

# für uns



Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | Oktober 2018

Baugenossenschaft Hof

## Startschuss an der Johann-Weiß-Straße

**Aufgepasst! Hier kommt Wahlbezirk 4**

**BG-Kochbuch – die Idee war gut**


**Neu im Team – Herr Thomas Fritsche**



## Liebe Leserinnen und Leser!

Bis ins hohe Alter gesund und beweglich bleiben ist sicher der größte Wunsch, den wir alle gemeinsam hegen. Doch viel zu viel Fernsehen, Schreibtischarbeit und manchmal auch Bequemlichkeit lassen uns oft etwas „steif“ werden. Damit unser Körper wieder in Schwung kommt, braucht man einen kleinen Ruck. Mit ein paar Anleitungen lassen sich Entspannungstechniken einüben, die uns den Alltag sehr viel erträglicher machen. Die Volkshochschule oder der Sportverein haben da sicher etwas im Angebot. Auch im Alltag lassen sich ein paar Stellschrauben neu justieren, damit wir wieder etwas fitter werden: etwa öfter mal zu Fuß gehen, Treppen steigen oder zu einer Fahrradtour aufbrechen. Da ist vieles möglich.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen sonnigen und bewegenden Herbst.

Ihr  


## Inhalt

Oktober 2018

### Wohnen mit uns

Startschuss an der Johann-Weiß-Straße .....	3
BG-Kochbuch – die Idee war gut .....	3
Aufgepasst! Hier kommt Wahlbezirk 4 .....	4
Personelles .....	4

### Scharfsinniges

Staffelsucht .....	5
--------------------	---

### Unter Mieter(n)

Bunte Botschafter .....	6
Kaffee – mmh, wie der duftet .....	7
Spartipps rund ums Kind .....	8
Siehst du mich? .....	9
Entspannung für Geist und Körper .....	10
Einsamkeit muss nicht sein .....	12

### Unterhaltung

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



# Startschuss an der Johann-Weiß-Straße

Wir haben es geschafft! Im August begann der Bau des Mehrfamilienhauses in der Johann-Weiß-Straße 14, 16, 18.



Damit es losgehen konnte, mussten die alten, nicht mehr zeitgemäßen Häuser Johann-Weiß-Straße 14, 16, 18 aus dem Jahr 1935 abgebrochen werden. Diese Maßnahme wurde von der Regierung von Oberfranken und der Stadt Hof im Rahmen des Impulsprojektes „Integriertes innenstadtnahes Wohnen“ gefördert. Der Vorstand dankt in diesem Zusammenhang der Stadt Hof und der Regierung von Oberfranken für die gute Zusammenarbeit bei diesem Stadtentwicklungskonzept. Durch das Impulsprojekt wird die Lebensqualität im Quartier und in der Stadt Hof gesteigert.



Wir errichten nun ein modernes Wohngebäude mit 24 Wohnungen und einer Tiefgarage mit 38 Stellplätzen. Es werden zwölf Zweizimmer-, fünf Dreizimmer- und sieben Vierzimmerwohnungen, auf 4 Etagen verteilt, gebaut. Alle Wohnungen werden über Terrasse oder Balkon verfügen. Die Dachgeschosswohnungen bieten Loggien oder Dachterrassen mit herrlichem Ausblick über die Stadt Hof. Die Wohnungen werden mit moderner Fußbodenheizung, Parkettfußboden und die meisten Einheiten mit Dusche und Badewanne ausgestattet. Die geplante Fertigstellung ist 2019/2020.



Die Vorstandsmitglieder Thomas Seidel, Daniela Rödel und Dieter Tratzmüller bei der Baustellenbesichtigung

Die Wohnungen sind für Familien, Paare oder auch Singles geeignet und passen sich den individuellen Lebensgewohnheiten an – ganz egal, ob man jung ist oder eben im „besten Alter“. Die Zweizimmerwohnungen sind darüber hinaus auch für Pendler oder Studenten attraktiv, die nur werktags in der Stadt Hof sind.

Das Nahversorgungszentrum an der Christoph-Klauß-Straße ist vom geplanten Neubau in fünf Minuten zu Fuß zu erreichen, in die Innenstadt ist der Weg nur unwesentlich länger. Eine optimale Busanbindung sorgt zusätzlich für ideale Voraussetzungen.

Die Baukosten sind auf rund 5.000.000 Euro veranschlagt. Die Aufträge wollen wir, wie bei der Baugenossenschaft üblich, überwiegend an Unternehmen und Handwerksbetriebe in der Region vergeben. ●

Die Baukosten sind auf rund 5.000.000 Euro veranschlagt. Die Aufträge wollen wir, wie bei der Baugenossenschaft üblich, überwiegend an Unternehmen und Handwerksbetriebe in der Region vergeben. ●

## BG-Kochbuch – die Idee war gut

Liebe Mitglieder, Mieterinnen und Mieter, aufgrund der sparsamen Rezepteinsendungen seit Anfang des Jahres haben wir uns entschieden, das BG-Kochbuch von Mitgliedern für Mitglieder nicht zu verwirklichen.

Wir danken an dieser Stelle ganz herzlich all denjenigen, die uns Rezepte zusandten.

Ihr Team der Baugenossenschaft Hof



Falls Sie Interesse an einer Neubauwohnung haben, melden Sie sich dafür ganz einfach bei Frau Alexandra Gottsmann aus unserer Vermietungsabteilung und lassen sich vormerken. Sie hat die Telefonnummer 09281 7353-12.



### 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)



## Aufgepasst! Hier kommt Wahlbezirk 4

In der heutigen Ausgabe unserer Zeitung stellen sich die letzten Vertreter und Ersatzvertreter aus dem Wahlbezirk 4 vor. Es sind Manfred Depser, Klaus Endl, Heinz Kauer, Ernst Puschert und Angelika Unglaub.

Name: **Manfred Depser**, geboren: 1939,  
Beruf: **Rentner**

Der schönste Platz in Hof ist ... **der Untreusee**.  
Den nächsten Urlaub mache ich in ... **der Schweiz**.  
Das Wichtigste im Leben ist für mich ... **Gesundheit**.



Die Vertreter und Ersatzvertreter aus dem Wahlbezirk 4 von links: Manfred Depser, Hana Pergl-Bauerle, Markus Franz, Ernst Puschert, Heinz Kauer, Marco Willeitner, Erika Bruchner, Klaus Endl, Angelika Unglaub, Rudolf Witzig, Hans Olischer, Karin Jahn

Name: **Klaus Endl**, geboren: 1949,  
Beruf: **Beamter a. D.**

Der schönste Platz in Hof ist ... **der Untreusee**.  
Im Fernsehen schaue ich ... **politische Informationen**.  
Der tollste Augenblick in meinem Leben ... **war die Geburt meines Sohnes**.

Name: **Heinz Kauer**, geboren: 1948,  
Beruf: **Postbeamter i. R.**

Der schönste Platz in Hof ist ... **in meinem Garten**.  
Mein Hobby ist ... **das Sammeln alter Geldscheine und Münzen**.  
Einen Orden würde ich verleihen an ... **alle Mitarbeiter in Pflegeberufen**.

Name: **Ernst Puschert**, geboren: 1946,  
Beruf: **Rentner**

Wenn ich morgens aufstehe ... **um 07:30 Uhr** 🕒.  
Mein Hobby ist ... **schießen im Schützenverein**.  
Das Wichtigste im Leben ist für mich ... **meine Familie**.

Name: **Angelika Unglaub**, geboren: 1951,  
Beruf: **Hausfrau**

Wenn ich morgens aufstehe ... **frühstücke ich**.  
Meine Hobbys sind ... **meine Haustiere**.  
Im Fernsehen schaue ich ... **Berg-Romantikfilme**. ●



## Neu im Team – Herr Thomas Fritsche

Mein Traum/Wunsch/Ziel war immer ...  
**dass es meinen Angehörigen und mir gesundheitlich so lange wie möglich gut geht.**

Einen Abend ohne Fernsehen verbringe ich gerne mit ...  
**Freunden.**

Wenn ich im Lotto gewinne, würde ich ...  
**mich erst einmal freuen. Inwieweit danach Wünsche realisiert werden (können), hängt natürlich auch entscheidend von der Höhe des Gewinnes ab.**

Was man im Leben auf jeden Fall einmal ausprobieren sollte:  
**Dinge von denen man der Meinung ist, dass sie augenscheinlich keinen Spaß machen. Vielleicht ist man im Nachhinein ganz anderer Meinung.**

Meine Lieblingsserien sind ...  
**vor allem Comedyserien, die mich mit Wortwitz oder Situationskomik zum Lachen bringen.**

Mein Lieblingsessen:  
**Ich liebe die Abwechslung, es darf aber auch gerne deftig sein.**

Was ich an anderen Menschen gar nicht mag:  
**Menschen, die Versprechen nicht einhalten oder sehr „kreativ“ mit der Wahrheit umgehen.**

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

Meine Hobbys sind ...  
**Heimwerken, Gartenarbeit, Hund.**

Hier in Hof und Umgebung fehlt:  
**Ich bin erst seit kurzem in Hof tätig, konnte noch nichts diesbezüglich feststellen.**



Herr Thomas Fritsche verstärkt seit 1. Juli 2018 unser BG-Team. Er ist Dipl.-Ingenieur (FH) für Bauingenieurwesen und unterstützt unsere technische Abteilung.



# Staffelsucht

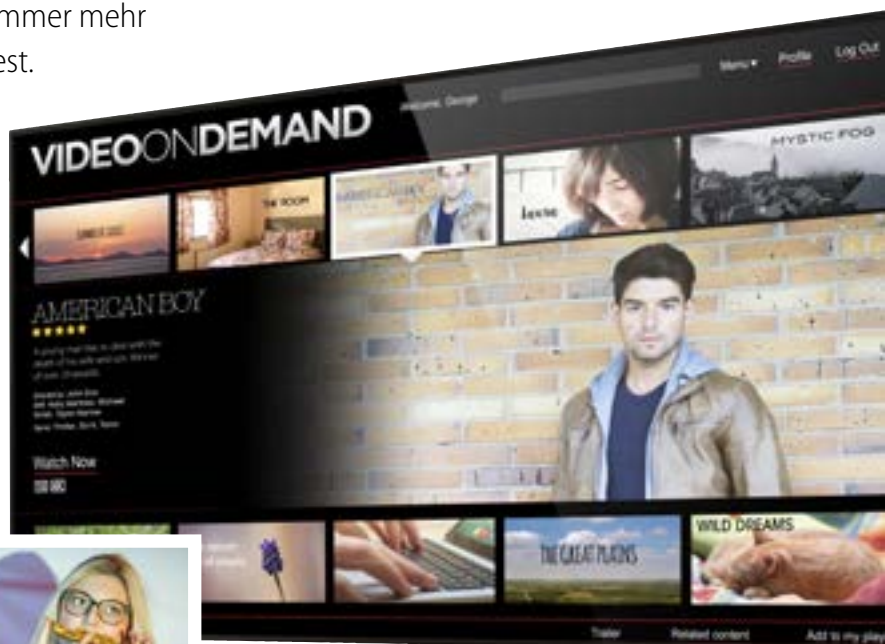
Serien gucken, bis man schielt. Gut gezeichnete Charaktere, spannende Plots und fiese Cliffhanger nageln immer mehr Zuschauer vor dem Fernseher und Computer fest.

„Warum hast du so dunkle Augenringe“, fragt meine Nichte Paula und sieht mich skeptisch an. Zack, ist es passiert: Das Kind hat mich erwischt.

Ja, auch ich muss mir endlich eingestehen, dass ich staffelsüchtig bin. Erst will man nur mal reinschauen, doch dann hört die Folge der Krimiserie einfach an der spannendsten Stelle auf! Okay, noch eine Folge ansehen – und schon wieder ist am Schluss für mich einfach nicht Schluss.

Die Macher von Erfolgsserien müssen fiese Rezepte zur Hand haben, mit denen sie uns regelrecht vor dem Fernseher festnageln. Es gibt kein Entkommen vom Sofa. Und weil von der Seriensucht Millionen Menschen betroffen sind, hat das Ganze inzwischen auch einen Namen: Binge-Watching. Das heißt so viel wie „Komaglotzen“, und genau das ist es. Zwar bleibt uns überlassen, wie viele Folgen wir uns von den Streamingdiensten wie Netflix oder Amazon herunterladen, doch davon loszukommen gestaltet sich schwierig.

Die Rechnung ist ernüchternd: Ein durchschnittlicher Serienjunkie, der bis zu drei Stunden pro Tag vor dem Fernseher sitzt, bekommt aufs Jahr gerechnet anderthalb Monate zusammen. Rechnet man noch vier Monate Schlafenszeit dazu, bleibt nur ein knappes halbes Jahr wirklich gelebtes Leben. Halt, stop, davon müssen wir noch ungefähr vier Monate Arbeitszeit abziehen. Es ist zum Schwindeligwerden.



„Also, ich wähle sehr genau aus, was ich sehen will“, sagt Paula. Recht hat sie. Was einen nicht völlig begeistert, gehört gnadenlos aussortiert. Auch wenn man schon mittendrin steckt. Außerdem muss ein Überblick her, was man sich wirklich an Serienzeit

genehmigen will. Aus Langeweile sollte man sich keinesfalls von den Machern einfangen lassen. Und auch das Eindösen bei laufendem Fernseher sollte man vermeiden. Ebenso wie das Seriengucken vor dem Schlafengehen, denn die Folgen sind so clever gestrickt, dass die Figuren uns bis in den Schlaf hinein verfolgen können.

Paula hat's gut, sie wächst mit all dem auf und lernt schon früh, dass man die Serien nur gut dosiert genießen sollte. Wir Älteren, die früher „Dallas“ oder „Das Haus am Eaton Place“ nur einmal in der Woche verabreicht bekamen, haben da viel zu lernen. Gott sei Dank können wir die Paulas dieser Welt ja um Rat fragen. ●



## Fazit

Serien sorgfältig auswählen und nicht aufs Geratewohl ausprobieren.

Zeitplan erstellen, um einen Überblick zu behalten. Den Fernseher nicht zur Nebenbeiberieselung eingeschaltet lassen.

# Bunte Botschafter

Von Floristen geschmackvoll arrangierte Blumensträuße schaffen ein lebensfrohes Ambiente im Alltag oder beispielsweise bei Hochzeiten und sie trösten bei Trauerfällen.

„Ich habe den buntesten Job der Welt“, sagt die Floristin Janet Kaiser. Ob Sträuße für die eilige Laufkundschaft, Brautstrauß und Dekoration für eine Hochzeitsgesellschaft oder die Erfüllung ganz spezieller Kundenwünsche: Floristen sind mit Herzblut und Geschmack bei ihrer Tätigkeit. Und die beinhaltet viel mehr, als nur farbenfrohe Sträuße zusammenzustellen.

Dazu gehörten die Besuche auf Blumengroßmärkten und bei Landwirtschaftsbetrieben, aber auch die Vorarbeiten, die das empfindliche Produkt Pflanze erfordert. Da müssen Stiele beschnitten, unerwünschte Blätter entfernt oder es muss die richtige Lagerung der Ware bewerkstelligt werden. Oft dekorieren Floristen die Blumen auch direkt vor Ort. Etwa im Hochzeitsfestsaal, bei dem die Gäste möglichst schon beim Eintreten das gelungene Arrangement bewundern sollen. „Fingerspitzengefühl bei der Auswahl und Verarbeitung der Blumen gehört ebenso zur Arbeit wie Kreativität für eine stimmige Dekoration“, sagt Janet Kaiser. Selbstverständlich würden die Details mit den Kunden vorher abgesprochen. Da gelte es dann, den Geschmack zu treffen und auch dem Anlass entsprechend das Richtige zu finden. „Damit alles reibungslos klappt, braucht

man selbstverständlich Organisationstalent“, sagt die Floristin.

## Echte Experten

Die duale Ausbildung zur Floristin dauert drei Jahre. Inbegriffen sind Theoriezeiten in der Berufsschule und die Praxis im Ausbildungsbetrieb. In dieser Zeit werden die angehenden Floristen, die sich auch kaufmännisches Wissen aneignen müssen, zu echten Experten. Sie kennen sich zusätzlich zur Lagerung auch mit Botanik und Pflanzenschutz aus, durchlaufen Lernphasen in der Stilkunde und der Farben- und Gestaltungslehre.

So facettenreich die Ausbildung ist, einen Wermutstropfen gibt es: Durch die Konkurrenz von billiger Importware, die zu Dumpingpreisen in Supermärkten angeboten wird, haben es die Fachgeschäfte nicht gerade einfach. Viele Betriebe mussten angesichts der Konkurrenz und dem Kaufverhalten der Kunden aufgeben. Doch allmählich setzt ein Umdenken ein, denn wer will schon ein Jubiläum oder eine Taufe mit Kübelpflanzen feiern? Und auch zu Hause wirkt ein geschmackvoll gebundener Strauß viel dekorativer. ●



## Daten und Fakten

# 10.000

Blumenläden gibt es schätzungsweise noch in Deutschland. Vor zehn Jahren waren es noch 15.000.

# 37

Euro werden pro Jahr und Kopf für Schnittblumen ausgegeben.

(Schätzungen: Fachverband Deutscher Floristen)





# Kaffee – mmh, wie der duftet!

Er weckt uns am Morgen, belebt uns am Nachmittag und verschönert jede Pause. Die braune Wunderbohne verzaubert unsere Sinne.

Sage und schreibe 50 Tassen Kaffee schlürfte der französische Philosoph Voltaire am Tag. Dagegen brachte es der Romancier Honoré de Balzac nur auf magere 30 Tassen. Mithalten kann da heute wohl kaum einer, doch der Kaffee weckt immer noch bei den meisten Deutschen die Lebensgeister. Auf der Beliebtheitsskala für Getränke steht er ganz weit oben. Schon im 19. Jahrhundert waren die belebende Wirkung der tollen Bohne und ihr Geschmack heiß begehrt. Bezahlen konnten sie damals allerdings nur gut betuchte Bürger. In ihren Salons entstanden dann auch die ersten Kaffeeesellschaften. Geröstet werden musste übrigens selbst. Noch heute stehen in vielen Museen die ehemaligen Rösttrommeln, in denen die Bohne frisch vorbereitet wurde.

## Jeder nach seinem Geschmack

Aber wie soll er nun serviert werden? Für den Diplomaten de Talleyrand-Périgord eine klare Sache: „Der Kaffee muss schwarz sein wie der Teufel, heiß wie die Hölle, rein wie ein Engel und süß wie die Liebe.“ So ganz einverstanden war man damit in Deutschland nicht. Hierzulande schätzte man den Tropfen Sahne oder Milch dazu.

Vielfältig sind auch die Zubereitungsarten. Wichtig: Er darf am Ende nicht bitter oder sauer schmecken. Immer noch sehr beliebt ist die klassische Zubereitung mit dem Filter. Gleich gefolgt wird dieser Klassiker von der Zubereitung mithilfe von Druck, wobei Wasserdampf durch einen Siebträger gedrückt wird und so feinstes Espresso entsteht. Beliebt ist nach wie vor auch das French-Press-Verfahren, bei dem der Kaffee mit einem Siebstempel auf den Boden gedrückt wird.

Und ist Kaffee auch gesund? „Ja, wenn in Maßen genossen“, sagt in den letzten Jahren die Mehrheit der Mediziner, die sich dabei auf zahlreiche Studien berufen. Wie auch immer: Schmecken muss der Kaffee, und das funktioniert nur, wenn die Qualität stimmt. Hochlandkaffee gilt als besonders edel und älter als zwei Monate sollte er auch nicht sein. Zudem ist hochwertiger Kaffee aus der Langzeittrommelröstung wesentlich verträglicher als nur kurz gerösteter Industriekaffee. Auch Instant- und Kapselkaffee können da längst nicht mithalten. Für viele scheint der Espresso die verträglichste Form des Kaffeegenusses zu sein. Das hängt allerdings stark von der Sorte der Bohnen und natürlich der Mischung ab. Selbstverständlich muss auch der Mahlgrad für die jeweilige Zubereitungsart stimmen.

Also einfach mal selbst ausprobieren und, wenn irgend möglich auf die vollkommen überbeuerten und umweltschädlichen Kapseln verzichten. Na dann: Hoch die Tassen! ●



## Daten und Fakten

**149**

Liter Kaffee trinkt durchschnittlich jeder Deutsche pro Jahr.

**158,9**

Mio. Säcke Kaffee werden jedes Jahr geerntet.

# Spartipps rund ums Kind

Laut einer Rechnung des Statistischen Bundesamtes kostet ein Kind im Monat durchschnittlich 584 Euro. Das macht bis zum 18. Lebensjahr knapp 130.000 Euro. Doch rund ums Kind lässt sich einiges sparen.



## Weltspartag

Am 30. Oktober ist Weltspartag – eine gute Gelegenheit, Kindern den Wert des Geldes und des Sparens zu vermitteln. In den ersten Lebensjahren formen sich nämlich viele Gewohnheiten, die ein Leben lang erhalten bleiben. Das gilt auch für den Umgang mit Geld.

## Antizyklisch kaufen

Was man fürs Kind braucht, kostet nicht immer gleich viel. Adventskalender gibt es Anfang Dezember sehr viel günstiger als zuvor und man kann welche mit Spielzeug problemlos schon für das nächste Jahr kaufen. Der Preis für Schulranzen sinkt kurz nach den Sommerferien rapide. Am besten besorgt man ihn dann für ein Kind, das im nächsten Jahr in die Schule kommt. Der ideale Zeitpunkt für den Kinderwagen- oder Kindersitzkauf ist zwischen Oktober und Januar. Wie bei Klamotten gibt es auch bei Babyausstattung Kollektionen, die jede Saison wechseln. Jedes Jahr im Herbst stellen die Hersteller ihre neuen Modelle vor und die alten gibt es dann um einiges günstiger. Häufig ändern sich nur die Farben oder Stoffe.

## Kinderkleidung secondhand kaufen

Nummernflohmärkte oder Babybasare sind ein echter Geheimtipp. Dort kann man das Kind ohne viel Aufwand für eine ganze Saison sehr günstig mit Kleidung ausstatten, die oft noch sehr gut erhalten ist. Außerdem sind bei Gebrauchtware die Schadstoffe schon herausgewaschen. Auch auf normalen Kinderflohmärkten, auf eBay-Kleinanzeigen oder Plattformen wie Mamikreisel.de findet man ein riesiges Angebot an gebrauchter Kinderkleidung.

## Öko- und Markenkindersachen haben hohen Wiederverkaufswert

Öko- und Markenkindersachen sind oft deutlich teurer als No-Name-Produkte. Wer allerdings bereit ist, die Anschaffungen wieder zu verkaufen, nachdem sie nicht mehr benötigt werden, der kann mit begehrten Ökoprodukten sogar günstiger fahren als mit dem Billigprodukt. Das liegt daran, dass viele gebrauchte Öko- und Markenprodukte für Babys sehr gefragt sind und einen sehr hohen Wiederverkaufspreis erzielen, wenn sie noch gut erhalten sind. Wichtig für den Wiederverkauf ist allerdings, dass man die Rechnung und die Aufbauanleitung aufbewahrt und möglichst auch die Originalverpackung.

## Selber kochen und schnippeln

Egal ob Babybrei oder der Snack für zwischendurch: Selberkochen ist immer günstiger als Fertignahrung zu kaufen – und oft auch gesünder. Damit sich der Aufwand in Grenzen hält, kann man mehrere Portionen auf einmal kochen und dann einfrieren. Billiger als Fertig-Quetschbeutel und Fruchtriegel ist kleingeschnittenes Obst und Gemüse in einer Tupperdose. Und es gibt auch wiederbefüllbare Quetschbeutel, die man selbst mit Joghurt oder püriertem Obst füllen kann.

## Mitgliedschaft für eine Bibliothek abschließen

So gut wie jede Stadt hat eine Bibliothek mit Kinderbuch- und Kindermedienabteilung. Der Mitgliedsausweis ist für Kinder oft umsonst oder kostet nur wenige Euro pro Jahr. Dafür kann man nicht nur unzählige Kinderbücher ausleihen, auch Hörspiele und Filme gibt es da fast umsonst.

## Mit der Bahn reisen

Flugreisen mit Kindern sind ziemlich teuer, denn ab zwei Jahren müssen Kinder fast genauso viel bezahlen wie Erwachsene. Billiger ist Bahnfahren: Kinder unter sechs Jahren reisen generell kostenlos. Kinder bis einschließlich 14 Jahren reisen in Begleitung eines Eltern- oder Großelternanteils kostenlos mit, wenn sie beim Ticketkauf angegeben und auf der Fahrkarte eingetragen werden. ●







# Siehst du mich?

Die Tage werden wieder kürzer, und damit steigt die Gefahr auf der Straße. In der frühen Dämmerung und am Abend werden Fahrradfahrer und Spaziergänger oft nicht rechtzeitig gesehen.

Regen, Nebel, Graupelschauer: Der Herbst kommt auch mit weniger angenehmen Begleiterscheinungen. „Sehen und gesehen werden“ heißt jetzt die Devise für alle, die unfallfrei und sicher durch die dunklere Jahreszeit kommen wollen. Und das ist viel einfacher als gedacht. Aus einer Entfernung von 40 bis 80 Metern sollte man gesehen werden. Dabei hilft als Erstes helle Kleidung. Wer sich dunkel anzieht, wird erst ab 25 Metern erkannt.

Eine Warnweste, die man sich schnell überstreifen kann, erhöht die Sichtbarkeit um ein Vielfaches. Etwas teurer sind Jacken, in denen komplette mit Batterien betriebene, Lichtanlagen integriert sind. Wer mit dem Fahrrad unterwegs ist, sollte an die ohnehin durch die Fahrradverordnung vorgeschriebenen Strahler denken. Sind sie nach vorn gerichtet, müssen sie weiß, nach hinten abstrahlend rot sein. Erlaubt sind auch große Reflektoren am Reifen. Auch schicke Fahrradhelme mit LED-Beleuchtung gibt es in sehr modernen Designs.

Für Fußgänger hält der Handel ebenfalls trendige Lösungen bereit, mit denen man sich sichtbarer machen kann. Dazu gehören beleuchtete Schnürsenkel, die in verschiedenen Farben oder auch

nur in Weiß leuchten. Durch die Schrittbewegung sorgen sie für Aufmerksamkeit. Ebenso wie aufleuchtende Schuhsohlen. Eine neue Idee sind Regenschirme mit einer reflektierenden Oberfläche. Einfach über die Kleidung ziehen kann man reflektierende Gurte. Die sehen cool aus und passen zu jeder Kleidung. Auch kleine Leuchtpunkte an den Hosenbeinen helfen, um selbst bei miesem Wetter von Fahrrad- oder Autofahrern erkannt zu werden. Wer es modern und dabei sicher möchte, der greift zusätzlich zu LED-Leuchtbändern, die man mit einem Klick an den Armen oder Beinen befestigt. Wegen ihrer Leichtigkeit kann man sie immer griffbereit in der Jackentasche aufbewahren.

Licht schützt Leben und bewahrt vor Verletzungen. Ganz besonders im Herbst und Winter. ●



Zu kaufen gibt es die Bänder und alle anderen Lichtoutfits in Fahrrad-Fachgeschäften oder bei [www.reflectyo.de](http://www.reflectyo.de). Im Handel werden auch Hundewesten und -halsbänder angeboten, die das Gassigehen für Mensch und Hund erheblich sicherer machen.

# Entspannung für Geist und Körper

Yoga und Tai-Chi helfen unserem Körper und auch dem Geist. Die immer beliebter werdenden fernöstlichen Bewegungsarten eignen sich für jedes Alter. Ganz ohne Kurs und Sportstudio kann man die Übungen auch zu Hause praktizieren.

Millionen von Menschen tun es ... und das nicht nur in China. Regelmäßig praktizieren sie Tai-Chi oder Yoga, um ihren Körper beweglich und ihren Geist ruhig zu halten. Gerade in unserer hektischer werdenden Welt, in der Stress im Berufsleben und auch in der Freizeit zum Alltag gehört, müssen Entspannungsübungen her. Optimal wäre es, wenn sie in jedem Alter und möglichst auch zwischendurch praktiziert werden würden. Dass Körper und Geist viel stärker zusammengehören, als früher gedacht, wird inzwischen auch von der Mehrheit der europäischen Mediziner anerkannt. Kein Wunder, dass fernöstliche Techniken immer mehr Anhänger finden, denn bei diesen werden mit dem Wechselspiel von Gedanken und körperlichen Übungen Gelassenheit und Fitness angestrebt. Inzwischen bieten Volkshochschulen, Sportvereine, Psychologen und sogar Krankenkassen entsprechende Kurse an. Ziel ist es, dass die Teilnehmer die dort eingeübten Bewegungen auch in den eigenen vier Wänden ausführen können.

Einen wahren Boom erleben Qigong und Tai-Chi. Hier wird der Körper mit Bewegungsabläufen in einen entspannten Zustand gebracht, in dem man sich mit Konzentrations- und Atemübungen beschäftigt. Dadurch wird das Gedankenwirrwarr in unserem Kopf beruhigt und die damit einhergehenden Muskelanspannungen unseres Körpers werden entkrampft. Es entsteht eine Wechselwirkung, bei der der Geist dem Körper und der Körper dem Geist hilft. Freie Bahn also für die Lebensenergie (Qi). Nach der über 2.500 Jahre alten Lehre kann diese so ungehindert entlang der Meridiane unseres Körpers fließen und auch unsere inneren Organe in Harmonie bringen. Praktiziert werden die Übungen, die für jedes Alter geeignet sind, im Liegen, Sitzen und Stehen. Wäh-

rend man sich auf bestimmte Körperpartien konzentriert, achtet man bei sehr langsamen Bewegungen auf seine Atmung.

## Bewusst atmen

Langsame Bewegungen sind auch ein Merkmal des Tai-Chi. Dabei werden sich wiederholende Körperfiguren eingeübt, bei denen die Arme in Bewegung sind und das Körpergewicht abwechselnd auf jeweils ein Bein verlagert wird. Wer die Übungen regelmäßig durchführt, bei dem lösen sich nicht nur Verspannungen, auch das Herzkreislaufsystem wird positiv beeinflusst. Zudem verbessert sich die Körperhaltung und Praktizierende leiden deutlich seltener an Rückenschmerzen.

Ein weiterer Vorzug von Qigong und Tai-Chi ist, dass die Gelenke wegen der langsamen, fließenden Bewegungen geschont werden. Automatisch wird mehr durch den Bauch geatmet, was der Sauerstoffversorgung des Körpers zugutekommt. Auch von den positiven Wirkungen auf das vegetative Nervensystem sind die meisten Mediziner überzeugt.

Beim Yoga werden bestimmte, meist ungewohnte Körperstellungen auf einer Matte geübt. Muskeln werden in einem bestimmten Rhythmus angespannt und wieder entspannt. Hier ist es wichtig, sich auf die eigene Befindlichkeit zu konzentrieren, um so eine bessere Körperwahrnehmung zu entwickeln. Fest steht, dass Organe und Muskeln besser durchblutet und damit die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Zum Schluss werden oft Ruhepositionen eingenommen, wodurch eine Tiefentspannung erreicht wird.

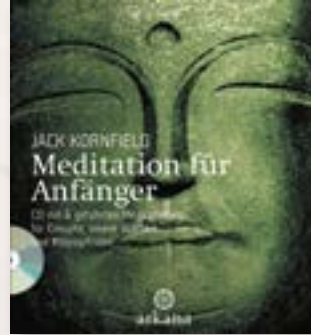
Ob Tai-Chi, Qigong oder Yoga, alle Übungen sollten zunächst im Rahmen eines Kurses unter



## Buchtipps

### Meditationsübungen:

Jack Kornfield, Meditation für Anfänger: 6 CDs mit geführten Meditationen.  
16,99 Euro.



### Yoga:

Ursula Karven, Yoga für dich und überall,  
Goldmann Verlag,  
7,99 Euro.



Anleitung gelernt und geübt werden. Schon nach wenigen Stunden kann man sie auch zu Hause oder im Park eigenständig anwenden.

## Vielfältiges Angebot

Die gelegentliche Korrektur durch erfahrene Lehrer ist allerdings sinnvoll. Oft bieten Sportvereine, die Volkshochschule oder einzelne Lehrer Probestunden an, nach denen man entscheiden kann, welche Praxis einem besonders gut zusagt.

Zunächst unbedingt angeleitet werden sollte auch die Entspannungstechnik der Meditation. Hier wird Wert darauf gelegt, das Durcheinander in unseren Köpfen zu beruhigen. Neben der Konzentration auf das Atmen besteht eine weitere Praxis darin, die eigenen Gedanken zu beobachten und vorbeiziehen zu lassen. Und das, ohne ihnen zu folgen oder sie als gut oder schlecht zu bewerten. Je nach Technik werden dafür auch Bilder, Worte oder besondere Sätze benutzt.

Für alle Entspannungstechniken gilt: zum Einstieg ruhig mehrere Anbieter ausprobieren und dabei genau das Richtige für sich herausfinden. Warum all diese Techniken aus Asien stammen, lässt sich übrigens leicht erklären: Dort ist das Erreichen eines hohen Lebensalters bei möglichst stabiler Gesundheit ein wichtiges Lebensziel. Es findet sich nicht nur in den Religionen des Buddhismus und Hinduismus wieder, es nimmt auch einen hohen Stellenwert in der ganz normalen Gesellschaft ein. Wie wichtig dabei Beweglichkeit ist, zeigen auch die Millionen von Tänzern, die sich allmorgendlich in den chinesischen Parks treffen, um den Tag mit einem Walzer, Foxtrott oder einer Rumba zu beginnen. Übrigens: So ein „Frühstück“ wäre doch auch in unseren Breitengraden eine prima Idee. ●

## Web

[www.gesundheit.de](http://www.gesundheit.de)  
[www.yoga-vidya.de/yoga/](http://www.yoga-vidya.de/yoga/)  
[www.taiji-forum.de](http://www.taiji-forum.de)  
[www.tai-chi.de](http://www.tai-chi.de)  
[www.qigong-gesellschaft.de](http://www.qigong-gesellschaft.de)



Auch Entspannungsmusik hilft beim „Herunterkommen“. Selbst Naturgeräusche wie Meeresrauschen oder Vogelzwitschern heben die Stimmung.

# Einsamkeit muss nicht sein

Über die Telefonnummer 0800-4 70 80 90 von Silbernetz finden ältere Berliner kostenfrei und rund um die Uhr einen Gesprächspartner. Ein Beispiel, das hoffentlich bald in allen Bundesländern zur Verfügung steht.

Gerade im Herbst und Winter haben es viele Ältere schwer. Oft kämpfen sie mit der Einsamkeit oder fehlender Teilhabe am Leben und haben tagelang nicht mal einen Gesprächspartner. „Dagegen kann man etwas unternehmen“, sagte sich die 73-jährige Elke Schilling. Die ehemals als Informatikerin beschäftigte Initiatorin baute ein Gesprächsnetzwerk für einsame Menschen auf, das jetzt an den Start gegangen ist. Wir fragten, wie das funktioniert und ob dieses Beispiel Schule machen sollte.

## **FÜR UNS: Wie sind Sie auf die Idee zu diesem Netzwerk gekommen?**

Elke Schilling: Das vergleichbare Netzwerk The Silver Line ist im englischen Manchester vor fünf Jahren gestartet. Der Erfolg war so durchschlagend, dass es inzwischen in ganz England, Irland und Schottland zur Verfügung steht.



„Alternde Menschen sind wie Museen: Nicht auf die Fassade kommt es an, sondern auf die Schätze im Innern.“

Schauspielerin Jeanne Moreau

## **Warum gerade eine telefonische Kontaktmöglichkeit?**

Das Telefon ist das ideale Medium, um mit einer sicheren Distanz menschliche Nähe aufzubauen. Die schriftliche Kommunikation ist da eher kalt und langatmig. Viel besser und gerade Älteren auch vertrauter ist die menschliche Stimme.

## **Der Bedarf scheint riesig zu sein.**

Oh ja. Ohne große PR-Arbeit haben sich bei unserem Pilotversuch letztes Weihnachten Dutzende von Menschen gemeldet.

## **Was genau bieten Sie an?**

Zunächst einmal die Möglichkeit, jederzeit mit Menschen sprechen zu können und Gehör zu bekommen. Und zwar auch ohne ein ganz konkretes Anliegen. Wir wollen die Menschen aus ihrer Einsamkeit holen. Das ist der erste Teil unseres dreistufigen Angebots. Also Reden, dann Entwicklung langfristiger Silbernetzfreundschaften und bei Bedarf auch Informationen über

Die 77-jährige Elke Schilling ist Initiatorin von Silbernetz. Die ehemalige Informatikerin und Chefin der Berliner Seniorenvertretung Berlin-Mitte entwickelte die Idee der Hotline für isolierte und vereinsamte Menschen nach dem englischen Vorbild von The Silver Line.





Anlaufstellen im Wohnquartier. 40 Prozent der älteren Menschen wissen nicht, welche Angebote es für sie gibt. Zudem hat ein großer Teil der Anrufer tagelang überhaupt keinen Kontakt zu Mitmenschen gehabt. Der Fernseher antwortet nicht, trotzdem wollen die Menschen gehört und wahrgenommen werden.

#### **Machen Sie nicht der Telefonseelsorge Konkurrenz?**

Nein, unser Angebot ist niedrigschwelliger. Die Menschen können auch anrufen, wenn keine konkreten Probleme vorliegen. Sollte das allerdings doch der Fall sein, können unsere Silbernetzmitarbeiter jederzeit an kompetente Stellen weitervermitteln.

#### **Für eine derartige Tätigkeit brauchen Sie sicher gut geschulte Mitarbeiter?**

Die bilden wir hier aus und Sie glauben gar nicht, wer sich alles ehrenamtlich für diese Tätigkeit interessiert. Das ist ein Querschnitt durch die gesamte Bevölkerung. Sie sind zwischen 24 und 80 Jahren und etliche haben auch andere Muttersprachen. Diese Silbernetzfreunde rufen einmal in der Woche für ein persönliches Gespräch an. Außerdem fahren wir hier zweigleisig, indem wir am Hilfefon körperlich Behinderte einsetzen, die es schwer haben, einen Job zu finden.

#### **Das heißt konkret?**

Wir sind mit sieben Mitarbeitern gestartet, die als Teilzeitbeschäftigte in der Geschäftsstelle koordinierend tätig sind, und mit ersten fünf festen Mit-

arbeitern an den Telefonen. 35 geschulte Ehrenamtliche sind derzeit als Silbernetzfreunde einsetzbar. Wir können die Gesprächsführung auch in verschiedenen Sprachen anbieten. Da ist sehr vieles möglich.

#### **Eigentlich ist es schon traurig, dass Menschen tagelang niemanden zum Sprechen haben.**

Wir leben leider in einer Gesellschaft des Jugendwahns und es wird nicht wirklich respektvoll mit alten Menschen umgegangen. Ich bin 73 und weiß, wovon ich rede. Es ist traurig, wie Ältere teilweise in der Öffentlichkeit behandelt werden.

#### **Ihr Angebot richtet sich zunächst an die Berliner Bevölkerung?**

Damit starten wir. Aber wir wünschen uns, dass sich auch in anderen Bundesländern Silbernetz-Initiatoren finden und sich anschließen. Wir stehen jederzeit mit Informationen für alle bereit, die so ein telefonisches Netzwerk aufbauen wollen. Wie findet man Träger und Mitstreiter, welche Möglichkeiten der Finanzierung durch öffentliche Stellen gibt es, das sind alles Fragen, bei denen wir mit Rat und Tat helfen können. Ich bin ganz zuversichtlich, dass unsere Idee angenommen wird, denn das hat schließlich auch in England, Irland und Schottland geklappt. Natürlich benötigen wir auch dringend Spenden für unser Netzwerk. Die Kontoverbindung findet man auf unserer Website. Wir möchten nicht nur mit unserem Telefonangebot unterstützen, sondern auch Kontaktstelle und Brückenbauer sein. ●

Zusammen mit geschulten Ehrenamtlichen will Elke Schilling Menschen aus der Alterseinsamkeit helfen.



**Web**

[www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org)

## Wie kommt der Schlafsand in die Augen?

Ganz unter uns: Der Sandmann war's nicht. Die Krümel, die wir uns morgens herausreiben, sind so etwas wie die Müllabfuhr unseres Körpers. Zusammengesetzt ist der Schlafsand, der auch Matzel oder Krenak genannt wird, aus Staubpartikeln, Zellresten und getrockneten Sekreten. Endprodukte unserer körpereigenen Aufräumaktion. Weil die Augen nachts geschlossen sind, sammelt sich die Tränenflüssigkeit an den Lidrändern und trocknet. Übrig bleiben die nicht mehr benötigten Reste. Tagsüber reinigen wir die mit unseren Lidbewegungen heraus.



Sind die Augenlider allerdings regelrecht verklebt und sind dazu die Augen gerötet oder jucken sie, dann deutet dies auf eine Entzündung oder Infektion hin. Also lieber mal beim Arzt vorbeischaun. Sollten die Augen morgens brennen, dann kann es sein, dass zu wenig Tränenflüssigkeit gebildet wird. In diesem Fall helfen Augentropfen. 🌟



### Lieblingsbuch

## Die Welt ist Maus



Mäuse sind schlau und wissbegierig. Kein Wunder, dass die Mäuseuniversitäten ordentlich Zulauf haben. Mit von der Partie ist auch Pete, der eines Tages eine vergilbte Tagebuchnotiz seines Urahns findet. Sollte die echt sein, dann verbirgt sich ein Schatz auf dem Meeresgrund, der es in sich hat. Doch wie da hinkommen? Pete setzt sich mit seinem Professor zusammen und los geht es mit der Planung. Natürlich geht einiges schief, denn wer hätte schon mit Krabben und ihren Scheren gerechnet, die das selbst gezimmerte U-Boot angreifen? Mal abgesehen von den neugierigen Menschen. Doch Pete lässt nicht locker und stößt tatsächlich auf einen Fund, der die ganze Mausheit und auch die Menschheit für immer erleuchten wird.

Ein großartiges Lesevergnügen mit hinreißenden Illustrationen. Maus, Maus, hurra! 🌟

Torben Kuhlmann: Edison – Das Rätsel des verschollenen Mouseschatzes. NordSüd Verlag, 22 Euro, ab 5 Jahren.

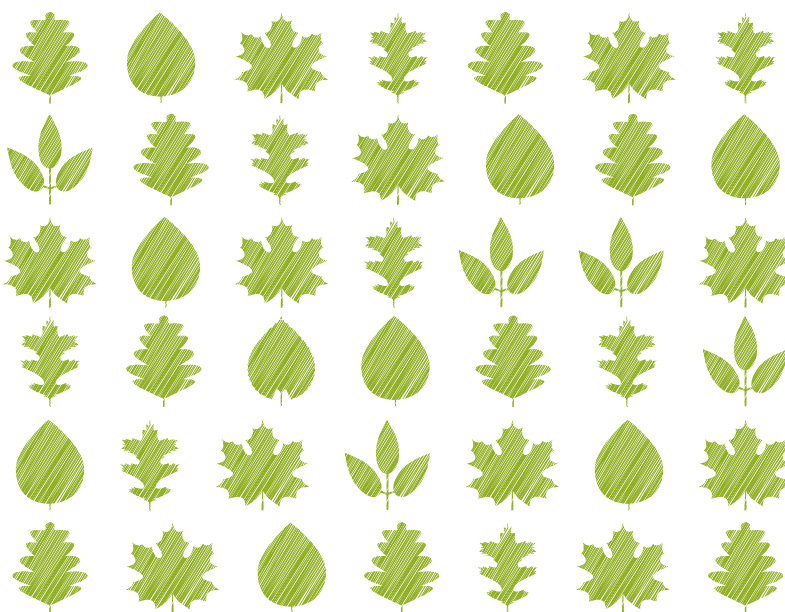


Wer war eigentlich ...

## ... Horst Brandstätter

Das von ihm entwickelte Produkt hat sicher auch jeder Erwachsene bereits in der Hand gehabt: eine Playmobilfigur. Mehr als zwei Milliarden Polizisten, Pilotinnen oder Bauarbeiter aus Plastik tummeln sich weltweit. Horst Brandstätter wurde 1933 geboren und verbrachte seine Kindheit und Jugend in Kinderheimen. 1954 trat er in das in Zirndorf bei Fürth beheimatete Unternehmen seines Onkels ein, in dem Spielzeugtelefone, Spardosen und Kaufladenartikel aus Plastik hergestellt wurden. 1958 hatte man mit Hula-Hoop-Reifen einen Renner im Programm. Zusammen mit dem Entwickler Hans Beck etablierte Brandstätter die Playmobilfiguren, die zunächst nur farblich unterschiedlich waren und sich jeweils durch besondere Ausstattungsteile auszeichneten. 1974 startete die Produktion, die sofort äußerst erfolgreich war

und blieb. Das Forbes Magazin schätzte Brandstätters Vermögen auf 1,3 Milliarden US-Dollar. Er starb 2015 und brachte einen Großteil seines Vermögens in eine Stiftung ein, die Kinder- und Jugendprojekte unterstützt. 🌟



Im Herbst lassen die meisten Bäume ihre Blätter fallen. Findest Du **das Blatt**, das es auf diesem Bild nur einmal gibt?



## A Star is born

Country-Sänger Jackson Maine (Bradley Cooper) tourt von Ort zu Ort und lernt die völlig unbekannt SÄngerin Ally (Lady Gaga) kennen. Die hat ihren Traum, es im Musikzirkus bis ganz nach oben zu schaffen, so gut wie aufgegeben. Als es dann klappt, droht die Beziehung zwischen den beiden zu scheitern. Auch auf musikalische Leckerbissen dürfen sich die Kinobesucher freuen. ●

Filmstart: 4. Oktober 2018



## Aretha Franklin – die Größte

Sollte es einen Musikerhimmel geben, dann werden sich alle dort Anwesenden bei ihrer Ankunft tief verbeugt haben, denn mit ihr kam die Königin des Gospels, Souls und Blues ins Notenparadies. Präsidenten, Könige und Millionen Fans ließen sich von ihrer Stimme und Musikalität in ganz neue Klangsphären tragen. Eine Musik, die zu Herzen geht und zwischen Melancholie und purer Lebensfreude wechselt. Wer den Facettenreichtum ihres Repertoires auf einer CD versammelt hören möchte, findet in 30 Greatest Hits eine Stippvisite durch ihr musikalisches Leben. Songs, die immer jung und bewegend bleiben. Eine musikalische Königin hält Hof. ●



Aretha Franklin:  
30 Greatest Hits, Doppel-CD, 9,99 Euro,  
Rhino (Warner).



## Die Kunst des guten Lebens

Wo genau geht es lang, wenn ich ein gutes Leben führen will? Ist es eine Menge Geld, die man braucht? Das Erreichen der Lebensziele? Macht? Gesundheit? Soll ich nach dem Glück streben oder das Schicksal entscheiden lassen? Seit jeher fragen sich Menschen, wie sie glücklich werden, und die Antworten fallen im Laufe der Jahrhunderte durchaus unterschiedlich aus. Genau 52 überraschende Wege zum Glück zeigt Rolf Dobelli seinen Lesern auf, und sie unterscheiden sich wohltuend von der dünnen Suppe, die Glücksverheißer in ihren Ratgebern zusammenrühren. Nach Dobelli ist die Welt viel zu kompliziert, als das man mit einer bestimmten Idee oder einer Handvoll Prinzipien das Glück erreichen könnte. Er liefert einen Werkzeugkasten für das praktische Leben. Das bedeutet natürlich nicht, dass man dieses Glück nach der Lektüre bereits verwirklicht hat, aber ein wenig näher rückt man ihm schon. ●



Rolf Dobelli:  
Die Kunst des guten Lebens,  
Piper, 20 Euro.

## Mafia-Morde

Der Sommer 1992 fällt in Süditalien kühl aus. Heiß her geht es dagegen im Kampf zwischen der Polizei und der Mafia. Es ist das Jahr der Anschläge auf die Staatsanwälte Falcone und Borsellino. Die Menschen fürchten sich und die Polizei ist nervös. In Gianrico Carofiglios Krimi wird in dieser angespannten Atmosphäre einer der Clanführer entführt und kurz darauf tot aufgefunden. Maresciallo Fenoglio übernimmt die Ermittlungen und bekommt schon bald ein Angebot vom Beschuldigten. Den Reiz des Romans machen neben der Spannung die fundierten Kenntnisse des Autors aus. Er selbst arbeitete viele



Jahre als Antimafia-Staatsanwalt. Und er war Parlamentsberater für den Bereich organisierte Kriminalität. Der Mann weiß, wovon er schreibt, und liefert seinen Lesern ungeahnte Einblicke hinter die Kulissen. Alles sauber eingepackt in einem hoch spannenden Roman. ●

Gianrico Carofiglio:  
Kalter Sommer, Goldmann Verlag,  
20 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

**STRANDGUT**

**TREIBGUT**

**MÜLLFLUT**



Foto: © Valmo / Greenpeace

**GREENPEACE**

[greenpeace.de/wellemachen](https://greenpeace.de/wellemachen)