

für uns

Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | Juni 2018



Baugenossenschaft Hof

Rauchwarnmelder – das kleine Gerät, das Leben retten kann

BG fährt elektrisch

Der Wahlbezirk 2 stellt sich vor

Zuwachs im Regiebetrieb

**Kochbuch-Initiative:
Bitte beachten Sie die Beilage
in dieser Ausgabe!**



Liebe Leserinnen und Leser!

Kühe sind lila und Petersilie wächst im Supermarktregal gleich neben der Milch. Manche Kinder, besonders aus größeren Städten, haben ganz eigene Vorstellungen von der Natur. Oft geprägt durch irreführende Werbung und den fehlenden Kontakt zum Land. Selbst manche Erwachsene wissen nicht, was der Lauf der Jahreszeiten an Gesundem und Leckerem direkt aus der Region auf den Tisch zaubert. Wer auf Supermarkt-Billigimporte verzichtet und saisonal-regionale Kost vorzieht, stärkt nicht zuletzt die Produzenten in der nahen Umgebung. Und unterstützt die Vielfalt des Angebots. Knackig frisch soll es ja sein ... aber das funktioniert eben nur mit kurzen Transportwegen.

Holen Sie sich den Sommer auf den Tisch und genießen Sie ihn.

Ihr
Michael Neugebauer

Inhalt

Juni 2018

Wohnen mit uns

Rauchwarnmelder – das kleine Gerät,
das Leben retten kann 3
BG fährt elektrisch 3
Der Wahlbezirk 2 stellt sich vor 4
Tino Merklein stellt sich vor..... 4

Scharfsinniges

Wie zähmt man einen Ohrwurm? 5

Unter Mieter(n)

Lecker aus Meisterhand 6
Snacken, babbeln und ein Schwätzle halten 7
So lernen Kinder Radfahren 8
Wer wagt, gewinnt 9
Lecker und frisch 10
Freie Fahrt für unsere Lebensretter 12

Unterhaltung

Spiel, Spaß und Spannung für Kids mit
Buchvorstellung und Wissenswertem 14
Filmtipp, Musik, Literatur 15
Impressum 15



Rauchwarnmelder – das kleine Gerät, das Leben retten kann



Liebe Mieterinnen und Mieter,

bei uns wohnen Sie sicher, auch dank der Rauchwarnmelder, die wir in unseren Wohnungen für Sie installiert haben! Als Rauchwarnmelder versteht man automatische Melder, die bei Rauch-

entwicklung Personen warnen und selbst dann wecken, wenn Sie tief und fest in der Nacht schlafen. ●

Wichtige Gebrauchshinweise für Sie:

1 Fehl- oder Täuschungsalarm

Ihr Rauchmelder arbeitet nach dem photooptischen Prinzip und muss sofort Alarm auslösen, wenn eine definierte Menge an Rauchpartikeln in die Rauchkammer gelangt. In äußerst seltenen Fällen können andere Kleinstpartikel (zum Beispiel, wenn beim Kochen etwas stark angebrannt ist), genau wie Rauchpartikel, den Signalton des Rauchmelders auslösen.

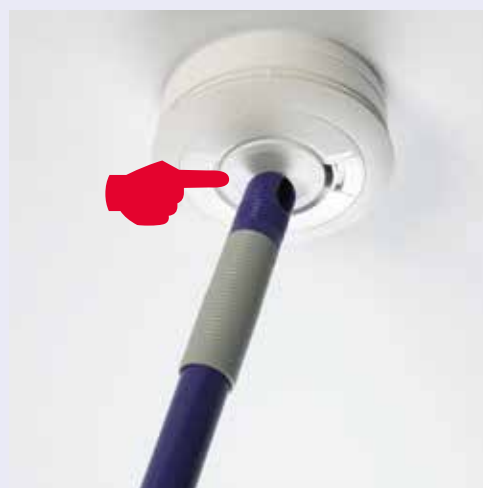
Da kein Feuer/Brand vorliegt, der Rauchmelder aber trotzdem einen Signalton erzeugt, spricht man von einem Fehl- oder Täuschungsalarm. In einem solchen Fall können Sie den Signalton durch das Drücken der Prüftaste beenden. Der Rauchmelder verstummt. Nach ca. 10 Minuten kehrt der Rauchmelder in seinen Normalbetriebsmodus zurück.

2 Betriebs- und Alarmsignale des Rauchmelders

Signalton	Rote Leuchtdiode (LED)	Funktion/Bedeutung
Ohne Ton/ohne Signal	Keine optische Anzeige	Normaler Betriebszustand/ automatischer Selbsttest
Piepender Signalton	Blinkt alle 32 Sekunden auf	Batteriespannung unkorrekt schwache Batterie
Ohne Ton/ohne Signal	Blinkt alle 8 Sekunden auf	Alarmstummschaltung gedrückt
Lauter Signalton alle 0,5 Sekunden	Blinkt alle 0,5 Sekunden auf	Alarmzustand/ Branddetektion

3 Funktionstest

Es wird seitens des Herstellers empfohlen, in regelmäßigen Abständen (ca. alle 2 Monate) einen Funktionstest durchzuführen. Drücken Sie dazu ca. 3–4 Sekunden lang auf die große Prüftaste des Rauchmelders in der Mitte des Rauchmelders (zum Beispiel unter zur Hilfenahme eines Besenstiels). Ist der Funktionstest erfolgreich, ertönt ein Signalton. Der Rauchmelder arbeitet korrekt. Der Signalton endet nach einigen Sekunden.



Drücken Sie **3–4 Sekunden** die Prüftaste (z. B. unter Zuhilfenahme eines Besenstiels).

BG fährt elektrisch

Ist es Ihnen schon aufgefallen? Die Baugenossenschaft Hof fährt seit Ende 2017 elektrisch. Unser Bauleiter Herr Michael Mergner prüft seit ca. 6 Monaten unser neues Firmenfahrzeug auf Herz und Nieren. Durch das neue Elektroauto zeigen wir auch, dass wir schonend mit unserer Umwelt umgehen wollen und nachhaltig denken. ●



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



Der Wahlbezirk 2 stellt sich vor

Name: **Klaus Friedrich**
Geboren: **1940**
Beruf: **Rentner**

Ich esse am liebsten ... **Nudeln.**
Den nächsten Urlaub mache ich ... **am Bodensee.**
Das Wichtigste im Leben ist für mich ... **Gesundheit und Zufriedenheit.**

Name: **Elsbeth König-Demme**
Geboren: **1947**
Beruf: **Kaufmännische Angestellte im Ruhestand**

Zu meiner Familie gehören ... **mein Ehemann, 3 Kinder, Schwiegerkinder und 3 Enkel.**
Der schönste Platz in Hof ist ... **der Untreusee.**
Das Wichtigste im Leben ist für mich ... **meine Familie.**

Name: **Horst Richter**
Geboren: **1938**
Beruf: **Rentner**

Ich esse am liebsten ... **Entenbraten.**
Der schönste Platz in Hof ist ... **der Untreusee.**
Im Fernsehen schaue ich ... **Sportsendungen.**

Name: **Monika Seidel**
Geboren: **1956**
Beruf: **Erzieherin**

Der schönste Platz in Hof ist ... **der Theresienstein.**
Mein Hobby ist ... **lesen.**
Den nächsten Urlaub mache ich in ... **Österreich.**

Name: **Siegfried Seifert**
Geboren: **1943**
Beruf: **Rentner**

Zu meiner Familie gehören ... **Ehefrau und Kind.**
Ich esse am liebsten ... **Grillhaxen.**
Den nächsten Urlaub mache ich in ... **Kärnten.**

Die Vertreter und Ersatzvertreter aus dem Wahlbezirk 2 von links: Ilse Pedall, Monika Seidel, Franz Thiel, Jutta Riemann, Detlef Bukowski, Jürgen Taubald, Klaus Friedrich, Alfred Lonke, Horst Richter, Peter Mohrmann, Wolfgang Grünert, Siegfried Seifert, Inge Gertkämper, Elsbeth König-Demme, Heinz Gertkämper



Herr Tino Merklein verstärkt seit 1. April 2018 unser Regiebetriebsteam. Er ist ausgebildeter Anlagenmechaniker für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik und unterstützt Herrn Thomas Veit bei seinen Aufgaben.

Mein Motto ist vom Rumsitzen sind noch nie Träume wahr geworden.

Mein Traum/Wunsch/Ziel war immer ... **eine Weltreise.**

Einen Abend ohne Fernsehen verbringe ich gerne mit ... **meinem Hund.**

Wenn ich im Lotto gewinne, würde ich ... **genauso weitermachen wie bisher.**

Was man im Leben auf jeden Fall einmal ausprobieren sollte: **Ski fahren.**

Mein Lieblingsessen: **Schnitzel mit Pommes.**

Was ich an anderen Menschen gar nicht mag: **Unpünktlichkeit.**

Der schönste Ort in Hof ist ... **der Theresienstein.**

Meine Hobbys sind ... **Ski und Fahrrad fahren.**

Hier in Hof und Umgebung fehlt ... **nichts. Wir haben hier alles, was einen glücklich macht.**





Wie zähmt man einen Ohrwurm?

Mal eben ein Liedchen vor sich hin gesummt und schon ist es passiert: Der Ohrwurm begleitet uns durch den Tag. Die Lieder in Dauerschleife sind zähe Gesellen.

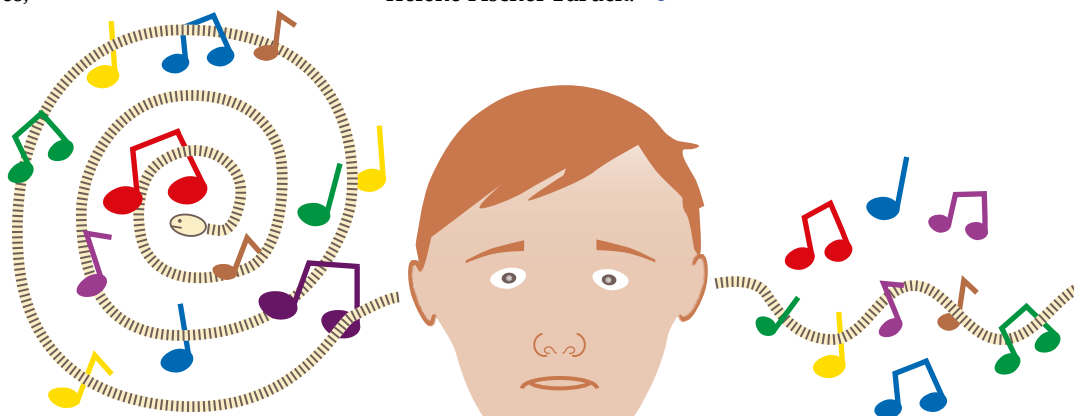
„Atemlos ... durch die Nacht.“ Helene Fischer steckt in meinem Hirn und will mich nicht loslassen. Schuld daran ist Paula. Sie hat das Lied gesummt und jetzt sitzt es in der Wiederholungsschleife fest. Ein Ohrwurm wurde geboren!

Selbst Neurologen haben zu diesem seltsamen Phänomen geforscht und Vorschläge entwickelt, wie man die Dauerschleife wieder los wird. Was Spannendes lesen, wird von einem Professor empfohlen. Ich versuche es mit einem Thriller, doch als das Opfer erwürgt wird, dreht „Atemlos“ erst richtig auf. Der zweite Tipp: Das Lied ganz durchhören, dann würde es manchmal verschwinden. Keine Chance, mein Ohrwurm fühlt sich pudelwohl. So, als hätte ich ihm gerade Zucker gegeben. Zimtkekse würden helfen, lese ich. Das Gewürz rege eine bestimmte Hirnregion an, die dann alles regelt. Ich versuche es, doch damit fühle ich mich in die Weihnachtszeit versetzt und ich sehe mich beim gehetzten Geschenkekauf. Selbstverständlich: „Atemlos!“ Bis zu drei Wochen kann so ein Ohrwurm vor sich hindudeln, verkünden die Forscher. Schön zu wissen, aber aushalten kann ich das nicht.

Auf einer Internetseite wird allen Ernstes das Kauen empfohlen: Ich versuche es mit einem Kaugummi, doch das wird jetzt im Rhythmus des Gassenhauers durchgewalkt. Und noch ein Tipp: Den Eurovision Song Contest (ESC) durchhören. Da würden die Komponisten mit den typischen Ohrwurmtakten arbeiten, also langgezogenen Noten und kleinen musikalischen Intervallen.

Das helfe, dem alten Ohrwurm Goodbye zu sagen. Doch wer veranstaltet mal eben einen ESC für mich?

Paula kommt zu Besuch, und noch bevor ich sie um Rat fragen kann, summt sie vor dem Spiegel: „Er gehört zur mir“ von Marianne Rosenberg „... wie mein Name an der Tür“, geht es weiter in meinem Kopf. Das also ist des Rätsels Lösung: Man kann Ohrwürmer gegen andere Ohrwürmer eintauschen! Doch was mache ich bitte schön mit dem in die Jahre gekommenen Schmachtfetzen? Während sich das Lied immer wieder abspult, fallen mir ganz seltsame Dinge über unglückliche Lieben ein. Das, was man als Teenager eben so durchmacht, wenn man plötzlich auf das andere Geschlecht stößt und es zum Crash kommt. Nein, das geht nun wirklich nicht. Ich will Helene Fischer zurück! ●





Lecker aus Meisterhand

Genuss und Qualität sind Trumpf. Daher greifen Kunden wieder mehr zu traditionell gebackenem Brot, dessen Teig nur aus besten Zutaten ohne Zusatzstoffe besteht.

Traditionell gebackenes Brot mit seinem hohen Anteil an Ballaststoffen, Kalzium, Magnesium, Folsäure und B-Vitaminen ist wieder im Aufwind. Nicht zuletzt, weil es einfach besser schmeckt. Doch noch immer kauft jeder Fünfte seine Backwaren beim Discounter oder in Backshops. Für den etwas günstigeren Preis beißt man allerdings in künstliche Enzyme, Emulgatoren, Phosphate und Glyceride. Sie sorgen beim Industriebrot für Haltbarkeit, Knusprigkeit und Farbe. Zudem werden die auf Fließbändern hergestellten Back-

waren meist als tiefgefrorene Teiglinge aus Osteuropa eingeführt und haben einen monatelangen Kälteschlaf hinter sich. Beim traditionellen Backwerk kommen dagegen nur ausgewählte Zutaten in den Teig. Und man lässt ihm ausreichend Zeit, um sich zu entfalten und seinen vollen Geschmack zu entwickeln. Es lohnt sich auch wieder: Für „Backstube statt Backstraße“ und damit für Gesundheit und Genuss geben Kunden gern mehr Geld aus. Höchste Zeit, denn in vielen Städten und Gemeinden haben etliche traditionelle Bäcker bereits das Handtuch vor der Billig-Konkurrenz werfen müssen. Das Comeback ist wegen der kurzen Wege auch ökologisch sinnvoll. Bei einigen Filialisten wird der Teig zwar handwerklich hergestellt, doch ob der ohne Zusatzstoffe ist, muss im Einzelfall mithilfe einer zu erfragenden Zutatenliste geklärt werden.

Wer sichergehen will und die regionale Vielfalt beim Lebensmittelangebot unterstützen möchte, geht zum Bäcker nebenan. Direkt aus der Backstube schmeckt das frische Brot einfach am besten. ●

So hält man Brot frisch

Erst durch mehrstündiges Kneten, Gehen und Vergären entsteht aus Wasser, Mehl, Sauerteig oder Hefe und Salz ein hochwertiger Brotteig. Damit das gebackene Brot lange haltbar bleibt, sollte man es nicht in Plastiktüten oder -boxen aufbewahren. Besser, es wird luftdurchlässig gelagert: in Papiertüten, Brotboxen aus Holz, Keramik oder Birkenrinde. Besonders lange frisch bleibt es im Römertopf.



Snacken, babbeln und ein Schwätzle halten

In vielen Regionen Deutschlands wird der Dialekt in Vereinen hochgehalten und bei regelmäßigen Kulturveranstaltungen gepflegt.

Mundart ist ein Stück Heimat. Und die endet manchmal schon im nächsten Dorf, in dem ein leicht veränderter Dialekt gesprochen wird. Zurück gehen alle Mundarten auf die Stammsprachen, die im frühen Mittelalter in Deutschland existierten. Aber wie viele gibt es denn nun eigentlich? So genau weiß das niemand. Lediglich bei den Oberkategorien ist man sich einig. Auch hier ist die Liste lang und reicht vom Ober- und Unterfränkischen über Bayrisch, Schwäbisch, Sächsisch, Niederdeutsch, Niederpreußisch bis hin zu westfälischen, ostwestfälischen oder nordniedersächsischen Varianten. Deutschland ist voller bunter Sprachen-Tupfer. Trotz der Fülle von Mundarten hört man mit geübtem Ohr heraus, aus welcher Ecke Deutschlands jemand stammt. Am sympathischsten gilt nach der YouGov-Umfrage von 2012 in Deutschland übrigens das Norddeutsche, dicht gefolgt vom Bayrischen.

Spitzenreiter Saarland

Am intensivsten gepflegt wird die Mundart hingegen im Saarland. Nach einer Umfrage des Instituts für Deutsche Sprache sprechen sage und schreibe 94 Prozent der Saarländer ihren landestypischen Dialekt. In Bayern dagegen sind es nur 86 Prozent der Einwohner. Als ältester Dialekt gilt der langobardische, der bereits in der Mitte des 7. Jahrhunderts aufgeschrieben wurde. Plattdeutsch, das auch Niederdeutsch genannt wird, war die Sprache des einfachen Volkes. Seine Wurzeln liegen in den Niederlanden. Kein Wunder, dass Platt und Holländisch sich stark ähneln.

Dialekte bildeten sich übrigens auch im Ausland unter den Auswanderern. Etwa das Texas-Deutsch, das im heutigen Weinanbaugebiet Texas Hill Country gesprochen wurde und wird. Entstanden ist es durch die deutschen Einwanderer. Ob Missingsch, Kölsch, Berlinerisch oder Friesisch – zahlreiche Vereine pflegen die Sprache und veranstalten jedes Jahr einen bunten Strauß von Kulturveranstaltungen wie Theateraufführungen oder Gesangsabende mit speziellem



Dialekt-Aroma. Selbst der berühmte Silver-Sketch „Dinner for One“, in dem ja eigentlich Englisch gesprochen wird, wurde inzwischen von zahlreichen Mundarten „eingemeindet“. Und es ist natürlich eine „Riesengaudi“, wenn aus Miss Sophie „Fru Soffie“ und aus dem über die Tafel fliegenden „Chicken“ ein „Mistkratzerli“ wird. ●



Das erste Fahrrad

- 12 bis 18 Zoll groß
- Nicht auf Zuwachs kaufen, das Kind muss bei der niedrigsten Sattelleinstellung mit beiden Füßen sicher den Boden berühren.
- Je leichter, desto besser – deshalb möglichst aus Aluminium
- Sattel und Lenker sollten verstellbar sein
- Rahmen mit tiefem Einstieg
- Breite Reifen (47 Millimeter)
- Geschlossener Kettenschutz

So lernen Kinder Radfahren

Viele Kinder bekommen mit drei oder vier Jahren das erste Fahrrad. Aber wie bringt man ihnen am besten das Radfahren bei? Worauf muss man beim Kauf des ersten Rads achten?

Ein Laufrad oder ein Roller sind die ideale Vorbereitung aufs Fahrradfahren, denn sie trainieren den Gleichgewichtssinn und die Körperbeherrschung. Wer eines der Gefährte gut beherrscht, wird mit dem Fahrradfahren keine großen Probleme haben. Das Treten kann mit einem Dreirad oder Kettcar geübt werden, bevor es ans Fahrradfahren geht.

Die meisten Eltern haben mit Stützrädern Radfahren gelernt, allerdings gab es damals noch keine Laufräder. Die bereiten ideal auf das Fahrradfahren vor. Stützräder dagegen verkomplizieren den Lernprozess. Sie vermitteln ein völlig falsches Fahrgefühl und das nötige Ausbalancieren wird nicht erlernt. Kinder, die mit Stützrädern gefahren sind, müssen das Fahrradfahren noch mal völlig

neu lernen, was frustrierend ist. Deshalb sollte man lieber gleich darauf verzichten.

Für die ersten Versuche braucht man ein sicheres Umfeld ohne Verkehr und Hindernisse. Der Untergrund sollte eben sein und kein Gefälle haben. Am besten geht es mit satt, ausgeschlafenen Kindern und ohne Zeitdruck. Von den Eltern ist Geduld gefragt. Anfangs ist es wichtig, dass man das Kind an den Schultern oder am Rücken und nicht das Rad festhält. Sonst lernt das Kind nicht, die Balance zu halten. Laufen Sie möglichst seitlich statt hinter dem Kind. Sonst schaut das Kind nach hinten statt nach vorne. Anfahren ist für viele Kinder ziemlich schwer, weil da die stabilisierenden Kräfte noch nicht ausreichen. Statt konstant zu schieben, ist es besser, das Kind nur anzuschubsen und dann zum Treten zu motivieren.

Kinder müssen auch das Fallen lernen. Am Anfang sind sie noch langsam und die Sturzhöhe ist gering. Wenn das Kind nach einer Viertelstunde nicht ein paar Meter allein geschafft hat, dann sollte man das Training unterbrechen. Die Konzentration und der Eifer würden nur stetig abnehmen, Verunsicherung und Enttäuschung im gleichen Maße ansteigen. Probieren Sie es erneut, wenn das Kind den Wunsch dazu äußert.

Wenn das Kind die Balance halten und treten kann, muss es das Anfahren, Kurvenfahren und Bremsen lernen. Dann kann man sich mit ihm auch an leichte Steigungen und Gefälle wagen. Das Kind sollte auch wissen, wie man das Fahrrad richtig abstellt, und auch das Fahren auf unebenen Untergründen kann hilfreich sein und das Fahrgefühl trainieren sowie die Kontrolle über das Rad verbessern. Sobald das Kind sicher fahren kann, sollte man das Radfahren bei möglichst vielen Gelegenheiten in den Alltag einbauen. ●





Wer wagt, gewinnt

Abitur, Studium, Job – immer habe ich getan, was von mir erwartet wurde. Bis ich letztes Jahr meine sichere Arbeit aufgab, um als Künstlerin zu leben.

„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ – mit solchen Sätzen bekommen wir früh eingetrichtert: Spaß und Erfüllung gibt es erst nach Feierabend. Und wenn etwas Vergnügen bereitet, dann ist es keine „richtige“ Arbeit. Auch ich hatte diese Haltung verinnerlicht. Obwohl ich immer gerne Geschichten geschrieben habe, hielt ich es für unmöglich, mit dieser Leidenschaft meinen Lebensunterhalt zu verdienen.

Im Herbst 2016 nahm mich eine Freundin mit zu einem Poetry Slam. Ich war begeistert von dieser Veranstaltungsform, die es Menschen ermöglicht, ihre Texte mit anderen zu teilen. Obwohl ich ungern vor Gruppen sprach, witterte ich eine Chance, meine Geschichten an den Mann zu bringen, und meldete mich an. Vor meinem ersten Auftritt war mir vor Aufregung übel, aber sobald ich auf der Bühne stand, war ich in meinem Element. Das Publikum war begeistert und wählte mich zur Gewinnerin. Die positiven Reaktionen gaben mir viel Energie und ich meldete mich für weitere Poetry Slams an. Bald entdeckten mich unterschiedliche Veranstalter, ich wurde regelmäßig für Slams, Lesungen und Comedyshows gebucht.

Monatelang brachte ich meinen Vollzeitjob und mehrere Auftritte pro Woche unter einen Hut. Freizeit hatte ich kaum noch und ich stieß immer wieder an meine Grenzen, weil ich z. B. Engagements aufgrund beruflicher Verpflichtungen nicht annehmen konnte. Aber ich traute mich nicht, zu kündigen. Auf der Bühne zu stehen, ist kein „anständiger“ Beruf und schon gar kein sicherer. Ich fürchtete die Reaktionen meines Umfelds. Irgendwann wurde mir aber klar, dass ich es bereuen würde, wenn ich wegen eines Jobs, der mich nicht 100-prozentig erfüllte, darauf verzichtete, mich künstlerisch zu verwirklichen. Ende 2017 hörte ich nach fast vier Jahren im selben Unternehmen auf zu arbeiten.

Bald darauf gewann ich als erste Frau den Hamburger Comedy Pokal, wurde für den Prix Pantheon nominiert und mit Auftrittsangeboten überschwemmt. Inzwischen moderiere ich den „Poetry Schlamassel“, eine eigene Show im Schmidtchen auf der Reeperbahn, trete im Fernsehen auf und bin ab Oktober mit meinem Solo-Programm „Die fabelhafte Welt der Therapie“ in ganz Deutschland und der Schweiz auf Tour. ●



Poetry Slam

- Wettbewerb, bei dem eigene Texte vorgetragen werden
- Es gibt ein Zeitlimit (i. d. R. 5–6 Minuten pro Auftritt)
- Die Künstler dürfen ablesen oder frei vortragen
- Das Publikum bestimmt den Gewinner
- Viele Slams haben eine „offene Liste“: Jeder kann sich anmelden

Weitere Informationen:
www.helenebockhorst.com

Lecker und frisch

Welches Obst und Gemüse wird eigentlich wann geerntet?

Regional, frisch, saisonal – so einfach lässt sich gesunde und sinnvolle Ernährung mit Obst und Gemüse zusammenfassen. Die Natur in unserer direkten Umgebung bietet in jeder Jahreszeit, was wir für eine gesunde Ernährung benötigen. Erdbeeren im Januar oder Spargel im November müssen nicht sein. Oft wird diese Supermarktware über Tausende von Kilometern per Flugzeug oder Schiff herbeigeschafft. Ökologisch sinnvoll ist das sicher nicht. Doch müssen wir deshalb auf gute und leckere Vitaminversorgung durch Obst und Gemüse verzichten? Nein! Mit regionalen Produkten gibt es eine gesunde und umweltschonende Alternative.

Schon im frühen Mittelalter zogen die Menschen über die Wochenmärkte, auf denen die Bauern der Umgebung verkauften, was sie gerade geerntet hatten. Und noch heute findet man hier vertrauenswürdige Produzenten und Händler, die auf Qualität statt auf Masse setzen. Übrigens, noch etwas spricht gegen die Supermarktware aus aller Herren Länder: Wegen der langen Transportwege müssen die Waren meist unreif geerntet werden. Durch das Nachreifen in den Transportkisten verlieren viele Obst- und Gemüsesorten rapide an Aroma und Vitaminen. Außerdem müssen sie verpackt werden, was wiederum unsere Umwelt belastet. Der Gipfel des Unsinnigen sind wohl geschälte Apfelsinen, die in Plastikfolie eingeschweißt werden.

Wer dagegen im Takt der Jahreszeiten einkauft, ernährt sich nicht nur abwechslungsreich, sondern auch gesund. Im Frühjahr ist es einfach, doch das gilt selbst für den Winter. Zum Beispiel ist dann der heimische Feldsalat auf der Höhe

seines Geschmacks und Vitamingehalts. Nachdem er im Mai geblüht hat, lassen diese nach. Auch Chicorée und Portulak haben im Winter Saison. Selbst beim Gemüse ist das Angebot breit. So werden Butterrüben, Grünkohl, Rosenkohl oder Topinambur in der kalten Jahreszeit frisch geerntet. Beim Obst sind besonders die im Herbst geernteten Äpfel ein Dauerbrenner. Sie lassen sich gut lagern und werden in der dunklen Jahreszeit immer noch knackig an den Marktständen verkauft.

Gesundheit und ökologische Nachhaltigkeit sind nur zwei Gründe, die für einen Kauf auf den Wochenmärkten sprechen. Ein weiterer ist das Geld, das dadurch in der Region bleibt und die Breite des Lebensmittelangebots sichert. Während Supermarktketten auf preiswert importiertes Gemüse- und Obsteierlei setzen, können Bauern damit auch alte und leckere Arten wieder zu neuem Leben erwecken. Übrigens ein Trend, der vor drei Jahren Fahrt aufgenommen hat.

Sicher, manchmal muss man zu Importware greifen. Etwa bei Zitronen, Apfelsinen, Bananen, Nüssen oder Feigen. Hier sollte man auf fair gehandelte Waren setzen und, wenn möglich, zu Produkten greifen, die nicht mit Pestiziden behandelt wurden. Die Vorschriften bei der Verwendung von derartigen Mitteln sind in Übersee oft äußerst lax. Dort werden auch Mittel eingesetzt, die in der EU verboten sind.

Sicher geht man beim Händler seines Vertrauens. Auch, wenn die Ware ein paar Cent mehr kostet: Unsere Gesundheit und die unserer Kinder sollte uns das wert sein. ●

Frühjahr

Blumenkohl, Champignons, Erbsen, Kohlrabi, Fenchel, Bärlauch, Frühlingszwiebeln, Mangold, Radieschen, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Erdbeeren, Rhabarber, Kopfsalat, Radicchio, Rucola, Rotkohl



Sommer

Auberginen, Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Kartoffeln, Möhren, Paprika, Rote Beete, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebeln, Tomaten, Aprikosen, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren, Kirschen, Pflaumen, Stachelbeeren, Zwetschgen, Mirabellen, Dicke Bohnen, Weißkohl

Herbst

Äpfel, Birnen, Holunderbeeren, Quitten, Weintrauben, Kartoffeln, Mais, Paprika, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Staudensellerie, Steckrüben, Topinambur, Endivien Salat, Eisbergsalat, Feldsalat, Spinat, Kürbis, Pilze



Winter

Grünkohl, Chicorée, Portulak, Pastinaken, Wirsingkohl, Feldsalat, Endiviensalat, Radicchio, Lauch, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Rote Beete, Steckrüben, Topinambur, Champignons, Buttersüßkorn





Freie Fahrt für unsere Lebensretter

Immer wieder haben Feuerwehrleute und Rettungssanitäter es schwer, zu ihrem Einsatzort zu kommen. Dabei zählt im Notfall manchmal jede Sekunde. Zugeparkte Feuerwehreinfahrten und vollgestellte Treppenhäuser können uns das Leben kosten.

Der Alarm geht um 10:37 Uhr ein. Aus einem der Wohnungsfenster in einem Mehrfamilienhaus dringt dichter Rauch. Auch Flammen haben Anwohner gesehen. Es ist keine Zeit zu verlieren. Die Feuerwehrleute legen sich die Schutzkleidung an und einige hängen sich Atemschutzgeräte auf den Rücken. Alles ist vorbereitet, jeder Handgriff Hunderte Male geübt. Wenige Sekunden später rücken die Feuerwehrfahrzeuge aus ... und stehen im Stau. Trotz des Martinshorns und des Blaulichts bildet sich erst allmählich eine Rettungsgasse. Per Lautsprecher bittet ein Feuerwehrmann, den Weg freizugeben. Als Antwort kommt wütendes Gehepe. Schließlich ist ein Weg frei gemacht, die Einsatzfahrzeuge passieren die Engstelle. Sie biegen in eine schmalere Straße ein und kommen nur mit Müh und Not an den teil-

weise in zweiter Reihe geparkten Autos vorbei. Wertvolle Zeit verstreicht. Dann geht es endlich weiter und die Einsatzkräfte sehen schon von Weitem, dass Flammen aus dem Fenster der brennenden Wohnung schlagen. Direkt vor dem Gebäude gibt es eine gekennzeichnete Aufstellfläche für Löschfahrzeuge mit Drehleitern, doch der Platz wird durch einen Kleinwagen blockiert. Es hilft alles nichts, der muss erst weggeräumt werden: Acht Feuerwehrleute wuchten den Wagen mit Muskelkraft zentimeterweise zur Seite. Und dann haben die Feuerwehrleute endlich mal Glück: Der Hydrant ist frei zugänglich und das Treppenhaus nicht mit Müll, Fahrrädern, Schuhen oder Kinderwagen vollgestellt. Die Rettung von Menschenleben und das Löschen des Feuers können beginnen.



Nachwuchssorgen

Die Behinderungen im Straßenverkehr sind ein weiterer Risikofaktor. „Oft hören die Autofahrer unsere Martinshörner nicht, weil sie sehr laut Musik hören oder sogar Kopfhörer aufgesetzt haben“, sagt Torsten Wessely. Das Schlimmste seien Geräte mit Geräuschunterdrückung. Wessely: „Im Verkehr sind wir immer schon froh, wenn die Verkehrsteilnehmer ohne zu pöbeln oder zu diskutieren unseren Aufforderungen nachkommen.“

Damit die Lebensrettung im Brandfall gelingt, braucht es genug und gut geschultes Personal. „Leider haben wir in den großen Städten und Ballungszentren mit fehlendem Nachwuchs zu kämpfen“, sagt Torsten Wessely. Dabei sei der Beruf hochattraktiv. Bereits Kinder ab sechs Jahren können in sogenannten Minifeuerwehren mitmachen. Da geht es natürlich vor allem um das spielerische Erlernen vom sicheren Umgang mit Gefahrensituationen und eine Menge Freizeitspaß. Das gilt ebenso für die zahlreichen Jugendfeuerwehren, bei denen man Mitglied werden kann. In Sachen Nachwuchsgewinnung kann das nur hilfreich sein. Und der Nachwuchs wird auch in Zukunft gebraucht. Für Torsten Wessely ist klar: „In wachsenden Städten und Ballungszentren müssen auch die Feuerwehren wachsen. Es geht schließlich um unser aller Sicherheit.“ ●

Fluchtwege freihalten

Oft genug haben die Einsatzkräfte ein derartiges Szenario erlebt. Und leider sind wegen der Unachtsamkeit und zuweilen sogar Rücksichtslosigkeit auch Verletzte und Tote zu beklagen. Manches Mal werden die Fahrzeughalter der parkenden Wagen oder die pöbelnden Verkehrsteilnehmer, die nicht zügig den Weg freigeben, verwart – doch eventuellen Todesopfern hilft das nicht mehr.

„Wir brauchen optimalerweise eine Durchfahrtsbreite von 3,5 Metern, um mit unseren Löschfahrzeugen durchzukommen“, sagt Torsten Wessely, Pressesprecher der Feuerwehr Hamburg. Der Wendekreis der Fahrzeuge sei entsprechend groß und der Platz werde benötigt, um dicht genug an die Brandstelle heranzukommen und die Hydraulikstützen der Drehleitern auszufahren. Auch Kurzzeitparker dürfen deshalb die gekennzeichneten Feuerwehreinfahrten und Aufstellflächen auf keinen Fall zuparken. Schließlich weiß niemand, wann ein Notfall eintritt. Zudem behindern zugestellte Treppenhäuser Feuerwehrleute und Rettungssanitäter. Torsten Wessely: „Wir kommen nicht rein und die Bewohner nicht raus. Es ist nicht nur ein Hindernislauf, vieles fängt auch schnell Feuer und verschlimmert die Situation.“



Achtung!

- Bei Stau: Rettungsgasse bilden
- Sanitäter und Rettungskräfte nicht behindern
- Feuerwehrezufahrten immer freihalten





Was ist ein Sonnenbrand?

Meist melden sich die Schmerzen erst nach Stunden, doch dann geht es richtig zur Sache. Wer sich zu lange ungeschützt in die Sonne gelegt hat, kann schwere Schäden der Haut davontragen. Und weil die nichts vergisst, steigert jeder Sonnenbrand das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Selbst die Hautalterung wird beschleunigt. Sonnenbrand entsteht durch die ultraviolette Strahlung (UV) der Sonne. Die Haut kann das Farbpigment Melanin nicht mehr ausreichend produzieren, das Sonnenlicht dringt ungehindert in die Haut ein und schädigt dort das Zellgewebe. Darauf reagiert der Körper mit Entzündungsreaktionen. Es entstehen Rötungen, weil sich die Blutgefäße in der Lederhaut erweitern. Wie viel Sonne ein Mensch vertragen kann, hängt vom Hauttyp ab. Auch die Augen müssen vor der Sonne geschützt werden. Also unbedingt auf UV-Schutz in den Brillengläsern achten. 🌞



Lieblingsbuch

Passwort Villa X



Drei Fünfen geschrieben und zack, schon wieder eine neue Schule. Der 12-jährige Carlo wird prompt auf ein Internat für Hochbegabte geschickt, weil die Eltern glauben, ihr Sohn sei ein Genie, das sich in einer normalen Schule nur langweilt. Kein Wunder, denn der Großvater war Nobelpreisträger. Doch Carlo hält

sich keineswegs für etwas Besonderes, schon gar nicht für einen Überflieger. Dann kidnappt eine dubiose Firma 40 Kinder und will von den reichen Eltern Lösegeld erpressen. Carlo und sein Freund Hamid schmieden einen cleveren Plan, um die Firma auszutricksen. Der kann nur gelingen, wenn alle zusammenhalten.

Cornelia Franz hat einen spannenden Abenteuerroman geschrieben, der sich mit Witz und einem tollen Erzählstil wohltuend von dem Einheitsbrei mancher amerikanischer „Spitzen“-Autoren absetzt. 🌟

Cornelia Franz: Passwort Villa X, dtv, 12,95 Euro.

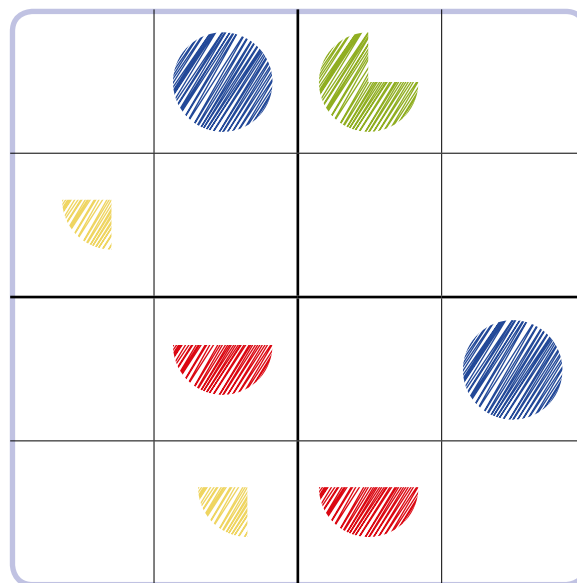


Wer waren eigentlich ...

... die Asterix-Erfinder?

Wer kennt es nicht, das kleine, unbesiegbare galische Dorf im heutigen Frankreich. Hier wohnen Asterix und Obelix, deren Lieblingsbeschäftigung es ist, sich mit den Römern zu prügeln. Doch vorher gibt es natürlich einen Schluck vom Zaubertank. Das Licht der Welt erblickten die beiden im Jahr 1959. Erschaffen vom Autor René Goscinny und dem Zeichner Albert Uderzo. Die beiden lernten sich 1951 kennen und schufen eine Reihe von Kinderbüchern. Der Autor Goscinny hatte zunächst selbst gezeichnet und die Abenteuer des Cowboys Lucky Luke mitentwickelt. Aber auch dem Indianer Umpah-Pah und dem Großwesir Isnogud verhalf er zum Leben. Bei der Entwicklung der Asterix-Hefte konzentrierte er sich auf die Szenenentwicklung und Autorenschaft, die Zeichnungen fertigte Albert Uderzo an.

Der Sohn italienischer Einwanderer hatte sich selbst das Handwerkzeug eines Comic-Zeichners beigebracht und illustrierte zahlreiche weitere Serien. Nach dem Tod seines Partners Goscinny (Foto) im Jahr 1977 führte Uderzo seine zeichnerische Tätigkeit fort, zog sich aber 2009 zurück. 🌟



Bei diesem **Sudoku-Rätsel** müssen die (rechts aufgeführten) Symbole so platziert werden, dass jedes Symbol pro Reihe und pro Vierer-Block nur einmal benutzt wird.



Love, Simon

Simon hat Probleme. Er ist 17 Jahre alt und schwul. Nur ein mysteriöser E-Mail-Kontakt weiß davon und auch von den Konflikten, die Simon mit sich und seiner Umgebung aussteht. Niemand soll es wissen, doch dann landen seine privaten Nachrichten auf dem Portal der Schule. Eine sehenswerte Coming-of-Age-Geschichte des Regisseurs Greg Berlanti. Die Romanvorlage schrieb Becky Albertalli. ●

Filmstart: 28. Juni 2018.



Grandios auch ohne Leinwand

Filmmusik berührt immer auch den Takt unseres Herzens. Schließlich sind mit ihr die ganz großen Kino-gefühle von Liebe, Crime und Spannung verbunden. Ein Meister seines Fachs ist Hans Zimmer. In seiner Konzertaufnahme „Live in Prague“ versammelte er 72 Musiker, einen Chor, ein Symphonieorchester und eine 21-köpfige handverlesene Band, um seine Musik-Evergreens auf die Bühne zu bringen. Darunter sind solche Klassiker wie die Filmmusiken aus Gladiator, Inception, Rain Man, Interstellar, Fluch der Karibik, Sherlock Holmes, The Dark Knight oder Der König der Löwen. Ein einmaliges Live-Erlebnis, das man sich ins Wohnzimmer holen kann. ●



Hans Zimmer: Live in Prague, Eagle Rock (Universal Music), 14,99 Euro.



Ein Mythos der Menschheit

Mit Adam und Eva beginnt in der jüdisch-christlichen Tradition die Menschheitsgeschichte. Trotz göttlichen Verbots beißt Adam in den ihm von Eva gereichten Apfel, der vom Baum der Erkenntnis stammt. Zur Strafe müssen sie das Paradies verlassen. Wie kein anderer Mythos hat diese Geschichte unser Denken und Fühlen bestimmt:



Scham, Sünde, unsere Ideen von Gut und Böse, ja sogar das Frauenbild wurden durch ihn geprägt. Der Pulitzerpreisträger Stephen Greenblatt, Professor an der Universität Harvard, hat den Mythos durchleuchtet und seine zuweilen überraschenden Erkenntnisse verständlich zu Papier gebracht. Eingeflossen sind neuere Forschungen von Historikern, Theologen und Sprachwissenschaftlern. Das Buch ist auch eine Spurensuche, denn es erklärt, welche Werte so tief in uns verwurzelt sind, dass wir sie gar nicht mehr erkennen und hinterfragen. ●

Stephen Greenblatt:
Die Geschichte von Adam und Eva,
Siedler Verlag, 28 Euro.

Fulminanter Japan-Krimi

„Den Nobelpreis für Kriminalliteratur“, wünscht ihm ein Kritiker. Der Spiegel titelte gar: „Kafka meets Stieg Larsson.“ Gemeint ist Hideo Yokoyamas Roman 64, für den er zehn Jahre Schreibzeit brauchte. Herausgekommen ist tatsächlich ein Meilenstein der Kriminalliteratur. Im Mittelpunkt der Pressechef der japanischen Polizei, Mikami. Er wird nicht nur durch die Polizeiführung und die Öffentlichkeit ausgegrenzt, auch seine Tochter ist verschwunden. Ein ranghoher Polizist wird erwartet, der sich einen Altfall noch einmal ansehen will. Es geht



um die Ermordung eines Entführungsopfers und das komplette Versagen der Behörden. Yokoyama gewährt mit glaubwürdigen Figuren tiefe Einblicke in die japanische Mentalität und ist dabei immer hochspannend. Der 768-Seiten-Schmöker ist ein Muss für Krimifans, die zwischendurch das ganz Besondere schätzen. ●

Hideo Yokoyama: 64,
Atrium Verlag, 28 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

Erscheinungstermin 23.05.2018



Blüten für die Wildbienen!

Bitte unterstützen Sie uns beim Kampf gegen das Bienensterben – jetzt **Bienen-Pate** werden!

www.duh.de/bienen-pate

Ja, ich interessiere mich für die Arbeit der Deutschen Umwelthilfe.
Bitte informieren Sie mich kostenlos

- per Post: Bitte senden Sie mir den kostenlosen **Mini-Ratgeber** „Hilfe für Wildbienen & Co“.
- per Post: mit dem vierteljährlichen **Umweltmagazin DUHwelt** sowie aktuellen Sonderthemen.
- per E-Mail: mit dem regelmäßigen **DUH-Newsletter**.



Vor- und Zuname		geb. am
PLZ, Wohnort		
Straße		
E-Mail	Telefon	
Datum, Unterschrift		

