für uns

April 2019

Das Mitgliedermagazin der

Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG

gut wohnen

Mieterbefragung 2018

Neue Sanitärräume für die Kindertagesstätte

Schaffung von Parkmöglichkeiten

Nachbarschaftshilfeverein

Veranstaltungskalender April bis August

Foto: pressmaster/stock.adobe.com

Liebe Leserinnen und Leser!

Frühling liegt in der Luft. Und weil der ein Aufbruch zu hellen Tagen ist, kommt mit ihm vielleicht genau der richtige Zeitpunkt, das Grau aus den Köpfen und den Wohnungen zu vertreiben. Helfen kann da manchmal auch eine Renovierung, die man schon längst in Angriff nehmen wollte. Die wiederum ist ein guter Anlass, auch mal etwas Neues auszuprobieren. Auch die Freiluftsaison ist eröffnet: Spaziergänge, gemeinsame Fahrradausflüge oder der Besuch des nächstgelegenen Wochenmarkts lohnen jetzt ganz besonders. Die Händler warten dort mit den ersten regionalen Erzeugnissen auf, die uns mit allen notwendigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen – heimisches Superfood für einen frühlingsfitten Körper und erfrischten Geist.

In diesem Sinne viel Spaß beim Start in die helle Jahreszeit!

Ihr

Inhalt

April 2019

Wohnen mit uns

Herzlichen Glückwunsch! 3
Umbau der Sanitärräume in der Städt. Kindertageseinrichtung Heinestraße 4
Schaffung von Parkmöglichkeiten 5
Personalwechsel in der Seniorenberatung 5
Fühlen Sie sich bei uns wohl? 6-7
Dritte Auflage des Tipp-Kick-Turniers für den guten Zweck 7
Wohnungsbörse 2019 7
Ein herzliches Dankeschön 8
Kalender April bis August 2019 9

Unter Mieter(n)

Tüten-Alarm! 10
Wandfarben fürs Wohlbehagen 11
Die schnelle Hilfe um die Ecke 12
Omas Supertricks 13
Im Hier und Jetzt zum Glück 14
Gesundheitsturbo Superfoods? 16

Unterhaltung

Spiel, Spaß und Spannung für Kids mit Buchvorstellung und Wissenswertem 18
Filmtipp, Musik, Literatur 19
Impressum 19

Fotos: Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG; malykalexa777/stock.adobe.com

Fotos: Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG; gänseblümchen/pixelio.de; angelina.s...k.../pixelio.de

Impressum Unternehmensseiten

Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG
Eichenhof 9, 47053 Duisburg
Telefon: (02 03) 75 99 96-0

E-Mail: info@wogedu.de
Internet: www.wogedu.de

Redaktion und verantwortlich:
Uwe Meyer, Jan Rothe

Erscheinungsform: 4 x jährlich

Geschäftszeiten der Verwaltung

montags bis mittwochs	7.30 Uhr bis 16.30 Uhr
donnerstags	7.30 Uhr bis 17.30 Uhr
freitags	7.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Sprechstunden der Verwaltung

dienstags	8.00 Uhr bis 10.00 Uhr
donnerstags	14.00 Uhr bis 17.30 Uhr

(und nach telefonischer Vereinbarung)

Umbau der Sanitärräume

Seit mehr als 90 Jahren wird das im „Märchenviertel“ stehende historische Gebäude Heinestraße 97 als Kindertagesstätte von der Stadt Duisburg genutzt und ist vielen Generationen „Neudorfer Kinder“ aus eigener Erfahrung gut bekannt.

Zu Beginn des Jahres 2017 trat die Stadt Duisburg an die Genossenschaft heran mit dem Wunsch, die Sanitärräume der Kindertagesstätte zu modernisieren. Nach langer Zeit der Nutzung waren die WC-Räume in die Jahre gekommen und entsprachen nicht mehr den heutigen Anforderungen. Eine Renovierung war daher sinnvoll.

Mit der planerischen Vorbereitung und bauleitenden Begleitung des Vorhabens wurde das Architekturbüro „N-Architektur“ aus Krefeld beauftragt, das bereits Erfahrung mit der Modernisierung von Kindergärten im Duisburger Stadtgebiet vorweisen kann.

Nach Abschluss einer gründlichen Planungs- und Beratungsphase starteten im Sommer des letzten Jahres, während der dreiwöchigen Schließungstage des Kindergartens, die umfangreichen Abbrucharbeiten. Da Ausweichmöglichkeiten durch weitere Sanitärräume im Haus gegeben sind und zusätzlich kindgerechte Bautoiletten auf dem Bürgersteig vor dem Haus aufgestellt wurden, konnten die nachfolgenden Installations- und Ausbauarbeiten später im laufenden Betrieb erfolgen.

Für eine optimale Raumaufteilung und die Umsetzung des kindgerechten Sanitärkonzeptes war es unumgänglich, vorhandene Mauerwände abzubrechen. Das verursachte großen Lärm und viel Staub, aber das Ergebnis kann sich sehen lassen: Es entstanden großzügige Sanitärräume mit kindgerechten WCs, formschönen Waschtischen, chromblitzenden Armaturen, großen Spiegeln, trendigen Fliesen und alles ist gut ausgeleuchtet!

Neben den eigentlichen Modernisierungsarbeiten mussten aber auch einige technische Neuerungen realisiert werden: Der Einbau einer Abwasserhebeanlage soll zukünftig verhindern, dass der bei Starkregen immer wieder auftretende Rückstau im Abwasserkanal in das Gebäude eindringen kann; außerdem sorgen neue automatische Rückspülanlagen für eine gleichbleibend gute Frischwasserqualität.

Die Sanitärräume vor (oben) und nach der Renovierung (unten)

Im Herbst war es dann endlich soweit: Mit feierlicher Banddurchschneidung und einem tollen, selbstgetexteten Liedvortrag der Kindergartenkinder wurden die Sanitärräume offiziell ihrer Bestimmung übergeben.

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an die Leiterin der Kindertageseinrichtung, Frau Seidelt-Reimann, und ihr gesamtes Team, das mit viel Geduld und Engagement den Planern und Ausführenden einen reibungslosen Bauablauf und guten Abschluss der Maßnahme ermöglichte.

kn/scho

Fotos: Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG

Schaffung von Parkmöglichkeiten

Ein guter Beitrag für unsere Mieter

Nicht nur in den Innenstädten sind Parkplätze Mangelware, auch in vielen Wohnquartieren herrscht spürbarer Parkplatzdruck.

Um unseren Mietern im Quartier Lennestraße die Möglichkeit zu bieten, ihr Fahrzeug sicher abzustellen und sich die Suche nach einem geeigneten Parkplatz zu ersparen, hat die Genossenschaft im Innenhof der Häuser Lennestraße 2 bis 8 zusätzliche Parkmöglichkeiten geschaffen und 17 Fertiggaragen gebaut und vermietet.

Allerdings stellte sich die Aufstellung der Garagen im geschlossenen Innenhof als keine leichte Aufgabe heraus. Der Innenhof wird allseitig durch Gebäude bzw. Autobahn begrenzt und war bislang nur durch die hinteren Kellerausgänge der Häuser begehbar. Daher musste vorab eine Durchfahrt zum Innenhof geplant und realisiert werden. Die neue Durchfahrt ist im Rohbau fertiggestellt und befindet sich im Bereich des Hauses Lennestraße 8.

Allerdings kann die neue Durchfahrt nur von PKWs und Kleinlastwagen befahren werden, nicht aber von großen, schweren LKWs, die üblicherweise Fertiggaragen anliefern und aufstellen. Die einzige umsetzbare Lösung für die Aufstellung der Garagen im Innenhof bot sich darin, jede einzelne Garage über die Wohnhäuser hinweg in den Innenhof hineinzusetzen.

Nachdem im Herbst 2018 die bauseitigen Vorleistungen erbracht waren und alle erforderlichen behördlichen Genehmigungen vorlagen, wurden in einer aufsehenerregenden Aktion die 17 Garagen mit einem Teleskop-Mobilkran über die Häuser hinweggehoben und im Innenhof an ihren vorgesehenen Platz gestellt.

Nach Fertigstellung der zurzeit noch andauernden Fassaden- und Außenanlagenarbeiten werden die Garagen und die neu gestaltete Grünanlage im Innenhof des Quartiers den Bewohnern zur Nutzung übergeben.

scho

Personelles

Personalwechsel in der Seniorenberatung

Über 27 Jahre war **Frau Karin Taube** (rechts im Bild) in der Seniorenberatung der Genossenschaft tätig. Als Ansprechpartnerin für sämtliche Belange in diesem Bereich und auch für unseren Nachbarschaftshilfeverein ist Frau Taube vielen Mitgliedern bekannt. Nun hat sie sich entschieden, ihr aktives Berufsleben zu beenden und zum 31. März 2019 in den wohlverdienten Ruhestand zu gehen.

Frau Tanja Tobias (links im Bild) hat am 1. März 2019 ihren Dienst in der Seniorenberatung aufgenommen. Frau Tobias ist Diplom-Sozialpädagogin und tritt die Nachfolge von Frau Taube an.

Wir bedanken uns bei Frau Taube für ihr langjähriges Engagement und wünschen ihr für den neuen Lebensabschnitt alles Gute und vor allem viel Gesundheit.

Frau Tobias wünschen wir viel Erfolg und gutes Gelingen in ihrer neuen Aufgabe.

ju

Fotos: Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG

Über den 1. Preis der Verlosung freute sich Frau Gertrud Rößler, die als langjährige Mieterin zum Ausdruck brachte: „… bei der Genossenschaft ist man schon sehr gut aufgehoben …!“

Fühlen Sie sich bei uns wohl?

Mieterbefragung 2018

Letztes Jahr wollten wir es ganz genau wissen und haben unsere Mieter nach deren Meinung befragt. Mitarbeiter der Genossenschaft beschäftigten sich intensiv mit der Erstellung eines Frage- und Beurteilungsbogens, in dem nicht nur die Möglichkeit gegeben war, nach Schulnotensystem zu bewerten, sondern mit dem auch individuelle Anregungen, Wünsche und Kritiken mitgeteilt werden konnten. Um die Teilnahme an der Befragung attraktiv zu gestalten, haben wir insgesamt 50 Gewinne verlost. Der Hauptgewinn bestand aus einer Mietgutschrift in Höhe von 500 €. Mit den 2.225 Einsendungen, die einer enorm hohen Teilnahmequote von 52 % aller Mieter entsprechen, erreichten uns auch über 1.000 individuelle Anregungen rund um das Wohnen.

Es galt folgende Bereiche zu bewerten: die Wohnsituation und das Wohnumfeld, die Arbeit der Verwaltung, den Reparaturservice, das Unternehmen im Allgemeinen und nicht zuletzt die Identifikation der Mieter mit der Genossenschaft. Sehr gefreut haben wir uns darüber, dass alle Fragepunkte im Gesamten mit "gut" bewertet wurden. Ausnahmen bildeten die Bewertungen zum Einbruchschutz an Wohnungseingangstüren (Ø Note 3,4) und Fenstern (Ø Note 3,1). In diesem Zusammenhang weisen wir darauf hin, dass die Genossenschaft bereits im letzten Jahr damit begonnen hat, im Rahmen von Wohnungsmodernisierungen abschließbare Fenster- und Balkontürelemente in Erdgeschosswohnungen und einbruchhemmende Wohnungseingangstüren einzubauen sowie den Wohnungsbestand mit neuen Fensteranlagen auszustatten. Zudem werden alle Wohnungstüren im Neubau und bei Modernisierungen mit einer höheren Sicherheitsklasse (RC2) und Dreipunktverriegelung ausgestattet.

Größe und Zuschnitt der Wohnungen sowie das Preis-Leistungs-Verhältnis erhielten Durchschnittsnoten zwischen 1,8 und 2,0. Beachtlich ist die Durchschnittsnote 1,9 für unseren Reparaturservice. Die Ausstattung der Wohnungen wurde mit einer Durchschnittsnote von 2,4 bewertet. Dabei wurde besonders oft der Wunsch nach neuen Zimmertüren und dem Einbau von Wasserzählern geäußert. Auch hier können wir darüber informieren, dass die Wohnungen unserer Neubauten ohne Ausnahme mit Wasserzählern ausgestattet werden und der Austausch von Zimmertüren gegen eine Mietanpassung angeboten wird.

Alle Fragen bezüglich des Wohnumfeldes wurden mit einer durchschnittlichen Note zwischen 2,0 und 2,3 bewertet. Aufgrund der eher befriedigenden Durchschnittsnote von 2,5 zur Ausführung der Gartenpflege und Anregungen zur Beleuchtungssituation in den Außenbereichen wird die Genossenschaft verbessernde Maßnahmen ergreifen.

Daten und Fakten

Über
50 %
der Teilnehmer wohnen bereits über 10 Jahre bei der Genossenschaft.

94 %
der Befragten würden die Genossenschaft weiterempfehlen.

Fotos: Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG; Barbara Nobis/pixelio.de

Sehr positiv fiel die Bewertung – mit einer durchschnittlichen Note von 1,6 – der Eigenschaften unserer Genossenschaft als Unternehmen und deren Grundsätze aus. Hier wurde deutlich, dass die Arbeit und das Engagement aller Mitarbeiter der Genossenschaft erfolgreich sind. Auch die Identifikation der Mieter mit der Genossenschaft, welche mit einer Durchschnittsnote von 1,3 bewertet wurde, freut uns sehr.

Ihre Meinung ist uns wichtig und wir möchten wissen, was Sie von uns erwarten. Deshalb bedanken wir uns an dieser Stelle nochmals herzlich bei allen Mietern, die sich Zeit für die Beantwortung des Fragebogens genommen haben. Wir danken nicht nur für positives Feedback und Lob, sondern insbesondere auch für Ihre ehrliche Meinung, für Ihre Anregungen, Kritiken und Wünsche! Sie sind ein wichtiger Baustein, um unsere Qualität weiter zu verbessern.

gen/scho

Die strahlenden Gewinnerinnen Frau Sigrid Boveland (3. Preis) und Frau Marion Müther (2. Preis).

Dritte Auflage des Tipp-Kick-Turniers für den guten Zweck

Der Verbund „Die Duisburger Wohnungsgenossenschaften. Ein sicherer Hafen.“ richtet zum dritten Mal sein Tipp-Kick-Turnier „R(h)ein für Duisburg“ für den guten Zweck aus. Die Neuauflage der beliebten Veranstaltung findet am Samstag, 29. Juni 2019, von 11.00 bis 14.00 Uhr bei Spielwaren Roskothen auf dem Sonnenwall statt. Vier prominente Duisburger versuchen ihre Kunst am kleinen zwölfeckigen Ball.

Das Teilnehmerfeld steht bereits fest. Auch dieses Mal ist wieder ein äußerst interessantes Quartett zusammengekommen. Dabei sein werden der SPD-Bundestagsabgeordnete Mahmut Özdemir, Stadtdirektor Martin Murrack, Wirtschaftsbetriebe-Chef Thomas Patermann und Pater Tobias, Kämmerer der Abtei Hamborn, Pfarrer der Gemeinde Herz Jesu in Neumühl, Betreiber des Projekts Lebenswert und als Marathonläufer wohl einer der sportlichsten Geistlichen des Landes!

Die Duisburger Wohnungsgenossenschaften loben erneut Gelder in Höhe von 7.000 € aus, die an soziale Projekte oder gemeinnützige Organisationen gehen, die die Teilnehmer bestimmen können. Tipp-Kick-Experten zeigen interessante Tricks und geben Tipps. Jeder Besucher kann sich an einem zweiten Tisch versuchen und nach Herzenslust spielen. Der Spaß wird einmal mehr im Mittelpunkt stehen.

Plich

Rolf Milser gewann das Tipp-Kick-Turnier der Duisburger Wohnungsgenossenschaften im letzten Jahr.

Termine

WoLeDu.de

Wohnungsbörse 2019 am Samstag, den 11. Mai 2019, von 10.00 bis 16.00 Uhr in der Duisburger Innenstadt (Königstraße)

Ausgerichtet wird die Börse von der Kooperationsgemeinschaft „Wohnen und Leben in Duisburg“ (WoLeDu). Wie in jedem Jahr sind auch wir wieder mit einem Stand vertreten und informieren über aktuelle Wohnungsangebote und Neubauvorhaben unserer Genossenschaft.

Kommen Sie gerne vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

ju

Fotos: Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG

Ein herzliches Dankeschön

Wir blicken zurück auf ereignisreiches Jahr 2018 und möchten uns ganz herzlich bei allen Mitgliedern, Förderern und ehrenamtlich Engagierten für ihren großartigen Einsatz und für ihr Interesse an der Arbeit unseres Nachbarschaftshilfevereines bedanken.

Darüber hinaus bedanken wir uns bei all den Firmen, die unsere Arbeit mit Spenden wieder großzügig unterstützt haben:

Benninghoff GmbH, Oberhausen
Bau- und Dachtechnik

Tischlerei Blank GmbH, Duisburg
Fenstertechnik, Innenausbau, Sicherheitstechnik

Martin Eckel GmbH, Velbert
BRUNATA-METRONA Gebietsvertretung
(Heiz- und Wasserkostenabrechnung)

G.F.B. Gesellschaft für Bausanierung mbH, Duisburg
Bausanierungen, Bauleistungen

Fredi Grahl, Provinzial Geschäftsstelle, Duisburg
Versicherungen

HIT-Christen GmbH, Duisburg
Heizung, Sanitär, Tankschutz

Schreinerei Rainer Hocky, Duisburg
Tischlermeister und geprüfter Restaurator

Mark Jankowski GmbH & Co. KG, Duisburg
Bauunternehmung

Theo Jansen, Duisburg
Malerbetrieb

Pascal Lampe, Duisburg
Bedachungen & Zimmerei

Oppenberg Druck + Verlag GmbH, Duisburg
Druckerei, Buchbinderei, Verlag, Digitalstudio

Keramik-Design Pietrasch, Oberhausen
Fliesen, Marmor und Mosaik

Gebr. Horst und Bernd Kleinkoenen GmbH, Duisburg
Heizung, Sanitär, Klimatechnik

Walter Kluth GmbH, Duisburg
Sicherheitsschlösser und Verschlussanlagen

Konrad · Dr. Konrad · Richter, Duisburg
Notare, Fachanwälte, Rechtsanwälte

Vermessungsbüro Peters & Reisig, Duisburg
Öffentlich bestellte Vermessungsingenieure

Architekturbüro Claudia Rüber, Duisburg

Elektro-Runniger GmbH, Duisburg
Elektroinstallationen

Elektro Schloßmacher, Duisburg
Inh. H. Genrich
Elektroinstallationen

Elektro Schmitz
Inh. Dirk Schmitz, Duisburg
Elektroinstallationen

Architekturbüro Gerhard Schörken, Duisburg
Architekt Stadtplaner

Thermo-Team GmbH, Duisburg
Inh. Bernd Jerowski
Sanitär- und Heizungsinstallationen

Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd Nachbarschaftshilfe e. V.

sucht ab sofort

Haushaltshilfen (m/w/d)

für haushaltsnahe Dienstleistungen
auf Minijob-Basis (10,50 € / Stunde)
(eigener PKW erforderlich!)

Sind Sie interessiert?
Dann kontaktieren Sie uns unter Telefon **(02 03) 3 93 41 00**
(von 9 bis 11 Uhr)

Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd Nachbarschaftshilfe e. V.
Eichenhof 9 · 47053 Duisburg
Begegnungsstätte Andersenstraße 32 · 47057 Duisburg
www.wogedu.de

Nachbarschaftshilfe e. V.

Veranstaltungskalender Nachbarschaftshilfe e. V.

Begegnungsstätte Andersenstraße 32 in Duisburg-Neudorf

April bis August 2019

Regelmäßige Angebote:

Sitzgymnastik mit Helga Schwittei	**Jeden Montag** **1. Gruppe von 14.30 bis 15.30 Uhr,** **2. Gruppe von 15.30 bis 16.30 Uhr**
Spielenachmittag mit Sigrid Monje	**Jeden zweiten Mittwoch im Monat ab 15.00 Uhr**
Gedächtnistraining mit Kerstin Grannemann	**Jeden Donnerstag von 13.45 bis 15.15 Uhr**
Austausch zum aktuellen Tagesgeschehen mit Werner Hammacher Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.	**„Montagsrunde“ jeden ersten Montag im Monat, Beginn 14.00 Uhr**

Zu unseren regelmäßigen Angeboten sind neue Teilnehmer/-innen immer herzlich willkommen.

Wenn Sie am Gedächtnistraining, an der Sitzgymnastik oder an der Montagsrunde teilnehmen möchten, bitten wir um telefonische Anmeldung. Sollten keine freien Plätze vorhanden sein, setzen wir Sie gerne auf die Warteliste.

Öffnungszeiten der Cafeteria:
montags und donnerstags von 14.00 bis 17.30 Uhr

April 2019

Stammtisch-Ideenbörse Eingeladen sind alle Gäste, die gerne bei der Programmgestaltung mitmachen oder sich ehrenamtlich beteiligen möchten.	**Donnerstag, 11.04.2019** **Beginn 15.00 Uhr**

Mai 2019

Tagesfahrt nach Brüggen in den Naturpark Schwalm-Nette	**Donnerstag, 23.05.2019** Informationen und Restkarten auf Anfrage

August 2019

Sommerfest

Es wird wieder gegrillt.

Lassen Sie sich vom musikalischen Rahmenprogramm überraschen!

Donnerstag, 29.08.2019
Einlass 14.00 Uhr
Beginn 15.00 Uhr
Eintritt ist frei

Foto: Joujou/pixelio.de

Wir bieten unseren Mitgliedern an:

Haushaltsnahe Dienstleistungen

Unsere Servicekräfte stehen für folgende Dienstleistungen zur Verfügung:

- **Wohnung säubern**
- **Einkaufen**
- **Begleitung zum Arzt**
- **Entlastung pflegender Angehöriger**
- **Beaufsichtigung Pflegebedürftiger nach Absprache**

Unsere aktuellen Preise:
Die o. g. Leistungen werden mit 14,50 € je Stunde abgerechnet zuzüglich 2,00 € Anfahrtspauschale.

Nur Treppenreinigung im Rahmen der Hausordnung (bei einem Zeitaufwand von ca. 30 Minuten) kostet pauschal 11,00 €. Hier wird keine gesonderte Anfahrt berechnet.

Nähere Information erhalten Sie im Seniorenbüro.

In unserer Seniorenberatung finden Sie

Rat und Hilfe

in den Angelegenheiten:

- **Pflegeversicherung**
- **Hilfsmittel**
- **Wohnraumanpassung**
- **hauswirtschaftliche Hilfen**
- **ambulante Pflege**
- **Nachbarschaftsdienst**
- **Hausnotruf**
- **Begegnungsstätte und Kontakte**
- **Begleitung und Beratung bei der Heimanmeldung**
- **andere Hilfeanbieter und vieles mehr.**

Sprechzeiten:

montags bis freitags	8.00 bis 11.00 Uhr
mittwochs	14.00 bis 16.00 Uhr
Adresse:	Andersenstraße 32 47057 Duisburg-Neudorf

Ansprechpartner:

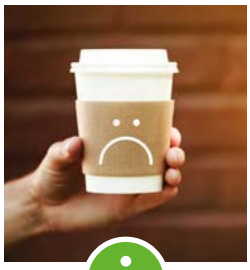
Frau Tobias	Telefon: (02 03) 37 44 83
Frau Kerstan	Telefon: (02 03) 39 34 100
Frau Düll	Telefon: (02 03) 36 39 91 68
Telefax:	(02 03) 9 35 56 77
E-Mail:	tobias@wogedu.de kerstan@wogedu.de duell@wogedu.de

Außerhalb der Sprechzeiten ist Frau Tobias unter (02 03) 75 99 96-33 in der Verwaltung der Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG zu erreichen.

E-Mail: info@wogedu.de
Internet: www.wogedu.de

Tüten-Alarm!

Geschälte, in Plastikfolie verschweißte Orangen oder halbe Tomaten im Frischhaltebeutel – selbst Plastiktüten scheinen noch immer unverzichtbar zu sein. Wie können wir angesichts verschmutzter Meere gegen die Plastikschwemme angehen?



Weblinks

Eine Kampagne gegen den Wegwerfwahnsinn hat die Deutsche Umwelthilfe unter dem Namen „Becherheld" gestartet. Interessierte können sich darüber an zahlreichen Aktionen beteiligen. Nähere Infos dazu auf der Seite: **www.duh.de/becherheld**

Schon ein paar kleine Änderungen in unserem täglichen Einkaufsverhalten würden helfen, die im Meer schwimmenden Müllkontinente allmählich schrumpfen zu lassen. Anstelle eines Supermarkts sollte man möglichst den Wochenmarkt ansteuern, denn hier gibt es frische und unverpackte Lebensmittel. Doch wie transportiert man die nach Hause? Am besten hat man den Stoffbeutel immer dabei. Auch macht es Sinn, leere Gefäße einzupacken, denn selbst Supermärkte bieten immer häufiger den Service an, sich die Wurst oder den Käse in den mitgebrachten Behälter einpacken zu lassen.

Einen zusätzlichen Beitrag kann man leisten, indem man möglichst auf Tetra Paks sowie Plastikflaschen verzichtet und Milch oder Fruchtsaft lieber in Pfandflaschen kauft. Das Mineralwasser lässt sich übrigens mit handelsüblichen Sprudlern prima selbst herstellen. Das erspart obendrein die Schlepperei. Muss es dann doch hier und da mal eine Plastikverpackung sein, dann lässt sich die oft weiterverwenden.

Noch ein Tipp: Wer seine Einkäufe vorher plant, muss nicht in letzter Minute zur Plastikverpackung greifen. Besser, man packt sich die benötigten Taschen, Tüten, Netze und Behälter rechtzeitig ein und kauft dadurch umweltbewusster ein.

Mehrwegbecher nutzen

Sage und schreibe 320.000 Einwegbecher werden in Deutschland pro Stunde weggeworfen. Tausende von Tonnen Müll könnten also eingespart werden, wenn man sich für den geliebten Coffee to go den eigenen Becher mitnimmt. Auch die Umweltbilanz von Kaffeekapseln erweist sich als verheerend. Abgesehen davon kostet portionsweise abgepackter Kaffee ein Vielfaches dessen was man für Filterkaffee ausgibt.

Brote für unterwegs sollte man besser nicht in Alufolie oder Plastik einwickeln. Hier wäre die gute alte Brotdose das erste Mittel der Wahl. Allesamt kleine Schritte, doch würden viele Menschen mitmachen, ließe sich schon eine Menge gegen die Müllflut tun.

Müllkontinente

300 Millionen Tonnen Plastik werden jedes Jahr produziert. Etwa 75 Prozent der bis zu 10 Millionen Tonnen Müll, die jährlich in die Meere gespült werden, bestehen aus Kunststoff. Laut Greenpeace-Experten belasten 150 Millionen Tonnen Plastikmüll die Meere. Über den Nahrungskreislauf landen die Plastikpartikel auch in unseren Mägen. Die im Meer schwimmende Plastiksuppe ist so groß wie Mitteleuropa.

Fotos: efetova/stock.adobe.com; iStock.com/nanthm

Wandfarben fürs Wohlbehagen

Ob matter Grünton, Terrakotta- oder Korallenlook: Wandfarben beeinflussen unsere Stimmung. Sie erzeugen eine entspannte Atmosphäre oder ein aktives Lebensgefühl. Deshalb Augen auf bei der Farbwahl.

Alles so schön bunt hier, mag so mancher denken, der im Baumarkt vor den Regalen mit der gewaltigen Auswahl an Farben steht. Sollen es nun die Trendfarben Flieder oder Koralle sein oder doch etwas ganz anderes? Schließlich soll der Anstrich zur Einrichtung passen, und wohlfühlen will man sich darin natürlich auch.

Das alles unter einen Hut zu bekommen, ist nicht gerade einfach, zumal sich Farben nachhaltig auf unser Befinden auswirken. Kein Wunder, dass auch Parteien ganz bestimmte Farben wählen, um ihre Botschaften an die Wähler zu bringen.

Psychologen haben erstaunliche Erkenntnisse zu bieten, wenn es um die Wirkung von Farben geht. So ist das Gefühl für die Zeit in einer grünen Umgebung anders als in einer blauen: Bei „Grün“ scheint sie schneller zu vergehen.

Jeder nach seinem Geschmack

Zwar bevorzugen 40 Prozent der Männer *Blau* (bei Frauen sind es 36 Prozent), doch damit ist die Entscheidung längst nicht getroffen. Bedenken sollte man die jeweilige Ausstrahlung. So wirkt *Rot* stimulierend, aktivierend und aufregend. Ferner gilt es als appetitanregend, vital und dynamisch. Allerdings kann diese Farbe auch innere Unruhe verursachen. *Orange* dagegen wird als aufbauend und leistungssteigernd empfunden. *Gelb* gilt als nervenstärkend und bringt Sonne ins Gemüt. *Grün* hat eine harmonisierende und angstdämpfende Wirkung, während *Blau* die Kommunikation und Sachlichkeit fördern soll. *Grau* ist nicht nur beruhigend, grau ist auch alle Theorie: Wer für sich das Richtige finden will, sollte deshalb einfach ausprobieren. Wenn Wandfarben tatsächlich Stimmungsbotschaften für uns haben, dann sollten wir doch zunächst einmal gut zuhören.

Tipp

Baumärkte und Fachgeschäfte lassen ihren Kunden Zeit bei der Farbauswahl. Am besten, man nimmt drei, vier Proben mit und probiert aus, was für welches Zimmer passt. Gehören Kinder zur Familie, sollten auch sie ihr Votum abgeben. Und liegt man mal daneben, ist es auch nicht so schlimm: Ein neuer Anstrich ist doch meist schnell erledigt.

Foto: istock.com/KatarzynaBialasiewicz

Hier ist die persönliche, fachliche Beratung garantiert.

Die schnelle Hilfe um die Ecke

Lokale Apotheken stehen in harter Konkurrenz zu denen im Internet. Doch wenn es im Notfall schnell gehen muss, hilft nur die Akutversorgung gleich um die Ecke.

Daten und Fakten

19.748

Apotheken gab es Ende 2017 in Deutschland. Bundesweit beschäftigten öffentliche Apotheken 51.098 Apotheker (Zahlen lt. dem Fachverband ABDA/2018).

„Ich wollte unbedingt einen Beruf erlernen, bei dem ich Menschen helfen und die Naturwissenschaften praktisch anwenden kann“, sagt Jörn Ostenhoff. Da eine pflegerische Ausbildung oder das Medizinstudium nicht das Richtige für ihn war, schrieb er sich für ein Pharmaziestudium ein. Fünf Jahre arbeitete er anschließend als Angestellter, bis ihm die Übernahme angeboten wurde. „Mein Chef fand keinen Nachfolger und ich hatte immer schon damit geliebäugelt, mich selbstständig zu machen.“ Doch die Zeiten sind auch für Jörn Ostenhoff rauer geworden. Ende des Jahres 2017 gab es noch 19.748 Apotheken in Deutschland. Das ist der niedrigste Stand seit 1987. Besonders unter den preiswerten Online-Apotheken leidet der Berufsstand der Apotheker, denn viele chronisch Kranke bestellen dort ihre Medizin. Doch wenn Beratung gefragt ist, schnell ein Antibiotikum beschafft werden muss oder am Wochenende ein Notfall eintritt, sind natürlich die Apotheken um die Ecke gefragt. Das stellt sich besonders schwierig in ländlichen Gebieten dar, in denen die Dichte an Notdienst-Apotheken gering ist. Wie Statistiken zeigen, verstärkt sich der Sinkflug von Apotheken weiter. Im Jahr 2016 standen 120 Neueröffnungen 395 Schließungen gegenüber. Gerade ältere Inhaber haben Schwierigkeiten, einen Nachfolger zu finden. Zudem kämpft die Zunft mit steigenden Kosten durch explodierende Gewerbemieten.

Unklare Zukunft

Auch wenn die Vor-Ort-Versorgung trotz dieses Trends im Moment noch weitgehend gesichert ist, ziehen weiterhin dunkle Wolken für die Apothekerzunft auf. Besonders in den alten Bundesländern schwindet ihre Anzahl. Wie der Trend weitergeht, ist selbst unter Experten umstritten. Einerseits gibt es die Internet-Konkurrenz, andererseits werden durch den demografischen Wandel in unserer älter werdenden Gesellschaft immer mehr Apotheken benötigt.

Für Jörn Ostenhoff ist klar, dass er trotz Umsatzeinbußen weitermacht. „Meine Kundschaft im Stich lassen, das kommt überhaupt nicht infrage.“ Gerade hat er eine Rezeptur für Hals- und Hustenbonbons entwickelt, die bei seiner Kundschaft gut ankommen. Auch das gehört zum abwechslungsreichen Beruf eines Apothekers, ebenso wie das Fachwissen und die Fähigkeit, für die Kunden ein vertrauenswürdiger Partner zu sein.

Foto: Ivan/stock.adobe.com

Omas Supertricks

„Lifehacks“ heißen heutzutage Omas Supertricks. Mit ihnen lässt sich der Haushalt viel einfacher schmeißen. Die cleversten Kniffe schonen nicht nur die Nerven, sondern auch den Geldbeutel.

Rostflecken an Kleinteilen des Fahrrads? Einfach abschrauben und in Cola einlegen. Wie durch Zauberkraft verschwindet der Rost. Befinden sich die hässlichen Placken am Rahmen, dann helfen in Cola getränkte Tücher, die man darauflegt. Anschließend bürstet man den weich gewordenen Rost mit Stahlwolle ab. Cola hilft manchmal auch, wenn der **Abfluss verstopft** ist. Einfach hineingießen und anschließend mit heißem Wasser nachspülen, fertig.

Reste aus Tuben quetscht man am besten mithilfe eines Nudelholzes oder einer Flasche heraus: einfach kräftig darüberrollen. Wer schon mal **Sekundenkleber** benutzt hat, weiß, wie schnell die Tube nach dem Gebrauch eintrocknet. Verhindern kann man dies, indem man die Spitze einer Büroklammer hineinschiebt. **Kaffeesatz** eignet sich ganz hervorragend als natürliches Scheuermittel. Vermischt mit etwas Seife, reinigt er sogar Backöfen und Grillroste. Im Kühlschrank überdeckt Kaffeesatz üble Gerüche und im Gemüsebeet vertreibt er Schnecken und Ameisen.

Tipp

In zahlreichen Ratgebern gibt es praktische Lebenshilfen rund um Wohnung, Garten und Alltag. Gute Kniffe findet man auch im Internet, etwa auf der Seite: **www.frag-mutti.de**

Kaum lässt man den **angebrochenen Honig** etwas zu lange stehen, schon kristallisiert er aus. Kein Problem: das Glas ohne Deckel in die Mikrowelle stellen und zwei Minuten bei halber Leistung erwärmen. Der krümelige Honig wird so im Handumdrehen wieder cremig. **Wachsreste** aus dem Kerzenhalter entfernt man mit kochendem Wasser und einem Tropfen Spülmittel. Doch Vorsicht: Wachsreste niemals in die Spüle geben, sondern mit einem Papiertuch auffangen. Sonst könnte der Abfluss verstopfen. Jetzt im Frühling beginnt auch wieder die Zeit der frischen **Kräuter.** Wer zu viel davon hat, kann sie mit einem Gummi bündeln und einfrieren.

Einen **verkrusteten Backofen** bekommt man übrigens auch ohne Chemie sauber: Backpulver, Essigessenz und Wasser mischen, auftragen und dann den Herd bei 100 Grad etwa 45 Minuten laufen lassen. Anschließend lässt sich der Schmutz ganz einfach mit einem Schwamm entfernen.

Clevere Tricks sind nicht teuer und schonen die Umwelt.

Fotos: Budimir Jevtic/stock.adobe.com; Peter Atkins/stock.adobe.com; Vadym/stock.adobe.com; Екатерина Еропова/stock.adobe.com

Im Hier und Jetzt zum Glück

Wie Achtsamkeit uns gelassener und zufriedener macht.

Gedanken springen in unserem Kopf hin und her wie ein Äffchen in einem Baum. Von Ast zu Ast, von Gedanke zu Gedanke und wieder zurück. Vergangenes wird analysiert, kritisiert, bereut – Zukünftiges sorgenvoll betrachtet, das Für und Wider abgewogen. Um diesen „Monkey Mind“ zu durchbrechen, gibt es verschiedene Techniken wie Yoga, Meditation, Qigong. Vielen Menschen fehlt dazu aber die Zeit, das passende Angebot oder schlichtweg die Lust. Doch auch sie können lernen, achtsamer zu sein: mit kleinem Einsatz und großem Gewinn. Achtsamkeitstrainerin Annika Villmow beantwortet die wichtigsten Fragen dazu und verrät, wie sich das unruhige Äffchen im Kopf durch kleine, aber sehr wertvolle Tricks im Alltag überlisten lässt.

Tipps für den Alltag

- Nehmen Sie sich, so oft es geht, für einen Moment raus und atmen Sie dreimal tief durch.
- Widmen Sie all Ihre Aufmerksamkeit der Sache, die Sie gerade tun, z. B. dem Essen.
- Unterbrechen Sie Gedankenspiralen bewusst, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes aus dem gegenwärtigen Moment lenken, z. B. Ihren eigenen Atem.
- Lassen Sie so oft es geht auch physisch los: Sind Ihre Schultern z. B. am Computer verkrampft? Lockern Sie diese.
- Gönnen Sie sich kleine Auszeiten, z. B. die Tasse Kaffee mit Genuss trinken.
- Gehen Sie wohlwollend und respektvoll mit Ihrem Körper und Ihren Gedanken um.

7 FRAGEN AN

Annika Villmow

Sie lebt am Atlantik und arbeitet weltweit als Coach, Achtsamkeits- und Gelassenheitstrainerin und Yogalehrerin.

Was bedeutet Achtsamkeit?
Annika Villmow: Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein. Wahrzunehmen, wie sich mein Körper anfühlt, aber auch, welche Gedanken mir gerade durch den Kopf gehen.

Warum sind viele von uns nicht achtsam?
Mit dem schnellen Tempo in unserer Welt verlernen wir, uns Zeit für das Hier und Jetzt zu nehmen. Mit den vielen Ablenkungen und Herausforderungen nehmen wir immer weniger wahr, wie es eigentlich in uns aussieht.

Wie komme ich denn vom Wunsch, achtsamer zu sein, zur Umsetzung?
Wichtig ist, eine entsprechende innere Haltung zu entwickeln: Möchte ich langfristig mehr Gelassenheit und Zufriedenheit in mein Leben bringen? Dann geht es nur durch das regelmäßige Üben. Achtsamkeit ist wie ein Muskel: Möchte ich ihn stärken, muss ich ihn trainieren.

Wie kann ich Achtsamkeit erlernen, ohne mich gleich zu einem Yoga- oder Meditationskurs anmelden zu müssen?
Wir können überall und jederzeit üben, unsere Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment zu lenken: Wo bin ich gerade? Wie fühle ich mich? Wie fühlt sich mein Atem an? Oder wir nehmen uns für mehrere Minuten raus aus dem Alltag und konzentrieren uns zum Beispiel nur auf unseren Atem.

... und dann kommen die Gedanken: Mache ich es richtig? Ist es nicht Zeitverschwendung? Was denken die Leute?
Auch dabei helfen die Prinzipien der Achtsamkeit. Wir versuchen, nicht mehr so viel zu bewerten oder uns und andere zu verurteilen. Wir erkennen an, dass manche Dinge ihre Zeit benötigen und wir nichts erzwingen können. Das macht uns geduldiger. Es stärkt unser Vertrauen. Und es erleichtert uns, Dinge, die wir nicht ändern können, auch mal so stehen zu lassen.

Fördert Achtsamkeit also tatsächlich Gelassenheit und positive Gedanken?
Ja, in wissenschaftlichen Studien sind die positiven Auswirkungen auf unser Gehirn vielfach nachgewiesen: Mit Achtsamkeit trainieren wir unter anderem unsere Gehirn-Areale, die für positives Erleben zuständig sind. Wir lernen, unseren Stress und unsere Gedanken besser zu regulieren, und werden so bewusster und gelassener.

Wie lange dauert es, bis mir das Achtsamkeitstraining hilft?
Bei täglicher Praxis stellen sich schon nach wenigen Tagen positive Veränderungen ein. Heute weiß man, Achtsamkeit verbessert nicht nur das physische und mentale Wohlbefinden. Es kann in vielen Lebenssituationen ein wertvoller Begleiter sein: bei Stress, Angst oder sogar chronischen Schmerzen.

Vielen Dank, Frau Villmow.

„Der gegenwärtige Moment ist die einzige Zeit, die uns jemals gegeben ist."

Jon Kabat-Zinn

Fotos: Charlie's/stock.adobe.com; privat

Gesundheitsturbo Superfoods?

Gibt es das sagenhafte Superfood tatsächlich oder ist alles nur ein Werbetrick? Was ist dran an den besonderen Lebensmitteln, die der Gesundheit einen Schub verpassen sollen und uns angeblich ein langes Leben garantieren?

Chinesische Goji-Beeren, Chia-Samen, Acerola, Moringa, Spirulina, Baobab ... Das sind nur einige der Superfoods, die unseren Körper mit all seinen Zellen auf Vordermann bringen sollen. Je exotischer der Name, umso lauter klingelt die Kasse. Wunderdinge werden den Konsumenten versprochen, doch was sind reine Werbebotschaften und was ist tatsächlich dran an der gesundheitsfördernden Wirkung? Pauschal lässt sich das nicht sagen, denn oft ist die Wirkung keineswegs in seriösen Langzeitstudien belegt. So viel ist bekannt: Viele der Produkte weisen hohe Vitamingehalte und einen üppigen Cocktail an Mineralstoffen auf. Auch gibt es bei dem einen oder anderen Produkt tatsächlich Hinweise auf eine gesundheitsfördernde Wirkung. So deutet eine Studie darauf hin, dass Granatapfelkerne eine zellreparierende Funktion haben, die besonders im Darm wirksam wird. Andere Produkte sollen beim Abnehmen helfen oder ein schöneres Hautbild herbeizaubern. Doch bei all diesen Versprechungen gilt es, Vorsicht walten zu lassen. Die Verbraucherzentralen weisen darauf hin, dass manche Produkte auch hohe Schadstoffanteile aufweisen können. Natürlich bereichern sie unseren Speiseplan und sorgen für neue Geschmackserlebnisse, doch gesundheitliche Wunder treten wohl eher selten auf.

Nicht alles bekommt dem Körper

Einige der Lebensmittel weisen Wechselwirkungen mit bestimmten Arzneimitteln auf. Dies gilt übrigens auch für die Grapefruit. Werden Lebensmittel mit Extrakten angereichert, sollte man vorsichtig sein, ebenso wie bei der Aufkonzentration der Produkte. So stellt ein normaler Verzehr von Zimt meist kein Problem dar, doch

Tipp

Besonders bei exotischen Superfoods sollte man auf die Qualität achten. Einige der Produkte weisen auch schon mal hohe Werte an Pestizidrückständen auf. In seltenen Fällen können sie Allergien auslösen. Einig sind sich Experten übrigens über die positive gesundheitliche Wirkung von Omega-3-Fettsäuren.

Fotos: Yaruniv-Studio/stock.adobe.com; malykalexa777/stock.adobe.com

konzentriert kann er wegen des Zimtaldehyds und des Cumarins bedenklich werden.

Wer unsicher ist, kann sehr einfach auf heimische Superfoods zurückgreifen. Die müssen zwar ohne einen exotischen Namen auskommen, doch sie wachsen in der Nachbarschaft und können frisch und in bester Qualität auf dem Wochenmarkt gekauft werden. Außerdem sind sie sehr lecker. Mal abgesehen davon, dass sie eine optimale CO_2-Bilanz aufweisen, weil sie nicht über Tausende von Kilometern transportiert werden müssen, und zudem viel preiswerter sind.

Als Top-Superfood gilt zum Beispiel die heimische Hirse. Auch Leinsamen und das daraus hergestellte Öl liefern einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Hier sollte man allerdings wegen geringer Mengen an Blausäure und Cadmium nicht mehr als maximal 20 Gramm pro Tag zu sich nehmen. Die Wunderzwiebel Knoblauch ist reich an Allicin und kann vor Krankheiten schützen. Brokkoli zählt ebenfalls zu den Superfoods, weil er reichlich Vitamin A_1 und Vitamin C enthält. Einer der gesündesten Salate ist der schmackhafte Feldsalat. Er enthält reichlich Eisen, Betacarotin, Vitamin C, Vitamin E und Kalium. Wegen der gesunden Inhaltsstoffe ebenfalls empfehlenswert sind: Buchweizen, Blaubeeren, Wirsing, Lupine, Sauerkraut und Rote Beete. Als Superfood gelten übrigens auch fast alle Kräuter, weil sie über sehr hohe Vitamin- und Mineralstoffgehalte verfügen. Na dann, guten Appetit!

Rezepte

GRANATAPFELKERNE sind vielseitig verwendbar. Sie machen sich wunderbar in Joghurt und Müsli und peppen viele Salate auf. Einfach eine Handvoll drüberstreuen und genießen.

POWERSAUERKRAUT schmeckt auch roh sehr lecker. Zwei Scheiben Roggenbrot mit Mayonnaise bestreichen, salzen und pfeffern, anschließend mit klein geschnittener Gewürzgurke, Putenfleisch und Sauerkraut belegen.

FELDSALAT gibt es inzwischen ganzjährig. Und das ist gut so. Sein nussiger Geschmack und die fleischigen Blätter brauchen nicht viel. Etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer reichen aus. Er lässt sich zusammen mit Tomate auch als Brotbelag verwenden oder wird mit Parmesan unter Spaghetti gemischt.

Warum weht der Wind?

Der Wind kann Drachen steigen lassen, unsere Haare zerzausen und Windrotoren in Bewegung setzen. Doch wie entsteht Wind eigentlich? Dazu braucht es unterschiedlich erwärmte Luftschichten. Die entstehen, weil die Sonne die Luftmassen über dem Land schneller erwärmt als die über dem Meer. Die warme Luft steigt so schnell in die Höhe, dass eine Lücke entsteht. Dort hinein strömt die Meeresluft und aus dieser Bewegung entsteht der Seewind. In höheren Luftschichten ist es umgekehrt: Die kühle Luft über dem Meer ist schwerer und sinkt nach unten. Außerdem erwärmt die Sonne die Luft in den verschiedenen Klimaregionen unterschiedlich. Dadurch strömen die Luftmassen vom heißen Äquator zu den kalten Polen und steigen dort auf. Es entsteht ein Kreislauf, der so lange in Gang gehalten wird, wie unsere Erde von einer Atmosphäre umgeben ist. An der Küste weht der Wind am Abend meist in Richtung Meer. Das ist ein Grund dafür, dass die Segelschiffe oft abends mit diesem Rückenwind den sicheren Hafen verlassen.

Supererfindungen

Der Scheibenwischer

Im Jahr 1903 besuchte die Amerikanerin Mary Anderson New York. An einem frostigen Tag beobachtete sie, wie vor ihr eine Straßenbahn abrupt stoppte. Der Fahrer stieg aus und versuchte, mit einem Lappen den Eisregen von den Scheiben zu wischen. Die agile Bauunternehmerin, Rancherin und Winzerin hatte eine Idee und fertigte zu Hause sofort eine Zeichnung an. Sie entwarf einen Hebel, der mit einem gefederten Schwingarm verbunden war. Dafür konstruierte sie eine Gummilippe. Angebaut wurde der Hebel, dessen Verlängerung durch die Karosserie führte, neben dem Lenkrad. Betrieben wurde er zunächst mit der Hand. Mary Anderson meldete ihre Erfindung zum Patent an, doch so richtig wollte sich niemand an das moderne Ding herantrauen. Eine kanadische Firma baute einige dieser Scheibenwischer, doch sie blieben zunächst unbeachtet. Erst 20 Jahre später, das Patent war leider schon abgelaufen, bauten immer mehr Autohersteller die Vorrichtung in ihre Wagen ein. Heute werden Scheibenwischer elektrisch betrieben, doch das Grundprinzip ist gleich geblieben.

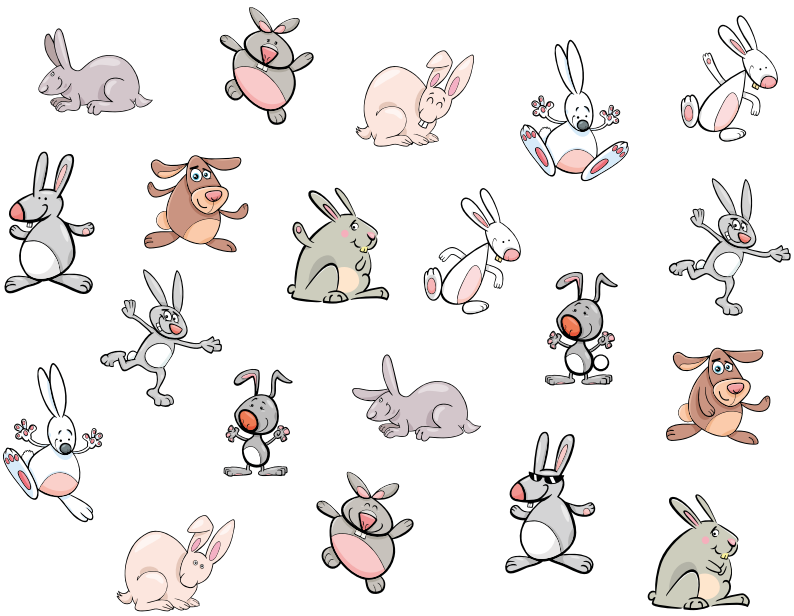
Lieblingsbuch

Wie man ein Zottorunkel zähmt

Ja, dieses Monster ist monstermäßig frech. Tritt einfach in der Nacht die Tür ein und sucht in allen Schränken und Schubladen nach Schokolade. Es schlürft, schmatzt und kleckert. Anschließend aufräumen? Kommt für das Zottorunkel nicht infrage. Da schüttelt es lieber sein zotteliges Fell. Doch es gibt einen Trick, mit dem man sogar dem ungezogensten Monster Benehmen beibringen kann. Es lernt sogar „Bitte“ und „Danke“ zu sagen. Unglaublich, oder? In dem liebevoll von Andrea Schomburg geschriebenen und von Katja Gehrmann illustrierten Buch wird eines klar: Vor Monstern muss man keine Angst haben, man kann sie sogar erziehen.

Andrea Schomburg: Wie man ein Zottorunkel zähmt, Fischer Sauerländer, 14,99 Euro. Ab 4 Jahren.

Kinderrätsel



Wo haben sich die Zwillingshasen versteckt? Es gibt nur ein identisches Paar, **finde es!**

Fotos: Fischer Sauerländer Verlag; mphotographix/adobestock.com; Dominique VERNIER/stock.adobe.com; Illustration: Igor Zakowski/stock.adobe.com

An der Schwelle zur Ewigkeit

Die strahlenden Sonnenblumen, der Sternenhimmel oder der Briefträger von Arles – die Bilder Vincent van Goghs leuchten unvermindert in unsere Gemüter. Doch das Leben des Malers war keineswegs ein Frühlingsspaziergang. Regisseur Julian Schnabel nimmt uns mit zu den letzten Lebensstationen dieses besessenen Ausnahmekünstlerslers (dargestellt von Willem Dafoe). Eine biografische Reise in verzaubernde Bilderwelten.

Filmstart: 18. April 2019.

Bohemian Rhapsody

Eine musikalische Verneigung vor Freddie Mercury ist der gerade erschienene Soundtrack um die legendäre Band Queen. Darauf erscheinen erstmals auch die Mitschnitte vom Live-Aid-Auftritt der Band. Der 20-minütige Part aus dem Wembley-Stadion (1985) gilt unter Musikfans als eines der großartigsten Dokumente der Rockgeschichte. Aber auch die anderen Songs auf der CD sind eine Huldigung an den Sänger, der mit seiner brillanten und unverwechselbaren Stimme zu den Säulenheiligen des Rock-Olymps zählt.

Bohemian Rhapsody, Virgin (Universal Music), 9,99 Euro.

Jahre des Jägers

Die Drogenpolitik der USA ist gescheitert. Die Menge des jährlich ins Land geschmuggelten Heroins hat riesige Ausmaße angenommen. Art Keller, ein legendärer US-Drogenfahnder, begibt sich auf die Suche nach einem verschwundenen Drogenboss und stößt auf einen knallharten Konkurrenzkampf unter den Kartellen. Und er findet eine heiße Spur, die auf eine Verstrickung der Politik in diesen Machtkampf hinweist. Moralische Grenzen gibt es auf allen Seiten längst nicht mehr. Nach „Tage der Toten“ und „Das Kartell“ der dritte Band der Trilogie um den Drogenkrieg an der Grenze zwischen den USA und Mexiko. Ein abenteuerlicher Lesetrip durch ein raues und gnadenloses Gelände. Spannung pur.

Don Winslow: Jahre des Jägers, Droemer, 26 Euro.

21 Lektionen für das 21. Jahrhundert

Warum sind liberale Demokratien in der Krise? Was macht Populisten so attraktiv? Soll Europa sich den Zuwanderern öffnen? Kann der aufkeimende Nationalismus eine Antwort auf Klimawandel und soziale Ungerechtigkeit geben? Wie können wir die Welt, die wir erschaffen haben, überhaupt noch verstehen? Diesen Fragen widmet sich einer der wohl klügsten Denker der Gegenwart, Yuval Noah Harari. Inmitten populistischen Lärms und wachsender Ungewissheiten fordert er zum Nachdenken über die wichtigsten Fragen unseres Lebens auf. Ein klarer Blick auf unsere Gegenwart und das, was uns „blühen“ könnte.

Yuval Noah Harari: 21 Lektionen für das 21. Jahrhundert, C.H. Beck, 24,95 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.), Michael Koglin (redaktionelle Leitung), Eva Dorothée Schmid | **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: VAN GOGH@DCM; Virgin (Universal Music); Verlagsgruppe Droemer Knaur; C.H. Beck

Bei uns sind alle willkommen. Alle, die auch alle anderen respektieren.

Wir engagieren uns für Teilhabe und Integration.

Tafeln sind Orte der Begegnung. Die über 900 Tafeln in Deutschland helfen allen Menschen, die Hilfe benötigen. Unabhängig von Alter, sozialer oder ethnischer Herkunft, Nationalität, Religion oder Weltanschauung, Geschlecht, sexueller Identität, Behinderung oder Beeinträchtigung.
www.tafel.de

TAFEL DEUTSCHLAND

artrevier