

für uns

August 2018

Das Mitgliedermagazin der



**Wohnungsgenossenschaft
Duisburg-Süd eG**

gut wohnen

Ankündigung Mieterbefragung 2018

Sagen Sie uns Ihre Meinung

Vertreterwahl 2018

Beilage:

Sonderrundschreiben zur Wahl unserer Vertreter

113. Vertreterversammlung

Nachbarschaftshilfverein

Veranstaltungskalender



Liebe Leserinnen und Leser!

„Aus meiner Seele zieht mit Nasenflügelbeben ein ungeheurer Appetit nach Frühstück und nach Leben“, dichtete einst Joachim Ringelnatz. Recht hatte der Mann, denn mit einem gelassen begonnenen Tag verkleinern sich auf wundersame Weise auch unsere Alltagsorgen. Gerade morgens ist der Tag noch herrlich ungebraucht. Also einfach was draus machen. Die sich einstellende Gelassenheit kann man gut auf den Weg zur Arbeit oder zur Schule mitnehmen. Weil auch Abwechslung Spaß macht, ist an einem tafrischen Sommertag ein Frühstück im Freien ein besonderes Vergnügen: Picknickkorb und Decke einpacken und ab in den Park, an den Fluss oder auf die Wiese. Mal etwas Ungewohntes tun, auch das sorgt für ein sommerliches Hochgefühl – und es bringt uns auf positive Gedanken für einen guten Start in den Tag.

Ihr

Inhalt

August 2018

Wohnen mit uns

Unsere „runden“ Geburtstagskinder	3
Ankündigung Mieterbefragung 2018	3
Wahl unserer Vertreter 2018	4
Richtigstellung zu unserem Artikel „Vertreterwahl 2018“ in der April-Ausgabe 2018	4
113. Ordentliche Vertreterversammlung	5
Geschäftsbericht 2017	5
Tipp-Kick-Turnier der Duisburger Wohnungsgenossenschaften	6
Wohnungsbörse 2018	6
Personelles	7
Ausflug zum Spargelhof Schippers in Alpen-Veen und nach Xanten	8
Nachbarschaftshilfverein	
Veranstaltungskalender	
August – Dezember 2018	9

Unter Mieter(n)

Hier geht's um die Wurst	10
Fake News – nein, danke!	11
Tipps für Alleinerziehende	12
Schlafen statt schwitzen	13
Guten Morgen allerseits!	14
Altem neues Leben geben	16

Unterhaltung

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



Ankündigung Mieterbefragung 2018

Die Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG führt im 4. Quartal 2018 eine Mieterumfrage im gesamten Wohnungsbestand durch.

Allen Mietern wird über den Hausbriefkasten ein Fragebogen zugestellt, in dem wir um die Meinung zu verschiedensten Themen wie Wohnumfeld, Ausstattung oder Service bitten. Außerdem möchten wir uns bei unseren Mietern erkundigen, wie diese unsere Arbeit bewerten.

Für die zukünftige Planung und Ausrichtung unserer Arbeit sind alle Einschätzungen und Anregungen wertvoll.

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

Wir bitten deshalb um rege Teilnahme und möchten uns dafür schon jetzt bei Ihnen bedanken. ●



Hinweis

Diesem Heft liegt ein **Sonderrundschreiben zur Wahl unserer Vertreter 2018** bei.

Hierin finden Sie alle Informationen zur bevorstehenden Vertreterwahl, die am Dienstag, 06.11.2018, per Briefwahl stattfindet.

Wir bitten um Beachtung.

Der Wahlvorstand

Die Briefwahlunterlagen werden den Mitgliedern bis zum 16.10.2018 unaufgefordert zugesandt. ●



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



Wahl unserer Vertreter 2018

In diesem Jahr endet die Amtszeit der im Jahr 2013 gewählten Vertreter und Ersatzvertreter. Alle wahlberechtigten Mitglieder sind aufgerufen, sich an der kommenden Wahl zu beteiligen und damit von ihrem satzungsmäßigen Recht, die Vertreter der Genossenschaft demokratisch zu wählen, Gebrauch zu machen.

Unsere Wohnungsgenossenschaft ist eine Selbsthilfeeinrichtung der Mitglieder



ca. 7.000

Mitglieder wählen in 10 Wahlbezirken ihre ...



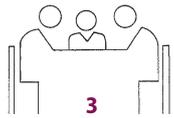
57

Vertreter; diese nehmen in der **Vertreterversammlung** die Rechte der Mitglieder wahr und wählen die ...



9

Mitglieder des **Aufsichtsrates**. Dieser bestellt den ...



3

Vorstand. Der Vorstand führt die Geschäfte.

Was ist die Vertreterversammlung?

Die Vertreterversammlung ist das oberste Organ der Genossenschaft. Sie vertritt die Gesamtheit der Mitglieder.

Wofür ist die Vertreterversammlung zuständig?

Der Zuständigkeit der Vertreterversammlung unterliegt gemäß § 33 der Genossenschaftssatzung die Beschlussfassung über

- den Lagebericht des Vorstandes,
- den Bericht des Aufsichtsrates,
- den Bericht über die gesetzliche Prüfung gemäß § 59 GenG,
- die Feststellung des Jahresabschlusses (Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung, Anhang),
- die Verwendung des Bilanzgewinnes,
- die Deckung des Bilanzverlustes,
- die Verwendung der gesetzlichen Rücklagen zum Zwecke der Verlustdeckung,
- die Entlastung des Vorstandes und des Aufsichtsrates,
- die Wahl von Aufsichtsratsmitgliedern,
- die Abberufung von Aufsichtsratsmitgliedern und den Widerruf der Bestellung von Vorstandsmitgliedern,
- die Genehmigung der Wahlordnung für die Vertreterversammlung,
- die Zustimmung zur Aufstellung und Änderung der Wahlordnung für die Vertreterversammlung,
- die Genehmigung von Richtlinien für Gemeinschaftsleistungen,
- die nach § 49 GenG erforderlichen Beschränkungen,
- die Durchführung von Prozessen gegen Vorstandsmitglieder,
- die Wahl der Bevollmächtigten zur Vertretung der Genossenschaft in Prozessen gegen Aufsichtsratsmitglieder, soweit sich die Prozesse aus ihrer Tätigkeit als Aufsichtsratsmitglieder ergeben,
- die Änderung der Satzung,
- die Verpflichtung der Mitglieder zur Leistung von weiteren Einzahlungen und zur Deckung eines Fehlbetrages gemäß § 87a) Abs. 1 und 2 GenG,
- die Verschmelzung mit einer anderen Genossenschaft, die Umwandlung in eine Aktiengesellschaft oder die Vermögensübertragung auf ein Unternehmen anderer Rechtsform,
- die Auflösung der Genossenschaft und die Wahl der Liquidatoren,
- sonstige Gegenstände, für die die Beschlussfassung durch die Vertreterversammlung gesetzlich vorgeschrieben ist,
- die Zustimmung zu der Satzung einer durch Verschmelzung neu gebildeten Genossenschaft sowie zur Bestellung des ersten Vorstandes und des ersten Aufsichtsrates nach Maßgabe von § 93s) Abs. 2 Nr. 3 GenG.

Richtigstellung zu unserem Artikel „Vertreterwahl 2018“ in der April-Ausgabe 2018:

In unserem Artikel „Vertreterwahl 2018“ in der April-Ausgabe 2018 haben wir die von der Vertreterversammlung für den Wahlvorstand bestellten Mitglieder unvollständig aufgezählt. Korrekt setzt sich der Wahlvorstand wie folgt zusammen:

Die Vertreterversammlung hat folgende Mitglieder bestellt:

Rita Bach
Hans-Dieter Habig

Christa Matzke
Karin Schuh
Heinz Zander

Der Aufsichtsrat hat bestellt:

Hans-Jürgen Faßbender
Michael Trucksess

Der Vorstand hat bestellt:

Werner Hammacher
Uwe Meyer

Der Wahlvorstand hat sich in seiner Sitzung am 6. Februar 2018 konstituiert:

Herr Uwe Meyer wurde zum Vorsitzenden gewählt, Herr Michael Trucksess zum Stellvertreter und Herr Werner Hammacher zum Schriftführer. ●

scho

113. Ordentliche Vertreterversammlung

Am 13.06.2018 fand im „Auditorium“ im HAUS DER UNTERNEHMER die 113. Ordentliche Vertreterversammlung unserer Genossenschaft statt.

Neben dem Bericht des Aufsichtsrates über die gesetzliche Prüfung gemäß § 59 GenG für das Jahr 2016 informierte der Vorstand über aktuelle Entwicklungen und die sehr positive wirtschaftliche Lage der Genossenschaft.

Im Ergebnis der Vertreterversammlung bestätigten die Vertreter den Jahresabschluss 2017 und entlasteten einstimmig Aufsichtsrat und Vorstand für das Geschäftsjahr 2017.

Neu- und Wiederwahl von Aufsichtsratsmitgliedern entsprechend § 23 unserer Satzung

Mit Ablauf der diesjährigen Vertreterversammlung endeten turnus- und satzungsgemäß die Mandate der Aufsichtsratsmitglieder Dirk Görtz, Karl Heinz Köpp und Norbert Wölke.

Herr Dirk Görtz und Herr Norbert Wölke wurden für eine weitere Amtszeit von drei Jahren wiedergewählt. Neu in den Aufsichtsrat wurde Herr Jens Ibsch gewählt. Herr Karl Heinz Köpp, der aufgrund der in unserer Satzung festgelegten Altersgrenze für Mitglieder des Aufsichtsrates nicht mehr kandidierte, wurde herzlich aus diesem Gremium verabschiedet.

In seiner anschließenden konstituierenden Sitzung wählte der Aufsichtsrat Herrn Michael



v. l.: Verabschiedung von Herrn Karl Heinz Köpp, neu im Aufsichtsrat Herr Jens Ibsch

Trucksess zum Aufsichtsratsvorsitzenden, Herrn Dirk Görtz zum stellvertretenden Aufsichtsratsvorsitzenden und Frau Margret Bierod zur Schriftführerin. ●

scho



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)

Geschäftsbericht 2017

Mit ihren Geschäftsberichten stellt die Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG jährlich ihre wirtschaftlichen Ergebnisse vor. Hier finden Sie die wichtigsten Daten und Informationen über das jeweilige Geschäftsjahr der Genossenschaft.

Seit Juni liegt der Geschäftsbericht mit dem Jahresabschluss für das abgelaufene Geschäftsjahr 2017 vor. Möchten Sie die aktuelle oder frühere Ausgaben unseres Geschäftsberichtes in vollem Wortlaut lesen?

Auf unserer Website www.wogedu.de unter der Rubrik „Wir über uns“ haben wir die Berichte für Sie eingestellt.

Den Geschäftsbericht können Sie auch in gedruckter Form während der Öffnungszeiten in unserer Verwaltung erhalten.



Tipp-Kick-Turnier der Duisburger Wohnungs-
genossenschaften für den guten Zweck

Rolf Milser wie beim Olympiasieg

Die Veranstaltung mit dem eckigen Ball war wieder eine runde Sache. Beim Tipp-Kick-Turnier „R(h)ein für Duisburg“ am 16. Juni 2018, das der Verbund „Die Duisburger Wohnungsgenossenschaften. Ein sicherer Hafen.“ bei Spiel-
waren Roskothen auf dem Sonnenwall ausrichtete, gab es ausschließlich Gewinner.

Vier Prominente spielten mit viel Enthusiasmus für den guten Zweck. Für die Teilnehmer Dörte Diemert, Bärbel Bas, Rolf Milser und Ingo Wald war das Spiel mit dem zwölf-eckigen Ball Neuland, aber sie bewiesen durchaus Talent. Und das beste Händchen hatte nach drei Stunden kurzweiliger Spannung Rolf Milser.

Insgesamt lobten die Duisburger Wohnungsgenossenschaften Gelder in Höhe von 7.000 Euro für soziale Projekte oder gemeinnützige Organisationen aus.



Hochkonzentriertes Finale zwischen Rolf Milser (li.) und Ingo Wald.

Rolf Milser nach seinem „Golden Goal“, das den Turniersieg bedeutete.



Volker Dittrich, Bärbel Bas, Dörte Diemert, Ingo Wald, Rolf Milser und Jan Rothe (v. l. n. r.): In der vorderen Reihe die Tipp-Kick-Experten als Schiedsrichter.

Die gewonnenen Spendengutscheine wurden von den Teilnehmern wie folgt vergeben:

- Rolf Milser – Kinder- und Jugendhospiz St. Raphael (2.000 Euro);
- Ingo Wald – Zebrakids e. V. (1.800 Euro);
- Dörte Diemert – Gänseblümchen-NRW e. V. (1.700 Euro);
- Bärbel Bas – Tafel Duisburg (1.500 Euro).

Die Zuschauer konnten nicht nur beim Turnier mitfiebern, sondern auch aktiv dabei sein. An einem zweiten Tisch konnte versucht, gespielt und gewonnen werden. Viele Väter hatten dabei oft genauso viel Freude wie ihre Kinder. Drei Tipp-Kick-Experten, die auch beim Turnier als Schiedsrichter fungierten, zeigten zudem so manchen Trick. ●

M. Plich

Wohnungsbörse 2018

Die diesjährige Wohnungsbörse in der Duisburger Innenstadt fand am 19. Mai 2018 in der Zeit von 10.00 bis 16.00 Uhr statt.

Auch wir waren wieder wie gewohnt mit einem Stand vertreten. Engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter standen gerne für alle Fragen rund um das „gute Wohnen“ zur Verfügung.

Bei überwiegend gutem Wetter und angenehmen Temperaturen fanden viele Interessenten den Weg zu uns. Auch viele unserer Mieter sowie Mitglieder nutzten die Gelegenheit, uns zu besuchen.

Insgesamt war die Wohnungsbörse für unsere Genossenschaft wieder einmal ein großer Erfolg. Wir freuen uns, auch im nächsten Jahr wieder dabei zu sein. ●

Ju





Personelles

NACHRUF

Wir trauern um

Herrn Eduard Knörzer

der am 24. April 2018
im Alter von 96 Jahren verstorben ist.

Herr Knörzer war von 1975 bis 1995
Mitglied im Aufsichtsrat
der Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd.

Wir werden ihm
ein ehrendes Andenken bewahren.

Aufsichtsrat, Vorstand, Betriebsrat und Belegschaft der
Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG

NACHRUF

Der Nachbarschaftshilfeverein trauert um

Joachim Steltner

* 09.04.1952 † 10.04.2018

Herr Joachim Steltner war viele Jahre
für den Nachbarschaftshilfeverein tätig.

Seine herzliche Ausstrahlung und sein
beispielhaftes Engagement für den Verein
werden allen, die mit ihm verbunden waren,
unvergessen bleiben.

Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd
Nachbarschaftshilfe e. V.



Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd Nachbarschaftshilfe e. V.

sucht ab sofort

Haushaltshilfen (m/w)

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

Bitte beachten Sie im
Veranstaltungskalender auf Seite 9
die Veranstaltung
„Schottischer Nachmittag mit
Volks- und Gespelmusik“!





Ausflug zum Spargelhof Schippers in Alpen-Veen und nach Xanten

Mit toller Stimmung im Gepäck reisten rund einhundert Mieter, Mitglieder und Freunde der Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG am 24.05.2018 in zwei Reisebussen zum Spargelhof Schippers in Alpen-Veen und in den Luftkurort Xanten.

Nach der Ankunft auf dem Spargelhof Schippers stand zunächst eine Hofführung auf dem Programm. Hier wurde der Spargelanbau und der Erntevorgang sowie die Bewirtschaftungsweise von Spargelkulturen anschaulich erklärt: Was einfach aussieht, ist in Wirklichkeit harte Arbeit!



Hofführung



Spargelstechen und erfolgreiche Ernte



In freudiger Erwartung ...



... das Spargelbuffet vom Spargelhof Schippers (mit Genehmigung Spargelhof Schippers)

Nach eingehender Besichtigung der Produktionsstätte ging es dann zum Spargelbuffet im rustikalen Spargelzelt. Die Ausflügler erwartete ein großes Buffet mit weißem Spargel und vielen köstlichen Beilagen.

Nach einem „Verdauungsspaziergang“ und einer Einkaufstour im hofeigenen Laden fuhr die Gruppe dann weiter nach Xanten. Dort stand der stadtbekannte Nibelungenexpress für eine Stadtrundfahrt durch die Römer-, Dom- und Siegfriedstadt am Niederrhein schon bereit.



Mit dem Nibelungenexpress durch Xanten

Zum krönenden Abschluss der Tagestour fanden sich alle zum Kaffeetrinken im Restaurant „Zur Börse“ ein. Wieder einmal ging ein schöner Tag zu Ende. Wiederholung nicht ausgeschlossen!

tau ●



Restaurant „Zur Börse“ in Xanten (mit Genehmigung Restaurant „Zur Börse“)



Veranstaltungskalender Nachbarschaftshilfe e.V.

August bis Dezember 2018

Begegnungsstätte Andersenstraße 32 in Duisburg-Neudorf

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
Spielnachmittag 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 <small>Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.</small>	„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

Programm

September 2018

Donnerstag, 20.09.2018, Beginn 15.00 Uhr

Stammtisch-Ideenbörse

Eingeladen sind alle Gäste, die gerne bei der Programmgestaltung mitmachen oder sich ehrenamtlich beteiligen möchten.

Donnerstag, 27.09.2018, Beginn 15.30 Uhr, Ende 16.30 Uhr

Schottischer Nachmittags mit Volks- und Gospelmusik

John Reilly erzählt von den Besonderheiten seines Heimatlandes und begleitet die Lieder mit der Gitarre.

November 2018

Donnerstag, 22.11.2018, Beginn 15.00 Uhr

Der Kriminalhauptkommissar Ralf Schäfer von der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle in Duisburg hält einen Vortrag zum Thema „Selbstbehauptung und Zivilcourage“

Auch wenn es in den Kriminalstatistiken keine Belege dafür gibt, viele ältere Menschen fühlen sich unsicher, wenn sie rausgehen. Ziel des Vortrags ist die Vermeidung von Gewaltsituationen durch Sensibilisierung. Situationen sollen durch Kommunikation und eingeübtes Verhalten bewältigt werden. Hierbei kommt es nicht auf die körperliche Fitness an.

Dezember 2018

Donnerstag, 06.12.2018, Einlass 14.00 Uhr, Beginn 15.00 Uhr

Weihnachtsfeier

Das musikalische Rahmenprogramm wird gestaltet vom allseits beliebten „Gitarrenchor Alt und Jung gemeinsam unterwegs“. Der Eintritt ist wie immer frei. Lassen Sie sich überraschen!



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

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.

Unsere aktuellen Preise:

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



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 Hilfanbieter und vieles mehr.

Sprechzeiten:

montags bis freitags
mittwochs

8.00 bis 11.00 Uhr
14.00 bis 16.00 Uhr

Adresse:

Andersenstraße 32
47057 Duisburg-Neudorf

Ansprechpartner:

Frau Taube
Frau Kerstan
Frau Düll

Telefon: (02 03) 37 44 83
Telefon: (02 03) 39 34 100
Telefon: (02 03) 36 39 91 68
(02 03) 9 35 56 77

Telefax:

E-Mail:

taube@wogedu.de
kerstan@wogedu.de
duell@wogedu.de

Außerhalb der Sprechzeiten ist Frau Taube 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



Hier geht's um die Wurst!

Eine gründliche und facettenreiche Ausbildung hat hinter sich, wer als Fleischer im Fachbetrieb arbeitet.



Daten und Fakten

21.329

stationäre Verkaufsstellen des Fleischerhandwerks gab es im Jahr 2016.

12.797

davon sind Meisterbetriebe.

5.000

mobile Verkaufsstellen kommen dazu.

(Angaben lt. Verband Fleischerhandwerk für das Jahr 2016)

Moderator Stefan Raab hatte sie lange vor seiner Fernsehkarriere absolviert: eine gründliche Fleischerausbildung, bei der man mehr lernt als nur das fachgerechte Zerlegen von Schlachttieren.

Der Berufszweig litt Jahrzehnte an industriell verarbeiteten Fleisch- und Wurstwaren, die wegen ihrer niedrigen Preise über Supermarktheken reißend Abnehmer fanden – mittlerweile gibt es eine Rückbesinnung und handwerklich begutachtetes und sauber verarbeitetes Fleisch aus dem Fachgeschäft ist wieder gefragt. Im günstigen Fall stammt es aus artgerechter Haltung, berücksichtigt somit das Tierwohl und verfügt über einwandfreie Herkunftsnachweise. Doch nicht nur die sind ein Qualitätsmerkmal, sondern auch die fachmännische Auswahl, Begutachtung und Verarbeitung. Und die garantiert eine jahrhundertlange Erfahrung.

Noch heute werden die Experten in Sachen Fleisch ganz nach Region unterschiedlich bezeichnet: Im Norden und Nordwesten heißen sie vorwiegend „Schlachter“, während im Osten

Deutschlands der Begriff „Fleischer“ benutzt wird. Im Süden und Westen Deutschlands dagegen überwiegt die Bezeichnung „Metzger“.

Lieber weniger, dafür aber lecker

Das eigentliche Schlachten von Tieren gehört heute meist nicht mehr zum Berufsbild, dafür aber die Untersuchung der vom Schlachthof gelieferten Rohware. Die Fleischer entscheiden, welche Stücke zu Steaks, Koteletts oder zu Wurst verarbeitet werden. Das Fleisch wird zur Weiterverarbeitung gekocht, gebraten oder eingelegt. Andere Stücke werden gepökelt, geräuchert, eingefroren, erhitzt oder getrocknet. Mit meist über Generationen verfeinerten Geheimrezepten werden dann Wurst, Pasteten, Sülzen oder marinierte Fleischprodukte hergestellt. Peinlich genau wird nicht nur die Zutatenliste geprüft, sondern auch auf lückenlose Hygiene geachtet. Durch die sorgfältige und ganz individuelle Verarbeitung, etwa zu besonderen Salamis, Bratwürsten oder Bierschinkenspezialitäten, heben sich deren Aroma dann auch deutlich vom Geschmackseinerlei aus dem Discounter ab.

Beim industriell verarbeiteten Fleisch wird hingegen mit Lebensmittelchemie, Gasen, Geschmacksverstärkern und allerlei Tricks gearbeitet. Dadurch wird zum Beispiel der Räucherprozess stark verkürzt.

Und wer nicht glauben will, wie unterschiedlich eine Wiener Wurst schmecken kann, der sollte einfach mal vergleichen. Kein Wunder, dass immer mehr Kunden lieber etwas weniger, dafür aber hochwertige Ware kaufen. Nicht zuletzt hilft das auch dem Tierwohl. ●

Fake News – nein, danke!

Manchen ärgern die monatlichen GEZ-Gebühren, doch die öffentlich-rechtlichen Sendeanstalten sind ein wichtiger Player in unserer Medienlandschaft.

Jeder, der bei Facebook oder Twitter unterwegs ist, kann ein Lied davon singen: Da werden abenteuerliche Behauptungen aus dubiosen Quellen zitiert, offensichtliche Lügen und Propagandaunwahrheiten geteilt und sogar regelrechte Hetzjagden veranstaltet. Mit Wahrheit oder zivilisiertem Umgang hat das nichts zu tun.

Echte und nachprüfbar Nachrichten müssen gründlich recherchiert, hinterfragt und abgesichert werden. Genau das ist aufwendig, kostet Zeit und natürlich auch Geld. Damit das alles bei den öffentlich-rechtlichen Fernsehsendern funktioniert, werden sie von demokratisch gewählten Gremien beaufsichtigt. Die dort tätigen Redakteure gehen in ihrer Berichterstattung nach klar bestimmten Regeln vor.

Journalistisches Handwerk

Neben Meinungskommentaren, die immer gekennzeichnet werden müssen, steht die objektive Berichterstattung im Mittelpunkt. Möglich wird dies nur durch Unabhängigkeit, und die wiederum wird durch monatlich zu entrichtende Rundfunkbeiträge gewährleistet. Von den eingenommenen Rundfunkbeiträgen gehen 72,6295 % an die in der ARD zusammengeschlossenen Landesrundfunkanstalten. Das ZDF erhält 24,7579 % und das „Deutschlandradio“ einen Anteil von 2,6126 %. Die Landesmedienanstalten schlagen mit 1,8989 % zu Buche. Arte erhält von ARD/ZDF eine jährliche Zuwendung von 163,71 Mio. Euro (alle Angaben lt. Media Perspektiven). Dabei dienen die Gelder nicht nur der Informationsversor-

GEZ-Gebührenbefreiung

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie sich von der Rundfunkgebühr befreien lassen. Für weitere Informationen benutzen Sie den nebenstehenden Link.

gung, sondern mit ihnen werden auch Programminhalte wie Filme oder Shows eingekauft und eigene Produktionen bezahlt.

Wurde früher nach vorhandenen Fernseh- und Rundfunkgeräten abgerechnet, wird der Gebührenbeitrag inzwischen als Beitrag pro Haushalt verlangt. Das liegt daran, dass eine andere Berechnung viel zu kompliziert wäre, weil man schließlich auch über das Internet Fernsehprogramme oder Radiosender empfängt. Ob das gerecht ist, selbst wenn jemand die Öffentlich-Rechtlichen nicht nutzt, ist immer wieder Gegenstand von Gerichtsverhandlungen. Doch eines ist klar: In unserer Zeit, in der Gerüchte, Unwahrheiten und Lügen Menschen schaden und sogar Wahlen manipulieren können, sind objektive und von Gremien kontrollierte Programmanbieter besonders wichtig. Schließlich geht es um den gesellschaftlichen Zusammenhalt – und der funktioniert nur, wenn als wahr gilt, was tatsächlich als wahr nachgeprüft werden kann. ●



Alle Informationen zur GEZ erhalten Sie unter www.rundfunkbeitrag.de





Arbeit und Kind unter einen Hut bringen

Tipps für Alleinerziehende

Für Alleinerziehende ist es besonders schwierig, Beruf und Kinder unter einen Hut zu bringen – vor allem dann, wenn die übliche Betreuung mal wegbricht. Doch es gibt Hilfen für solche Notfälle.

Das Kind ist krank und kann nicht in den Kindergarten oder in die Schule. Oder die Kitaerzieher streiken und die Betreuungseinrichtung ist deshalb geschlossen. Für Eltern ist das oft eine schwierige Situation. Ihnen stehen zwar gesetzlich zehn Tage pro Jahr zu, die sie bei voller Lohnfortzahlung zu Hause bleiben können, um ihr krankes Kind selbst zu betreuen. Alleinerziehenden stehen sogar 20 Arbeitstage pro Kind (maximal 50 Tage) zu. Aber manchmal reichen diese Tage nicht. Außerdem kann der Anspruch durch einen Tarifvertrag oder Einzelarbeitsvertrag eingeschränkt oder ausgeschlossen werden. Zudem können wichtige Arbeitstermine nicht immer abgesagt werden.

Die meisten Babysitter haben am Vormittag oder frühen Nachmittag keine Zeit. Wohin also mit dem Kind? Wer Glück hat, der arbeitet bei einem Arbeitgeber, der gemeinsam mit anderen Unternehmen und Institutionen eine kostenfreie Kinder-notfallbetreuung für seine Mitarbeiter anbietet.



Hier gibt's Hilfe

Auf der Seite <http://aktivpaten.de/vermittlungen-in-ihrer-nahe> können Sie schauen, ob es in Ihrer Nähe einen Leihoma-Dienst gibt. www.notmuetterdienst.de www.Notfallmamas.de www.muetternotdienst.de

Andernfalls gibt es in vielen Städten inzwischen spezielle Einrichtungen und private Initiativen für Kindernotbetreuung. Erste Ansprechpartner sind das örtliche Jugendamt und dort die Abteilung für Kindertagesbetreuung. Auch Krankenkassen können oft zusätzliche Tipps geben.

Manche Dienste arbeiten mit ehrenamtlichen Helfern wie beispielsweise der **Notmütterdienst**. Er wurde bereits 1969 als gemeinnützige Organisation ins Leben gerufen und bietet Kinderbetreuung und Haushaltshilfe vor Ort in den eigenen vier Wänden an. Das Angebot ist bei stundenweiser Betreuung in Frankfurt am Main, Berlin, Hamburg, Köln, Koblenz und Halle/Leipzig verfügbar, geht es um Rund-um-die-Uhr-Betreuung, dann ist der Notmütterdienst im gesamten Bundesgebiet im Einsatz. Der Notmütterdienst ist Vertragspartner vieler Krankenkassen, Jugend- und Sozialämter. So übernehmen in vielen Fällen die Krankenkasse (gem. § 38 SGB V), das Jugendamt (gem. § 20 SGB VIII) oder andere Träger die Kosten für Kinderbetreuung und Haushaltshilfe. Es gibt auch Organisationen, die ehrenamtlich tätige Senioren als „Leihoma“ oder „Leihopa“ für die Notfallbetreuung vermitteln.

Das Unternehmen **Notfallmamas** arbeitet mit erfahrenen Müttern oder Krankenschwestern, Kinderkrankenschwestern, Kindergärtnerinnen, Lehrerinnen, Erzieherinnen oder Sozialpädagoginnen, die für ihren Einsatz bezahlt werden. Dort kann man in Berlin, Düsseldorf, Frankfurt am Main, Hamburg, Köln, München, Potsdam und Stuttgart sowie im Umland dieser Städte ganz unbürokratisch ohne Voranmeldung oder Registrierung eine Notfallbetreuung für sein Kind buchen. Diese ist im Regelfall innerhalb von drei Stunden da und kostet 35 Euro pro Stunde, wobei mindestens vier Stunden gebucht werden müssen. Man kann dort für 45 Euro pro Monat auch ein Familien-Abonnement abschließen, das zwei Betreuungstage beziehungsweise 16 Betreuungsstunden pro Jahr umfasst, die man nach Bedarf abrufen kann. Zwei Drittel der Kosten für Kinderbetreuung können übrigens steuerlich geltend gemacht werden. Und manche Arbeitgeber beteiligen sich auch an den Kosten. ●

Schlafen statt schwitzen

Gerade im Sommer wälzen sich viele unruhig in ihren Betten. Doch mit ein paar Tricks wird auch das Schlafzimmer zu einer erholsamen Oase.

Der beste Trick gleich vorweg: Ausgerechnet die Wärmflasche bringt die Rettung. Mit Wasser füllen, zwei Stunden in den Kühlschrank legen und schon wird sie zur praktischen Kühlflasche. Die schlägt man in ein Handtuch ein und legt sie zum Beispiel an die Innenseiten der Knöchel. Ähnlich kann man mit Schlafkleidung umgehen. Legt man diese eine Stunde vor dem Schlafengehen ins Eisfach, wird man während der Einschlafphase bestens gekühlt. Hilfreich sind auch Nachthemden aus Seide, knapp geschnittene Shorts, dünne Baumwollkleidung und Funktionswäsche. Lüften sollte man das Schlafzimmer in den frühen Morgenstunden und abends, während tagsüber Rollos heruntergelassen werden und die Fenster geschlossen bleiben sollten. Zudem kühlt das Aufhängen feuchter Laken.

Auch wenn es noch so verbreitet ist: Eine kalte Dusche hilft eher nicht, weil der Kühleffekt nur kurz anhält. Dafür kurbelt sie den Kreislauf an und man schwitzt leichter. Besser also: lauwarm abduschen. Danach nicht komplett trocken rubbeln, sondern Feuchtigkeit auf der Haut lassen,



Daten und Fakten

6 Std.

und 49 Minuten schlafen Arbeitnehmer im Durchschnitt.

80 %

der Erwerbstätigen leiden nach einer Studie der Krankenkasse DAK unter Schlafstörungen.



damit sich der Verdunstungseffekt einstellt. Auch ein kalter Waschlappen auf der Stirn oder im Nacken sorgt für eine Abkühlung des Körpers. Bei Ventilatoren und Raumkühlern gehen die Meinungen auseinander. Sie erzeugen ungesunde Zugluft, die den Tiefschlaf verhindert. Im Halbschlaf suchen wir dann nach einer Decke und sollten wir zu stark auskühlen, können eine Sommergrippe, Verspannungen oder Unterkühlungen die Folge sein. Außerdem sind viele Geräte so laut, dass sie beim Einschlafen stören.

Gut verdunkeln

Das Rollo oder ein lichtdichter Vorhang sind im Sommer besonders wichtig, weil empfindsamere Menschen durch die frühe Sonneneinstrahlung aus dem Schlaf gerissen werden. Licht regelt das Einschlafhormon Melatonin im Blut herunter. Nicht vergessen sollte man, die bei einigen Matratzen vorgesehene „Sommerseite“ nach oben zu drehen. Und auch die Bettwäsche kann helfen, dass das Schlafzimmer trotz der Hitze eine Wohlfühloase bleibt: Baumwollbatist- und Leinenlaken sind im Sommer wegen ihrer Leichtigkeit ideal. Außerdem saugen sie den Schweiß optimal auf. Auch leichte Kost am Abend erleichtert das Einschlafen. In diesem Sinne: eine wohltemperierte, erholsame Nacht! ●

Tipps für einen erholsamen Schlaf:

- Schlafbekleidung aus Baumwolle, Leinen oder Seide verwenden
- dünne Bettwäsche benutzen
- Sommerseite der Matratzen nach oben drehen
- Schlafzimmer gut verdunkeln, morgens oder abends lüften
- abends nur leichte Kost zu sich nehmen

Guten Morgen allerseits!

Das Frühstück ist für viele die wichtigste Mahlzeit des Tages. Dafür, dass sie auch die entspannteste und gesündeste ist, können wir selbst sorgen.

Knuspriger Toast, backfrische Brötchen, dazu Marmelade, Honig, Käse und Aufschnitt. Oder doch lieber gebratene Eier mit Speck oder die Frühstücksmüslis? Nicht zu vergessen frischer Orangensaft, duftender Kaffee, Tee oder Kakao. Ein leckeres Frühstück weckt nicht nur all unsere Sinne und Lebensgeister, es startet den Tag auch auf eine ganz besondere Weise. Doch was ist mit den Frühstücksmuffeln, die es gerade mal so schaffen, eine Tasse Kaffee herunterzubekommen? Soll nicht das Frühstück die gesündeste Mahlzeit des Tages sein?

„Nein“, sagen immer mehr Wissenschaftler. Jeder Mensch ist anders und sollte seine Vorlieben durchaus ernst nehmen. „Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“ trifft somit keineswegs immer zu.

Jeder nach seinem Appetit

Das haben amerikanische Ernährungsexperten auch in ihre „Dietary Guidelines for Americans“ geschrieben. Auch die Annahme, dass man bei einem Frühstücksverzicht im Laufe des Tages mehr zu sich nehme, gilt als widerlegt.

Dennoch: Ein gutes Frühstück wirkt sich auf unseren Tagesablauf aus. Frühstückser bewegen sich anschließend mehr. Sei es durch kleinere Körperbewegungen oder die Bereitschaft, auch mal längere Strecken zu gehen. Zudem erwies sich bei einer Untersuchung, dass der Blutzuckergehalt bei den Frühstückern auch am Nachmittag und Abend stabiler war. Damit wird das Risiko gesenkt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Auch der Stoffwechsel werde bei den Frühstückern leicht angekurbelt, sagen die Experten.

Besonders wichtig ist ein vollwertiges Frühstück für Kinder, weil durch Vollkornbrot, Müsli, frisches Obst, Säfte und fettarme Milchprodukte die Energie- und Nährstoffspeicher aufgeladen werden.

Statt Fertigmüslis auf den Tisch zu stellen, haben selbstgemachte Mischungen den Vorteil, dass

man den Zuckeranteil steuern kann. Zudem sind die Zutaten knackfrisch. Und so einfach funktioniert es: Haferflocken mit Milch aufkochen und dabei rühren. Wahlweise kann man auch Dinkel- oder Hirseflocken nehmen. Dann Obst kleinschneiden, gehackte Nüsse hinzugeben und das Ganze zum Beispiel mit einem Löffel Ahornsirup verfeinern. Das gekochte Getreide ist gut verdaulich und die Zutaten überzeugen durch ihren Vitaminreichtum. Trotz dieser unkomplizierten Zubereitung erleben Fertigmüslis einen regelrechten Boom, durch den viele Millionen Euro umgesetzt werden. Der Müsli-aus-dem-Regal-Trend ist steil ansteigend. Verantwortlich dafür ist die irriige Werbebotschaft, es handele sich um ein gesundes Lebensmittel. In Wirklichkeit stehen die Produkte wegen ihres hohen Zuckeranteils als Dickmacher unter Verdacht.



Gesund und saisonal frühstückt dagegen, wer Brotaufstriche selber macht. Dies trifft zu auf frische Kräuter, die unter einen Magerquark gerührt werden. Auch der gesunde Quark mit Honig und Nüssen kommt am Frühstückstisch gut an. Immer beliebter werden auch Frühstücks-Smoothies. Hier kann man sich ganz nach den saisonalen Angeboten aus der Natur richten.

Familienritual

Was immer man auf den Tisch stellt: Gemeinsam frühstücken ist mehr, als nur Nahrung zu sich zu nehmen. Schließlich gibt es noch den wichtigen psychologischen Effekt. In aller Ruhe den Tagesablauf besprechen, Aufgaben aufteilen oder sich einfach unterhalten – all das kann uns schon am Morgen in gute Stimmung bringen. Außerdem stärkt das Alltagsritual den Familienzusammenhalt. Leider sieht die Realität anders aus. Nach einer Studie von Marktforschern der Nürnberger GfK aus dem Jahr 2016 nehmen nur noch 54,8 % der 30- bis 39-jährigen die erste Mahlzeit zu Hause ein. Begründet wird das meist mit Arbeitsbelastung und Freizeitstress.

Den Alltag gelassener nehmen, sich nicht gleich bei allem aufregen, wenn mal etwas schiefgeht, dafür lassen sich schon am gemütlichen Frühstückstisch die Weichen stellen. In diesem Sinne: guten Morgen allerseits und einen schönen Tag! ●



Granatapfel-Smoothie mit Himbeeren und Kokosmilch

Zutaten:

- ½ Granatapfel
- 1 Banane
- 5 bis 10 Himbeeren
- ½ Apfel
- 250 ml Kokosmilch

Zubereitung:

Strunk des Granatapfels entfernen, halbieren und aus einer Hälfte die Kerne herauslösen, den Apfel waschen und halbieren, die Banane schälen, zerkleinern. Zutaten mit den Himbeeren und der Kokosmilch für zwei Minuten in den Mixer geben.

Obst-Gemüse-Smoothie

Zutaten:

- 4 Brokkoli-Röschen
- 1 kleine Möhre
- 1 Apfel
- 2 Orangen
- 1 Aprikose
- 1 Handvoll möglichst frischer Babyspinat
- 1 TL Agavendicksaft
- ½ Glas Wasser

Zubereitung:

Obst und Gemüse gründlich waschen, das Grün der Möhre entfernen. Den Apfel – ohne Stiel – samt Schale und Gehäuse kleinschneiden. Die Orangen schälen, die Aprikose entkernen. Die Zutaten mit den Brokkoli-Röschen mindestens zwei Minuten gut durchmischen.



Fotos: iStock.com/Oleg_Ermak; iStock.com/Kovacicela; iStock.com/Olga_Niekasova; iStock.com/artisteer

Altem neues Leben geben

Sie sind ein absoluter Hingucker: Möbel aus Europaletten, aufgearbeitete Bautische oder neu hergerichtete Keller- und Dachbodenfunde.

Schon mal auf Europaletten geschlafen? Als Untergestell, auf das man eine Matratze legt, bieten sie nicht nur Stabilität, sondern sorgen auch für eine prima Belüftung. Ein Lattenrost ist überflüssig und wer sich einen erleichterten Einstieg wünscht, der stockt einfach mit weiteren Paletten auf. Das selbstgestaltete Bett ist ein Paradebeispiel eines neuen Einrichtungstrends, der gerade bei Jüngeren immer mehr Liebhaber findet: das sogenannte **Upcycling**. Dabei wird aus vermeintlichem Abfall ein neues Produkt. Risse und

Unebenheiten, etwa auf der Palette, sind dabei ausdrücklich erwünscht. Diese „Patina“ macht aus jedem bereits benutzten Material etwas ganz Besonderes mit einer eigenen Lebensgeschichte. „Wertlos“ gibt es nicht mehr. Selbst Kerben, Bohrlöcher, Flecken oder Farbreste werden ganz bewusst nicht abgeschliffen, geflickt oder übermalt.

Der neue Trend ist nicht nur höchst individuell, sondern auch preiswert. Und er kommt nachhaltig daher, schließlich schont die Wiederverwendung unsere natürlichen Ressourcen und reduziert die Abfallmenge. Damit ist das Upcycling auch eine Gegenbewegung zur Wegwerfgesellschaft. Der Trend fällt zusammen mit einem ausgesprochenen Bastelboom. Mit ein wenig Geschick werden so alte Jeans und T-Shirts zu Umhängetaschen, Fahrradschläuche zu Gürteln und alte Lkw-Planen zu Reisetaschen.

Aus alt mach schöner

Wer handwerklich nicht so begabt ist, findet im Internet kleinere Firmen, die gewerbsmäßig Gebrauchtes in Besonders verwandeln wie etwa gebrauchte Gerüstbretter. Die sind stabil und lassen sich in rustikale Tische und Stühle verwandeln. Auch anderes Bauholz, das früher achtlos entsorgt wurde, findet seine Wiederverwendung als Regal oder rustikaler Schrank. Auch hier machen Einschlaglöcher von Nägeln oder Schraubenlöcher die Möbel unverwechselbar. Einzelne Upcycling-Firmen arbeiten übrigens mit sozialen Werkstätten zusammen. Wer lieber selbst Hand anlegt, kombiniert Kreativität, Nachhaltigkeit und die Möglichkeit zum Geldsparen zu seinem unverwechselbaren Einrichtungsgeschmack. Die Ideenvielfalt, über die sich beispielsweise im



1 Schleifen ...

2 Streichen ...

3 + 4 ... und schon entsteht eine Wohnlandschaft oder ein Tisch.

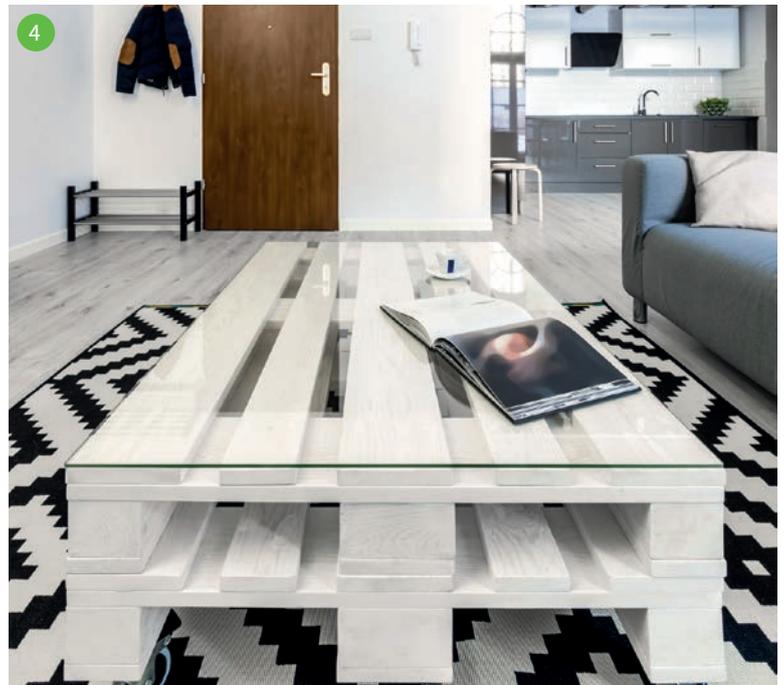


Internet ausgetauscht wird, ist schier unerschöpflich und manchmal auch äußerst überraschend.

Tausende Anregungen

Wahre Universalstücke für den Möbelbau sind günstig zu erstehende Gebrauchtpaletten. Nicht nur Betten, auch Tische oder Sessel lassen sich daraus bauen. Werden sie hochkant gestellt, wird daraus im Nu ein Kräutergarten. Mehr Geschick braucht man, wenn man aus vier übereinandergestapelten Paletten ein Sideboard mit vier Schubladen basteln will. Veredeln lässt sich das neue Stück mit Klarlack oder einer Wachs-Öl-Mischung. Hauptsache hierbei: Man erhält den Shabby Chic, den Gebrauchtetes verströmt.

Wer kleiner anfangen möchte, der bastelt sich im Handumdrehen mit einem elektrischen Uhrwerk und der guten alten Vinylschallplatte eine Wanduhr – nicht mal ein Loch muss gebohrt werden. Oder wie wäre es mit Untersetzern aus Kronkorken? Außergewöhnliche Kopfkissen, flexible Sitzsäcke oder stabile Sitzkissen für Stühle können aus gereinigten Kaffeesäcken passgerecht zugeschnitten und genäht werden. Hier lohnt es sich, die alten Aufdrucke der Kaffeesäcke in Szene zu setzen, denn sie hinterlassen einen besonderen Eindruck. Als Füllung eignen sich zum Beispiel Buchweizenschalen. Wer nach Ideen sucht, lässt sich einfach beim Durchforsten von Keller und Speicher oder beim Flohmarktbesuch inspirieren: Ein alter Schlitten eignet sich hervorragend als Regal oder stylischer Blumenhocker, alte Fenster werden zu Bilderrahmen oder Spiegeln und



aus der verbeulten Trompete wird, mit einer Fassung und Kabel versehen, eine ganz besondere Lampe. Sie sehen, beim Upcycling kann jeder seiner Kreativität völlig freien Lauf lassen. ●



Weitere Ideen finden Sie hier

- www.frag-mutti.de/thema/upcycling
- www.reset.org/act/sei-kreativ-do-it-yourself
- www.utopia.de/tag/upcycling



Warum sind die Bienen so wichtig?

Das geschäftige Summen der Bienen gehört eigentlich zum Sommer, doch in den letzten Jahren ist ihr Brummen leiser geworden. Der Grund ist ein regelrechtes Bienensterben. Verursacht wird es durch die Monokulturen der Landwirtschaft und den massenhaften Einsatz von Pflanzenschutzmitteln, der sich meist tödlich auf die Insekten auswirkt. Dass wir keinen Honig mehr bekommen, könnten wir verschmerzen. Schlecht sieht es allerdings bei dem Drittel unserer Lebensmittel aus, das nur nach der Bestäubung durch Bienen wächst. Dazu gehören beispielsweise Äpfel, Kirschen oder Pflaumen. Fallen die Ernten weg, könnte sich die Menschheit kaum noch ernähren. Außerdem sorgt die Bestäubung durch Bienen für Vielfalt und Buntheit in unserer Natur. Denn nur um die Bienen anzulocken, entwickelten die Pflanzen ihre Düfte und leuchtenden Farben. 🌱



Lieblingsbuch

Wenn der Postmann klingelt ...



... kann es eine faustdicke Überraschung geben. „Bitte nicht öffnen. Bissig!“, steht auf dem Päckchen. Klar, dass Nemo nicht widerstehen kann – und schon ist es passiert: Aus dem Karton springt eine Plüschfigur, ein hungriger Yeti-Ritter, der auf den Namen „Icy-Ice-Monsta“ hört. Trotz Sommer

fängt es plötzlich draußen an zu schneien und der Yeti beginnt zu wachsen, wird immer größer und will nach Hause. Aber wie soll das gehen? Zuerst muss das Geheimnis um den Absender des Päckchens gelüftet werden. Nemo und seine Freunde kommen ganz schön ins Schwitzen und auch der Yeti ist nicht gerade ein pflegeleichter Geselle. Das Buch ist witzig und locker geschrieben, die Illustrationen von Frédéric Bertrand sind eine Klasse für sich. Ein super Lesespaß für Kids. 8–11 Jahre. 🌱

Charlotte Habersack: Bitte nicht öffnen. Bissig! (Bd. 1), Carlsen, 9,99 Euro.



Wer war eigentlich ...

... Clive Staples Lewis?

Wer kennt sie nicht, die „Chroniken von Narnia“, die der irische Schriftsteller und Literaturwissenschaftler verfasste? Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht in den mysteriösen Schrank gestiegen ist, der direkt in das Königreich führt. Der 1898 in Belfast geborene Lewis schrieb außer dieser Fantasy-Geschichte zahlreiche weitere Bücher, etwa „Die Perelandra-Trilogie“. Der Kampf des Guten gegen das Böse, die Verantwortung des Einzelnen für die Gemeinschaft – immer waren seine Werke von christlichen Werten geprägt. Zusammen mit seinem Bruder „Warnie“ und J. R. R. Tolkien debattierte er im Freundeskreis „Inklings“ über fantastische Literatur. 1948 wurde er Mitglied der englischen Royal Society und erhielt in den folgenden drei Jahren insgesamt drei Ehrendoktorwürden. Mit

dem Tolkien-Hype wurden auch Lewis' Bücher wieder populärer und gewannen nach der Verfilmung im Jahr 2005 rasant an neuen Fans. C. S. Lewis, nach dem auch ein Asteroid benannt wurde, starb im November 1963. 🌱



B		A	
	C		
D			
	A		B



Bei diesem **Sudoku-Rätsel** müssen die Buchstaben (rechts abgebildet) so platziert werden, dass jeder Buchstabe pro Reihe, Spalte und Vierer-Block nur einmal benutzt wird.



Die Unglaublichen 2

Bei der Superheldenfamilie läuft alles ganz normal: Mama Helen setzt sich als Politikerin für die Rechte von Superhelden ein, Gatte Bob gibt den Hausmann. Er kocht und wechselt bei Baby Jack-Jack die Windeln. Doch dann taucht Bösewicht Screenslaver auf und stellt die Unglaublichen auf eine harte Probe. Alles scheint verloren, da entdeckt Baby Jack-Jack seine Superkraft ... ●

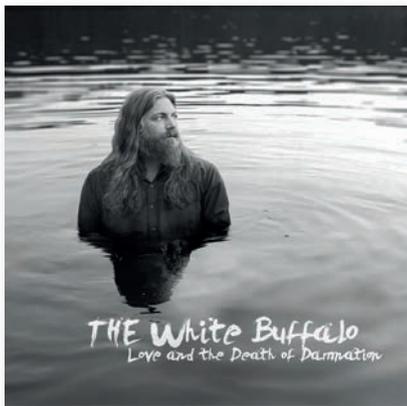
Filmstart: 27. September 2018.



Sonorer Sound

Mit seiner bärigen Stimme sorgt Singer-Songwriter

Jake Smith für wohlige Lagerfeuer-musik. Berühmt geworden durch seine Musik in der Kultserie „Sons Of Anarchy“, erobert er sich eine immer größere Fangemeinde. Neben tiefblauen Bluesnummern gibt es im Album starke Countryeinflüsse. Seine gesellschaftskritischen Texte sind etwas Besonderes in den oft weichgespülten Lyrics der Szene. Auch Maria-chitrompeten, rhythmustreibende Akustikgitarren und klagende E-Gitarren sorgen für einen unverwechselbaren Sound. Höhepunkt ist sicher das Duett mit Audra Mae in „I Got You“. Und wenn man da genau hinhört, meint man zwischendrin auch, Bob Dylan zu hören. ●



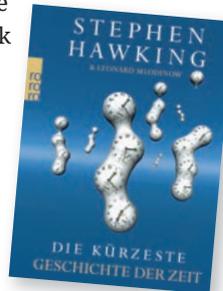
The White Buffalo:
Love and the Death of Damnation,
Earache Records, Audio-CD, 7,97 Euro



Wer sind wir? Und wo?

Das kürzlich gestorbene Jahr-hundertgenie Stephen Hawking faszi-nierte eine ganze Generation mit seiner „Kurzen Geschichte der Zeit“.

Plötzlich waren die theoretische Physik und die Astrologie in allen Köpfen. Schließlich ging es auch darum, wer wir eigentlich sind. Mit dem verständlich ge-schriebenen



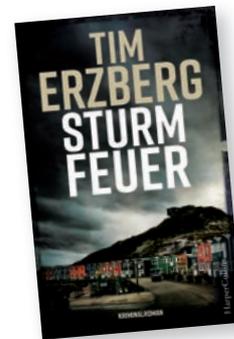
Buch verstand es der wegen einer Muskelkrankheit an den Rollstuhl gefesselte Professor, die großen Rätsel des Kosmos ebenso begreiflich zu machen wie die Grundfragen unserer Existenz zu stellen. Erneut belegt das Buch die Spitzencharts. Wer sich ganz frisch in das Thema vertiefen möchte, dem sei es dringend empfohlen, denn hier geht einem nicht nur „ein Licht“, sondern ein ganzer Kosmos auf. Ein Buch, das einen nicht mehr loslässt. Übrigens hat Hawking vor seinem Tod versprochen, sich zu melden, falls es ein Leben nach dem Tod geben sollte. Warten wir's ab. ●

Stephen Hawking:
Eine kurze Geschichte der Zeit,
Rowohlt Verlag, 9,99 Euro.

Sturmfeuer

Die jährlich stattfindende Regatta vor Helgoland verläuft zunächst ganz normal. Aufgeregte Kinder, die in einem geschützten Bereich ihre kleinen Boote um die Tonnen steuern. Anfeuerungsrufe der Eltern ... alles wie gewohnt. Doch dann passiert das Unerwartete. Der kleine Niels verschwindet. Die sofort ausströmenden Hilfsstrüps suchen verzweifelt nach dem Jungen, doch sie müssen erfolglos aufgeben.

Lediglich das Boot und Niels' Weste tauchen auf. Kurze Zeit später wird sein Vater tot an den Klippen gefunden. Für die junge Inselpolizistin Anna Krüger wird der Fall zu einer heftigen Herausforderung, denn sie



vermutet einen Zusammenhang zwischen den beiden Todesfällen und glaubt nicht an Unfall oder Selbstmord. Sie bringt sich dadurch in Gefahr und stößt bei ihrer Suche auf Geheimnisse, die schon sehr, sehr weit zurückliegen und verborgen bleiben sollen. ●

Tim Erzberg:
Sturmfeuer,
HarperCollins, 15 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 Dorothee Schmid, Helene Bockhorst | **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

ICH
HELF
MIT.
UND
DU?

BERND, 16
Herforder Tafel



Wir retten Lebensmittel und helfen anderen. Mach mit!

Dank der etwa 60.000 Helferinnen und Helfer bewahren die Tafeln viele Tonnen Lebensmittel vor der Vernichtung und stellen sie Bedürftigen zur Verfügung. Wir suchen junge Freiwillige, die sich bei den Tafeln engagieren wollen. Weitere Informationen findest du unter: www.tafel-jugend.de

TAFEL



JUGEND