für uns

OKTOBER 2019

Ihr Mitgliedermagazin

BAUVEREIN GREVENBROICH

Sicher wohnen. Ein Leben lang.

Zwischen Kunst und Handwerk

Mitgliederversammlung 2019

Abriss und Ersatzneubau in der Richard-Wagner-Str. 21

Jubiläumslauf

Editorial

Die Umgangskultur in unserer Gesellschaft wandelt sich. Ob in Social Media, Politik und Presse, der Umgangston ist rauer geworden. Mit populistischen Äußerungen versuchen verschiedene Gruppierungen Menschen gegeneinander aufzubringen. Manch einer glaubt, dass damit verbale Aggression gesellschaftsfähig geworden ist.

Pöbeleien, Diffamierungen und verbale Aggression sind leider auch täglicher Bestandteil in unserer Geschäftsstelle. Auf entsprechenden Aushängen wird daher darauf hingewiesen, dass solche „Entgleisungen“ gegebenenfalls zu juristischen Schritten oder Versagung eines Mietvertrages führen. Bei Meinungsverschiedenheiten zeigt sich die Umgangskultur der Menschen untereinander. Streiten mit gegenseitigem Respekt und einer beidseitigen Dialogbereitschaft führt oft zu Kompromissen, welche von allen Parteien akzeptiert werden und damit ein Miteinander weiter möglich machen. Streit mit hasserfüllten Pöbeleien führt nur zur Distanzierung der Menschen und Bildung von Fronten, welche kaum noch aufzubrechen sind.

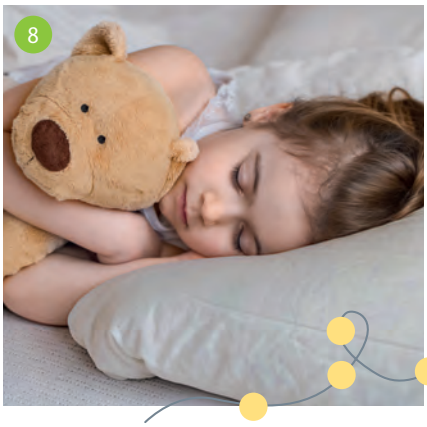
Gemeinschaft braucht gegenseitige Rücksicht, Kompromisse und Lösungen für Konflikte. Der gewählte Ton und das gewählte Vokabular ist die Grundlage der „gewaltfreien Verständigung“ streitender Parteien. Sollte sich jemand über einen Nachbarn ärgern, hilft die Überlegung, was will ich mit meiner „Ansprache“ erreichen: ein Einlenken oder einen Konflikt? Dann wählt man eher den richtigen Ton zum Nachbarn. Die Entscheidung für die richtigen Töne führt oft zur schönsten Musik.

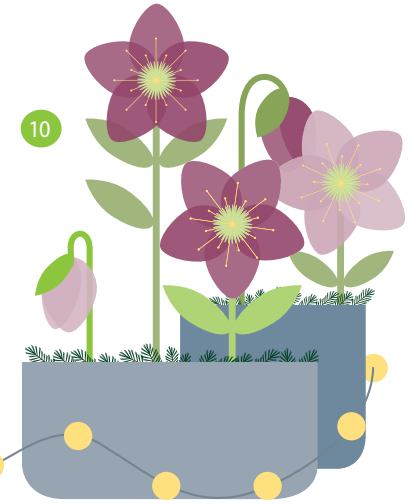
Im Sinne eines guten Miteinanders wünschen wir allen, immer den richtigen Ton zu treffen.

Der Vorstand

Inhalt

Oktober 2019





Wohnen mit uns

Mitgliederversammlung 2019 3
Konstituierung des Aufsichtsrats 3
Delfine, Elefanten und mehr –
Ein Tag im Duisburger Zoo 4
Abriss und Ersatzneubau in der Richard-Wagner-Str. 21 4
Persönliches und Personelles 5
Jubiläumslauf 6
Neues Erdgas kommt bald – Erfassung hat begonnen 6

Wohnen für uns

Was den Rücken kann entzücken 7
Gut geschlafen? 8
Mein Lieblingsplatz – auch im Winter 10
Zwischen Kunst und Handwerk 12
Unsere Kinderseite 14
Film, Musik und Literatur 15
Impressum 15

Fotos/Illustration: BAUVEREIN GREVENBROICH eG; puhimec – stock.adobe.com; Haufe Newtimes; Steven Haberland (Titel und Inhaltsverzeichnis)

Mitgliederversammlung 2019

Die diesjährige Mitgliederversammlung der BAUVEREIN GREVENBROICH eG fand am Dienstag, dem 25. Juni 2019, um 18:00 Uhr wieder im Seminarzentrum des Kreiskrankenhauses an der Von-Werth-Straße statt.

Trotz der extrem hohen Temperaturen war die Veranstaltung gut besucht. Vor dem Eintritt in die Tagesordnung hielten die Herren Jürgen Larisch und Norbert Schmitz einen Lichtbildvortrag zur jüngeren Geschichte Grevenbroichs. Gemeinsam mit ihrem Vater, dem Kulturamtsleiter der Stadt Grevenbroich, Herrn Stefan Pelzer-Florack, lockerte Frau Anne Florack die Veranstaltung im weiteren Verlauf mit Musikbeiträgen auf. Die Mitgliederversammlung wurde durch die Aufsichtsratsvorsitzende Dorothea Zimmermann pünktlich eröffnet. Nach der Begrüßung stellte Frau Zimmermann die Beschlussfähigkeit der Versammlung fest und erteilte dem Vorstand Hubert Zimmermann das Wort. Dieser berichtete eingehend über den wirtschaftlichen Verlauf der Genossenschaft im Geschäftsjahr 2018. Mit der erfreulichen Steigerung des Jahresergebnisses und der weiterhin hohen Modernisierungsrate kann der Bauverein wieder auf ein erfolgreiches Geschäftsjahr zurückblicken.

Frau Zimmermann gab bekannt, dass der langjährige Aufsichtsratsvorsitzende Bernd Kummer am 11. April 2019 verstorben ist. Die Mitglieder gedachten Bernd Kummer und brachten den Dank für seine langjährige wertvolle Arbeit für den Bauverein mit einem stillen Gedenken zum Ausdruck. Im Anschluss berichtete Frau Zimmermann über die Tätigkeit des Aufsichtsrates im zurückliegenden Geschäftsjahr. Der Aufsichtsrat wurde regelmäßig, zeitnah und umfassend über die Lage und Entwicklung der Genossenschaft durch den Vorstand informiert. Anschließend wurde der Prüfungsbericht des VdW Rheinland Westfalen e. V. für den Jahresabschluss 2018 besprochen und von der Versammlung zur Kenntnis genommen.

Die Mitgliederversammlung billigte den Jahresabschluss 2018 und entlastete Aufsichtsrat und Vorstand. Des Weiteren folgten die Mitglieder dem Gewinnverwendungsbeschluss des Vorstandes und beschlossen aus dem Jahresüberschuss von 1.482.212,35 Euro eine Rücklagenzuführung von insgesamt 1.237.495,19 Euro und eine Dividendenausschüttung in Höhe von 244.717,16 Euro. Dies entspricht einer Dividende von 4 %.

Auf Anregung von Aufsichtsrat und Vorstand beschloss die Mitgliederversammlung gemäß § 24 der Satzung die Reduzierung der Sitze im Aufsichtsrat von acht auf sieben Sitze.

Neben dem verstorbenen Aufsichtsratsvorsitzenden schied ein weiteres Mitglied durch Rücktritt aus dem Gremium aus. Die Wahlperiode der Aufsichtsratsmitglieder Ulrike Wagner und Clemens Schelhaas endete mit der Mitgliederversammlung. Als neuer Kandidat stellte sich Herr Manfred Franck, ehemaliger Geschäftsführer einer Wohnungsgesellschaft, zur Wahl. Die zur Wahl stehenden Personen stellten sich kurz vor. Bei Enthaltung der Betroffenen wurden die oben genannten Kandidaten in den Aufsichtsrat gewählt.

Das Vorstandsmitglied Michael Nowack informierte über die Investitionen im Jahr 2018. Er berichtete, dass insgesamt 4,4 Mio. Euro für Modernisierungs-, Instandhaltungs- und Neubaumaßnahmen ausgegeben wurden. Die Mittel wurden unter anderem für 39 Teil- und 13 Vollmodernisierungen von Wohnungen ausgegeben. Herr Nowack berichtete über den Stand des laufenden Neubaus Schweidweg 38, der laufenden Großsanierung Kolpingstraße 100 und der Fertigstellung des Neubaus Kolpingstraße 98a.

Herr Nowack bedankte sich im Namen des Vorstandes für die guten Arbeitsergebnisse bei den engagierten Mitarbeitern und den verlässlichen Partnern wie Handwerkern, Architekten und Ingenieuren. Zum Ende der Veranstaltung hatten die Mitglieder noch die Gelegenheit, individuelle Fragen an die Mitarbeiter des Bauvereins zu richten.

Konstituierung des Aufsichtsrats

Nach den in der Mitgliederversammlung am 25.06.2019 erfolgten Wahlen zum Aufsichtsrat fand unmittelbar im Anschluss die konstituierende Sitzung des Aufsichtsrates statt, um die verschiedenen Funktionen festzugelegen. Gewählt wurden:

Aufsichtsratsvorsitzende:	**Dorothea Zimmermann**
Stellvertretender Vorsitzender:	**Manfred Franck**
Schriftführer:	**Udo Gauls**
Stellvertretender Schriftführer:	**Clemens Schelhaas**
Personalausschuss:	**Dorothea Zimmermann**
	Norbert Gand
	Manfred Franck
Rechnungsprüfungsausschuss:	**Norbert Gand**
	Ulrike Wagner
Beisitzerin:	**Ursula Kwasny**

Delfine, Elefanten und mehr

Ein Tag im Duisburger Zoo

Am Samstag, dem 6. Juli 2019, war es wieder so weit. Bei bestem Ausflugswetter führte uns der Mieterausflug in diesem Jahr in den Duisburger Zoo. Nach kurzweiliger Fahrt erreichten wir bereits gegen 10 Uhr unser Ziel, sodass einer ausgiebigen Erkundung des Tierparks nichts mehr im Wege stand.

Zunächst galt es, sich einen ersten Überblick zu verschaffen. Dies jedoch immer mit dem Blick zur Uhr, denn den Termin für die große Delfinshow wollte niemand verpassen. Pünktlich um 11:30 Uhr begann die Vorführung. Mit einer bewunderungsvollen Leichtigkeit führten die Tiere ihre Kunststücke vor und erfreuten Groß und Klein. Nach einer kurzen Stärkung konnte dann die Abenteuerreise durch den Zoo fortgesetzt werden. Wer den Weg durch den China-Garten wählte, wurde in die Zauberwelt Asiens entführt. Da hier nur wenige Besucher verweilten, konnte man die Eindrücke besonders genießen. Im Tropenhaus hatten wir die Möglichkeit, die Vielfalt der Tiere in den Tropen lebensnah zu beobachten. Nachdem wir vor dem Affenhaus, einer besonderen Attraktion des Zoos, zunächst von den Nilpferden begrüßt wurden, konnten wir neben den imposanten Gorillas eine Vielzahl unterschiedlicher Affenarten beobachten. Wasserbüffel, Bären, Nashörner, Zebras, Giraffen – wohin man auch schaute, wurde man mit wundervollen Eindrücken beschenkt. Im Koalahaus mag sich manches Kind gewünscht haben, ein Plüschtier mit nach Hause nehmen zu können.

Da uns das schöne Wetter mit angenehmen Temperaturen den ganzen Tag begleitete, war die Stimmung entsprechend. Die Zeit war rasch verflogen, als wir schließlich um 15:30 Uhr die Heimfahrt antraten. Die Begeisterung für den Zoo war groß. Ein schöner Ausflug ging zu Ende und es bleibt die Vorfreude auf den Ausflug im kommenden Jahr.

Abriss und Ersatzneubau in der Richard-Wagner-Str. 21

Vorher üben die Feuerwehren der Stadt Grevenbroich

Wie bereits in der Ausgabe Februar 2019 berichtet, wird die Neubautätigkeit des Bauvereins in Elsen fortgesetzt. Der in dem vorgenannten Artikel beschriebene Ersatzneubau mit 23 Wohnungen und einer Tiefgarage wird nach derzeitiger Planung im 4. Quartal 2019 begonnen. Bevor mit den Bauarbeiten begonnen werden kann, ist es erforderlich, das vorhandene Vierfamilienhaus abzureißen. Im Vorfeld der Abrissarbeiten war ein aufwendiges Rückbau- und Entsorgungskonzept sowie eine Rückbaustatik erforderlich. Da das nebenstehende Gebäude erhalten bleibt, wurde eine Beweissicherung in Auftrag gegeben, um mögliche Schäden erkennen zu können.

Wie in der Vergangenheit bereits mehrfach durch den Bauverein praktiziert, wurde das Gebäude vor den Abrissarbeiten zu Übungszwecken den Grevenbroicher Feuerwehren zur Verfügung gestellt. Die Einsatzkräfte der Wehren konnten an vier Terminen (zwei Samstage und zwei Montage) unter realistischen Bedingungen die Brandbekämpfung in den Häusern trainieren. An einigen Tagen waren bis zu 25 Feuerwehrangehörige an den Übungen beteiligt. Es wurden u. a. Übungen eines Kellerbrandes mit Personenrettung und eines Zimmerbrandes im 1. Obergeschoss mit Personenrettung (Rettung über tragbare Leitern) durchgeführt. Weiterhin wurde das Öffnen von Türen und das Belüften von Wohnungen/Kellerräumen geübt. Im Vorfeld waren die Bewohner der Nachbarschaft der Richard-Wagner-Str. 21 über diese Übungen informiert worden.

Fotos: BAUVEREIN GREVENBROICH eG

Neue Vorsitzende und neues Aufsichtsrats-mitglied stellen sich vor

Dorothea Zimmermann

„Ich freue mich, das Amt als Vorsitzende des Bauvereins ab diesem Jahr auszuüben. Seit 1992 bin ich Mitglied im Aufsichtsrat und in alle Themen des Bauvereins mit eingebunden. Durch meine berufliche Laufbahn im Architektenumfeld hatte ich schon immer eine besondere Verbindung zu den einzelnen Aufgabengebieten unserer Genossenschaft. Ebenso bin ich seit nunmehr über 25 Jahren Mitglied verschiedener Gremien des Bauvereins und konnte so in den letzten Jahren viele wichtige Entscheidungen begleiten und der Genossenschaft beratend zur Seite stehen. Bis zum Tod von Bernd Kummer war ich bereits als Stellvertretende des Vorsitzenden tätig und wurde nun durch meine Kollegen in seiner Nachfolge zur Vorsitzenden gewählt und so in meinem Amt bestätigt. Ich bin dankbar für meine langjährige Verbundenheit zu meinen Aufsichtsratskollegen und den Mitarbeitern des Bauvereins und habe vollstes Vertrauen in unseren Vorstand. Auf die zukünftigen Aufgaben, die uns vor neue abwechslungsreiche Herausforderungen stellen und uns gemeinsam einen Schritt in die Zukunft begleiten, freue ich mich.“

Manfred Franck

„Als neues Mitglied im Aufsichtsrat möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen. Ich wohne in Wevelinghoven und bin als gebürtiger Grevenbroicher sehr an der Entwicklung in der Stadt Grevenbroich interessiert. Meine berufliche Tätigkeit begann ich als Lehrling bei der Rheinwohnungsbau GmbH in Düsseldorf. Dort wurde ich während meiner 47-jährigen Tätigkeit mit verschiedenen Aufgaben betraut. Bei meinem Ausscheiden im Jahre 2018 konnte ich auf 17 Jahre Geschäftsführertätigkeit zurückblicken. Durch meine Tätigkeit bestanden über die Arbeitsgemeinschaft der Wohnungsunternehmen schon enge Kontakte zu Vorstandskollegen, auch zu den Kollegen der BAUVEREIN GREVENBROICH eG. Natürlich verfolgt man dann die Entwicklung der befreundeten Unternehmen und interessiert sich insbesondere für das örtliche Unternehmen Bauverein. Gerne bringe ich meinen wohnungswirtschaftlichen Sachverstand in den Aufsichtsrat des Bauvereins ein, um die positive Entwicklung des Bauvereins, für alle sichtbar durch den modernen Wohnungsbestand, mitzugestalten. Ich freue mich auf die Aufgabe.“

Neuer Vorstand ab 1. Oktober: Dipl.-Ing. Sven Möller

Bereits frühzeitig befasste sich der Aufsichtsrat mit der Nachfolge des des im Jahr 2020 ausscheidenden technischen Vorstandes. In seiner Sitzung am 22. Mai bestellte der Aufsichtsrat Herrn Dipl.-Ing. Sven Möller mit Wirkung vom 01.10.2019 zum technischen Vorstand des Bauvereins. Bis zum Ausscheiden des derzeitigen Vorstandes, Herrn Dipl.-Ing. Michael Nowack, wird sich Herr Möller in die Themen des Bauvereins einarbeiten, sodass die kontinuierliche Fortführung der Vorstandsarbeit gewährleistet ist. Nach seinem Architekturstudium hat Herr Möller umfangreiche Erfahrungen in Architekturbüros und Wohnungsbaugesellschaften gesammelt. In seiner Freizeit spielt Herr Möller Schach und ist gern sportlich mit Wandern, Klettern und Joggen unterwegs. Wir wünschen Herrn Möller einen guten Start und eine glückliche Hand bei seiner verantwortungsvollen Aufgabe.

Fotos: BAUVEREIN GREVENBROICH eG

Jubiläumslauf

Unmittelbar vor dem durch den Bauverein gesponserten Bambinilauf wurde den Vorständen des Bauvereins durch den Mitorganisator H. W. Helfenstein, der SG Neukirchen Hülchrath e. V., eine Urkunde für fünf Jahre engagierte und erfolgreiche Partnerschaft zur Förderung des Citylaufs in Grevenbroich überreicht (siehe nebenstehendes Foto).

Beim Jubiläumslauf des SG Neukirchen Hülchrath e.V. lagen über 200 Anmeldungen für den „Bauverein-Bambinilauf“ vor. Auch dies ist ein Rekord. Im Ziel erhielten alle Finisher eine Medaille sowie einen kleinen Rucksack mit dem Emblem der BAUVEREIN GREVENBROICH eG. Die ersten Die ersten drei Gewinner und Gewinnerinnen erhielten zudem einen Pokal.

So sehen Sieger aus.

Darüber hinaus bot der Bauverein allen Kindern ein kostenloses Kinderschminken an. Vor dem professionellen Schminkteam bildeten sich lange Schlangen. Geduldig warteten die Kinder, bis sie mit dem Schminken nach einer selbst ausgesuchten Vorlage an der Reihe waren. Über die meisterlich ausgeführten Schminkarbeiten waren alle Kinder begeistert. Die Geduld, die die Kinder aufbringen mussten, bevor sie in den Genuss des Schminkens kamen, wurde mit einem Anti-Stress-Ball des Bauvereins, den alle Kinder gern mit nach Hause nahmen, belohnt.

Wie im letzten Heft berichtet, wurden die Bauverein-Mitarbeiter vom Lauffieber gepackt. So konnten eine Staffel und weitere zehn Bauverein-Mitarbeiter beim 5-Kilometer-Lauf erfolgreich starten. Es bleibt zu wünschen, dass dieses hervorragend organisierte Laufe-Event weiterhin mit dem gleichen Erfolg wie in den letzten fünf Jahren fortgesetzt wird. Der Bauverein wird seinen Beitrag hierfür, im Bereich der Kinder- und Jugendförderung, leisten.

Neues Erdgas kommt bald – Erfassung hat begonnen

Wie bereits in der letzten Ausgabe unseres Magazins berichtet, muss die Gasversorgung im Norden und Westen Deutschlands aufgrund neuer Bezugsquellen auf eine andere Gasart umgestellt werden. Für die Umstellung in Grevenbroich ist die NEW Netz GmbH zuständig.

In Vorbereitung der Umstellung der Gasart müssen zunächst alle Geräte aufgenommen werden. Diese Arbeiten haben bereits begonnen. Wenn Sie in Ihrer Wohnung eine Therme oder einen Gasherd haben, müssen die beauftragten Mitarbeiter in Ihre Wohnung. Vorab werden die Termine mit Ihnen abgestimmt. Die beauftragten Personen können sich ausweisen. Sollten dennoch Zweifel bestehen, können Sie gerne die unten stehenden Telefonnummern kontaktieren. Ist eine Umrüstung der Geräte erforderlich, erfolgt diese für Sie kostenlos zu einem gesonderten Termin.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.h-gas-kommt.de

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Erdgasbüro der NEW Netz GmbH:
Tel.: 02451 624-6246
erdgasumstellung@new-netz-gmbh.de

Impressum Unternehmensseiten
BAUVEREIN GREVENBROICH eG
Ostwall 27, 41515 Grevenbroich
Redaktion und verantwortlich:
Hubert Zimmermann, Tel. 02181 6509-0

Fotos/Illustration: BAUVEREIN GREVENBROICH eG; Haufe Newtimes

Was den Rücken kann entzücken

Mit ein paar Übungen und dem richtigen Sitzen lässt sich die Wirbelsäulenmuskulatur trainieren und somit nachhaltig Rückenschmerzen vorbeugen. Worauf sollte man beim Kauf von Stühlen achten und wie findet man die richtige Körperhaltung im Alltag?

Unser Körper ist nicht fürs Dauersitzen gemacht. Im Gegenteil: Regelmäßige Bewegung hält fit und beugt chronischen Rückenleiden vor. Schon ein kleiner Spaziergang oder ein paar Übungen, die man am Schreibtisch absolviert, stärken nach und nach die Rückenmuskulatur. Beim Sitzen sollte man idealerweise den Oberkörper aufrichten und das Becken leicht nach vorn kippen. So ergibt sich ein rechter Winkel. Brustkorb und Kopf dabei längs auf einer Linie ausrichten. Weil das zunächst anstrengend ist, sacken wir oft wieder zusammen. Da heißt es gegensteuern und vielleicht einen Sitzball benutzen. Das Wackeln darauf ist durchaus gewollt, denn dadurch trainieren wir unsere Muskeln.

Will man Verspannungen und Nackenschmerzen bei der Computerarbeit vermeiden, sollte man den Bildschirm direkt vor sich haben. Beim Kauf von Bürostühlen möglichst auf die richtige Ergonomie und diverse Einstellmöglichkeiten achten. Das ist zwar teurer, schont aber nachhaltig die Wirbelsäule. Hochwertige Arbeits- und Freizeitmöbel sind übrigens mit Gütesiegeln versehen. Wer genügend Platz hat: Auch das Arbeiten an einem Stehpult ist eine entspannende Variante für zwischendurch. Ein Hohlkreuz sollte man dabei allerdings vermeiden. Fazit: Selbst kleine Veränderungen im Alltag zahlen sich aus. So ist es besser, die Einkaufstasche nicht immer auf der gleichen Seite zu tragen.

In jedem Alter sind Rückenübungen effektiv. Die sollte man sich im Sportverein, Fitnessstudio oder beim Physiotherapeuten vormachen lassen und unter Aufsicht einüben.

Daten und Fakten

75 %
aller berufstätigen Deutschen litten laut Gesundheitsreport der DAK im letzten Jahr unter Rückenschmerzen.*

220.000
Betroffene suchten im Jahr 2016 wegen ihrer Rückenschmerzen ein Krankenhaus auf.*

Foto: Aleksej – stock.adobe.com * Quelle: DAK Gesundheitsreport 2018

Gut geschlafen?

Süßer Schlaf und wohliges, erholtes Erwachen am Morgen: Wer wünscht sich das nicht? Doch nicht bei jedem klappt's. Stress, innere Unruhe und nervige Gewohnheiten können daran schuld sein. Aber auch eine falsche Einrichtung unserer Ruhe-Oase.

Durchschnittlich acht Stunden und zwölf Minuten schlafen die Deutschen pro Tag. Individuell kann das sehr unterschiedlich sein. Nach Ansicht von Medizinern gelten fünf bis zwölf Stunden als gesunde Schlafenszeit. Wie viel wir tatsächlich benötigen, um uns zu regenerieren, liegt in unseren Genen. Ebenso, ob wir als Frühaufsteher oder Nachteulen durchs Leben gehen. 68 Prozent der Deutschen schlafen am liebsten in der seitlichen Fötuslage, also mit angewinkelten Knien, 17 Prozent bevorzugen die Bauchlage und nur sieben Prozent schlummern auf dem Rücken. Der Rest kann sich nicht so recht entscheiden und wechselt die Position. Im Laufe seines Lebens schläft der Durchschnittsdeutsche 219.000 Stunden, also rund ein Drittel seines Lebens, und das ist gut so, denn: Chronischer Schlafmangel führt zu mentaler und physischer Müdigkeit, die unsere Leistungsfähigkeit heruntersetzt. Klappt es mit dem Einschlafen nicht so recht, greifen knapp die Hälfte der Betroffenen zum Buch. 20 bis 30 Prozent der Bundesbürger haben laut der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin gelegentlich Schlafstörungen. Bei 4,8 Millionen Menschen sind diese Störungen chronisch.

Daten und Fakten

1,9
Millionen
Deutsche nehmen regelmäßig Schlafmittel ein. Eine langfristig heilende Wirkung haben die Tabletten eher nicht. Viele machen sogar abhängig.

Angenehme Gerüche tragen zur Entspannung bei.

Schlafzimmer richtig einrichten

Harmonie ist Trumpf. Selten gibt es genügend Platz, um Schränke und Regale gänzlich aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Stehen sie neben dem Bett, sollten sie hell oder in farblich ruhigen Tönen gestrichen sein. Das gilt ebenso

Ein harmonisches Farbkonzept beruhigt das Auge – und natürlich auch die Seele.

für die Farbgestaltung der Wände. Fließende, sanfte Terrakottatöne, Elfenbein- oder Champagnerweiß sorgen für deutlich mehr Ruhe als grelle Farben. Auch die Leuchtmittel sollten eher Warmweiß-Töne verströmen, damit unser Körper nicht in Alarmbereitschaft versetzt wird. In hellen Kartons auf den Kleiderschränken lässt sich prima verstauen, was ansonsten verstreut herumliegt. Unordnung macht Stress, denn oft gehen die Gedanken mit den Dingen auf Wanderschaft. Wer sich gern vom Tageslicht wecken lässt, sollte zu transparenten Rollos oder Vorhängen greifen. Stört die Helligkeit am Morgen, bieten sich eher lichtundurchlässige Materialien an.

Was kann raus?

Egal, wie groß die Wohnung ist, Gerümpel hat im Schlafzimmer nichts zu suchen. Und auch Bügelbretter, Wäscheständer, Schuhe oder technische Geräte schaffen jede Menge Unruhe. Oft bereitet der Fernseher im Schlafzimmer Probleme. Weil‘s so bequem ist, schaut man oft zu lange und bekommt dann zu wenig Schlaf. Das Wegdämmern während des laufenden Programms schafft zudem einen Traumsalat, bei dem Gehörtes mitverarbeitet wird. Außerdem gilt die Glotze als echter Liebeskiller. Arbeitsbereich und Schlafzimmer sollten möglichst getrennt werden, damit sich der Körper auf die Erholungsphase einstellen kann. Beschäftigt sich unser Hirn angesichts eines Computers etwa mit der ausstehenden Steuererklärung, ist so mancher um den Schlaf gebracht.

Matratzenwahl

Wie man sich bettet, so schläft man. Die richtige Matratzenauswahl ist ebenfalls entscheidend für einen gesunden Schlaf. Weil jeder Mensch anders gebaut ist und auch unterschiedliche Schlafhaltungen bevorzugt, sollte die Matratze individuell ausgesucht werden. Der Preis sagt oft nichts über die Qualität. Die Stiftung Warentest untersucht regelmäßig Matratzen und gibt Empfehlungen heraus. Unabdingbar beim Matratzenkauf: Probe liegen!

Lüften und heizen

Weil wir in der Nacht einen halben bis zwei Liter Flüssigkeit durch Atmung und Schweiß verlieren, sollte das Schlafzimmer immer gut gelüftet werden. Die ideale Temperatur liegt zwischen 16 und 18 Grad.

Zimmerpflanzen verbessern die Luftqualität erheblich

Pflanzen in der Wohnung sind generell eine gute Idee, denn sie verbessern nachgewiesermaßen die Luftqualität und damit das Raumklima. Darüber hinaus funktionieren sie aber auch wie Schalldämpfer und reduzieren so den Geräuschpegel im Raum. Außerdem wirkt die Farbe Grün beruhigend auf den menschlichen Organismus. Besonders als „Luftverbesserer“ geeignet sind **Grünlilie** (Chlorophytum elatum), **Einblatt** (Spathiphyllum), **Aloe Vera**, **Bogenhanf** (Sansevieria), **Gemeiner Efeu** (Hedera helix) und **Garten-Crysanthemen** (Chrysanthemum morifolium).

Fotos: puhimec – stock.adobe.com; New Africa – stock.adobe.com; Photographee.eu – stock.adobe.com (2); FollowTheFlow – stock.adobe.com

Mein Lieblingsplatz – auch im Winter

Die Tage werden kürzer, die Nächte kühler. Viele machen es sich in ihrem Zuhause so richtig gemütlich. Der Sommerlieblingsplatz ist da schnell vergessen. Eigentlich schade, denn mit einigen Handgriffen lassen sich Terrasse und Balkon mit allem drauf und dran winterfest machen. Gewusst wie, laden sie sogar in der kalten Jahreszeit zum Verweilen ein – statt Bikini und Eis dann mit dicker Jacke und Heißgetränk.

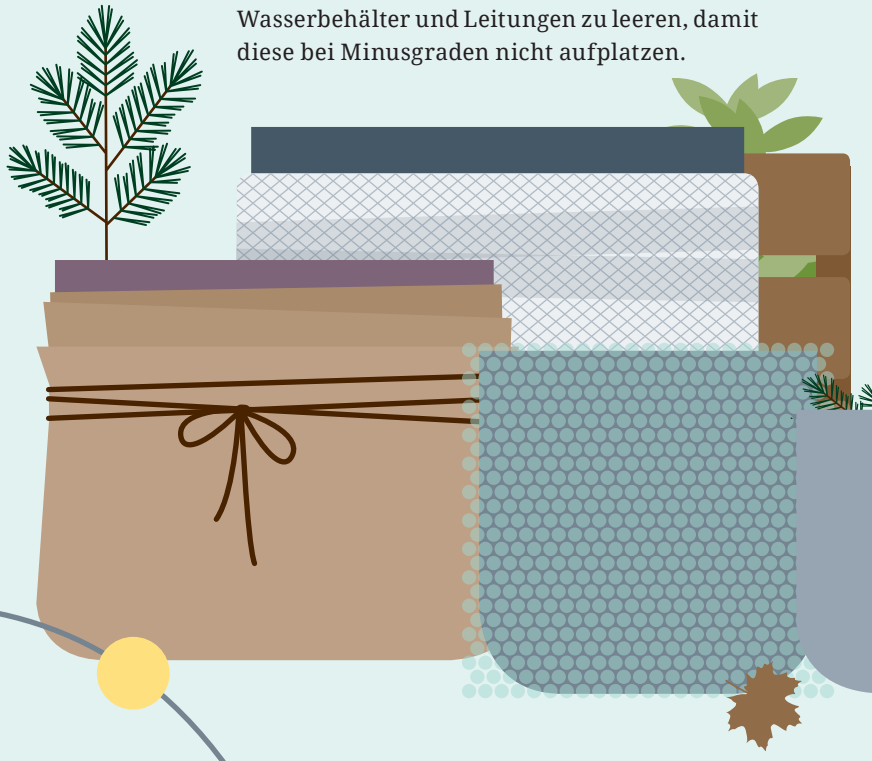
Überblick verschaffen

Die Vielfalt an Dingen auf der Terrasse oder auf dem Balkon ist groß: Pflanzen, Kräuter, Möbel, Sonnenschutz, Grill und vieles mehr. Wenn der Herbst kommt, heißt es deshalb, sich einen Überblick zu verschaffen. Was muss weg, was kann wie draußen überwintern und was muss rein ins Winterquartier oder in den Keller bzw. auf den Dachboden. Danach ist dann Platz für kreative Gedanken, Lichterspiele und winterfeste Deko.

2.

Pflanzen, Kräuter und Töpfe

Es gibt einjährige Pflanzen, die einmal blühen und dann absterben. Die können als Erstes aussortiert werden. Anders sieht es bei den zwei- oder mehrjährigen Pflanzen aus. Da kommt es darauf an, ob sie winterhart sind, also draußen überwintern können, oder ob sie mehr Wärme und Licht benötigen. Bevor sie frostsicher eingepackt oder ins Winterquartier gebracht werden, sollten alle Blumen und Kräuter auf ihren Zustand geprüft, Schädlinge sowie abgestorbene Pflanzenteile entfernt und die Pflanzen bei Bedarf zurückgeschnitten werden. Bei denen, die draußen bleiben, sollten die Töpfe mit Vlies oder Luftpolsterfolie isoliert und die Erde abgedeckt werden. Bei Dauerfrost empfiehlt es sich, die Pflanze auch von oben zu schützen, zum Beispiel mit Fichtenzweigen. Töpfe und Kübel können durch Frost kaputtgehen. Für die, die nicht benötigt werden, ist das Winterquartier daher die beste Lösung. Wichtig ist auch, alle Wasserbehälter und Leitungen zu leeren, damit diese bei Minusgraden nicht aufplatzen.



3. Möbel, Grill und Sonnenschutz

Für Gartenmöbel, Grill und Sonnenschutz gelten die gleichen Tipps: säubern, ggf. auseinanderbauen und – wenn möglich – drinnen lagern. Falls dort kein Platz ist, sollte alles mit einer wasserdichten Abdeckung vor Feuchtigkeit und Frost geschützt werden. Wichtig ist, dass alles trocken eingelagert wird. Holzmöbel könnten noch einmal geölt werden. Aus Sicherheitsgründen muss beim Grill die Gasflasche abmontiert werden. Wie und wo diese aufzubewahren ist, hängt vom Gas ab. Lesen Sie dazu unbedingt die Gebrauchsanweisung. Zu guter Letzt: Reinigen Sie den Boden Ihrer Terrasse oder Ihres Balkons.

4. Bunte Vielfalt auch im Winter

Wenn alles grau in grau ist, kann eine bunt bepflanzte Terrasse bzw. der Balkon zum wahren Hingucker werden. Es gibt einige Pflanzen, die den kühlen Temperaturen trotzen: winterharte, immergrüne Stauden, wie die Christrose, die Heidepflanze Erika, die winterblühende Blume Hornveilchen oder auch die Scheinbeere. Die winterharten Pflanzen lassen sich auch gut kombinieren. Wichtig ist, dass der Topf oder der Balkonkasten groß genug ist, damit die Wurzeln nicht erfrieren.

5. Licht und Funkeln in der Dunkelheit

Windlichter, Lampions und Lichterketten lassen die Terrasse und den Balkon erstrahlen. Das Angebot an speziellen Outdoor-Lichtern ist groß. Damit die romantische Gemütlichkeit erhalten bleibt, sollte es nicht zu hell sein. Wahlweise kann auch mit Herbst- und Winterschmuck dekoriert werden. Allerdings gilt auch hier: Weniger ist oft mehr.

Illustration: Haufe Newtimes

Zwischen Kunst und Handwerk

Tischler gehen einer jahrtausendealten Handwerkskunst nach. Sie bauen Tische, Betten, Schränke und Stühle, gestalten Balkone, verlegen Parkett oder sind beim Häuserbau aktiv. Wir haben eine angehende Tischlerin in ihren facettenreichen Arbeitsalltag begleitet.

„In meinem Beruf gibt es jeden Tag eine neue Herausforderung“, sagt Luisa Walter. Die 20-Jährige durchläuft gerade in einem mittelständischen Handwerksbetrieb eine Ausbildung zur Tischlerin und freut sich über die vielen neuen Projekte. „Ich finde das total cool, es wird nie langweilig“, sagt sie und widmet sich wieder einer Schublade, die unter ihren Händen Form annimmt. Eigentlich stamme sie ja aus einer kaufmännischen Familie, doch nach ihrem Abitur (Notendurchschnitt 2,0) entschied sie sich, einen Beruf zu lernen, der mit den Händen und dem Kopf zu tun hat. „Für eine Irlandreise habe ich vor zwei Jahren meinen Transporter mit einem Bett, einem Herd und einer Innenverkleidung ausgestattet und dabei gemerkt, hey, das kann man ja alles selber machen. Vorher war das für mich eine ganz fremde Welt.“

Ausbildung zum Tischler

Drei Jahre dauert die Ausbildung zum Tischler, der in manchen Regionen auch Schreiner genannt wird. Die Ausbildungszeit kann um ein halbes Jahr verkürzt werden. Gelernt wird im dualen System. Während man im Meisterbetrieb das praktische Rüstzeug für Kalkulation, Entwurf, Beherrschung der Maschinen und vieles mehr erhält, werden die praktischen Erfahrungen in der Berufsschule vertieft. Hier geht es um Entwurfsplanungen, Materialien, Arbeitsverfahren, Technologien und handwerkliche Konstruktionen. Zusätzlich werden überbetriebliche Lehrgänge angeboten. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit der Meisterausbildung. Die ist kostenpflichtig (ca. 12.000 Euro) wird aber über das Meister-Bafög unterstützt.

Sie bewarb sich bei einer Tischlerei im Umland von Hamburg und wurde sofort genommen. „90 Prozent der Auszubildenden sind Jungs, aber es gibt auch jede Menge cooler Mädels“, sagt sie. „Man muss den Männern mit Geduld und Humor begegnen. Und man braucht eine dicke Haut. Irgendwann lernen sie sogar, dass man auch als Frau ein Fenster in den dritten Stock schleppen kann. Aber alles in allem habe ich bis jetzt nur super Erfahrungen gemacht.“

Das gemeinsame Arbeiten und der Umgang miteinander sei sehr entspannt. Besonders faszinierend findet sie es, die Arbeitszeit, Zuschnitte und den Holzverbrauch zu kalkulieren. Und auch das Entwerfen von Stühlen, Einbaumöbeln oder Terrassen bringe ihr einen Riesenspaß. „Da hat man eine große Verantwortung, weil Fehlkalkulationen mit den hochwertigen Hölzern schnell ins Geld gehen.“ Besonders exakt arbeiten müsse man auch bei Restaurierungen.

Der Zukunft motiviert entgegensehen

Später würde sie gern den Meister machen und eine eigene Firma gründen. „Da möchte ich mir einen Kundenstamm aufbauen, der den hoch-

Auf der Walz

Manchmal sieht man sie am Straßenrand: Wandernde Handwerksgesellen und -gesellinnen, die den Daumen heben, um mitgenommen zu werden. Drei Jahre und einen Tag sind sie unterwegs. Eine Tradition, die es seit dem Spätmittelalter gibt und bei der man eine Menge Vorschriften einhalten muss. So darf man sich dem eigenen Wohnort nicht nähern und auch nicht im eigenen Fahrzeug reisen. Zurzeit gibt es ca. 450 Tippelbrüder und -schwestern, die sich ihre Arbeit auf Baustellen suchen. Bedingungen sind: ledig, kinderlos, schuldenfrei, unter 30 Jahre alt und eine bestandene Gesellenprüfung. Viele Legenden ranken sich um die geheimen Rituale rund um das Leben als wandernder Geselle.

wertigen und nachhaltigen Bau schätzt. Pressholzplatten seien schon okay, aber mit Massivholz zu arbeiten, ist etwas ganz Besonderes.“ Ihrer Zwischenprüfung, bei der der Leistungsstand der Auszubildenden ermittelt wird, sieht sie optimistisch entgegen. Ihren Antrag auf die Verkürzung der Lehrzeit von drei auf zweieinhalb Jahre hat sie bereits abgegeben. Bei der Endprüfung wird dann ein Gesellenstück gebaut, dessen Planung vorher eingereicht wird und dann bestätigt werden muss. Auch mit ihrem Freund, der als Steinmetz arbeitet, tüftelt sie an gemeinsamen Projekten. „Wir hatten da schon die verrücktesten Ideen.“

Entspannen kann sich Luisa Walter bei ihren beiden Hobbys: dem Reisen und dem Gitarrespielen. Momentan kann sie sich keinen schöneren Job vorstellen. Halt, nein, eine Tätigkeit hat ihr gleich großen Spaß gemacht: Ihr Praktikum in einer Eichhörnchen-Auffangstation, in der sie die aus dem Nest gefallenen Nager aufgepäppelt hat. „Das Eichhörnchen ist mein Seelentier“, sagt die 20-Jährige und lacht. Ob sie selbst mal eine Auffangstation mit Einzelappartements für die Tierchen baut? „Wer weiß? Alles ist möglich.“

Daten und Fakten

38.000

Tischlerbetriebe gab es zum Stichtag 31. Dezember 2018. Sie beschäftigen grob geschätzt 200.000 Beschäftigte. Davon sind ca. 19.000 Lehrlinge.*

Fotos: Steven Haberland * Angabe lt. statista und Tischler-Innung

Warum frieren Vögel nicht?

Viele Vogelarten fliegen in den Süden, um dort bei milden Temperaturen zu überwintern. Die Artgenossen, die sich hier Schnee und Frost stellen, haben es zwar nicht leicht, Nahrung zu finden, aber vor zu großer Kälte müssen sie sich nicht fürchten. Die Natur hat sich etwas Tolles ausgedacht: das aufgeplusterte Gefieder, das die Vögel im Winter dicker erscheinen lässt, schützt sie zuverlässig bei eisigen Temperaturen. Dabei werden die Federn aufgebauscht, sodass Zwischenräume entstehen, die wie kleine Luftpolster wirken. Da Luft ein schlechter Wärmeleiter ist, verhindern diese Polster, dass die Körperwärme von Amseln, Meisen oder Eulen nach außen abgeleitet wird. Wir Menschen machen uns diesen Effekt durch Daunendecken und -jacken zunutze.

Lieblingsbuch

Das Jahr, als die Bienen kamen

Von ihrem Großvater erbt Josy einen Bienenstock. Schön und gut, doch was soll sie in der Großstadt damit anfangen? Und wie hegt und pflegt man solch ein Bienenvolk? Josy muss nicht lange überlegen: Sie ist fest entschlossen, tief in das Geheimnis der summenden Honigsammlerinnen einzutauchen. Mit ihr lernen auch die Leser, worauf es ankommt, damit im Bienenstock alles geschäftig, reibungslos und gemütlich warm vonstattengeht. Doch dann steht Josys Familie plötzlich inmitten eines schwärmenden Bienenvolks. Selbst die Feuerwehr rückt an. Die Eltern sind entsetzt und fordern ein Ende der Imkerei. „Die Bienen gebe ich auf keinen Fall auf!“, lautet Josys Devise, doch dafür muss sie sich etwas einfallen lassen. Ein spannendes und lehrreiches Buch rund um das Summen, das wir in den letzten Jahren so oft vermisst haben.

Petra Postert und Katja Spitzer (Illustrationen):
Das Jahr, als die Bienen kamen, Tulipan Verlag,
13 Euro, ab 10 Jahren

Wer erfand eigentlich …

… das Kaugummi?

Thomas Adams traf in Staten Island in New York den späteren mexikanischen Staatspräsidenten Santa Anna, der hier zeitweise im Exil lebte. Er machte Adams mit dem Naturlatex aus dem Milchsaft des Breiapfelbaums (Chicle) bekannt. Mit dem jahrhundertelang von den Indianern genutzten Stoff, versuchte er einen Kautschuk-Ersatz zu entwickeln. Doch alle Versuche schlugen fehl. Als er den Rest seines Chicles in den East River werfen wollte, hörte er, wie ein Mädchen in einem Kiosk Kaugummi aus Parafinwachs verlangte. Das war die Idee: Mit seinem Sohn entwickelte er mit seinem Chicle ein wesentlich schmackhafteres Produkt und dazu eine Maschine, die das Kaugummi in Streifen schnitt. Dafür erhielt er ein Patent, und auch seine Streifen fanden reißenden Absatz. 1874 brachte er den *Black Jack*, ein Kaugummi mit Lakritzgeschmack heraus und im Jahr 1888 war Adams Kaugummikreation *Tutti-Frutti* bereits in den allerersten Verkaufsautomaten erhältlich.

Kinderrätsel

Welcher Schatten ist der richtige? Finde es heraus!

Auflösung: Schatten Nr. 3

Fotos/Illustration: Katerina Mirus – stock.adobe.com; soupstock – stock.adobe.com; Tulipan Verlag GmbH; Volha – stock.adobe.com

Die schönste Zeit unseres Lebens

Einmal zurückreisen in die schönste Zeit, an die man sich erinnern kann! Wer möchte das nicht? Maxime lässt sich auf das Angebot einer Firma ein, die ein Filmgelände in das Zieljahr 1974 zurückverwandelt. Genau dorthin schickt er seinen Vater (Daniel Auteuil), der noch einmal die einzigartige Atmosphäre von Chansons, Cafés, Neonlichtern und Schlaghosen einatmet. Und er entdeckt dabei … die Gegenwart. Eine französische Komödie voller Charme und Lebenslust.

Filmstart: 28. November (Constantin Filmverleih)

Mitten ins Herz

Ed Sheeran, dem rothaarigen Barden aus der Grafschaft West Yorkshire, fliegen die Herzen gleich millionenfach zu. Wo er auftritt, lauschen die jugendlichen Fans und summen die Texte mit. Bei der englischen Casting-Show Britannia High nahm er im Jahr 2008 noch erfolglos teil, doch dann tingelte er durch die Londoner Clubs und eroberte sich eine gewaltige Fangemeinde. Bei der Schlussfeier der Olympischen Sommerspiele 2012 in London stand er zusammen mit Nick Mason (Pink Floyd) und Mike Rutherford (Genesis) auf der Bühne. Im Juli ist sein neues Album erschienen. Wieder sind seine Songs stark von seinem Vorbild Van Morrison geprägt und auf ihre Weise sehr speziell.

Ed Sheeran: No. 6 Collaborations Project, Audio-CD 13,99 Euro

Schuld und Sühne

Der 16-jährige Michel wächst in einer Bergbauregion auf und verbringt mit seinem älteren Bruder Joseph ausgelassene Tage. Doch dann kommt es aufgrund einer Fehlentscheidung der Werksleitung zu einem folgenschweren Unfall, bei dem Joseph sein Leben verliert. Der Vater, der ohnehin dagegen war, dass seine Söhne als Bergleute arbeiten, fordert von seinem überlebenden Sohn, sich zu rächen. Doch der flieht nach Paris. Viele Jahre später setzt er diese Forderung in die Tat um, doch seine Erinnerung täuscht ihn: Der Tag vor dem Unglück war ganz anders – und das hat dramatische Folgen, und das hat dramatische Folgen, denn es wirft ein neues Licht auf die Ereignisse. Der Franzose Sorj Chalandon hat einen atemberaubenden Roman über Schuld und Sühne geschrieben.

Sorj Chalandon: Am Tag davor, dtv, 23 Euro

Bauchgrimmen

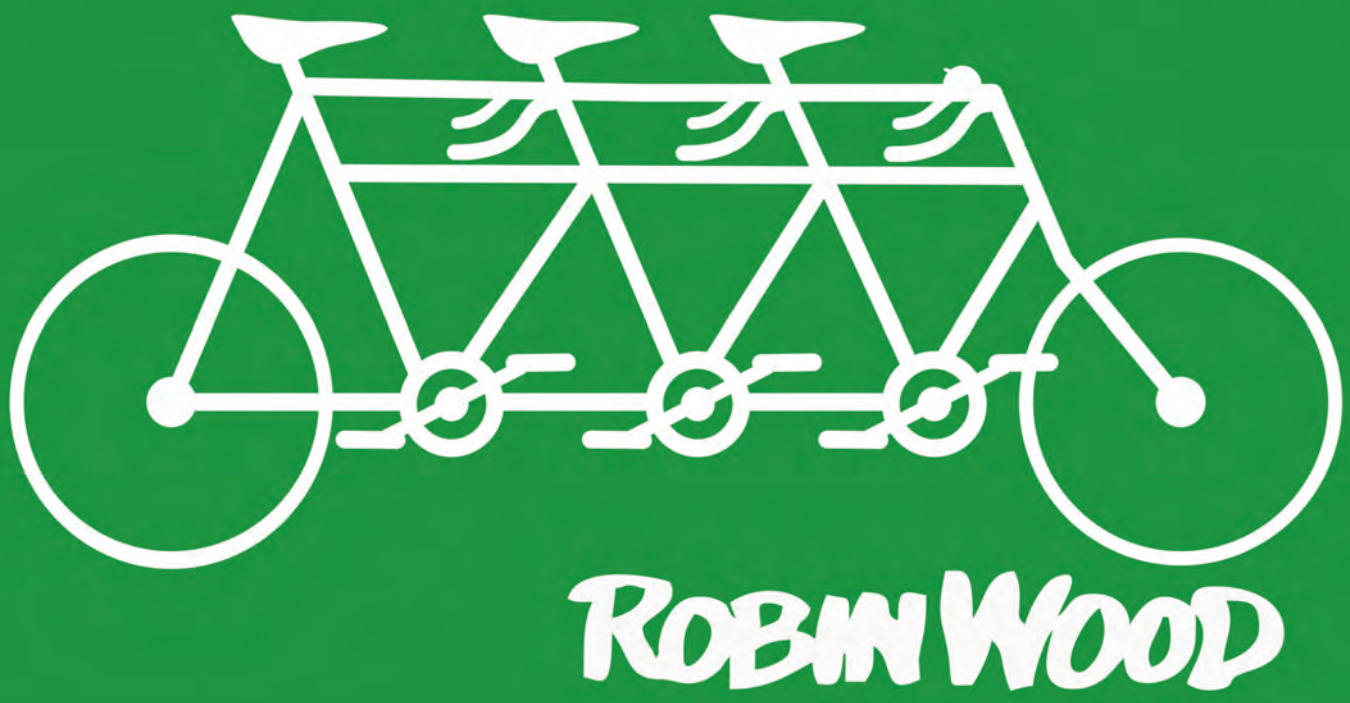
Industriebrot sorgt bei vielen Menschen für Verdauungsprobleme. Das liegt neben Konservierungsstoffen und anderen Zusätzen auch daran, dass dem Teig keine Zeit gegeben wird, in Ruhe zu gehen. Sicher ist Brot von einem handwerklich arbeitenden Bäcker vorzuziehen, doch zahlreiche Geschäfte mussten inzwischen leider aufgrund des Konkurrenzdrucks aufgeben. Warum also nicht selber backen? Das geht einfacher, als man denkt, ist preiswerter und besondere Kreationen sind ebenfalls möglich. Einen praktischen Einstieg sowie exquisite Ergebnisse ermöglicht das Buch „Teubner-Brot“. Neben zahlreichen Rezepten, Tipps und cleveren Kniffs für die Zubereitung, bietet es für Anfänger eine ideale Einstiegshilfe. Die heimische Küche in eine Backstube zu verwandeln ist ganz einfach. Und bringt Spaß.

Teubner: Teubner-Brot, Teubner Verlag, 39,90 Euro

Impressum
für uns Für Mieter und Genossenschaftsmitglieder | **Herausgeber und Verlag** Haufe-Lexware GmbH & Co. KG , Standort Hamburg, Tangstedter Landstraße 83, 22415 Hamburg, Telefon: 040 520103-62, Fax: 040 520103-14, E-Mail: thomas.zang@haufe-newtimes.de © Alle Rechte beim Herausgeber. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.
Redaktion Thomas Zang (V. i. S. d. P.), Lena Fritschle, Michael Koglin (redaktionelle Leitung) | **Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der Unternehmensseiten** sind die jeweiligen Wohnungsunternehmen verantwortlich | **Layout** Haufe Newtimes, Hamburg | **Herstellung und Druck** Druckzentrum Neumünster GmbH, Rungestraße 4, 24537 Neumünster

Fotos: 2019 Constantin Film Verleih GmbH; Atlantic Records; dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG; GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH

Bildet Fahrgemeinschaften!



www.robinwood.de