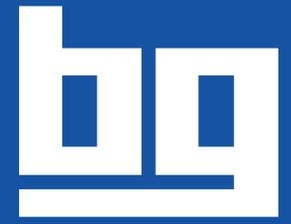


für uns



Baugenossenschaft Hof

Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | August 2017



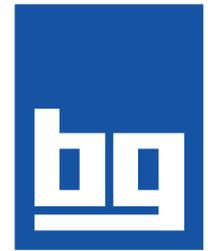
Brief des Vorstandes zum Geschäftsbericht 2016

Vertreterversammlung 2017

Vertreter und Ersatzvertreter aus dem
Wahlbezirk 3 stellen sich vor

Einheitliche Aufkleber für Briefkästen

Brief des Vorstandes zum Geschäftsbericht 2016



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Genossenschaftsmitglieder,



Die Vorstandsmitglieder von links: Thomas Seidel, Daniela Rödel und Dieter Tratzmüller

heute erläutern wir Ihnen kurz, was wir im vergangenen Jahr zur guten Entwicklung unseres Wohnungsbestandes, unserer Quartiere und Nachbarschaften unternommen haben:

Gut wohnen: Durch den Neubau Ziegelackerstraße 1, 3 und die Modernisierungen unserer Anwesen ergänzten und differenzierten wir unser Angebot weiter. Oberste Priorität hatte und hat das bezahlbare Wohnen und die Zufriedenheit unserer Mitglieder. Diese Bedürfnisse fließen bereits in neue Planungen von Neubauten mit ein. Eine nachhaltige Markt- und Portfolioentwicklung muss gerade in unserem Markt qualitative Fragen beantworten. Welche Grundrisse werden auch künftig nachgefragt? Welche Bauweise und Technologien sind auch in 30 Jahren noch attraktiv für Mieter. Was steigert die Lebensqualität in unseren Quartieren? Dabei standen und stehen für uns die Bedürfnisse unserer Mitglieder im Mittelpunkt. Statt schneller Gewinne und hoher Renditen ist es uns schon immer wichtig gewesen, dass unser Engagement für unsere Mitglieder nicht an der Haustür endet.

Baumaßnahmen 2016

Im Berichtsjahr flossen insgesamt 8,6 Millionen Euro in Neubau-, Modernisierungs- und Instandhaltungskosten. Alleine die Modernisierungsinvestitionen beliefen sich auf 2,5 Millionen Euro. Unter anderem waren dies die Kosten der Modernisierungsmaßnahmen in der Gartenstraße 37, 39, im Heiligengrabfeldweg 14 sowie in der Wirthstraße 10, 12.

Für den Neubau in der Ziegelackerstraße 1, 3 und den Bau von 8 Garagen, davon 4 barrierefreie, wendeten wir im Jahr 2016 insgesamt 1,2 Millionen Euro auf.



Gartenstr. 37, 39



Badezimmer
Gartenstr. 37, 39



Heiligengrabfeldweg 14



Wirthstr. 10, 12



Ziegelackerstr. 1, 3 mit
Gewerbeeinheit





Entwurfsskizze Johann-Weiß-Straße

In den Instandhaltungskosten von 4,9 Millionen Euro sind auch die im Jahr 2016 durchgeführten Abbruchmaßnahmen enthalten. Im Rahmen des Städtebauförderprogrammes „Stadtumbau West“ wurden beim Impulsprojekt „Integriertes innenstadtnahes Wohnen an der Johann-Weiß-Straße“ die Anwesen Johann-Weiß-Straße 1, 3, Johann-Weiß-Straße 14, 16, 18 und Wirthstraße 1, 3 abgebrochen. Hierfür sind im Geschäftsjahr 181.700 Euro angefallen, die durch einen Zuschuss aus der Städtebauförderung finanziert werden konnten. Die Planungsarbeiten für Ersatzneubauten in der Johann-Weiß-Straße 14, 16, 18 und Wirthstraße 1, 3 laufen. Die ersten Kosten sind in der Neubauplanung 2017 berücksichtigt.

Unser eigener Immobilienbestand (Anzahl) umfasst:

jeweils zum 31.12.	2016	2015	2014
Gebäude	532	537	537
Mietwohnungen	3.562	3.588	3.595
Gewerbliche Einheiten	53	52	51
Garagen	1.815	1.793	1.793

Zur Erweiterung unseres Bestandes im Münsterviertel haben wir mit Wirkung zum 1. April 2017 außerdem 11 Wohngebäude mit 66 Wohnungen, 12 Garagen sowie 5 Stellplätzen von der Baugenossenschaft Selbsthilfe eG, Nürnberg, erworben. Die Kosten lagen hier bei rund 1,25 Millionen Euro.

Gutes Klima: Im Klimaschutz erreichte die Genossenschaft in den vergangenen Jahrzehnten Beachtliches. Auch 2016 haben wir durch energetische Modernisierungen den CO₂-Ausstoß um 250,5 Tonnen pro Jahr reduziert. Seit 1990 hat die Baugenossenschaft ihren CO₂-Ausstoß um 44,7 % gesenkt und die Ziele des Kyoto-Protokolls damit mehr als erfüllt. Bereits heute nehmen wir deshalb Kurs auf das Jahr 2050 und das auf der Pariser Klimakonferenz beschlossene „80-Prozent-Ziel“. Bis Mitte des Jahrhunderts soll der CO₂-Ausstoß in den Beständen der Baugenossenschaft um 80 % gegenüber dem Niveau von 1990 sinken.

Gute Nachbarschaften: Um Quartiere und Hausgemeinschaften zu stärken, setzen wir auf Begegnung und gemeinsame Erlebnisse. Auch 2016 gab es wieder ein Mieterfest zur Einweihung der Ziegelackerstraße 1 und 3. Dieses feierten wir mit den neuen Mietern und deren Nachbarn. Der Verein „Zusammenhalt e.V. – Nachbarschaftshilfe für Stadt und Landkreis Hof“ bietet ebenfalls Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu kommen und sich zu engagieren oder auch Nachbarschaftshilfe in Anspruch zu nehmen.

Gut wirtschaften: Bei einer Bilanzsumme von 98.258.568,38 Euro und Investitionen im Geschäftsjahr von 8,6 Millionen Euro in den Bestand hat die Baugenossenschaft Hof einen Jahresüberschuss von 565.376 Euro erwirtschaftet. Die Geschäftsentwicklung im Berichtsjahr war stabil. Mit einer Rückstellung von 1,4 Millionen Euro für zu erwartende Instandhaltungskosten durch den Austausch von Elektrozählern in den kommenden 10 Jahren haben wir dafür die notwendigen finanziellen Mittel schon bereitgestellt. Dies beeinflusst jedoch einmalig unser Jahresergebnis. Durch Investitionen in den Gebäudebestand für Neubau-, Modernisierungs- und Instandhaltungsmaßnahmen konnten wir die Nebenkosten für Heizungsausgaben senken. Trotz der hohen Investitionen blieb die Durchschnittsmiete bei 4,04 Euro pro Quadratmeter Wohnfläche.



Blücherstr.
31–37

Obwohl die Baugenossenschaft Hof ein wirtschaftlich erfolgreiches Unternehmen ist, können wir viele Ideen und Projekte nicht alleine schultern. Viele Partner haben uns im vergangenen Jahr dabei unterstützt. Viele neue Mitglieder haben uns ihr Vertrauen geschenkt und die bestehenden sind uns treu geblieben. Allen, die uns im vergangenen Jahr begleitet haben, sagen wir für ihr Vertrauen und ihren Einsatz:

DANKE!

Ihr Vorstand der
Baugenossenschaft Hof eG

Daniela Rödel
Vorstandsvorsitzende

Thomas Seidel
Stellv. Vorstandsvorsitzender

Dieter Tratzmüller
Vorstandsmitglied



Vertreterversammlung

Vertreterversammlung 2017

Am 30. Juni 2017 fand unsere 46. Vertreterversammlung statt. Stellvertretender Aufsichtsratsvorsitzender Oliver Franta begrüßte die Vertreterinnen und Vertreter.

Danach berichtete Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel über die Lage der Baugenossenschaft Hof und den Jahresabschluss 2016. Den Bericht des Aufsichtsrates für das Jahr 2016 trug stellvertretender Aufsichtsratsvorsitzender Franta vor.

Die Vertreterversammlung stellte den Jahresabschluss 2016 fest und beschloss eine Ausschüttung der Dividende in Höhe von 3 %. Danach wurde Vorstand und Aufsichtsrat Entlastung erteilt.

Im Anschluss wurde Herr Michael Maurer einstimmig zum neuen Aufsichtsratsmitglied gewählt.

Außerdem erhielten Aufsichtsrätin Gertraud Leukhardt sowie unser ausgeschiedenes Vorstandsmitglied Helmuth Rödel, der am 07.02.2017 aufgrund des Erreichens der Altersgrenze aus der Genossenschaft ausschied, die Große Ehrennadel vom VdW Bayern verliehen. Überreicht wurden

diese vom Syndikus des VdW Bayern, Herrn Dr. Stefan Roth, der die besonderen Verdienste der beiden würdigte. Auch stellvertretender Aufsichtsratsvorsitzender Oliver Franta und Aufsichtsratsvorsitzender Dr. Karlheinz Merkel, der entschuldigt war, wurden von Herrn Dr. Roth mit den Ehrennadeln für ihr besonderes Engagement um die Wohnungswirtschaft in Bayern geehrt.



Neuer Aufsichtsrat:
Michael Maurer



Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel mit Dr. Stefan Roth und dem Ehepaar Traudl und Helmuth Rödel



Ehrungen durch den Syndikus des VdW Bayern, Herrn Dr. Stefan Roth, mit den Aufsichtsräten Oliver Franta, Gertraud Leukhardt und dem ehemaligen Vorstandsmitglied Helmuth Rödel

Zum Abschluss verabschiedete stellvertretender Aufsichtsratsvorsitzender Franta das ausgeschiedene Vorstandsmitglied Helmuth Rödel mit einem herzlichen Dankeschön für die Verdienste während seiner Amtszeiten im Aufsichtsrat und Vorstand der Baugenossenschaft Hof. Vorstandsvorsitzende Frau Rödel dankte ihm ebenfalls für seinen besonderen Einsatz. Herr Rödel war 12 Jahre im Aufsichtsrat und fast 13 Jahre im Vorstand aktiv. ●



Der Wahlbezirk 3 – die Vertreter und Ersatzvertreter

Seit Anfang des Jahres stellen sich die Vertreter und Ersatzvertreter der jeweiligen Wahlbezirke in unseren Mietermagazinen vor. In dieser Ausgabe sind es die Vertreter und Ersatzvertreter Norbert Bruchner, Thomas Fottner, Antonia Knorr und Reinhold Schuldeis vom Wahlbezirk 3.

Name: **Norbert Bruchner**

Geboren: **1950**

Beruf: **Rentner**

Ich esse am liebsten ... **Rouladen.**
Den nächsten Urlaub mache ich in ... **Mittenwald.**
Das Wichtigste im Leben ist für mich ... **meine Familie.**

Name: **Antonia Knorr**

Geboren: **1952**

Beruf: **Rentnerin**

Mein Hobby ist ... **wandern.**
Den nächsten Urlaub mache ich in ...
der Dominikanischen Republik.
Das Wichtigste im Leben ist für mich ... **meine Familie.**

Name: **Thomas Fottner**

Geboren: **1963**

Beruf: **Busfahrer**

Zu meiner Familie gehören ... **3 Personen.**
Der schönste Platz in Hof ist ... **mein Garten.**
Meine Hobbys sind ... **kegeln und schwimmen.**

Name: **Reinhold Schuldeis**

Geboren: **1982**

Beruf: **Düsenlageroperator**

Wenn ich morgens aufstehe ...
trinke ich erst einmal einen Kaffee.
Ich esse am liebsten ...
Brezeln mit Weißwürsten und süßem Senf.
Im Fernsehen schaue ich ... **Oberfranken TV.**



Die Vertreter und Ersatzvertreter aus dem Wahlbezirk 3 von links: Rainer Schrögel, Rüdiger Neubauer, Norbert Bruchner, Erich Hager, Reinhold Schuldeis, Christian Rietsch, Thomas Fottner, Otmar Schloth, Gabriele Dohle, Claudia Altieri, Natascha Schlichting, Marion König, Fritz Illauer, Ute Hüttner, Ernst Osterhoff, Klaus Bönsch, Hildegard Frank, Antonia Knorr, Inge Schrenk

Einheitliche Aufkleber für Briefkästen

Nehmen auch bei Ihnen die Werbeprospekte und kostenfreien Zeitungen überhand und wollen Sie darauf zukünftig hinweisen? Dann haben wir genau das Richtige für Sie! Unsere beiden kostenlosen Aufkleber für den Briefkasten.

Wie erhalten Sie diese? Ganz einfach! Sprechen Sie dazu Ihren Hausmeister im Wohngebiet an oder kommen Sie zu uns in die Verwaltung. Wir freuen uns auf Sie. ●



**Bitte keine Werbung
und kostenlose Zeitungen!**



Werbung, nein danke!



Impressum

Redaktion und verantwortlich: Baugenossenschaft Hof eG, An der Michaelisbrücke 1, 95028 Hof
☎ 09281 7353-0, www.bg-hof.de, kontakt@bg-hof.de

Sommerparty geht auch ohne Lärm

Auf den Balkonen oder Terrassen geht es im Sommer auch mal lauter zu. Doch die Nachbarn dürfen nicht gestört werden. So schwer es fällt, die Hausordnung muss im Interesse aller Nachbarn eingehalten werden.

Laue Winde, Sonnenschein und gute Laune. Gerade an den wohltemperierten Sommerabenden zieht es viele von uns ins Freie. Was liegt da näher, als Freunde auf Balkon und Terrasse einzuladen. Zu kühlen Getränken, kleinen Snacks – und alles in entspannter Atmosphäre.

Prinzipiell ist dagegen nichts einzuwenden, doch zu laut werden darf es nicht. Die Hausordnung muss in jedem Fall eingehalten werden. Dazu zählt eine Nachtruhe von 22 Uhr bis 7 Uhr, in der der Geräuschpegel auf Zimmerlautstärke gehalten werden muss. Im Freien ist das gar nicht so einfach. Auch für die Sommerparty gibt es keine Ausnahme. Dabei muss besonders darauf geachtet werden, dass Unterhaltungen durch die Schallentwicklung sehr laut sein können und Menschen auch in größerer Entfernung stören. Ständig die Gäste zu bitten, leiser zu sein, fördert nicht gerade die Stimmung.

Doch selbst, wenn Geburtstage oder eine Hochzeit anstehen, müssen die Ruhezeiten eingehalten werden. Im Zweifelsfall das Fest also lieber nach drinnen verlegen. Auch wer sich an die Regeln hält, sollte möglichst vorher die Nachbarn informieren. Das ist nicht nur nett, sondern belebt das gute nachbarschaftliche Miteinander ungemein. Oft freuen sich die Nachbarn auch, wenn man sie einfach dazubittet. Länger oder lauter feiern darf man allerdings auch in diesem Fall nicht.

Oft hilft es, kleine Feiern auf den späten Nachmittag zu legen. Rücksicht auf die Nachbarn sollte man aber bitte zu jeder Tageszeit nehmen. ●



Bitte beachten

- Hausordnung bitte unbedingt einhalten.
- Ruhezeiten gelten von 22 Uhr bis 7 Uhr.
- Ein nettes Miteinander funktioniert auch ohne laute Musik.
- Auch Gespräche bitte so führen, dass nicht alle alles mitbekommen.
- Für die Lautstärke ist immer der „Veranstalter“, also der Wohnungsnutzer, verantwortlich.
- Darauf achten, dass der Wind den Schall zu anderen Häuserfassaden tragen kann.



Tricks für Medizinmuffel

Der Löffel mit der Medizin hat es bei Kindern schwer. Er trifft oft auf zusammengepresste Lippen, gerümpfte Nasen, heftig abgewandte Köpfe. Doch es hilft alles nichts – das Kind ist krank und muss das Medikament nehmen.

Flüssige Medizin kann man mit einer Spritze ohne Nadel oder mit einer Pipette, die man für wenige Cent in jeder Apotheke bekommt, verabreichen. Damit kann man den Saft einfach richtig dosieren, zudem kann man ihn in mehreren Portionen hinter die Backenzähne des Kindes spritzen und so die Geschmackspapillen umgehen. Außerdem tun sich die Kinder dann mit dem Schlucken leichter. Es empfiehlt sich, dem Kind danach etwas Süßes zu trinken zu geben oder einen Keks oder Fruchtmarmelade, damit der unangenehme Geschmack schnell weg ist.

Manchmal hilft es auch, das Medikament mit Milch, Saft oder Tee zu mischen oder in Fruchtmarmelade oder Joghurt zu rühren. Aber das geht nicht immer, denn Eisen- und Fluorpräparate sowie manche Antibiotika und Milch vertragen sich nicht und manche Medikamente müssen einfach pur genommen werden. Also sicherheitshalber vorher den Arzt oder Apotheker fragen. Außerdem ist nicht gewährleistet, dass das gesamte Medikament im Kind landet, wenn es nicht aufisst. Also am besten immer nur in ganz kleine Portionen untermischen.

Wenn wirklich gar nichts anderes hilft, dann bleibt noch folgende, allerdings ziemlich rabiate Methode: Man nimmt das Kind auf den Schoß, legt den Kopf etwas nach hinten und hält dann die Nase zu, während man das Medikament in den Mund spritzt. Dann muss das Kind zwangsläufig schlucken.



Tipp

Im Handel gibt es diverse Hilfsmittel wie Medikamenten-Schnuller oder Medizinsauger, mit denen man versuchen kann, flüssige Medikamente ins Kind zu bekommen.

Ein Trick für Augentropfen und Zäpfchen

Zäpfchen, zum Beispiel gegen Fieber, lassen sich bei sehr kleinen Kindern oft besser verabreichen als Saft. Am besten bekommt man sie ins Kind, wenn es mit angewinkelten Beinen auf der Seite liegt. Angewärmte Zäpfchen flutschen besser, dazu nimmt man sie vorher in die Hand oder lässt etwas warmes Wasser drüberlaufen. Alternativ kann man Vaseline benutzen.

Augentropfen lassen sich besser verabreichen als Augensalben, also bitten Sie den Arzt, Tropfen und keine Salbe zu verschreiben. Die Tropfen muss man nicht unbedingt ins offene Auge geben, es geht auch anders. Das Kind sollte sich dazu hinlegen und die Augen schließen. Die Tropfen gibt man dann in die Auginnenwinkel und zieht danach das untere Lid vorsichtig herunter. Die Tropfen verteilen sich dann von selbst im Bindehautsack, wenn das Kind blinzelt. Wenn sie allerdings die Wange herunterlaufen, muss man den Vorgang wiederholen.

Wenn das Kind schon etwas älter ist, kann man ihm auch sagen, dass es nach dem Reintropfen die Augen einmal ganz groß aufreißen soll. Und alternativ kann man die Prozedur natürlich auch anwenden, wenn das Kind tief und fest schläft. ●





Grace Noel und ihr Ehemann Noel vor ihrem Lehmhaus. Ohne Strom und Wasser leben sie hier mit ihren vier Kindern auf etwa 30 m².

Reihenhäuser sind ungewöhnlich in Afrika.

Häuser für Handwerker



Gregor Peter

Gregor Peter ist seit November 2016 neuer Mitarbeiter bei der DESWOS Deutsche Entwicklungshilfe für soziales Wohnungs- und Siedlungswesen und betreut Projekte in Afrika und Asien. Hier schildert er seine Eindrücke von der neuen Siedlung „Häuser für Handwerker“ nahe Arusha/Tansania.

Obwohl mir Afrika durch meine verschiedenen Aufenthalte vertraut ist, war ich gespannt, was mich erwarten würde. Wie sieht ein verdichtetes Wohnhausprojekt für Handwerkerfamilien in einem Land aus, wo der Bau von Reihenhäusern doch eher unbekannt ist?

Am ersten Tag fuhr ich zur neuen Wohnsiedlung und sah schon von Weitem dicht an dicht stehende, zweigeschossige, etwa 57 m² große und mit Dachziegeln belegte Reihenhäuser. 3.364 Euro muss die DESWOS für ein Reihenhaus finanzieren. Das entspricht 25 Prozent der Gesamtkosten pro Haus. Die übrigen 75 Prozent werden vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) gefördert.

Jede der 30 Handwerkerfamilien verpflichtete sich, unentgeltlich auf der Baustelle zu arbeiten und auch ein Drittel der Baukosten über maximal zehn Jahre zurückzuzahlen. Das ist wichtig, denn es fördert das Verantwortungsbewusstsein für das Projekt und senkt natürlich auch die Baukosten.



Zu einer der ausgewählten Familien zählen Grace Noel und ihr Ehemann Noel Anamwkyra Nyeri. Sie baten mich in ihr etwa 30 m² großes Lehmhaus, in dem sie zur Miete wohnen. „Wir leben hier zusammen mit unseren vier Kindern“, erzählte Grace. „Nein, Strom und fließend Wasser haben wir nicht. Unsere Toilette ist ein einfaches Plumpsklo“, erklärte sie mir. „Wir zahlen hier ungerechnet rund 25 Euro Miete. Das ist knapp ein Fünftel unseres Monatslohns. Mein Mann arbeitet als Maurer. Sein Gehalt schwankt jedoch, je nach Auftragslage.“

Das Projekt ist für Familien wie die von Grace und ihrem Mann ein Quantensprung in der Lebensqualität. Auf die Frage, was es für sie bedeutet, überlegte Grace nicht lange: „Wir sind so unglaublich dankbar. Dankbar, dass einmal in unserem Leben jemand an uns gedacht hat.“ ●



Für Ihre Fragen

DESWOS Deutsche Entwicklungshilfe für soziales Wohnungs- und Siedlungswesen e. V., Astrid Meinicke, Innere Kanalstraße 69, 50823 Köln, Telefon: 0221 579 89 37, astrid.meinicke@deswos.de, www.deswos.de

Spendenkonto:

DESWOS e. V., IBAN: DE87 3705 0198 0006 6022 21, Sparkasse KölnBonn, SWIFT-BIC: COLSDE33, Stichwort: MZ Häuser für Handwerker

Kurzurlaub auf der Wiese

Picknicken wird immer beliebter: Baggerseen, Flüsse und Parks locken zu einem gemütlichen Tag im Freien. Aber wie bleiben die Getränke kühl, bleibt das Geschirr heil und wie bekommt man alles gut transportiert?

Ein lauschiges Plätzchen muss es schon sein. Und natürlich das richtige Essen. Das wussten schon die alten Römer, die das Picknicken im Olivenhain erfanden. So richtig populär wurde es unter Queen Victoria, die es liebte, unter freiem Himmel zu speisen. Regen stört dabei auch heute die Besucher des legendären Freilichtkonzerts „Proms in the Park“ nicht an. Alljährlich pilgern sie in Abendkleidung und mit Picknickutensilien in den Hyde Park. Komme von oben, was da wolle!

Die Rituale des Freiluftdiners gelten indes auch bei uns auf dem Kontinent. Alles beginnt mit dem Allerwichtigsten: dem Ausbreiten der Decke, mit dem der Wohlfühlclaim abgesteckt wird. Die Decke sollte stielecht kariert und aus Baumwolle oder wasserabweisendem Material sein. Ist der Boden kühl oder nass, hilft eine daruntergelegte Isomatte.

Gemütliche Atmosphäre schaffen

Geht es am Abend auf eine saftige Wiese, gehört natürlich eine Kerze in einem leeren Marmeladenglas (Windschutz) dazu. Verströmt sie zudem Antimückendüfte, hat man praktischerweise seine Ruhe vor den stechenden Plagegeistern.

Kisten, Körbe und Kühlboxen, in denen die Lebensmittel mitgebracht werden, dürfen gern etwas stabiler sein. Dann eignen sie sich prima als Sitzgelegenheit. Wichtig sind auch robustes Besteck sowie wiederverschließbare Dosen und Glasflaschen. Wem Metallbesteck zu schwer ist, der kann zu wiederverwendbaren Melaminprodukten greifen.

Picknicken ist auch deshalb wieder so populär, weil es die Menschen nachhaltig entschleunigt.

Und weil das seine Zeit braucht, sollte man für einen ausreichenden Getränkevorrat sorgen.

Gut gekühlt und haltbar

Lebensmittel können in stabilen Vorratsdosen verstaut werden. Auf leicht verderbliche Waren sollte man wegen der Sonneneinstrahlung lieber verzichten. Idealerweise packt man das Essbare generell in Kühlboxen. Mit Eispacks bestückt, hält es sich dort über mehrere Stunden lang frisch. Und das ist gut so, weil sich das gemütliche Outdoor-Event schließlich über den ganzen Nachmittag und Abend hinziehen kann. Ganz nach Geschmack, und wenn man niemanden sonst stört, helfen externe Smartphone-Lautsprecher bei der musikalischen Untermalung.

Und was packt man nun ein? Als Getränke eignen sich im Tausend-Sterne-Freiluftrestaurant Eistees, die man schon vorher in Einmachgläser abfüllen und auf der Wiese mit Eiswürfeln auffüllen kann. Auch selbstgemachte Sirups (etwa aus Zitronen, Limetten, Minze, Ingwer und Kardamomkapseln) lassen sich – vermischt mit Mineralwasser oder Prosecco – in erfrischende Getränke verwandeln. Experten empfehlen eine am Vortag vorbereitete Quiche als ideale Picknickspeise. Sie ist leicht zu transportieren und schmeckt auch kalt. Fast unverzichtbar ist die Erfindung des Earl of Sandwich: belegte Brote mit Käse, Schinken, Wurst oder Rohkost. Auch Zubereitungen mit Knoblauch- oder Kräuterbutter kommen meist gut an. Ansonsten passen für ein deftiges Picknick auch Tartes, Frikadellen, kalter Braten und natürlich diverse Salate. Diese sollten aber erst auf der Decke mit dem passenden Dressing übergossen werden, weil sie sonst schnell zusammenfallen. Frisches und geschnittenes Gemüse am besten nach dem Schnei-



den mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht so schnell anlaufen.

Auf Rollen geht es leichter

Jede Menge Ideen, doch wie schafft man all das raus in die Natur? Wer den Picknickplatz mit dem Fahrrad ansteuert, ist mit einem passenden Anhänger samt Kupplung fein raus. Aber es gibt mittlerweile auch Picknicktrolleys (ab ca. 79 Euro). Auch ganz normale Einkaufs- oder stabile Reisetrolleys helfen, alles heil zu transportieren. Der Einzelhandel bietet zudem rollende Kühltaschen an. Auch ein Handtuch und ein feuchter Lappen zum Händereinigen sollten mit von der Partie sein. Und sitzen Kinder mit auf der Decke, müssen natürlich handliche Spiele, Frisbee-Scheiben oder Bälle eingepackt werden. Bei allem darf der Müllsack nicht fehlen. Schließlich sollen sich auch die nächsten Gäste auf ihrer Decke genauso wohlfühlen können, wie man selbst. ●





Da freut sich der Rücken

Wer unbequem sitzt oder sich dauernd herunterbeugen muss, belastet seinen Rücken. Ergonomische Tische, Stühle und Arbeitsplatten helfen der Wirbelsäule, fit zu bleiben.

Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz! Für viele Menschen gehören Probleme mit der Wirbelsäule zum Alltag. Inzwischen geht jede vierte Berufserkrankung darauf zurück. Ein Volksleiden, das in Deutschland jährlich Kosten von 15 bis 20 Milliarden Euro verursacht. Neben mangelnder Bewegung und Verschleiß haben Mediziner auch Fehlhaltungen und falsche Möbel als rüchenschädigend ausgemacht. Einig sind sich die Experten darin, dass falsche Arbeitshöhen, durchgelegene Matratzen, das einsinkende Sofa oder ein zu harter Stuhl unseren Körpern auf Dauer arg zu schaffen machen. Hilfreich beim Gegensteuern und auch Vorbeugen sind ergonomische Möbel und Einrichtungsgegenstände. Früher noch recht teuer, haben sich die Preise bei vielen Produkten inzwischen auf ein erträgliches Maß eingependelt.

Allerdings: Bei der Auswahl ist Sensibilität gefragt. Experten raten, beim Probesitzen oder Probeliegen auf Stühlen, Sesseln oder Matratzen

genau „hinzufühlen“. Dabei sollte man sich ausreichend Zeit lassen. Ein Wunsch, dem viele Matratzenhändler inzwischen nachkommen. Sie bieten nicht nur das Probeliegen im Laden an, sondern auch die befristete Nutzung (oft mit Schutzfolie) in den eigenen vier Wänden. Bis zu drei Monate können Kunden so die neue Matratze ausgiebig auf Schlafkomfort und Rückenunterstützung testen.

Bei ergonomischen Sitzmöbeln spürt man in der Regel schneller, ob Rücken und Lendenbereich entlastet werden.

Wackeln tut gut

Starr allerdings sollten Stühle und Sessel nicht sein. Hier gilt: Flexibilität und ein wenig Bewegung trainiert die Rückenmuskulatur.

Oft dauert es etwas, bis man die unterstützende Wirkung ergonomischer Möbel spürt. Das liegt



Tipp

Wer sich ein Stehpult anschafft und dort Schreibarbeiten erledigt oder liest, stärkt nachhaltig seine Rückenmuskulatur.

daran, dass wir uns an viele Fehlhaltungen gewöhnt haben und korrigierende Rücken- oder Armlehnen als unangenehm empfunden werden. Hier den richtigen Weg zu finden, braucht seine Zeit.

Bei Sofas helfen oft Einstellmöglichkeiten, um Sitzpositionen flexibel, bequem und gesund zu gestalten.

Bei Arbeitstischen hingegen ist die Auswahl einfacher. Hier liegt die ideale Höhe bei 15 cm unter dem Ellenbogen.



„Was genutzt wird, entwickelt sich, was ungenutzt bleibt, verkümmert!“

Hippokrates, um 460 v. Chr.

Individuell anpassen

Die Qual der Wahl hat, wer eine passende Matratze sucht. Sie sollte, entsprechend dem Gewicht des Nutzers, die Wirbelsäule gerade halten, Hüfte und Schulter leicht einsinken lassen und den Körper im Ruhezustand angenehm stabilisieren. Bei der Auswahl holt man sich am besten Unterstützung durch die Stiftung Warentest, die regelmäßig Matratzen unter die Lupe nimmt.

Gerade bei Kindern sind höhenverstellbare Möbel unverzichtbar. Mitwachsende Schreibtische und Stühle verhindern frühzeitige Haltungprobleme. Auch hier hilft geschultes Fachpersonal bei der Beratung. Die Beachtung ergonomischer Standards ist besonders wichtig, wenn zu Hause viel Zeit auf einem Schreibtischstuhl verbracht wird. Sorgfältig sollte er auf Körpergröße und -gewicht des Nutzers abgestimmt sein und anerkannte Prüfzeichen tragen. Gerade bei ergonomischen Büromöbeln muss man allerdings tiefer in die Tasche greifen.

Die Rückenmuskulatur trainieren kann man jeden Tag. Besonders gut helfen häufige Bewegungsanreize. Wer beispielsweise eine Zeit lang auf Fernbedienungen verzichtet und lieber aufsteht, um die Musikanlage oder den Fernseher zu bedienen, stärkt durch die zusätzliche Bewegung ganz nebenbei seinen Rücken. Auch wer beim Telefonieren mal steht oder umhergeht, tut seinem Rücken etwas Gutes. ●



Das Kurzprogramm für zwischendurch

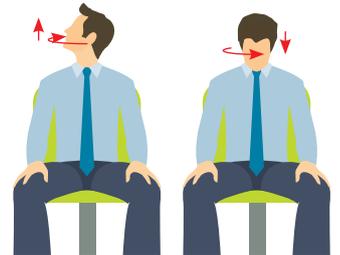
Wieder fit und entspannt in nur drei Minuten – das schaffen Sie mit dem Kurzprogramm mit Bewegungsübungen für zwischendurch. Sie können dabei sogar auf Ihrem Stuhl sitzen bleiben. Wiederholen Sie jede Übung fünfmal hintereinander. Bei bestehenden Rückenproblemen sprechen Sie im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt, ob diese Übungen für Sie sinnvoll sind.

Kopfdreher – eine Übung für Hals und Nacken

Legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel.

- Kopf langsam nach rechts drehen und das Kinn anheben – einatmen
- Kopf geradeaus und nach vorn beugen – ausatmen
- Kopf nach links drehen und das Kinn anheben – einatmen

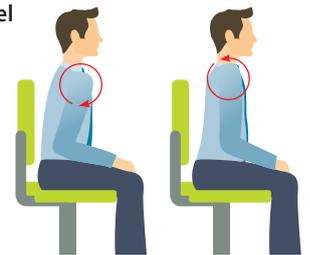
Bitte alle Kopfbewegungen langsam ausführen.



Schulterkreisen – lockert den Schultergürtel

Lassen Sie die Arme hängen und legen Sie dann die Hände entspannt auf die Oberschenkel.

- Schultern nach vorn nehmen
- Schultern anheben und nach hinten bewegen – einatmen
- Schultern fallen lassen – ausatmen



Schulterdreher – für Schultergürtel und Brustwirbelsäule

Lassen Sie die Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen.

- Schultern nach vorn fallen lassen – dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen
- Schultern nach hinten nehmen und die Daumen nach außen drehen – einatmen
- Schultern nach vorn fallen lassen – dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen



Muskeldrucker – für die Lendenwirbelsäule

Setzen Sie sich gerade auf den Stuhl.

- Hände hinter dem Rücken übereinander legen
- Hände durch Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskeln gegen die Lehne drücken – einatmen
- Muskeln entspannen und den Druck lösen – ausatmen



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit



Wie entstehen Wellen?

Ein Wind frischt auf und sofort bilden sich auf Seen, Flüssen und dem Meer Wellen. Auf den ersten Blick scheint es so, als würde der Wind das Wasser vor sich her treiben. Doch das ist nicht richtig. Die Moleküle des Wassers, also die kleinsten Teilchen, aus denen es zusammengesetzt ist, bewegen sich nicht vorwärts, sondern auf und ab. Zuweilen auch ein wenig vor und zurück. Gut erkennen kann man diese Bewegung, wenn etwa ein Ball auf dem Wasser tanzt. Wirft man einen Stein in einen Teich, breiten sich die Wellen aus wie Ringe. Treffen sich zwei, drei oder mehr Wellen, können sie sich gegenseitig verstärken. Lebensgefährliche Tsunamis mit manchmal haushohen Wellen werden durch Seebeben ausgelöst. Die entstehen, wenn die Kontinentalplatten der Erdkruste gegeneinanderstoßen. Treffen die Wellen auf die Küste, können die Moleküle des Wassers nicht mehr nach unten ausweichen und die Wellen bauen sich immer höher auf. 🌊



Lieblingsbuch

Schurkenstraße 7

Irgendwas stimmt hier absolut nicht! Weil Linas Eltern eine neue Arbeit haben, mussten sie nach Würzelsheim an der Graus ziehen. Alles ganz normal, denkt Lina, doch die Nachbarn sind allesamt sehr seltsam. Da ist die Frau mit dem Hai-fischgrinsen oder ein gewisser Edi Ebsbeck, der seine Finger beliebig verlängern und zu einem Schlüssel verformen kann.



Gott sei Dank trifft Lina auf den Jungen Wendelin, der vor ihr in der Schurkenstraße 7 gewohnt hat. Gemeinsam tüfteln sie an einem Plan, um den Ganoven das Handwerk zu legen. Nicht so einfach,

denn die finden das selbstverständlich gar nicht gut. Ein bisschen schräg, dabei witzig und einfallsreich, bringt die Geschichte auch erwachsenen Vorlesern einen Heidenpaß. 🌟

Meike Haas: Schurkenstraße 7, dtv junior, 12,95 Euro.



Wer war eigentlich Michael Ende

Er zählt zu den bedeutendsten deutschen Jugendbuchautoren und wurde 1929 in Garmisch geboren. Als Sohn des surrealistischen Malers Edgar Ende lernte er als Kind die Verfolgung durch die Nationalsozialisten kennen. Er besuchte die Schauspielschule und wollte Theaterautor werden. Der große Durchbruch gelang ihm allerdings mit seinen Büchern „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“, „Momo“ und „Die unendliche Geschichte“. Über 30 Millionen Exemplare seiner Bücher wurden weltweit verkauft und in 40 Sprachen übersetzt. Unter zahllosen Hörspiel- und Filmverarbeitungen seiner Bücher sticht die Jim-Knopf-Serie der Augsburger Puppenkiste hervor.

Besonders mit Japan und seiner Kultur fühlte er sich verbunden. Im August 1995 starb Michael Ende. Er wurde auf dem Münchener Waldfriedhof begraben.

Hier steht auch ein aus Bronze gegossenes Buch, aus dem Figuren seiner Werke den Betrachter anblicken. Seine Bücher begeistern immer noch Kinder, Jugendliche und Erwachsene. 🌟



1		4	
3			
	3	1	2
2			4

1 2
3 4

Bei diesem **Sudoku-Rätsel** müssen die Zahlen von 1 bis 4 so platziert werden, dass jede Zahl pro Reihe und pro Vierer-Block nur einmal vorkommt.



Hampstead Park – Aussicht auf Liebe

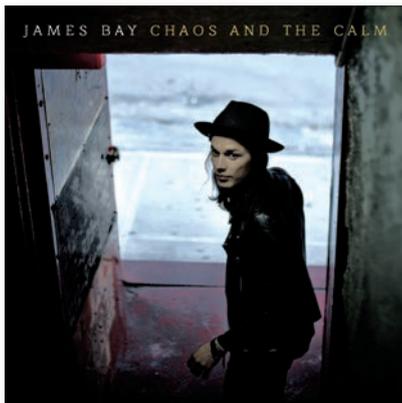
Die exzentrische Emily Walters (Diane Keaton) lebt im Londoner Nobelviertel Hampstead. Als sie beobachtet, wie der in einer Parkhütte lebende Einsiedler Donald Horner (Brendan Gleeson) von Schlägern attackiert wird, springt sie ihm zur Seite. Er steht den Interessen von Immobilienmogulen im Weg, die hier eine Nobelherberge bauen wollen. Schon bald knistert es heftig zwischen den beiden Außenseitern.

Filmstart: 24. August 2017 ●



Zum Dahinschmelzen

Fans von Singer-Songwriter-Musik lieben James Bay. Gefühlvoll, stimmig und ohne großes Orchesterkrumm singt er seine Songs über die alltägliche Achterfahrt des Lebens. Zum Superhit wurde seine Single „Hold back the river“, aus seinem Album „Chaos and the calm“. Sie katapultierte den BRIT-Award-Gewinner an die Spitzen der Charts. Er ist ein Sänger, den man sich an einem lauen Sommerabend mit seiner Gitarre ans Lagerfeuer wünscht. Dass man als Mann dann keinerlei Chancen mehr bei eventuell anwesenden Frauen hat, muss man in Kauf nehmen. Hat er verdient. Man darf auf die nächsten Alben gespannt sein. ●

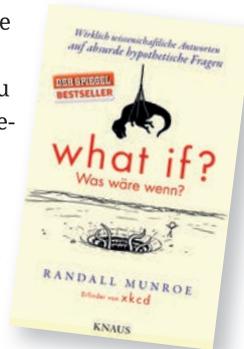


James Bay: Chaos and the calm, Universal Music, ab 6,66 Euro.



Mal das Unmögliche denken

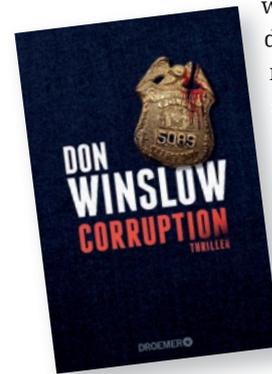
Was wäre wenn ... die Ozeane trockengelegt würden oder man Luftballons statt Fallschirme benutzen würde? Und gibt es auf der Welt eigentlich mehr harte oder mehr weiche Dinge? Erstaunliche Fragen, die zu noch erstaunlicheren Antworten führen. Munroe, der Comic-Zeichner und ehemalige Roboteringenieur der NASA, beantwortet höchst seltsame Fragen auf unglaublich intelligente und witzige Weise. Das reicht von Windgeschwindigkeiten in der Antarktis bei Erdstillstand, U-Booten im Weltall sowie einer Abteilung für Kurzworten über außerirdische Astronomen bis hin zu den Geheimnissen des Föhns oder zum Sonnenuntergang über dem britischen Empire. Ein super Lesespaß, bei dem man mehr lernt und begreift, als man für möglich gehalten hätte. Selbst, wenn sich die Fragen zunächst völlig sinnbefreit anhören. ●



Randall Munroe: what if? – Was wäre wenn? KNAUS, 10 Euro.

Cops ... ziemlich böse

Eigentlich soll die Manhattan North Task Force das Verbrechen eindämmen. Doch weil dazu alle Mittel gerade recht sind, geht's moralisch steil bergab mit der Truppe um Sergeant Denny Malone. Das alpträumhafte Szenario in den Straßenschluchten von New York kreist um Drogen, Menschenhandel und Mord. Ein tiefer Blick in die düsteren Schattentränder des modernen Amerikas. Voller Stress, extremer Risiken, enttäuschter Erwartungen und unglaublicher Verheißungen. Die Polizisten verlaufen sich bald zwischen moralischen Ansprüchen, einer „der Zweck heiligt die Mittel“-Mentalität und dem Lockruf des Geldes. Ein Cop-Roman, der wie L.A. Confidential von James Ellroy genau hinsieht, wenn die driftenden und kollidierenden seelischen Untiefen im Minenfeld zwischen Gut und Böse ineinanderkrachen. ●



Don Winslow: Corruption, Droemer Knaur, 22,99 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 | **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



Stadtwerke Hof GmbH
HEW
HOFENERGIE+
WASSER GmbH

BG-Strom

Strom-Angebot exklusiv für BG-Mitglieder

Sie suchen preiswerten Strom bei einem seriösen Anbieter?
Nutzen Sie unser Angebot!

Mitglieder und Mieter der Baugenossenschaft Hof erhalten **drei Prozent Rabatt** auf die HofStrom privat/profi-Tarife der **HEW HofEnergie+Wasser GmbH**.
Wechseln Sie jetzt zum BG-Strom-Angebot und sparen Sie bares Geld!

Preisübersicht

	HofStrom <i>privat</i> bis 5.500 kWh/Jahr	BG-Strom <i>privat</i> bis 5.500 kWh/Jahr	Ersparnis/Jahr	<ul style="list-style-type: none">✓ Preisgarantie* bis 31.12.2019✓ Vertragslaufzeit bis 31.12.2019✓ Für Neu- und Bestandskunden✓ Nur mit SEPA-Lastschriftmandat
3.000 kWh/Jahr	890,70 €	867,00 €	23,70 €	
Arbeitspreis Grundpreis	26,45 ct/kWh 8,10 €/Monat	25,66 ct/kWh * 8,10 €/Monat *		
	HofStrom <i>profi</i> ab 5.501 kWh/Jahr	BG-Strom <i>profi</i> ab 5.501 kWh/Jahr		
6.000 kWh/Jahr	1.687,56 €	1.638,96 €	48,60 €	
Arbeitspreis Grundpreis	27,00 ct/kWh 5,63 €/Monat	26,19 ct/kWh * 5,63 €/Monat *		

* Die Preisgarantie gilt nur für den reinen Energiepreis, nicht für staatlich vorgegebene Steuern, Abgaben und Umlagen und auch nicht für staatlich regulierte Netzentgelte, denn auf diese Bestandteile des Strompreises hat die HEW keinen Einfluss.

Sie möchten **drei Prozent sparen** und von unserem günstigen Baugenossenschafts-Rabatt profitieren?
Gerne beraten wir Sie persönlich.

Sie erreichen uns unter der Telefonnummer **09281 812-399**,
per E-Mail unter **hew-vertrieb@stadtwerke-hof.de** oder direkt im
Kundenzentrum, Unterkotzauer Weg 25 in Hof.

Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch 9 bis 16 Uhr
Donnerstag 9 bis 18 Uhr
Freitag 9 bis 13 Uhr

HEW HofEnergie+Wasser GmbH
Unterkotzauer Weg 25, 95028 Hof