

# für uns

Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | August 2018

**bg**

Baugenossenschaft Hof

## Brief des Vorstandes zum Geschäftsbericht 2017

**Vertreterversammlung 2018 mit Verabschiedungen  
der Aufsichtsräte Leukhardt und Wellen**

**2 neue Aufsichtsräte – Dr. Frisch und Schnabel**

**Einen Monat mietfrei Wohnen – auf zum Endspurt!**



## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Genossenschaftsmitglieder,

die Baugenossenschaft Hof zeigte auch im vergangenen Geschäftsjahr wieder eine stabile Unternehmensentwicklung mit einem Bilanzgewinn von 535.260 Euro. Die positive Entwicklung basierte insbesondere auf der nachhaltigen und wertorientierten Bewirtschaftung unseres Immobilienbestandes.

Im Geschäftsjahr lag unser Schwerpunkt auf der energetischen Modernisierung von 90 Wohnungen und Einfamilienhäusern. Wir nutzten hierfür die aktuellen Förderprogramme und das derzeitige niedrige Zinsniveau für Modernisierungen und Neubau.

Was wir im vergangenen Jahr zur guten Entwicklung unseres Wohnungsbestandes, unserer Quartiere und Nachbarschaften unternommen haben, erläutern wir Ihnen im Brief des Vorstandes zum Geschäftsbericht 2017 (siehe dazu Seite 3).

Ihr Vorstand der  
Baugenossenschaft Hof eG

Daniela Rödel  
Vorstandsvorsitzende

Thomas Seidel  
Stellv. Vorstandsvorsitzender

Dieter Tratzmüller  
Vorstandsmitglied

## Inhalt August 2018

### Wohnen mit uns

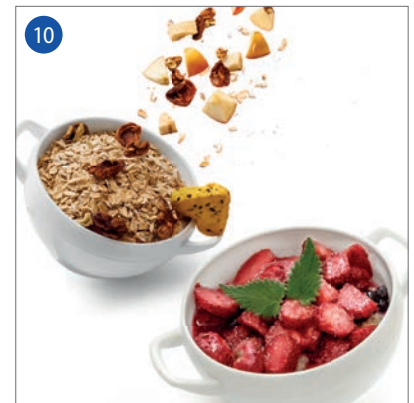
Brief des Vorstandes zum Geschäftsbericht 2017 .....	3
Vertreterversammlung 2018 .....	4
Der Aufsichtsrat stellt sich vor .....	5
Einen Monat mietfrei Wohnen – auf zum Endspurt! .....	6
Der Wahlbezirk 3 stellt sich vor .....	6

### Unter Mieter(n)

Fake News – nein, danke! .....	7
Tipps für Alleinerziehende .....	8
Schlafen statt schwitzen .....	9
Guten Morgen allerseits! .....	10
Altem neues Leben geben .....	12

### Unterhaltung

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



# Brief des Vorstandes zum Geschäftsbericht 2017



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Genossenschaftsmitglieder,

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

**Gut und sicher wohnen:** Wir bieten zeitgemäße Wohnungen mit umfangreichem Service. Durch den geplanten Neubau der Johann-Weiß-Straße 14, 16, 18 und die Modernisierungen ergänzen und differenzieren wir unser Angebot weiter. Oberste Priorität haben das bezahlbare Wohnen und die Zufriedenheit unserer Mitglieder. Diese Bedürfnisse fließen bereits in die Planungen von Neubauten und Modernisierungen mit ein. Eine nachhaltige Portfolioentwicklung muss gerade in unserem Markt qualitative Fragen beantworten. Welche Grundrisse und Technologien sind auch in Zukunft noch attraktiv für Mieter? Was steigert die Lebensqualität in unseren Quartieren? Dabei stehen für uns die Bedürfnisse unserer Mitglieder im Mittelpunkt. Wir bieten derzeit 14 rollstuhlgerechte und 253 barrierearme Wohnungen an. Durch den von uns gebotenen Service, zum Beispiel unsere Hausmeister vor Ort, die individuelle Wohnraumanpassung und unsere Seniorenbeauftragte ist es unseren Mitgliedern möglich, bis ins hohe Alter in ihren Wohnungen zu bleiben.

Statt schneller Gewinne und hoher Renditen ist es uns wichtig, dass unser Engagement für unsere Mitglieder nicht an der Haustür endet.

Unser eigener **Immobilienbestand** (Anzahl) umfasst:

jeweils zum 31.12.	2017	2016	2015
Gebäude	539	532	537
Mietwohnungen	3.593	3.562	3.588
Gewerbliche Einheiten	50	53	52
Garagen	1.827	1.815	1.793

Die Veränderungen im Geschäftsjahr ergaben sich daraus, dass zum Jahresende 36 Wohnungen in der Dr.-Scheidung-Straße 14 bis 20 abgebrochen wurden. Mit dem Erwerb von 11 Häusern im Münsterviertel zum 01.04.2017 stieg der Bestand um 66 Wohnungen und 12 Garagen. Außerdem wurden 2 Gewerbeeinheiten in der Gartenstraße 37, 39 in eine Wohnung umgebaut und An der Michaelisbrücke 1 wurden zwei weitere Gewerbeeinheiten zu einer Einheit verschmolzen.



**Gutes Klima:** Im Klimaschutz haben wir in den vergangenen Jahrzehnten Beachtliches erreicht. Auch 2017 haben wir durch energetische Modernisierungen den CO<sub>2</sub>-Ausstoß um weitere 36,4 Tonnen pro Jahr reduziert. Seit 1990 hat die Baugenossenschaft ihren CO<sub>2</sub>-Ausstoß um 44 % 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 CO<sub>2</sub>-Ausstoß in den Beständen der Baugenossenschaft um 80 Prozent gegenüber dem Niveau von 1990 sinken. Darüber hinaus trägt unser erstes Elektroauto im Fuhrpark zur Senkung der Schadstoffbelastung und des Lärmes in unseren Wohngebieten bei.



## Impressum

Redaktion und verantwortlich: Baugenossenschaft Hof eG, An der Michaelisbrücke 1, 95028 Hof  
☎ 09281 7353-0, [www.bg-hof.de](http://www.bg-hof.de), [kontakt@bg-hof.de](mailto:kontakt@bg-hof.de)



Mit der Anton-Bruckner-Straße 24, 26, 28, 30 wurde die erste energetische Modernisierung im Münsterviertel begonnen.



► **Gute Nachbarschaften:** Um Quartiere und Hausgemeinschaften zu stärken, setzen wir auf Begegnung und gemeinsame Erlebnisse. Durch besondere Aktionen und Mieterfeste bieten wir die Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu kommen. Aber auch die Zusammenarbeit mit dem „Mütterclub Hof e.V.“, mit dem zusammen in der Layritzstraße ein neues Quartierszentrum „Miteinander & Mittendrin“ entwickelt wird, ist ein Beitrag, die Nachbarschaften zu stärken und auch Familien und Alleinerziehende zu unterstützen und gemeinschaftliche Angebote zu unterbreiten.



**Gut wirtschaften:** Bei einer Bilanzsumme von 98.292.092,79 Euro und Investitionen im Geschäftsjahr von 7,6 Millionen Euro in den Bestand hat die Baugenossenschaft Hof einen Gewinn von 535.260 Euro erwirtschaftet. Vor allem durch die Investitionen von 2,4 Millionen Euro in die energetische Mo-

dernisierung konnten wir die Energieverbräuche unserer Mitglieder senken. Trotz der hohen Investitionen blieb die Durchschnittsmiete bei 4,10 Euro pro Quadratmeter im Monat.

Die Baugenossenschaft Hof ist weiterhin ihrer Strategie verbunden, die nachhaltige Unternehmensentwicklung durch die Umsetzung von ökonomischen, ökologischen und sozialen Zielen voranzutreiben.

Wir bedanken uns bei allen 152 haupt- und nebenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die geleistete Arbeit und das große Engagement in allen Bereichen unserer Genossenschaft, die uns den wirtschaftlichen und sozialen Erfolg im Geschäftsjahr 2017 ermöglicht haben. ●

Ihr Vorstand der  
Baugenossenschaft Hof eG

Daniela Rödel  
Vorstandsvorsitzende

Thomas Seidel  
Stellv. Vorstandsvorsitzender

Dieter Tratzmüller  
Vorstandsmitglied

## Vertreterversammlung 2018

Am 29. Juni 2018 fand unsere 47. Vertreterversammlung statt. Aufsichtsratsvorsitzender Dr. Karlheinz Merkel begrüßte die Vertreterinnen und Vertreter.

Danach berichtete Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel über die Lage der Baugenossenschaft Hof und den Jahresabschluss 2017. Den Bericht des Aufsichtsrates für das Jahr 2017 trug Aufsichtsratsvorsitzender Dr. Merkel vor.

Die Vertreterversammlung stellte den Jahresabschluss 2017 fest und beschloss eine Ausschüttung der Dividende in Höhe von 3 %. Danach wurde Vorstand und Aufsichtsrat Entlastung erteilt.

Im Anschluss wurden die Herren Dr. Wolfgang Frisch und Oliver Schnabel einstimmig in den Aufsichtsrat gewählt.

Im Anschluss erhielt Aufsichtsratsmitglied Klaus Wellen die Ehrennadel vom VdW Bayern verliehen. Überreicht wurde diese von Dr. Stefan Roth, Vorstandsmitglied des VdW Bayern, dem es eine besondere Freude war, die Auszeichnung an Herrn Wellen (ehemaliges Vorstandsmitglied der Postbaugenossenschaft Hof und seit 10 Jahren Aufsichtsratsmitglied der Baugenossenschaft Hof) zu überreichen. „Die Baugenossenschaft Hof ist ein Juwel der VdW-Mitgliedsunternehmen in Bayern. Mit



Ehrung von Klaus Wellen durch Dr. Stefan Roth, VdW Bayern



den damaligen Beschlüssen der Vertreterversammlung der Baugenossenschaft Hof und der Mitgliederversammlung der Postbaugenossenschaft Hof zur Fusion wurde ein gutes Zeichen für die Zukunft gesetzt“, so VdW-Vorstandsmitglied Dr. Stefan Roth.

Aufsichtsratsvorsitzender Dr. Merkel ehrte gleichzeitig Frau Kathrin Buchta-Kost und Klaus Wellen für 10 Jahre im Aufsichtsrat der Baugenossenschaft Hof.



Zum Abschluss verabschiedete Aufsichtsratsvorsitzender Dr. Merkel die Aufsichtsratsmitglieder Gertraud Leukhardt und Klaus Wellen mit einem herzlichen Dankeschön für die Verdienste während ihrer beiden Amtszeiten im Aufsichtsrat der Baugenossenschaft Hof. „Für mich warst Du immer die gute Seele in unserem Aufsichtsrat und, damals im Jahre 1992 nicht selbstverständlich, auch die erste Frau in diesem Amt bei der Genossenschaft“, so Dr. Merkel. An das scheidende Aufsichtsratsmitglied Klaus Wellen gerichtet sagte Dr. Merkel: „Ich habe an Ihnen immer bewundert, dass Sie Ihren Standpunkt und damit auch den unserer Mieter vertreten haben. Sie wussten, was unsere Mieter bewegt.“ Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel dankte Frau Leukhardt und Herrn Wellen für die angenehme und stets vertrauensvolle Zusammenarbeit auch im Namen des Vorstandes. ●



Das Bild zeigt von links: Gertraud Leukhardt und Winfried Hoppe, Annelies und Klaus Wellen, Aufsichtsratsvorsitzender Dr. Karlheinz Merkel sowie Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel

## Der Aufsichtsrat stellt sich vor



Name: **Dr. Wolfgang Frisch**  
Geboren: 1957  
Geburtsort: **Hof**  
Beruf: **Dipl.-Kaufmann**

Zu meiner Familie gehören ...  
**meine Frau Elisabeth und 2 Töchter.**  
Ich lese am liebsten ... **Geschichtsbücher.**  
Meine Hobbys sind ...  
**Tennis spielen, Predigen und Rotwein trinken.**  
Im Fernsehen schaue ich ... **Nachrichten und Fußball.**  
Einen Orden würde ich verleihen an ... **Mutter Theresa.**  
Das Wichtigste im Leben ist für mich ...  
**Friede mit Gott und den Mitmenschen.**



Name: **Oliver Schnabel**  
Geboren: 1979  
Geburtsort: **Hof**  
Beruf: **Dipl.-Kaufmann,  
Steuerberater, Revisor**

Ich esse am liebsten ...  
**eine traditionelle Schlachtschüssel mit Wellfleisch,  
Blut- und Leberwürsten, Sauerkraut und Klößen.**  
Der schönste Platz in Hof ist ...  
**die Dachterrasse unserer Baugenossenschafts-  
wohnung.**  
Mein Hobby ist ...  
**Reisen mit dem Motorrad ohne vordefinierte Ziele.**  
Am liebsten erzähle ich ...  
**von meinen prägenden Kindheitserinnerungen an die  
politische Wendezeit 1989/1990.**  
Das Wichtigste im Leben ist für mich ...  
**meine liebe Frau.**



## Einen Monat mietfrei Wohnen – auf zum Endspurt!

Unsere Aktion „Nachwuchs in der Genossenschaft“ geht in die Schlussphase. Wenn Sie am Wettbewerb noch teilnehmen möchten, schicken Sie uns einfach ein Bild Ihres Babys an kontakt@bg-hof.de. Berechtigt sind alle Eltern, die Mieter oder Mitglieder unserer Genossenschaft sind und ein Baby im Alter von 0 bis 12 Monaten haben.

Als Hauptgewinn winkt ein Monat mietfreies Wohnen für das Kind mit seinen Eltern. Der oder die Zweitplatzierte erhält eine halbe Monatsmiete geschenkt.

Einsendeschluss ist der 30.09.2018 ●



Mia gewann 2017 den 2. Platz



Mehr Infos zu dieser Aktion finden Sie auf unserer Homepage unter [www.bg-hof.de](http://www.bg-hof.de) unter der Rubrik „Über uns“ und dem Unterpunkt „News“.

## Der Wahlbezirk 3 stellt sich vor

Seit April 2017 stellen wir Ihnen in unseren Mietermagazinen die Vertreter und Ersatzvertreter der jeweiligen Wahlbezirke vor.

In der heutigen Ausgabe sind es die Vertreter und Ersatzvertreter Marion König, Rüdiger Neubauer, Christian Rietsch, Rainer Schrögel und Marion Ühla-Mayer aus dem Wahlbezirk 3.

Name: **Marion König**  
Geboren: **1963**  
Beruf: **Krankenschwester**

Zu meiner Familie gehören ... **1 Mann, 2 Kinder und 2 Hunde.**  
Der schönste Platz in Hof ist ... **der Untreusee.**  
Mein Hobby ist ... **Wandern.**

Name: **Rüdiger Neubauer**  
Geboren: **1964**  
Beruf: **Hochschullehrer**

Der schönste Platz in Hof ist ... **am Ortseingang Oelsnitzer Straße „Pinzigweg 53 vor der Hofer Skyline“.**  
Den nächsten Urlaub mache ich in ... **Bratislava, Eltern meiner Partnerin.**  
Am liebsten erzähle ich die Geschichte als ... **ich meine jetzige Wohnung gefunden habe.**

Name: **Christian Rietsch**  
Geboren: **1987**  
Beruf: **Student**

Wenn ich morgens aufstehe ... **brauche ich einen Kaffee.**  
Ich lese am liebsten ... **Dan Browns Bücher.**  
Was man im Leben auf jeden Fall ausprobieren sollte ... **Snowboarden.**

Name: **Rainer Schrögel**  
Geboren: **1948**  
Beruf: **Pensionist**

Ich esse am liebsten... **Rouladen und Klöße.**  
Ich lese am liebsten ... **Krimis.**  
Den nächsten Urlaub mache ich in ... **den Bergen.**

Name: **Marion Ühla-Mayer**  
Geboren: **1963**  
Beruf: **Dipl.-Verwaltungswirtin (FH)**

Ich esse am liebsten ... **was mit Hingabe gekocht wurde – egal von wem.**  
Der schönste Platz in Hof ist ... **ein Platz vor einem Café, von dem aus man die Passanten beobachten kann.**  
Einen Orden würde ich verleihen an ... **alle Leute, die sich engagieren, ohne zu fragen, was sie selbst davon haben.** ●



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

# 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](http://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](http://www.notmuetterdienst.de) [www.Notfallmamas.de](http://www.Notfallmamas.de) [www.muetternotdienst.de](http://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 Wohlfühlzone 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/Kovaciclar; 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](http://www.frag-mutti.de/thema/upcycling)
- [www.reset.org/act/sei-kreativ-do-it-yourself](http://www.reset.org/act/sei-kreativ-do-it-yourself)
- [www.utopia.de/tag/upcycling](http://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 ... ●

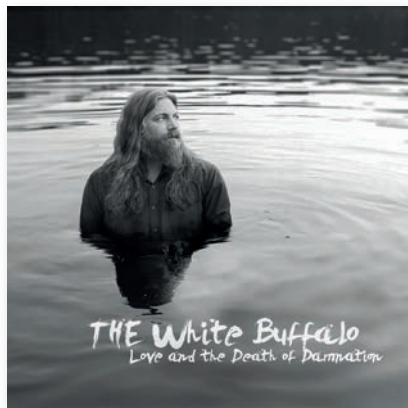
Filmstart: 27. September 2018.



## 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 Mariachitrompeten, 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. ●



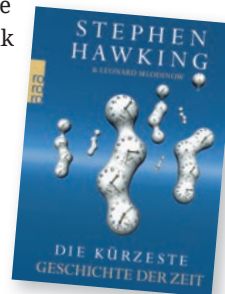
The White Buffalo:  
Love and the Death of Damnation,  
Earache Records, Audio-CD, 7,97 Euro



## Wer sind wir? Und wo?

Das kürzlich gestorbene Jahrhundertgenie Stephen Hawking faszinierte 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 geschriebenen



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](http://www.tafel-jugend.de)

**TAFEL**



**JUGEND**