangebot für alle, die sich niederlassen; kostenlos natürlich. An allen anderen Nachmittagen ist von 15:00 bis 18:00 Uhr das Frauenzimmer geöffnet und steht mit seinen Nähmaschinen, mit fachlichem Rat und hilfsbereiten Frauen zur Verfügung, um Kleidung auszubessern oder sogar Neues zu nähen. Die Regale sind gut gefüllt mit Stoffen, Reißverschlüssen, Garnen und Schnittmustern – alles geschenkt von großzügigen Spenderinnen. Frauen unterschiedlicher Kulturen und verschiedenen Alters können sich begegnen und austauschen; die zweite Idee ist Upcyc-

ling. Stoffreste und abgelegte Jeans und Krawatten finden genauso Verwendung wie ausgemusterte Tischdecken, Herrenhemden oder aus der Zeit gefallene Vorhänge. Die Räume sind praktisch eingerichtet und an den Wänden hängen Bilder von Koblenzer Künstlerinnen. Wer kommt und nutzt dieses Angebot? Frauen aus Syrien, aus Afghanistan, Somalia, Russland, der Ukraine genauso wie „bio-deutsche“ Frauen. Gesprochen wird deutsch und die Kreativsprache, die entsteht, wenn Frauen sich gegenseitig erklären, was sie gerade nähen. Aber auch wer nicht nähen kann oder will, ist herzlich willkommen; Kaffee und Kekse stehen immer bereit. Vormittags treffen sich feste Gruppen, z.B. vom Caritasverband oder vom SKF, auch der Lesbenstammtisch hat hier seine Heimat. Das Programm des Frauenzimmers lädt gelegentlich zu Stadtrundgängen, zu Besuchen von Museen und Ausstellungen und zu Gesprächskreisen ein. ■

Genaueres findet sich auf der Homepage. Wie finanziert sich das Ganze? Es hat sich ein Verein gegründet, der Frauenzimmer Koblenz e.V. Mit 24 EURO im Jahr ist frau dabei! Zusätzliche Spenden tragen zur Miete bei. Zum Glück sind die selbst genähten Taschen, Kissenhüllen und Decken bei vielen Besucherinnen sehr gefragt. Begegnung, Austausch, Ermutigung, Freude an Schönerem und selbst Gemachtem und das Gefühl, an einem guten Ort zu sein mit freundlichen Frauen – darum geht es vor allem. Dieser Artikel ist eine herzliche Einladung! Wer am Nachmittag Langleweiligkeit hat und Gespräche sucht, wer Kleidung ausbessern will oder wer etwas Neues ausprobieren will, ist herzlich willkommen. Jeden Nachmittag in der Moltkestraße 3. ■

Menschen in Quartier: Franz Hinterbichler – mit bayerischer Lebensart bei uns im Quartier

von Wolfgang Meyer

■ Die Lederhose ist daheim noch im Schrank, aber Heimweh zum Chiemsee in Oberbayern hat Franz Hinterbichler nach Jahrzehnten an Rhein und Mosel nicht mehr. Viele kennen den gelernten Metzger aus unserem Supermarkt, in dem er mit 72 Jahren immer noch arbeitet, „weil es mir einfach Spaß macht“, wie er versichert. Ich lerne ihn bei einem gepflegten bayerischen Bier etwas näher kennen:

Wie kommt ein waschechter Bayer nach Koblenz?

„Die Kunst zu feiern, die rheinische Gelassen- und Unbeschwertheit aus den Filmen mit Theo Lingens und Heinz Rühmann haben mich begeistert. Ich war zwar daheim im Trachtenverein und habe auch schuhgeplattelt, aber davon wollte ich mehr erleben. So zog es mich zunächst nach Neuwied und dann nach Koblenz. Als Landjunge erlebte ich die Stadt als wild und herausfordernd, auch die südl. Vorstadt war früher nicht so meins. Heute möchte ich hier nicht mehr weg. Es ist so, als hätte mich der Herrgott bewusst hierher gesetzt.“

Was ist denn der Reiz an der Vorstadt?

„In der Großstadt ist man fremd, auch auf

dem Land ist man als Zugereister fremd, aber in der Vorstadt habe ich eine große Gemeinschaft, Freunde, hier bin ich nicht allein. Es ist wie Dorfleben in der Stadt, da geht man aus der Haustür raus und du triffst Menschen die dich mögen. Ich bin jetzt 16 Jahre im Quartier und ich finde wir haben hier nicht viel, aber es reicht für uns: tolle Feste, schöne Restaurants und Kneipen. Mir gefällt auch die Vorstadtkirmes und unser Stadteiffest und dass es auch immer wieder Gelegenheiten gibt, durch Spenden denen zu helfen, denen es nicht so gut geht. Eine soziale Einstellung ist mir sehr wichtig.“

Gibt es etwas, was Sie sich wünschen?

„Ich habe noch viele Wünsche und Pläne, denn ich glaube, wenn der Mensch keine Wünsche oder Träume mehr hat, dann verliert er an Lebenskraft. Ich möchte gern mal mit dem Schiff in die Karibik, auch New York steht noch auf meiner Reiseliste.“ Wir haben unser Treffen noch fortgesetzt und in unserem weiteren Gespräch die „Zeit etwas vergessen“. Verabschiedet haben wir uns dann mit einem herzlichen bayerischen Servus, das man sowohl als Gruß beim Abschied als auch bei einem Wiedersehen benutzen kann. ■



Foto: Wolfgang Meyer

Das Gesäte Wachsen sehen

von Sibylle Henning

■ Hier in der Schenkendorfstr bin ich durch das AWO Quartiersbüro auf die „blühende Nachbarschaft“ aufmerksam geworden und habe eine „Baumscheibe“ – wie man hier sagt –, diesen Sommer zur Pflege übernommen. Die Südliche Vorstadt hat mir gleich gefallen. Ich habe kurz nach meinem Einzug hier in Koblenz dieses Beet eingesät und beobachtet gepflegt, bewässert. Es macht mich froh dieses Beet, so wie die Hochbeete und das Anfangsbeet gegenüber – im Auge zu behalten. Da kennt man dann jede Blume, ist froh über jede Biene oder Hummel. Ich mag unsere Erde so! Welch ein schönes Gefühl morgens um 6,-alles ist friedlich ruhig-zum Rhein mit den Gießkannen zu fahren mit dem Fahrrad, dann zum Ufer hinunterzuklettern, um dort Wasser zu schöpfen. Da gibt es so viel zu beobachten, wann welche Tie-

re wo sind, ob nun die Nutrias oder die Gänse, die Hunde mit ihren Menschen, die Vögel, der Geruch der Rheinwiesen, die Angler. Die schönen Platanen. Die Natur lebt mit uns! Sie ist still da und die einzelnen Lebewesen gehen ihrer Wege so zwischen uns – unbemerkt –. Alles wächst, nimmt seinen Lauf... Wie wunderbar! Danke, Dir liebe Erde, danke Euch Blumen, danke allen Menschen hier in der Straße für die Gießvertretungen, den verschiedenen Familien, danke für das gemeinschaftliche Pflegen und Gestalten des kleinen Josefplatzes, liebe Grüße in die Nachbarschaft von Sibylle Henning. ■



Foto: Sibylle Henning

Baumpatenschaften
in unserem
Quartier





Ehrenamt im AWO Seniorenzentrum Laubach

von Paula Groth



■ Bevor ich am 01. Juli 2022 als Ehrenamtskoordinatorin im AWO Seniorenzentrum Laubach begann, konnte ich selbst im Rahmen meines Studiums ehrenamtlich tätig werden. Als Digitalbotschafterin brachte ich alten Menschen die Nutzung des Smartphones näher und stand im Quartiersbüro bei Fragen zur Verfügung. In abendlichen Workshops konnten Interessierte dazu die Grundlagen erlernen, um eine informierte Nutzung der Technik zu erlernen. Nun unterstütze ich die bereits aktiven Ehrenamtlichen im Seniorenzentrum



Vorstädter Obst & Gemüse

Familienbetrieb seit 20 Jahren
in der Vorstadt
Ecke Markenbildchenweg
frische Ware regional &
aus aller Welt
Inh. Herr Duran
Tel.: 0261 / 200 299 21

und helfe Interessierten dabei, eine spannende Tätigkeit zu finden. Dabei versuche ich die Wünsche und Bedürfnisse der Bewohner*innen mit denen der Interessent*innen zusammen zu führen.

Gute Gründe, ein Ehrenamt zu übernehmen

- Vielseitige neue Kontakte knüpfen
- Soziale Verantwortung übernehmen
- Eigene Fähigkeiten und Interessen mit anderen teilen
- Abwechslung und Ausgleich im Alltag
- Wertvoller Beitrag zur Gemeinschaft ...und viele mehr!

Möglichkeiten

Ein ehrenamtlicher Einsatz ist ebenso individuell wie Sie. Bei uns haben Sie die Möglichkeit in bereits bestehende Angebote einzusteigen, dazu können Sie eigene Ideen mit unserer Hilfe verwirklichen. Die könnte sein: Gemeinsames Spielen, Singen, Basteln, Bewegung, Spazieren, zu Terminen begleiten, Geschichten vorlesen und vieles mehr!

Begleitung und Betreuung

Kontaktaufnahme: Sie melden sich bei mir oder hinterlassen Ihre Kontaktdaten. Gespräch: In einem ersten Termin vor Ort besprechen wir, was Sie sich



vorstellen und wie dies umgesetzt werden kann. Nachdem für Sie geklärt wird wie und wann Sie beginnen können, vereinbaren wir einen Termin, um zum ersten Mal der Tätigkeit nachzugehen. Erster Einsatz: Gemeinsam starten wir in Ihren ersten Einsatz. Dort lernen Sie das Haus, die Bewohner*innen und Kolleg*innen kennen, die Sie begleiten werden. Nun wird vereinbart, ob sie sich die Tätigkeit regelmäßig vorstellen können. Entscheiden Sie sich dafür, können Sie ab sofort durchstarten. In der laufenden ehrenamtlichen Tätigkeit stehe ich Ihnen als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Um Sie zu unterstützen finden regelmäßige Treffen statt, in denen sich die Ehrenamtlichen untereinander austauschen können. Dazu finden diverse Fortbildungen statt, die an die Anforderungen in der Arbeit mit alten Menschen angepasst sind. ■

Ihr Kontakt:
Paula Groth,
Ehrenamtskoordination
Tel.: 0261 / 3007-209 oder per
eMail: Paula.Groth@AWO-Rheinland.de



Quelle: smarticular.net/deocrema; Foto: Anette Korbach

Kokosöl- Deocrema

von Anette Korbach

■ Zutaten:

- 3 Teel. Kokosöl
- 2 Teel. Natron
- 2 Teel. Speisestärke
- 5 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendel)

■ So gehst Du vor:

1. Natron und Stärke gleichmäßig vermischen
2. Einen Teil des Kokosöls hinzufügen
3. Alles gut miteinander verrühren, bis eine cremige Paste entsteht.
4. Bei Bedarf mehr Kokosöl ergänzen, bis eine weiche Creme entsteht

5. Ätherisches Öl einarbeiten (optional)

6. Fertige Deocrema in einen Salbentiegel oder in ein kleines Schraubglas geben.

Zur Anwendung einfach mit dem Finger eine erbsengroße Menge entnehmen, die Achsel damit eincremen und kurz einziehen lassen.

Tipp: Wenn Du mehr Stärke verwendest und so eine festere Deocrema anrührst, so kannst Du statt in einen Tiegel auch in einen leeren Deostick-Behälter füllen. Stelle ihn für zwei Stunden in den Kühlschrank, um die Creme aushärten zu lassen, dann erhältst Du einen richtigen Deostick. Um die Festigkeit auch im Sommer zu gewährleisten, bewahre ihn immer im Kühlschrank auf.

Haltbarkeit: ca. vier bis sechs Monate ■



Foto: Sinika Häusler

Sinika Häusler, B.A. Sozialarbeiterin (links)
Sabine Witteriede-Gilcher, M.A. Klin. Sozialarbeiterin, Dipl. SA (FH) (rechts)

Bei Fragen zur rechtlichen Vertretung für Sie da – die Mitarbeiterinnen des AWO-Betreuungsverein

■ Seit 2011 finden Sie den Koblenzer Betreuungsverein der AWO e.V. in der südlichen Vorstadt in der Hohenzollernstr. 147. Wir kümmern uns mit Freude um Ihre Fragen, wenn es um Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Patientenverfügungen geht. Wir informieren Sie und beraten bei der Erstellung – natürlich kostenfrei. Darüber hinaus werben, unterstützen und schulen wir ehrenamtliche rechtliche Betreuer*innen und stehen auch Bevollmächtigten mit Rat und Tat zur Seite. In der Zeit von 09:00 bis 15:00 Uhr ist unser Büro für

Sie besetzt, jeden 02. und 04. Donnerstag auch von 17:00 bis 18:30 Uhr zur Sprechstunde. Neben umfangreichem Informationsmaterial erhalten Sie bei uns auch die Notfalldose oder können über unseren Newsletter regelmäßig zur rechtlichen Vertretung und unseren Terminen, Veranstaltungen und Neuerungen informiert werden. Wir freuen uns, Sie zu sehen!
Koblenzer Betreuungsverein der AWO e.V.
Hohenzollernstr. 147, 56068 Koblenz
Tel.: 0261 / 983 514 8 oder per
eMail: betreuungsverein@AWO-Koblenz.de
www.awo-btv-koblenz.de ■

Impressum:



Herausgeber: **AWO Quartiersbüro Südliche Vorstadt & Oberwerth**
Schenkendorfstraße 31, 56068 Koblenz
Tel.: 0261 / 914 983 49
Erscheinungsweise: Vierteljährlich
Auflage: 5.600
Redaktion: Jürgen Gerz, Seniorenzentrum Laubach, Laubach 20 - 22, 56068 Koblenz (v.i.S.d.P.) und Dorothe Struschka, AWO Quartiersbüro
eMail: Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de
Die Autoren der Ausgabe:
Finden Sie jeweils direkt unter ihren Beiträgen
Anzeigenverwaltung: Dorothe Struschka,
eMail: Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de
Gestaltung: Andreas Breiden,
Kommunikationsdesigner (FH), 56179 Vallendar
Unser Partner in Sachen Druck:



Druckerei und Verlag Fuck in 56072 Koblenz
Papier: Der Umwelt zuliebe aus 100% Recycling
Bildnachweise/-rechte: Jeweils direkt unter den Bildern und liegen bei den genannten Urhebern
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
27. Oktober 2022 für unsere 04. Ausgabe

Das AWO Quartiersbüro wird gefördert durch:



Brachtendorf & Sax
St.-Josef-Platz 14
56068 Koblenz
Tel.: 02 61 - 98 89 99 51

www.goodlife-physio.de



AMARYLLIS
Blumen Knopp
Markenbildchenweg 31
56068 Koblenz

Tel.: 0261 / 973 739 0
eMail: amaryllis@kabelmail.de

Wie fing es an in unserer Vorstadt?

Eine frühgeschichtliche Exkursion vor unsere Zeit, von Erich Engelke (Teil 2)

■ Gegen 11.000 v. Chr. Erfolgte der große Ausbruch des Laacher See-Vulkans. Dieser Vulkanausbruch hatte in seinem

Ablauf und den Auswirkungen Ähnlichkeit mit dem Vesuvausbruch 79 n. Chr. Bei einer solchen Explosion werden Asche und Bims in einer mehrere Kilometer hohen Säule in die Luft geschleudert und verdriftet. Am Laacher See erreichten die Anlagerungen aus Bims und Trass eine Mächtigkeit von mehr als 30 m. Die geschlossene Bimsdecke reichte im Osten bis an die Ränder des Westerwalds, im Südosten bis nach Koblenz und an den Rand des Hunsrücks. Da es unter den Bims kaum Skelette größerer Tiere fanden, scheint sich der Vulkanausbruch offenbar angekündigt zu haben. Auch die Menschen, damals noch kleine Gruppen umherziehender Nomaden, haben

das Gebiet wohl rechtzeitig verlassen. Die im Raum Koblenz etwa ein Meter hohe Decke aus Bims machte jede Siedlung für eine sehr lange Periode unmöglich. Nur auf den höher gelegenen Terrassen ist für diese Zeit eine Siedlungstätigkeit nachgewiesen. In diese Zeit fällt die Bildung des heutigen Mündungsdeltas der Mosel vor ca. 10.000 Jahren. Die umgebende Landschaft war ein ausgedehntes Sumpfgebiet, durchzogen von Alt- und Totarmen. Die breiteren, flacheren träger fließenden Flüsse veränderten ständig ihre Verläufe. Sand- und Kiesbänke erleichterten ihre Überquerung Inseln, wie der Oberwerth, bildeten trockene, von Überschwemmungen freie Zonen. ■



Illustration: Andreas Breiden
Anzeige



Markenbildchen Apotheke

Die Diabetes Apotheke - Elke Hinterseer-Reinartz e.Kfr.

Ihr kompetenter Ansprechpartner in der südlichen Vorstadt

 **BESSER BERATEN**
PFLEGESCHWERPUNKT®
APOTHEKE

Ihr Lotse in der Pflege

Markenbildchenweg 6
56068 Koblenz
Tel: 0261-15008

www.markenbildchen-apotheke-koblenz.de