für uns

DEZEMBER 2019

Ihr Mitgliedermagazin

BAUVEREIN GREVENBROICH

Sicher wohnen. Ein Leben lang.

Umweltfreundlich feiern – Weihnachten mal anders

Baugenehmigung wurde erteilt

Unser digitales Service-Portal

Editorial

Geschenke erhalten die Freundschaft

Wir kennen das alle: Man bekommt ein Geschenk. Dies wäre nicht nötig gewesen, dennoch freut man sich. Eine nette Geste und ein Zeugnis der gegenseitigen Wertschätzung. Ein Geschenk ist nur ein echtes Geschenk, wenn es ohne eine konkrete Erwartungshaltung für eine Gegenleistung gegeben wird. Geschenke erfreuen besonders, wenn sie uns unerwartet erreichen.

Geschenke müssen nicht immer materieller Art sein. Das Schenken eines freundlichen Lächelns, einer netten Handreichung oder die Hilfe in einer misslichen Situation erfreuen, da sie in der heutigen Zeit selten geworden sind. Auch die Zeit für ein freundliches Gespräch ist ein Geschenk.

Wir vom Bauverein wünschen Ihnen, dass Ihnen viele Geschenke zuteilwerden, die freudvolle Momente in Ihr Leben bringen. Die Zeit für Geschenke ist immer – nicht nur nur zu Weihnachten.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.

Der Vorstand

Inhalt

Dezember 2019

Wohnen mit uns

Mit dem ersten Schnee beginnt auch der Winterdienst ... 3
Öffnungszeiten an den Feiertagen ... 3
Bauverein stellt Mittel für Aufforstungsmaßnahmen zur Verfügung ... 4
Immer auf dem Laufenden durch unser digitales Service-Portal ... 4
Wussten Sie schon, … ... 5
E-Mail statt Brief ... 5
Großsanierung Kolpingstraße 100 ... 5
Ersatzneubau Richard-Wagner-Straße 21: Baugenehmigung wurde erteilt ... 6
Untervermietung unserer Genossenschaftswohnungen ... 6

Wohnen für uns

Der Duft von Weihnachten ... 7
Leselust im Alter ... 8
Der Pflege-TÜV ... 9
Gesund durch den Winter ... 10
Umweltfreundlich feiern – Weihnachten mal anders ... 12
Unsere Kinderseite ... 14
Film, Musik und Literatur ... 15
Impressum ... 15

Fotos/Illustration: BAUVEREIN GREVENBROICH eG; Haufe Newtimes; sweetlaniko – stock.adobe.com; pikselstock – stock.adobe.com (Titel)

Mit dem ersten Schnee beginnt auch der Winterdienst

Die Kinder können es kaum erwarten, bis sie ihre Schlitten aus dem Keller holen können, um zu ihrer ersten Rodeltour aufzubrechen. Mit dem ersten Schnee und Glatteis beginnt aber auch wieder der alljährliche Winterdienst. Für Objekte mit Winterdienst heißt das, täglich – auch an Sonn- und Feiertagen – haben die Bewohner dafür zu sorgen, dass der Zugang zum Gebäude bzw. der Gehweg entlang des Grundstückes ohne Gefährdung passiert werden kann. So will es die entsprechende Satzung der Stadt. Werktags bis 7 Uhr und sonn- und feiertags bis 9 Uhr müssen die Wege 1,50 Meter breit geräumt und, falls es glatt ist, auch gestreut werden. Wird dies durch die Mieter vernachlässigt, sind wir gezwungen, nach entsprechender Ankündigung, dies von Unternehmen durchführen zu lassen. Diese Kosten werden dann über die Betriebskostenabrechnung den jeweiligen Mietern berechnet. Hier gilt besonders: Muskelkraft spart Geld und Ärger.

BAUVEREIN GREVENBROICH

Sicher wohnen. Ein Leben lang.

Öffnungszeiten an den Feiertagen

Unsere Geschäftsstelle bleibt in diesem Jahr vom 24. Dezember 2019 bis 1. Januar 2020 geschlossen. Sollten in dieser Zeit außerordentliche Notfälle vorliegen, wenden Sie sich bitte telefonisch an die jeweiligen im Aushang Ihres Hauses angegebenen Notfallnummern.
Ab dem 2. Januar 2020 sind unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wieder gerne für Sie da.

Ich werde Weihnachten in meinem Herzen ehren und versuchen, es das ganze Jahr hindurch aufzuheben.

Charles Dickens

Aufsichtsrat, Vorstand sowie alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BAUVEREIN GREVENBROICH eG wünschen Ihnen und Ihren Familienangehörigen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch, für 2020 Glück, Gesundheit und Frieden!

Fotos: Hoda Bogdan – stock.adobe.com; Ruth Black – stock.adobe.com

Bauverein stellt Mittel für Aufforstungsmaßnahmen zur Verfügung

Rund 10.000 m² sollen im Stadtgebiet Grevenbroich aufgeforstet werden

Im Rahmen der Vorstandssitzung am 18. September 2019 haben die Vorstände in Abstimmung mit dem Aufsichtsrat entschieden, 12.000 Euro zur Aufforstung einer Fläche von ca. 1 ha im Stadtgebiet Grevenbroich zur Verfügung zu stellen. Vor dem Hintergrund der augenscheinlichen Weltklimaveränderung und den erkennbaren Waldschäden durch die Trockenheit der letzten beiden Sommer wurde entschieden, mit der Stadt Grevenbroich, Herrn Bürgermeister Klaus Krützen, Kontakt aufzunehmen.

Durch diese Aufforstung möchte der Bauverein einen weiteren Beitrag zur positiven Entwicklung unserer Stadt leisten. Mit dem Diplom-Forstingenieur Frank Wadenpohl von der Fachstelle Forst der Stadt Grevenbroich wurde sehr schnell Kontakt aufgenommen um geeignete Flächen im Stadtgebiet Grevenbroich zu finden. Vereinbart wurde, dass die Fläche durch die Fachstelle Forst aufgeforstet und unterhalten wird. Das Pflanzmaterial für die Fläche, dass der natürlichen potenziellen Vegetation entsprechen muss, wird durch den Bauverein bezahlt.

Herr Zimmermann und Herr Nowack (Vorstand), Diplom-Forstingenieur Frank Wadenpohl (Mitte)

Immer auf dem Laufenden durch unser digitales Service-Portal

Der Service rund um die Wohnung wird bei uns großgeschrieben. Stetig entwickeln wir unsere Genossenschaft in allen Bereichen weiter. Nun möchten wir unseren Mitgliedern einen neuen Service anbieten und Ihnen alle Informationen rund um die Mitgliedschaft und das Dauernutzungsverhältnis digital zur Verfügung stellen.

Über unsere Website www.bauverein-gv.de können Sie zukünftig mittels des dort eingerichteten Kundenportals Ihren eigenen digitalen Informations- und Servicebereich über Ihren PC einsehen. Eine entsprechende App für Ihre mobilen Endgeräte ist zurzeit in der Entwicklung und wird voraussichtlich im ersten Quartal 2020 zur Verfügung stehen. Da das Portal mit den individuellen Informationen der Objekte und Mieter gespeist werden muss, werden wir dieses Portal objektweise freischalten. Sobald das Portal für Ihr Haus freigeschaltet wurde, erhalten Sie einen individuellen Einladungscode per Brief oder E-Mail. Nach Ihrer Registrierung stehen Ihnen unsere Informationen und Services rund um die Uhr zur Verfügung.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Wir informieren Sie elektronisch über alle Neuigkeiten, Termine und wichtigen Ereignisse rund um Ihre Liegenschaft.
- Sie können jederzeit auf Ihre Verträge, Betriebskostenabrechnungen, den Energieausweis und andere wichtige Dokumente zugreifen.
- Senden Sie uns direkt und online Ihre Meldungen, Fragen oder auch Beschwerden und profitieren Sie von schnellerer Beantwortung und mehr Transparenz.
- Tauschen Sie sich online, in einem nur für Nachbarn zugänglichen Bereich, mit Ihren Nachbarn zu gemeinsamen Problemen und Interessen aus.

Über dieses Portal können Sie die Kommunikation mit uns unabhängig von unseren Öffnungszeiten erledigen, uns Schäden melden oder Informationen zukommen lassen. Wir freuen uns, wenn Sie diesen Weg mit uns gehen und somit die gemeinsame Zusammenarbeit optimieren. Bevor wir Ihr Objekt freischalten, erhalten Sie weitere Informationen.

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

Foto: BAUVEREIN GREVENBROICH eG

Wussten Sie schon, …

… dass der Bauverein in den letzten zehn bis zwölf Jahren 236 neue Sozialwohnungen errichtet hat und weitere 60 sich in der Planung befinden? Darüber hinaus wurden 26 Sozialwohnungen durch umfangreiche Sanierungsmaßnahmen und energetische Gebäudesanierung dem sozialen Wohnungsmarkt weiterhin attraktiv zur Verfügung gestellt. In Summe verfügt der Bauverein aktuell über 477 Sozialwohnungen.

… dass durch die umfangreiche Neubau- und Sanierungstätigkeit des Bauvereins mehrere tausend Tonnen CO_2-Emissionen (Kohlendioxid) jährlich eingespart werden? So können aufgrund der Versorgung der Neubauprojekte durch Erdbohrungen (Geothermie) mittlerweile 163 Wohnungen ausschließlich mit Erdwärme beheizt werden, 23 weitere Wohnungen (Richard-Wagner-Straße 21) werden in Zukunft überwiegend mit Erdwärme beheizt. Darüber hinaus wird die Warmwasserversorgung in vielen Objekten durch thermische Solaranlagen unterstützt.

E-Mail statt Brief

Für viele ist das Versenden von E-Mails bereits gängige Praxis. Es gibt viele Gründe, die für die Verwendung von E-Mails sprechen.

Die Versendung eines Briefes mit der Post erfordert, dass ich das Haus verlasse und hoffentlich eine Briefmarke vorrätig habe. Der Brief erreicht meist am nächsten oder übernächsten Tag den Empfänger. In Echtzeit kann man keinen Brief zustellen. Daher ist ein schneller Austausch auf diesem Wege nicht möglich. Einen Brief zu versenden kostet auch noch mindestens 0,80 Euro an Porto. Eine E-Mail ist hingegen kostenlos. Man spart Papier und Transportwege und schont dabei noch die Umwelt.

Auch wir möchten dieses Medium vermehrt nutzen. Für die Nutzung der optimalen Kommunikationsmittel ist es wichtig, dass wir über möglichst umfassende und aktuelle Kontaktdaten verfügen. Hierzu gehört in der heutigen Zeit, wenn vorhanden, auch die E-Mail-Adresse. Gerne können Sie uns Ihre E-Mail-Adresse per E-Mail an die jeweilige für Sie zuständige Mitarbeiterin oder auch an unsere allgemeine E-Mail-Adresse **info@bauverein-gv.de** mitteilen.

Und wenn Sie schon dabei sind, würden wir uns über die Angabe der aktuellen Telefonnummern für Handy und Festnetz freuen. Dann können wir Sie in dringenden Fällen immer gut erreichen. Wir werden Ihre Daten selbstverständlich vertraulich behandeln und nur in Zusammenhang mit unserer Tätigkeit nutzen.

Großsanierung Kolpingstraße 100

Fertigstellung: April 2020

In der Ausgabe Juni 2019 haben wir zuletzt über das Bauvorhaben berichtet. In der Zwischenzeit wurde das Gebäude zum größten Teil entkernt und die Aufbauten auf dem Dach und die Balkone entfernt. Die Elektro-/Heizungs- und die Sanitärarbeiten im Gebäude konnten so weit abgeschlossen werden, dass mit den Putz- und Estricharbeiten begonnen wurde. Die Fensteranlagen wurden erneuert. Auf dem fertiggestellten Dach konnte eine Solaranlage installiert werden. Der neu errichtete Aufzugsschacht vor dem Gebäude sowie der neue Eingangsbereich wurden betoniert/gemauert. Da dieses fünfgeschossige, 55 Jahre alte Gebäude bisher keinen Aufzug hatte, wird nun durch den Vorbau gewährleistet, dass in Zukunft alle 15 voll modernisierten Wohnungen des Gebäudes barrierefrei erreichbar sind. Ab Anfang bis Mitte Dezember 2019 wird das Gebäude beheizt. Sorgen machen uns noch die Arbeiten an der Außenfassade (Wärmeverbundsystem), da diese Arbeiten stark witterungsabhängig sind. Nach derzeitigem Stand kann davon ausgegangen werden, dass die ersten Wohnungen zum 1. Mai 2020 bezogen werden können. Je nach Witterung werden auch bis dahin die Außenanlagen, auch für die Kolpingstraße 98a, fertiggestellt sein.

Straßenansicht mit Aufzugsschacht Kolpingstr. 100 (Stand 04.11.2019)

Foto/Illustration: BAUVEREIN GREVENBROICH eG; Haufe Newtimes

Ersatzneubau Richard-Wagner-Straße 21: Baugenehmigung wurde erteilt

Baubeginn: Ende November/Anfang Dezember 2019

Umfangreich wurde in der Mitgliederzeitung im Februar 2019 über den Ersatzneubau Richard-Wagner-Straße 21 berichtet. Nach Einarbeitung der Auflagen der Grevenbroicher Feuerwehr und Vergrößerung des parallel zur Richard-Wagner-Straße laufenden Staffelgeschosses konnte nunmehr die Baugenehmigung durch die Untere Bauaufsichtsbehörde der Stadt Grevenbroich erteilt werden. Der parallel dazu gestellte Abrissantrag für das vorhandene 4-Familienhaus an der Richard-Wagner-Straße wurde ebenfalls durch die Stadtverwaltung Grevenbroich akzeptiert. Nach weiteren Untersuchungen im/am Nachbargebäude sowie einer Kampfmitteluntersuchung auf dem eigenen Grundstück durch die Bezirksregierung wurde Ende September mit den aufwendigen Entkernungs- und im Anschluss mit den Abrissarbeiten des Gebäudes begonnen. Im Rahmen der parallel laufenden weiteren Planung wurde durch den Vorstand entschieden, dass das 23-Familienhaus mit Tiefgarage überwiegend mit Erdwärme, unterstützt durch Photovoltaik, beheizt werden soll. Ebenfalls wird die Warmwasserbereitung durch Erdwärme und Solarzellen betrieben. Zusätzlich wurde geplant, dass das Versorgungsunternehmen NEW im Rahmen eines Mieterstrommodells eine Photovoltaikanlage auf den Dächern des Neubaus errichtet. Da der Strom im Haus verbraucht wird, entfallen die sonst üblichen Netznutzungsgebühren. Hierdurch wird der Strom günstiger, was sich für die zukünftigen Mieter positiv bei den Nebenkosten auswirkt. Mit den Rohbauarbeiten wird noch in diesem Jahr begonnen.

Abrissarbeiten des 4-Familienhauses Richard-Wagner-Straße 21

Untervermietung unserer Genossenschaftswohnungen

Ich fahre in Urlaub und meine Wohnung steht zwei, drei Wochen leer. Warum sie nicht für diese Zeit über ein Vermittlungsportal wie zum Beispiel Airbnb anbieten und vermieten? Ich fahre in Urlaub und finanziere damit teilweise meinen Aufenthalt. Tolle Möglichkeit und eine Win-win-Situation für beide Seiten. Sollte man meinen.

Die Vermietung wird von solchen Portalen sehr einfach und schick präsentiert, so dass viele Mieter die damit verbundenen Erfordernisse nicht berücksichtigen. Für die Untervermietung von Wohnungen ist vorab unbedingt die Zustimmung des Eigentümers einzuholen. Dies ist in den Dauernutzungsverträgen unserer Genossenschaft auch so geregelt. Die Zustimmung der Untervermietung für kurze Zeiträume an verschiedene Nutzer wird grundsätzlich nicht erteilt. Sicherheit ist ein hohes Bedürfnis unserer Mieter. Zur Festigung des Sicherheitsgefühls sollen sich in unseren Objekten Hausgemeinschaften bilden. Ständig in kurzen Zeiträumen wechselnde Mieter verunsichern die übrigen im Haus wohnenden Menschen und sind damit nicht gewünscht. Die kurzfristige Untervermietung stellt eine gewerbliche Nutzung der Wohnung dar, die ohnehin für unsere Wohnungen per Vertrag ausgeschlossen ist. Eine Untervermietung unserer Wohnungen, auch für kurze Zeiträume, lässt unsere Satzung nicht zu und ist somit nicht zulässig. Sollte dennoch jemand ohne unsere Genehmigung die angemietete Wohnung untervermieten, werden wir zum Schutz der anderen Mieter eine Abmahnung aussprechen und im Wiederholungsfall das Dauernutzungsverhältnis kündigen.

Die Aufnahme des Ehe- oder Lebenspartners oder sehr nahestehender Angehöriger wie Kinder und Eltern ist keine Untervermietung und bedarf daher keiner Genehmigung. Dies sollte uns jedoch mitgeteilt werden.

Foto/Illustration: BAUVEREIN GREVENBROICH eG; Haufe Newtimes

Der Duft von Weihnachten

Zimt, Sternanis oder Vanille gehören heute ganz selbstverständlich zur weihnachtlichen Küche. Ob Stollen, Kekse oder das Festessen – ohne diese exotischen Duftnoten kommt keine rechte Weihnachtsstimmung auf. Doch das war nicht immer so.

Langweilig schmeckte einst das Essen, das in unseren Breitengraden zusammengerührt wurde: viel Brei, viel Grütze, viel Haferschleim. Doch mit der Entdeckung der Meerespassagen wurde alles anders. In den Schiffsbäuchen wurden bald exotische Körner, Blätter und Wurzeln vorbei an den Piratenschiffen in deutsche Häfen gebracht. Sie kamen aus Ländern, die auf Landkarten nur schwer zu entdecken waren. Halt von dort, „wo der Pfeffer wächst“. Gewürze waren im 17. und 18. Jahrhundert reichen Leuten vorbehalten. Märchenhafte Gewinne strichen die Gewürzhändler ein, die spöttisch „Pfeffersäcke“ genannt wurden. Bereits im 2. Jahrtausend v. Chr. handelten die Phönizier mit den begehrten Gewürzen. Später übernahmen arabische Völker und noch später die Fürsten von Genua und Venedig den Handel. Er erwies sich als echte Gelddruckmaschine, denn die Händler verlangten für ihre exotische Ware „gepfefferte“ Preise. Das galt besonders für Safran, der aus der Krokusblüte gewonnen wird und über Jahrhunderte mit Gold aufgewogen wurde. Nicht nur der Geschmack, sondern auch die Heilwirkung der vitamin- und mineralstoffreichen Gewürze war begehrt. Und für etwas, das die Lebensgeister weckte, musste man natürlich ordentlich bezahlen. Selbst in Apotheken wurden sie als Medizin verkauft. Heute gibt es die exotischen Geschmacksturbos in Supermärkten und auf Wochenmärkten. Übrigens: Je frischer, umso geschmacksintensiver und gesünder sind sie.

Foto: alicja neumiler – stock.adobe.com

Daten und Fakten

Fast
1 kg
Gewürze verbraucht jeder Bundesbürger jährlich im Durchschnitt. Gewürze sollten möglichst nicht länger als ein Jahr gelagert werden.

Mit ca.
14 €/g
ist Safran das teuerste Gewürz.

Leselust im Alter

Viele Senioren lieben das Lesen. Schließlich kann man vom Sessel aus bequem zu spannenden Abenteuern aufbrechen und am prallen Leben teilnehmen. Doch wie kommt man an den Lesestoff – und sind E-Books das Richtige?

Wer Bücher liest, lebt länger. Das haben Forscher tatsächlich herausgefunden. Dieser Effekt stellt sich allerdings nicht ein, wenn ausschließlich Zeitungen oder Magazine konsumiert werden. Besonders die fiktiven Geschichten sind es, die den Kopf fit halten. So sprechen Romane alle Sinne an, und die wiederum bringen die positive Lebensenergie auf Touren. Die Geschichten schaffen Distanz zum Alltag, verhindern das Grübeln, erweitern den Horizont und bringen Spaß. Übrigens hat auch das Lesen von Krimis diese Wirkung, denn so kurios es auch klingt: Spannende Bücher sorgen beim Leser für Entspannung.

Doch wie kommt man an die Bücher? In vielen Städten und Gemeinden gibt es Leseboten, die die Leihbücher nach Hause bringen. Diesen Service bieten auch einige Bibliotheken an. Ob dies in der regionalen Bücherhalle möglich ist, kann man telefonisch erfragen. In aller Regel kommen Ältere auch mit E-Readern wie dem Kindle oder dem Tolino gut zurecht. Hier gibt es den Vorteil, dass die Geräte leichter sind als herkömmliche Bücher, und auch die Schriftgröße lässt sich an die eigene Sehstärke anpassen. Wer sich als älterer Mensch mit E-Books vertraut machen möchte, sollte sich zunächst dabei helfen lassen, ein paar Bücher von einem Internetanbieter herunterzuladen. Anschließend sollte man sich diesen Vorgang erklären lassen. Auch Bibliotheken verleihen E-Books. Einfach mal die freundlichen Bibliothekare fragen oder den Enkel um Hilfe bitten. Hat man sich die Bedienung einmal zeigen lassen, ist es ganz einfach. Die kleine Mühe lohnt sich, denn Lesen macht unser aller Leben sehr viel bunter und spannender.

Daten und Fakten

36 %

der befragten Leser gedruckter Bücher im Jahr 2018 können sich vorstellen, in Zukunft E-Books zu lesen.*

Deutschlands größtes Vorlesefest

Der bundesweite Vorlesetag von Stiftung Lesen, der Wochenzeitung DIE ZEIT und der Deutsche Bahn Stiftung findet seit 2004 jedes Jahr am dritten Freitag im November statt und gilt heute als das größte Vorlesefest Deutschlands. Der bundesweite Vorlesetag soll ein Zeichen für das Vorlesen setzen und so Freude am Lesen wecken. Die Vorleser an diesem Aktionstag zeigen mit viel Leidenschaft, ehrenamtlich und unentgeltlich, wie schön und wichtig Vorlesen ist. Alle Informationen zum bundesweiten Vorlesetag finden Sie unter www.vorlesetag.de.

Foto: Robert Kneschke – stock.adobe.com * Quelle: Statista GmbH

Der Pflege-TÜV

Wie ist es tatsächlich um die Qualität der ca. 13.000 Pflegeeinrichtungen bestellt, die es in Deutschland gibt? Versprochen wird viel und doch hört man immer wieder von Missständen, die niemand erleben möchte.

Um die Qual der Wahl zu lindern, hat der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) ein neues TÜV-System ins Leben gerufen. Statt des bisherigen Punktesystems wird nun ermittelt, wie gut die Pflege tatsächlich ist. Untersucht werden die Ernährung, die gesundheitliche Versorgung, die Erhaltung von Mobilität und Selbstständigkeit und vieles andere mehr.

Um diese Bewertungen aktuell zu halten, müssen alle Einrichtungen halbjährlich Angaben vorlegen, die von einer unabhängigen Auswertungsstelle geprüft werden. Außerdem erfolgt eine Kontrolle des medizinischen Dienstes der Krankenversicherung. Bis Ende des Jahres soll so jedes Heim mindestens einmal in den verschiedenen Leistungsangeboten eingeschätzt werden. Einsehen kann man die Ergebnisse dann auf den Seiten der Kranken- bzw. Pflegekassen und auf Merkblättern, die in den jeweiligen Betreuungseinrichtungen ausgehängt werden müssen. Hauptbestandteil dieser Bewertung sind Gespräche mit den Pflegebedürftigen und den Pflegefachkräften. Abgefragt werden auch Medikamenten- und Flüssigkeitsversorgung, Maßnahmen zur Kontaktpflege mit den Angehörigen, Möglichkeiten der Gestaltung der Zimmer mit eigenen Möbeln sowie persönlichen Gegenständen und ob das Essen in angenehmen Räumlichkeiten und in entspannter Atmosphäre serviert wird. Es geht dabei also auch um die „Kleinigkeiten“, die einen Großteil der Lebensqualität im Pflegefall ausmachen.

Zudem erhöht der Pflege-TÜV die Konkurrenz unter den Häusern, was letztlich den Bewohnern der Einrichtungen zugutekommt.

Tipp

Auskünfte über die Bewertungen der einzelnen Pflegeeinrichtungen gibt es bei allen Kranken- und Pflegekassen.

Foto: Halfpoint – stock.adobe.com

Gesund durch den Winter

Der Duft von geschälten Orangen liegt in der Luft, der Cappuccino schmeckt nach Zimt und die selbst gestrickte Mütze von Oma wärmt die Ohren: Es ist Winter. Und der bringt viele besondere Sinneswahrnehmungen mit. Doch leider auch den ein oder anderen Schnupfen, Husten oder sogar Fieber. Um möglichst gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen, gibt es ein paar einfache Tipps und Tricks für den Alltag.

1. Bunte Vielfalt für die Abwehrkräfte

Die berühmten „5 am Tag“ sind in jeder Jahreszeit wertvolle Gesundheitsbegleiter. Doch vor allem, wenn der kalte Wind durch die Kleidung zieht und Regen und Schnee unser Immunsystem fordern, sind die Mineralstoffe und Vitamine aus Obst und Gemüse besonders wichtig. Drei verschiedene Gemüsesorten und zwei Leckereien aus der Obstfamilie sollten es da schon sein. Ein frisch gepresster Saft aus zwei Orangen mit einem Spritzer Zitrone ist ein wunderbarer Vitamin-C-Lieferant für den Start in den Tag. Ein Müsli oder Vollkornbrot vervollständigt den Bedarf an Nährstoffen. Eine Banane und eine Handvoll Nüsse sorgen für eine gute Versorgung zwischendurch. Zum Mittag- oder Abendessen empfehlen sich Menüs mit verschiedenen Sorten von Wintergemüse wie Pastinaken, Kohlarten, Sellerie, Feldsalat und Schwarzwurzeln. Ein so bunt gestalteter Speiseplan in der grauen Jahreszeit gibt dem Körper Kraft und stärkt das Immunsystem.

2. Kleine Mittel, große Wirkung

Kräuter und Gewürze verleihen Speisen und Getränken einen besonderen Geschmack. Doch nicht nur das. Sie enthalten auch gesundheitsfördernde Verbindungen und können durch ihre antimikrobielle Wirkung Keime abtöten, wirken also desinfizierend und entzündungshemmend. Salbei und Kamille sind dafür gute Beispiele. Auch Ingwer wird nicht ohne Grund als Wunderknolle bezeichnet: Er ist reich an ätherischen Ölen, Scharfstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Ob frisch zubereitet in Speisen und Heißgetränken oder auch in Form von Salben und Lutschpastillen: Diese kleinen Mittel haben eine große Wirkung.

3. Aktiv sein fürs Immunsystem

Bei Schmuddelwetter rauszugehen, ist nicht eben verlockend. Doch gerade jetzt ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben. Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft bringen den Kreislauf in Schwung und aktivieren die Abwehrzellen im Blut.

4.

Schutz für den Körper

Die richtige Kleidung schützt vor Kälte, das richtige Verhalten vor Erkältungsviren. Dazu gehört, dass Hände regelmäßig und vor allem richtig gewaschen werden. Beheizte Räume sollten gelüftet und ggf. mit einem Luftbefeuchter ausgestattet werden. Wenn die Schleimhäute trotzdem trocken sind, empfehlen sich Nasenduschen mit Salzwasserlösung. Bei Schnupfen sind Papiertaschentücher aus Hygienegründen Stofftaschentüchern vorzuziehen.

5.

Momente der Freude und Entspannung

Zur Gesundheit gehört auch das seelische Wohlbefinden. Daher ist es ratsam, sich vermehrt Momente der Freude und Entspannung zu gönnen. Sei es ein gemütlicher Abend mit Tee, Kuscheldecke und einem guten Buch auf dem Sofa, ein Saunaaufenthalt mit anregenden Wechselduschen oder Keksebacken mit der Familie – solch kleine Auszeiten wirken Wunder.

6.

Licht für Körper und Seele

Nicht nur die Sehnsucht nach wärmenden Sonnenstrahlen, sondern auch die nach Licht schlägt dem ein oder anderen im Winter aufs Gemüt. Ungewöhnlich ist das nicht. Kerzen, farbige Lichtakzente in Möbeln und Bildern oder auch Stimmungsleuchten sind Lichtquellen und sorgen für eine gemütliche Atmosphäre. Wem das nicht genügt, der kann auf eine Lichttherapie zurückgreifen. Dabei versorgt eine spezielle Lampe Körper und Seele mit sonnenähnlichem Licht.

Illustration: Haufe Newtimes

Den Tannenbaum selbst zu schlagen, ist in vielen Familien ein großes Event. Aber wie wäre es mal mit einem getopften Baum?

Umweltfreundlich feiern – Weihnachten mal anders

Shoppingmarathon und teure Geschenke – das besinnliche Fest ist längst zu einem kommerziellen Event geworden. Der Sack vom Weihnachtsmann ist nicht nur Gold wert, sondern auch voll mit zukünftigem Müll. Ist es tatsächlich das, was wir uns wünschen, oder geht es auch umweltfreundlich? Familie Winterzweig aus Schneeverdingen hat es ausprobiert – eine etwas andere Weihnachtsgeschichte.*

Daten und Fakten

Rund
20 %
mehr Müll wird laut Schätzungen an Weihnachten produziert, so die Bundesregierung.

Weihnachten steht vor der Tür und das bedeutet für Familie Winterzweig erst einmal: aussortieren. Die Kinder suchen Spielzeug zusammen, mit dem sie nicht mehr spielen. Die Erwachsenen wählen Kleidungsstücke aus, die sie nicht mehr tragen. All das wird für den guten Zweck gespendet. Nun ist wieder Platz für Neues.

Die Adventszeit beginnt, es duftet nach frisch gebackenen Plätzchen und Familie Winterzweig fängt an, Weihnachtsschmuck zu basteln. Aus getrockneten Orangenscheiben, Beeren und Zimtstangen werden Baumanhänger gezaubert, aus Tannen- und Pinienzapfen, Blättern und Eicheln entstehen Waldgeister, Engel und Sterne, aus Pistazienschalen werden Blumen kreiert.

Das große Fest rückt näher, der Wunschzettel an den Weihnachtsmann wurde längst verschickt. Daher heißt es: auf zum Weihnachtsshopping. Aber nicht online, sondern in den Geschäften um die Ecke. Dadurch unterstützt Familie Winterzweig nicht nur die lokalen Händler, sondern verzichtet auch auf Paketverpackungen. Zum Geschenkekaufen geht es selbstverständlich ohne Auto. Besonders beliebt in der Familie Winterzweig sind Geschenke, die gar nicht erst gekauft werden müssen. Papa Winterzweig würde gern mal wieder einen gemeinsamen Ausflug mit der Familie machen und wünscht sich daher ein Zeitgeschenk. Mama Winterzweig setzt sich für den Tierschutz ein und wünscht sich passend dazu ein Spendengeschenk. Sohn Winterzweig will für

seine Schwester „upcyclen“ und ein Sofa aus alten Paletten bauen – mit Papas Hilfe. Tochter Winterzweig geht auch selbst ans Werk und näht ihrem Bruder eine Laptoptasche – aus seinem alten Star-Wars-Schulranzen.

Das klassische Weihnachtsgeschäft findet laut Handelsverband Deutschland in den Monaten November und Dezember statt. In dieser Zeit wurden laut Statista 2018 im Einzelhandel rund **98,7 Milliarden Euro** umgesetzt.

Was Oma Winterzweig noch als „selbst machen“ kennt, heißt heute „DIY: do it yourself“. Sie bekommt übrigens Kräuteröl – selbst gemacht, versteht sich. Opa Winterzweig wünscht sich ein Abo für eine Gesundheitszeitung; die erzeugt nicht nur Wissen, sondern auch Papiermüll – normalerweise. Bei Familie Winterzweig wird das Papier wiederverwertet, zum Beispiel als Geschenkpapier. So kreativ wie Familie Winterzweig beim Schenken und bei der Weihnachtsdeko ist, ist sie selbstverständlich auch beim Geschenkeeinpacken: Plastikfolie, beschichtetes Geschenkpapier, Tesafilm und Kunststoffbänder kommen ihr nicht ins Haus. Geschenktüten, kleine Schachteln und Geschenkpapier werden aus Altpapier gebastelt. Oma Winterzweig verpackt ihre Geschenke besonders gern in Stoffe aus alten, aber schönen Geschirrhandtüchern oder Kleidungsstücken. Daraus schneidet sie auch gleich die Verpackungsbänder.

„Oh Tannenbaum …“

Einige Tage vor dem großen Fest stehen noch zwei essenzielle Aufgaben an: der Kauf des Weihnachtsbaums und der Einkauf für das Festmahl. Das Wichtigste für Familie Winterzweig ist, dass es sich bei ihrem Christbaum nicht um eine gespritzte Nordmanntanne handelt, die von weit her kommt. Alternativen gibt es einige: zertifizierte Bioweihnachtsbäume, Bäume aus der regionalen Forstwirtschaft, die man teilweise selbst fällen kann, oder Bäume im Topf zum Mieten. Familie Winterzweig entscheidet sich für den Baum aus der Region zum Selbstfällen. Oma und Opa Winterzweig mieten sich eine Tanne im Topf. Die wird von Mitarbeitern der Baumschule gebracht und wieder abgeholt.

Beim Festmahl ist Vielfalt gefragt, denn Sohn Winterzweig und Mutter Winterzweig ernähren sich vegan. Für die anderen Familienmitglieder gibt es Biofleisch, natürlich vom Metzger ihres Vertrauens. Soweit möglich, kauft Familie Winterzweig im Unverpacktladen ein. Dort gibt es auch die Lieblingssüßigkeiten der Tochter – aus fairem und ressourcenschonendem Handel. Während Papa und Oma Winterzweig das Festmahl zubereiten, schmücken die anderen Winterzweigs den eigenhändig gefällten Weihnachtsbaum mit der eigens kreierten Deko und schadstoffarmen Biokerzen. Da klingelt es plötzlich an der Tür. Es ist der Weihnachtsmann, aus der Region natürlich. In der Hand hält er keinen riesigen Sack, sondern einen normalgroßen Jutebeutel. Und was in dem steckt, das weiß der aufmerksame Leser: Geschenke mit ganz viel Herz und ganz wenig Müll.

1 Mithilfe von Recycling- und Altpapier lassen sich kreative Verpackungen gestalten.
2 Zweige, Zapfen, Zimtstangen und Orangen verleihen ein natürliches weihnachtliches Flair.

Tolle Inspirationen zum Thema Baumschmuck aus Naturmaterialien

Umweltschonende und umweltfreundliche Alternativen zum klassischen Weihnachtsbaum

Liebevolle Verpackungsideen ganz ohne Geschenkpapier

Fotos: pikselstock – stock.adobe.com; sweetlaniko – stock.adobe.com; Maya Kruchancova – stock.adobe.com
* Namen und Handlung frei erfunden

Warum ist die Banane krumm?

Wir lieben Bananen, schon klar. Aber was lieben die Bananen? Ganz einfach: das Sonnenlicht. Genau das sorgt für die leichte Krümmung der Frucht … Aber von vorn: Bananen wachsen aus den Blüten der Bananenstaude, die auf einem Fruchtstand genannten Stängel sitzen. Aus jeder einzelnen Blüte wachsen zehn bis 20 Bananen jeweils in Form einer „Hand“. Ein Fruchtstand bringt bis zu zwölf solcher Bananen-Hände hervor. Sie wachsen anfangs gerade nach oben – in Richtung Sonne. Im Laufe des Reifungsvorgangs werden sie aber immer schwerer und die Last kann zuletzt bis zu 50 Kilo betragen: Dadurch neigt sich der Fruchtstand allmählich nach unten. Die einzelnen Bananen allerdings versuchen, sich weiterhin der lebensspendenden Sonne entgegenzustrecken. Dadurch krümmen sie sich leicht. Ihre Form entsteht also aus einem Zusammenspiel von Schwerkraft und Sonnenlicht.

Lieblingsbuch

Advent im Holunderweg

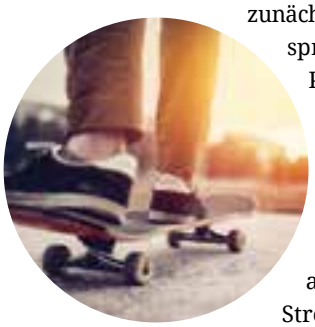
Für Erwachsene ist ein Jahr schnell um, doch für Kinder tickt die Zeit ganz anders. Das liegt natürlich daran, dass es eine Menge zu entdecken gibt in den verschiedenen Jahreszeiten. Auch die Freunde Ida, Ella, Malte und Bruno aus dem Holunderweg 7 haben eine Menge Abenteuer und Herausforderungen zu bestehen. Da sind Cleverness und auch so mancher Trick gefragt. So muss nicht nur ein verlassenes Igelkind gerettet, sondern pünktlich zum ersten Advent auch ein Notfall-Adventskalender beschafft werden. Und natürlich läuft auch einiges schief. Lustige und spannende Geschichten um eine Clique von Freunden hat die Autorin Martina Baumbach in diesem Band versammelt. Sie lassen zum Jahresende noch einmal die bestandenen Erlebnisse aufleben und kreisen um zwei brennende Fragen: Was wird wohl Weihnachten passieren? Und was im nächsten Jahr?

Martina Baumbach: Advent im Holunderweg – 24 Geschichten bis zum Weihnachtsfest, Gabriel Verlag, 13 Euro

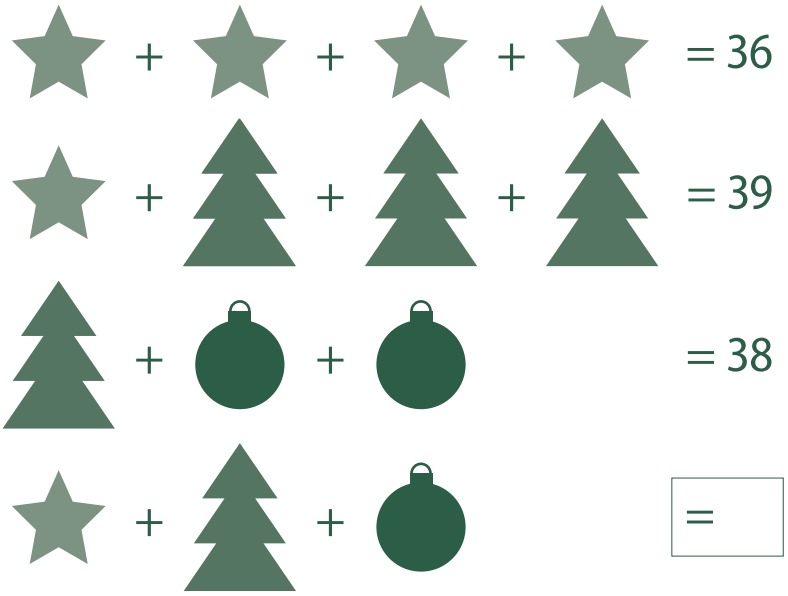
Wer erfand eigentlich …

… das Skateboard?

Es war irgendwann in den 1950er-Jahren, als sich an der Südwestküste Kaliforniens eine Menge junger Frauen und Männer langweilte. Wegen flauer Winde und zu geringem Wellengang konnten sie mit ihren Surfbrettern nicht raus aufs Meer. Einer von ihnen – sein Name ist leider nicht bekannt – schraubte einfach Rollen unter sein Brett und begann damit auf dem Asphalt zu üben. Weil diese Idee viele Anhänger fand, wurde das Skateboarding rasch zu einer eigenständigen Sportart. 1964 wurden die ersten Skateboards industriell gefertigt und im Jahr darauf erschienen auch schon die ersten Skateboardmagazine. In Anaheim (Kalifornien) fanden wenig später die ersten Skateboardmeisterschaften statt. Ging es zunächst um Slalom, Hoch- und Weitsprung, wurden bald regelrechte Parcours mit Schrägen und Rundungen gebaut. Erst 1975 kam das Skateboarding nach Deutschland. Im Laufe der Zeit entstanden zahlreiche weitere Arten, diesen Sport auszuüben, zum Beispiel das Streetskating.



Kinderrätsel



Kannst du die Aufgabe lösen?

Auflösung: 33

Fotos/Illustration: bergamont – stock.adobe.com; Parilov – stock.adobe.com; Gabriel Verlag; Haufe Newtimes

Der kleine Rabe Socke: Suche nach dem verlorenen Schatz

Oh, wie langweilig: Rabe Socke muss den Dachboden aufräumen ... Doch dann findet er plötzlich eine echte Schatzkarte! Gezeichnet wurde sie von dem inzwischen verschwundenen Opa Dachs. Eine seltsame Legende verspricht, dass der Finder des Schatzes zum König des Waldes wird. Prima Job, denkt sich Socke und macht sich mit Freund Eddi-Bär auf die Suche. Doch plötzlich müssen die beiden schwere Prüfungen bestehen. Und sie sind nicht die einzigen Schatzsucher. Filmspaß für die ganze Familie.

Filmstart: 12. Dezember (Universum Film)

Mit Ecken und Kanten

„Mein roter Faden ist nicht rot – er ist bunt“, sagt Songwriter Johannes Oerding. Unter Beweis stellt er dies mit seinem neuen Album „Konturen“, auf dem er die ganze Bandbreite seines musikalischen Könnens zelebriert. Oerding: „Ich habe viel Klimbim weggelassen, mich geöffnet und bin mir als Songwriter treu geblieben.“ In einem bunten Soundmix versammelt er auf seiner CD Pop, Elektrosounds, Streichermusik und Filmmusikanklänge. Die Texte sind deutlich engagierter und setzen sich ab vom leider oft üblichen Song-Einerlei. Fans von Oerding lernen eine neue Seite des Sängers kennen.

Johannes Oerding: Konturen
(Columbia | Sony Music), Audio-CD, 12,99 Euro

Schicksalsbande

Orna leidet unter der Trennung von ihrem Mann, die Pflegerin Emilia hat mit der Einsamkeit zu kämpfen und Ella ist geschlagen mit einem krankhaft eifersüchtigen Ehemann. Drei Frauen, die unabhängig voneinander Gil kennenlernen, der ihnen einen Ausweg zu bieten scheint. Der Rechtsanwalt hat einiges zu verbergen, aber er kennt wiederum die Geheimnisse der Frauen nicht. Der israelische Krimiautor Dror Mishani hat einen spannenden Krimi geschrieben, der die Leser nicht nur mit halsbrecherischen Wendungen überrascht. Er schildert ganz nebenbei auch das Leben in der israelischen Metropole Tel Aviv mit ihren Schönheiten und Widersprüchen. In Israel ist Mishani ein gefeierter Bestsellerautor und auch hierzulande entdecken immer mehr Leser den Ausnahmeschriftsteller.

Dror Mishani: Drei, Diogenes Verlag, 20,99 Euro

Backen wie in New York

Hoch aufragende Wolkenkratzer, bunte, blinkende Lichter an den Fassaden – und durch die Straßen zieht der Duft von Gebackenem. Die Weihnachtszeit verströmt in New York eine ganz besondere Stimmung. Wer davon ein wenig in die heimischen Wände und besonders in die Küche holen will, liegt mit New York Christmas vollkommen richtig: Ob Pumpkin Pie Pancakes, Maple Glazed Ham oder Cheesecakes – insgesamt 50 verständlich erklärte Rezepte helfen, dieses besondere New-York-Feeling in unsere Breitengrade zu zaubern. Gewürzt ist die Rezeptsammlung mit zahlreichen Anekdoten und Geschichten aus der Stadt, die niemals schläft. Zusätzlich ist das Buch großzügig mit atmosphärischen Bildern illustriert, die beim Schlemmen auch zu einem gedanklichen Trip über den „großen Teich“ einladen.

Lisa Nieschlag, Lars Wentrup: New York Christmas: Rezepte und Geschichten, Hölker Verlag, 20 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: anna.schneider@haufe-newtimes.de © Alle Rechte beim Herausgeber. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages. **Redaktion** Anna Schneider (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: Universum Film GmbH; Columbia | Sony Music Entertainment Germany GmbH; Diogenes Verlag; Hölker Verlag

Dinner for one.

Dinner for all.

Teilen Sie Ihre Freude über das neue Jahr und spenden Sie Saatgut. Denn wer sich selbst versorgen kann, führt ein Leben in Würde.
brot-fuer-die-welt.de/ernaehrung

Mitglied der actalliance

Brot für die Welt

Würde für den Menschen.