

# mietermagazin

Das Magazin rund um Ihren WohnRaum



## Schöner schenken

Originell & persönlich  
verpacken

## Pannendienst am Herd

Rettung für  
verunglückte Speisen

## KÜCHE



## Gesundheit und Wellness

Solebäder in Deutschland

## FREIZEIT



## Von Fall zu Fall

Wolfgang Stumph

Die GWG wünscht  
allen Mietern und Mit-  
gliedern **ein frohes  
Weihnachtsfest und ein  
gesundes Jahr 2009!**

## MENSCHEN



# Wohnen

## BEI DER GENOSSENSCHAFT

### Rekord-Mieterin wohnt seit 89 Jahren in der gleichen Wohnung

Ein äußerst seltenes Jubiläum werden wir mit unserer Mieterin, Frau Elisabeth Wienold, im September 2009 feiern können. Dann nämlich jährt es sich, dass die lebenswerte Seniorin 90 Jahre ununterbrochen in derselben Wohnung wohnt.

Unsere Jubilarin erblickte am 16. September 1919 als achttes Kind der Eltern Maria und Wilhelm Koch in einer Wohnung im ersten Obergeschoss in der Lange Straße 116 das Licht der Welt. Vier Mädchen und drei Jungen sorgten bereits für reichlich Trübel in den knapp 70 Quadratmetern der 3-Raum-Wohnung, als die kleine Lisbeth noch dazu kam. „Meine Brüder schliefen in der Mansarde, wir fünf Mädchen in dem einen Zimmer, die Eltern in dem anderen Raum und das ganze Familienleben spielte sich in der Küche ab. Mittagessen gab es nur, wenn wir alle komplett am Tisch saßen“, berichtet Frau Wienold. „Und jeden Tag, bevor wir in der Pelmkeschule zum Unterricht erschienen, gingen wir in die Kirche. Das war damals so.“

„Meine Mutter starb als ich 10 Jahre alt war. Infolgedessen gab meine älteste Schwester ihren Beruf auf und übernahm den Haushalt. Ich, die Kleinste, brachte täglich meinem Vater im „Henkelmann“ das Essen in die Firma Eicklen KG, wo er als Feindrähtzieher für die Herstellung hauchdünner Drähte für die Laufmaschenrepariermaschinen sorgte“, erinnert sich Frau Wienold. „Als stolzes Mitglied des Spar- und Bauvereins übernahm mein Vater frühzeitig Verantwortung und war viele Jahre als Hausverwalter tätig. Zu seinen Aufgaben gehörte es die Miete zu kassieren. Schon als kleines Mädchen durfte ich ihm dabei helfen von Tür zu Tür zu gehen und die Miete einzusammeln, was mich mit großem Stolz erfüllte. Für unsere Wohnung kostete die Miete damals 29,45 Reichsmark.“



„Mein Vater starb im Jahr 1939, da war ich 20 Jahre alt. Meine Geschwister heirateten nach und nach und zogen aus der Wohnung aus. Im Jahr 1942 feierte ich Hochzeit, mein Mann zog zu mir in die Wohnung und meine zwei Kinder kamen ebenfalls in unserer Wohnung in der Lange Straße in den Jahren 1944 und 1948 zur Welt.“ Als die Kinder dann größer waren, arbeitete Frau Wienold noch ca. 20 Jahre im Akkord, wie so viele Wehringhauser bei der Firma VARTA.

Seit fast 90 Jahren genießt sie nun ihren nie langweiligen Ruhestand. „Früher bin ich öfter mal alleine nach Mallorca in den

GWG



Gemeinnützige Wohnstätten-Genossenschaft Hagen

Urlaub geflogen. Es hat mir nichts ausgemacht allein zu reisen, denn ich finde immer schnell Anschluss“, lacht Lisbeth Wienold vielsagend.

Sie hat in ihrem langen, ereignisreichen Leben niemals in einer anderen Wohnung gewohnt und hätte auch nach eigener Aussage niemals woanders wohnen wollen. „Ich kann jedem nur empfehlen in eine Wohnung der GWG zu ziehen. Wenn was ist, wie z. B. kleine Reparaturen, wird mir immer sofort geholfen.“ Und weiter: „Meine Heimat ist und bleibt Wehringhausen, hier fühle ich mich wohl!“, sagt die warmherzige Frau Wienold, deren verschnitztes Augenwinkern auf eine reichhaltige Lebenserfahrung schließen lässt. „Mittwochs abends treffe ich mich mit einigen alten Bekannten in einem Lokal an der Pauluskirche. Ein paar Männer stehen dort auch am Tresen, die geben uns manchmal einen aus. Und mit besonderer Freude gehe ich zum Mittagessen in den Bürgertreff Wehringhauser Hof. Dort gibt es jeden Tag ein wohlgeschmeckendes Mittagessen und als kostenlose Zugabe nette Leute zum Quaseln und Lachen.“

Mit dieser ungewöhnlich langen Treue dürfte Frau Wienold vermeintlich die langjährigste Bewohnerin einer Wohnung aus dem Bestand der GWG und damit Rekordhalterin sein. Der Vorstand und die Geschäftsführung der GWG wünscht ihrer beständigsten Mieterin weiterhin beste Gesundheit und noch recht lange das Vergnügen selbstbestimmt in ihrer eigenen (GWG)-Wohnung leben zu können.

**An dieser Stelle eine Bitte an unsere Leser:** Wenn Sie auch eine interessante Geschichte im Zusammenhang mit der Mitgliedschaft in unserer Genossenschaft zu erzählen haben, dann senden Sie bitte in Kurzform einige aufschlussreiche Zeilen an uns. Unsere Mitarbeiterin, Frau Regina Siering, kommt dann zu Ihnen in die Wohnung und schreibt Ihre Geschichte auf.

### Unser Rechtstipp zum Thema: Abgeltungssteuer



Am 1. Januar 2009 kommt die neue „Abgeltungssteuer“. Sie betrifft alle: Sparer wie Spekulant. Hier ein kurzer Überblick, was es damit auf sich hat:

**Das passiert:** Alle Erträge aus Vermögen (Zinsen, Dividenden, Kursgewinne) werden pauschal mit 25 % versteuert. Das gilt für den Börsenmillionär genauso wie für die Oma, die ein Sparbuch für ihren Enkel angelegt hat.

Die Steuer wird direkt abgeführt. Das heißt, Ihre Bank überweist dem Finanzamt direkt 25 %, bevor Sie das Geld bekommen. Das ist so ähnlich wie bei der Lohnsteuer, die Ihr Arbeitgeber auch direkt an den Staat abführt.

Ist die Steuer bezahlt, ist die Sache damit erledigt. (Ihre Steuerlast ist damit abgegolten, daher der Name Abgeltungssteuer) Eine Steuererklärung ist nicht nötig. Es sei denn, Ihr Steuersatz liegt unter 25 %. Dann können Sie sich mit einer Erklärung die Differenz vom Finanzamt zurückholen.

**Wissen Sie nicht, ob Sie weniger als 25 % bezahlen müssen? Sprechen Sie mit Ihrem Kontobetreiber bei Ihrer Bank oder Sparkasse.**



10

FREIZEITIPP

## Gesundheit & Wellness

KÜCHE

Pannendienst am Herd



6

HAUSHALT

Ihr Herd ist's wert



8

GESUNDHEIT

Gute Nacht – wie man sich bettet



12

MENSCHEN

Interview mit Wolfgang Stumph



14

### WEITERE THEMEN

- **Selbermachen**  
Schöner schenken...
- **Aktuell**  
Fitness für die grauen Zellen!
- **Rätselspaß**  
Finden Sie die Lösung?
- **U. v. m.**



# Schöner schenken

*Weihnachten ist nicht nur das Fest der Besinnlichkeit, sondern auch des „Freude schenkens“!*

*Ein Geschenk macht natürlich doppelt Freude, wenn es nicht einfach lieblos, sondern persönlich und originell verpackt überreicht wird!*

*Darum hier unsere individuellen Einpack-Ratschläge – natürlich nicht nur für Weihnachtsgeschenke, sondern für das ganze Jahr ...*

## Mehr Freude schenken!

- Heben Sie Schachteln, Kaffeedosen, Bänder, Papprollen und buntes Papier stets auf, damit Sie rechtzeitig reichlich Verpackungsmaterial haben und nicht extra besorgen müssen.
- Auch wenn man einen anderen Geschmack als der Beschenkte hat: Fragen Sie sich selbst, ob Ihnen Ihr Geschenk Freude machen würde.
- Finger weg von lebenden Geschenken! Meerschweinchen etc. gehören nicht unter den Weihnachtsbaum!



**BUCHTIPP:**  
„Geschenke schöner verpacken“

von Traudel Hartel  
Edition Rayner, Christopherus-Verlag  
ISBN-10: 3419568657  
7,50 Euro



### BASTELTIPP 1:

*Kartons werden zu wahren Schmuckkästen, wenn Sie mit Servietten beklebt sind.*

**So einfach ist es:** Schachtel mit weißer Farbe grundieren. Schöne Muster-servietten mit dünnem Kleber aufbringen (Im Bastelgeschäft gibt es sogar speziellen Serviettenkleber). Jetzt noch mit Glanzlack versiegeln – fertig!

**Von edel bis witzig:** Bei der Motivwahl sind Ihnen kaum Grenzen gesetzt. Statt Servietten können Sie auch Zeitungspapier oder Zeitschriften verwenden. Das ist besonders originell, wenn das Motiv zum Geschenk passt, z. B. eine bunte Länder-reportage zum Reisebuch oder eine Mode-Fotostrecke zum Kleidungsstück ...



### Wie man Schleifen selber machen kann?



- 1 Genügend Band abschneiden und dreifach aufwickeln.
- 2 In der Mitte zusammen-drücken und falten.
- 3 Ecken der-Enden abschneiden.
- 4 Gefaltetes Band wieder in der Mitte aufklappen. Um die Mitte einen Faden in gleicher Farbe wickeln und fest zuknoten.
- 5 Die entstandenen Schlaufen auseinander ziehen und in Form zupfen.
- 6 Fertig ist Ihre Geschenkschleife!



### GELD-GESCHENKE originell & persönlich verpacken:

#### „Überraschungsel“

Über den Inhalt dieser Überraschungseier freuen sich auch Großel!

**So geht's:** Verpackung vorsichtig öffnen. Schokoladenei-Hälften vorsichtig mit einer (heißten) Klinge trennen. Plastikbehälter mit Geld füllen. Schokolaei-Ränder mit etwas Hitze oder Zuckerguss wieder verschließen.



#### „Leise rieselt der Schnee ...“

In aktuellen Geschenkeshops gibt es Schneekugeln zum Selbstfüllen. Überreichen Sie Ihr Geldgeschenk mit einem persönlichen Bild von sich im romantischen Schneege-stöber! Individueller kann ein Geschenk kaum sein. Auch ohne Geld ist Ihr Bild in weißer Pracht eine originelle Überraschung.



#### „Geldgeschenk im Glückskeks“

Kaufen Sie Glückskekse aus dem Asia-Laden (lieber ein paar mehr, denn das dünne Gebäck zerbricht leicht). Entfernen Sie den Spruchzettel mit einer Pinzette. Geldschein dünn falten und vorsichtig in den Keks schieben.

**Extra:** Fragen Sie im China-Imbiss nach einer Pappschachtel für Mitnahmeerichte – darin wirken Ihre Geld-Glückskekse noch stillichter!



Schauen Sie auch im Internet unter: [www.geschenke.de](http://www.geschenke.de)

# PANNENDIENST AM HERD

## Rescue for happy guests

The guests are already sitting at the table; it's time to serve the menu. But then the shock: the soup is too salty, the sauce is too thin, the fish is falling apart, the meat is too tough, the cake is burnt... Here are the best first-aid tips, with which you can save the dishes...

## The most common kitchen disasters:

### Burnt cake:



→ Thin layer with sieve and powder, then brush with sugar.

**Nothing helps:** → Cut into pieces and serve in glass.

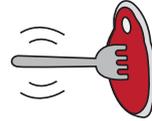
### Sauce too thin:



→ Add butter cubes.

**Nothing helps:** → Add thickener or cold butter.

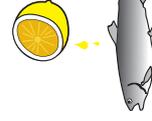
### Meat too tough:



→ Thinly slice and let sit in sauce.

**Nothing helps:** → Turn meat and serve as meatballs.

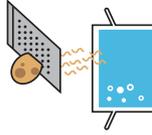
### Fish falling apart:



→ Add lemon juice, fry to prevent falling apart.

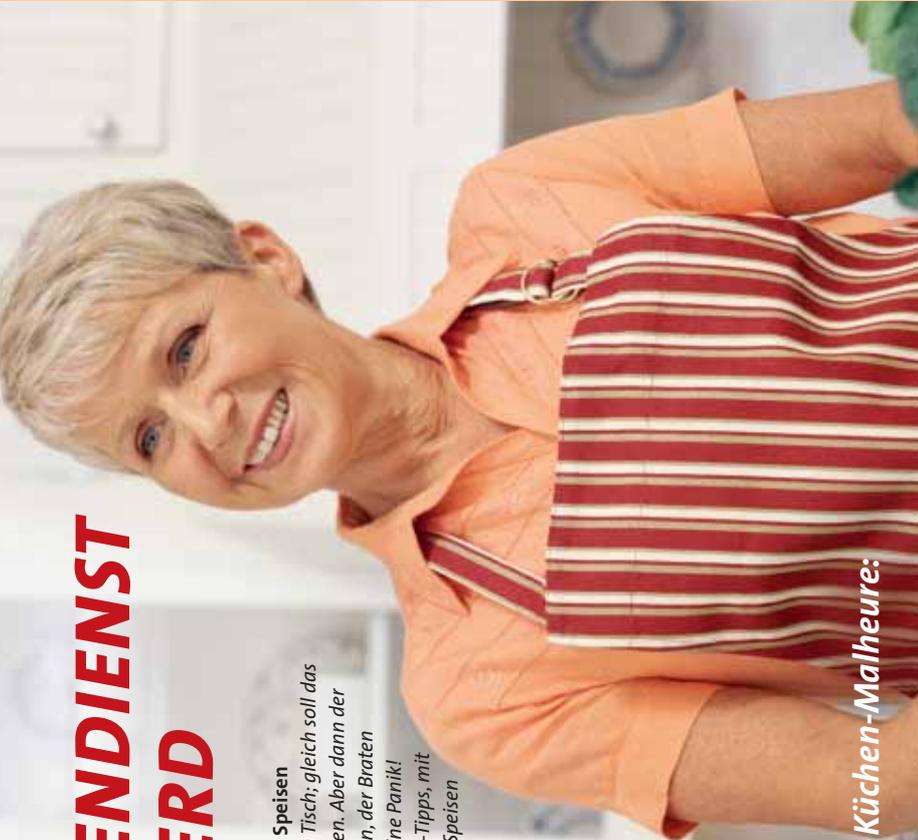
**Nothing helps:** → Cut into pieces and serve as fish cake.

### Soup too salty:



→ Add egg whites, let simmer and remove.

**Nothing helps:** → Grate potato and add.



Quick recipe for cold days:

## Mecklenburger Käsekartoffeln

- 1200 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1/2 Staudenlauch
- 4 EL Raps-Kernöl (z. B. Teutoburger)
- 0,1 l Sahne
- 0,1 l Wein
- Pfeffer
- Salz
- Petersilie
- Majoran
- 200 g Tilisier

Die Kartoffeln schälen, würfeln, waschen und in Salzwasser 10 Minuten vorkochen. Abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden, den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kartoffelwürfel in heißem Raps-Kernöl 5 Minuten kräftig anbraten, das Gemüse zugeben und kurz mitdünsten. Alles in eine feste Gratinform geben. Mit Sahne und Wein angießen, mit Pfeffer, Salz, Petersilie und Majoran würzen. Den Käse in Streifen schneiden, die Kartoffeln damit belegen und das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 200° C 15 Minuten überbacken.

(für 4 Personen)

Pro Person: 608 kcal (2544 kJ), 21,4 g Eiweiß, 371 g Fett, 487 g Kohlenhydrate (4,1 BE)

### EXTRA-TIPP:

## Käse länger frisch

Man kann den Käse in einen (ungefüllten) Römertopf legen, aber so einen hat ja nicht jeder zuhause. Genauso gut kann man einfach eine ungekochte (!) Nudel mit in die Tupperdose legen. Der Effekt ist derselbe, die Nudel bindet das Wasser, und ohne Wasser kein Schimmel.

### Burnt cake:



→ Thin layer with sieve and powder, then brush with sugar.

**Nothing helps:** → Cut into pieces and serve in glass.

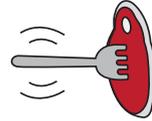
### Sauce too thin:



→ Add butter cubes.

**Nothing helps:** → Add thickener or cold butter.

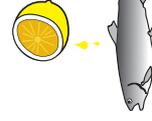
### Meat too tough:



→ Thinly slice and let sit in sauce.

**Nothing helps:** → Turn meat and serve as meatballs.

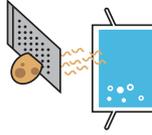
### Fish falling apart:



→ Add lemon juice, fry to prevent falling apart.

**Nothing helps:** → Cut into pieces and serve as fish cake.

### Soup too salty:



→ Add egg whites, let simmer and remove.

**Nothing helps:** → Grate potato and add.

### Too spicy:



→ With broth extend.

**Nothing helps:** → Cream/Fresh/Sauce add.

### Too sweet:



→ With quark stretch.

**Nothing helps:** → Add apple slices.

### Green stuff wilted:



→ With cold water shake up.

**Nothing helps:** → Purée and serve as vegetable cream.

### Overcooked:



→ Add wine, remove.

**Nothing helps:** → Use remaining white wine and neutralize.



### The most important ingredients for emergency cases:

- Citrus juice
- Cream
- Sugar



# Ihr Herd ist's wert!

Die Kochstelle ist Zentrale jeder Wohnung. Doch jeder Herd hat ab und zu eine Reinigung und etwas Pflege nötig ...

Erwarten Sie keine Wunder von Backofenreinigern: Auch wenn die Werbung „selbstreinigende“ Produkte verspricht – um das Nachwischen mit Muskelkraft kommen Sie nicht herum. Viele Backofenreiniger in Form von Schaum oder Gel sind problematisch für Gesundheit und Umwelt. Sie enthalten oft aggressive Chemikalien und sind giftig (auch die Dämpfe!). Stattdessen gibt es ebenso umweltfreundliche wie günstige Alternativen. Achten Sie auf Ökoteilsiegel oder auf den Blauen Engel!

Hier ein paar Tipps ohne fertige Reiniger:



**TIPP!**

Haushaltstücher ordentlich mit einer Mischung aus Spülmittel und Essig tränken und auf verkrustete Herdplatten, Ofenböden und Bleche legen. Am nächsten Tag können Sie den Schmutz leicht abwischen.

**TIPP!**

Backpulver ist nicht nur für den Kuchen da: Bestreuen Sie den verschmutzten Herd großzügig damit. Einwirken lassen und mit einem feuchten Schwamm abwischen. Das Geheimnis: Backpulver enthält Natrium und Soda, das auch in vielen Reinigern wirkt.

**TIPP!**

Dieser Trick hat sich bei Ceranfeldern bewährt: Rühren Sie einen leicht körnigen Brei aus Spülmaschinen-Spülmittel (eine halbe Tablette reicht) und warmem Wasser an. Kochstelle anwärmen (ausschalten nicht vergessen) und den Brei möglichst lange einwirken lassen. Verdunstete Flüssigkeit ggf. ersetzen. Anschließend mit feuchtem Lappen nachwischen.

**Kochen Sie auf Sparflamme:**

- Schnellkochtopf: – 30 % Energie!
- Elektkocher statt Topf auf dem Herd: – 50 % Energie!
- Brüchen auf dem Toaster statt im Ofen aufbacken: – 70 % Energie!
- Kaffee statt in der Maschine in der Thermoskanne warm halten: – 100 % Energie!

**TIPP!**

Reiben Sie Edelstahl-Kochmulden oder Ceranfeld nach dem Reinigen mit Vaseline ein. Dann kann der Schmutz nicht einbrennen und Ihr Herd wird beim nächsten Mal leichter sauber.

**Welcher Herd ist sparsamer?**

<b>Elektroplattenherd:</b>	– Braucht beim schnellen Anbraten viel Strom
<b>Glaskeramikherd:</b>	+ Erreicht schnell hohe Temperatur + Lässt sich leicht herunterregeln
<b>Induktionsherd:</b>	+ Erhitzt Topfböden schneller – Langes Kochen braucht mehr Energie
<b>Gasherd:</b>	– Braucht einen Anschluss + Sparsam + Schnelle direkte Hitze



# Fitness für die grauen Zellen...

**Die besten Tricks:**

**Schnell-Lesen**

Wenn Sie einen Text zügig lesen, prägen Sie ihn sich leichter ein, als wenn Sie langsam lesen. Machen Sie selbst den Test!

**In Bildern denken**

Malen Sie sich den Textinhalt möglichst bildhaft aus. Dann werden Sie sich später einfach an Ihre Vorstellungen erinnern.

**Zahlen merken**

Telefonnummern, Geheimnummern, „Pin-Codes“ – ständig müssen wir uns neue Zahlen merken: Für das Mobiltelefon, den Geldautomat, die Alarmanlage, etc.

Machen Sie sich zu nutze, dass die Anordnung der Ziffern auf der Tastatur immer gleich ist: Oft ist es leichter, sich das Bewegungsmuster beim Eintippen zu merken, als die getippte Zahl. Merken Sie sich den Weg Ihres Fingers auf den Tasten als rote Linie.

**Nicht abschalten, sondern geistig beweglich bleiben!**

Das geht auch im Alter – am besten mit regelmäßigem Kopfttraining! Und den richtigen Zutaten: Sauerstoff tanken ist wichtig! Bewegen Sie sich mindestens 30 Min. täglich an der frischen Luft. Greifen Sie öfter zu Gemüse wie Spinat oder Salat, denn „Grünzeug“ hält den Sauerstoff länger im Gehirn. In Nüssen steckt viel Lecithin; das braucht unser Gehirn als Kraftnahrung. Halten Sie Ihren Geist mit Übungen auf Trab: Lesen, Rätsel, Gedächtnistraining sind Jogging fürs Gehirn.

**Das Kurzzeitgedächtnis.**

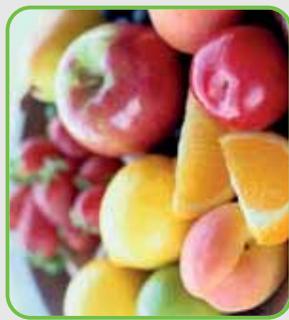
Ähnlich wie eine Computerfestplatte kann das Kurzzeitgedächtnis nur eine begrenzte Menge Informationen aufnehmen. Ist der „Speicher“ voll, gehen „Daten“ verloren.

**Ausnahme:** Lebenswichtige Situationen vergessen wir nie! Wer einmal auf eine heiße Herdplatte gefasst hat, wird es nie wieder tun! Das Gehirn hat die Erfahrung unter „höchste Wichtigkeit“ abgespeichert.

**BUCHTIPP:**

**„Das perfekte Gedächtnis“**

Steigern Sie Ihre Gedächtnisleistung mit Tipps und Tricks für den Alltag. (Roland Geisselhart, Taschenbuch, 9,90 Euro im Buchhandel, ISBN: 3-423-36525-0)



**Ernährung gegen Vergesslichkeit?**

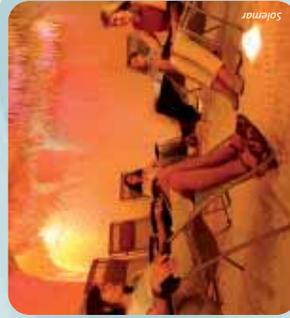
Damit Ihr Gehirn topfit bleibt, braucht es den richtigen Treibstoff. Besonders gut ist leichte Kost: Mageres Fleisch, Gemüse, Obst, Olivenöl. Aber auch Bananen, denn ihr Kalium verbessert die Informationsübertragung. Fisch enthält viel Eiweiß, das erhöht die Denkgeschwindigkeit. Grüner Tee ist ein echter „Powerdrink“ fürs Gehirn. Sojaprodukte wie Tofu stärken die Nervenverbindungen im Kopf.

**Kaffee:** Durch Koffein werden die Gehirnzellen zwar vorübergehend besser durchblutet, aber danach sackt die Leistungsfähigkeit umso stärker wieder ab.

# Gesundheit & Wellness: Oh Sole mio ...



*Tun Sie Ihrer Gesundheit in der kalten Jahreszeit etwas Gutes! Wie wäre es mit einem Entspannungsbad in warmer Sole? Die Heilkraft des Salzes wirkt gegen viele Beschwerden und stärkt das Immunsystem. In fast allen Regionen Deutschlands finden sich in der Nähe alter Salzgewinnungsstätten Thermalsolebäder. Hier stellen wir Ihnen einige vor. Ist eines davon auch in Ihrer Nähe?*



Sole ist salziges Wasser aus tiefem Gestein. Schon am Ende der Steinzeit nutzten es unsere Vorfahren zur Salzgewinnung. Im Mittelalter wurden dazu Gradienwerke erfunden: Die Sole rieselt durch eine meterhohe Wand aus Schwarzdorn-Reisig und wird dabei durch Wind und Sonne „eingedampft“, also konzentriert.

Praktischer Nebeneffekt: Verunreinigungen und Kalk setzen sich am Gestrüpp ab. Vor rund 150 Jahren entdeckte man auch

den Gesundheitsnutzen: Durch die herabrieselnde Sole wird die Luft um das Gradienwerk so salzhaltig wie an der See. Das Einatmen hilft gegen Allergien und Asthma.

In der „Belle Epoque“ wurden darum viele alte Salzgewinnungsorte zu vornehmen Kurbädern. Den Aufenthalt konnten sich allerdings nur Reiche leisten. Heute stehen die modernen Solethermalbäder allen offen und bieten Spaß und Erholung für Jung und Alt.



Hier eine kleine Übersicht der Lage der Bäder.



## Burg im Spreewald (bei Cottbus) Spreewald Therme

Mitten im Biosphärenreservat Spreewald sprudeln heiße Solequellen aus der Erde direkt in die Becken der neuen Thermalbadanlage (Baujahr 2005). Besonders regional-typisch ist hier die Sole-Inhalation in riesigen alten Gurkenfassern! Tipp: Pensionen und Jugendherberge machen den Aufenthalt mit der ganzen Familie günstig.

[www.spreewald-therme.de](http://www.spreewald-therme.de)



## Bad Kreuznach (bei Mainz) Crucenia-Thermen

Dieses Thermalsolebad mit dem alten Gradierwerk liegt mitten zwischen dem denkmalgeschützten Kurviertel mit seinen Jugendstil-Villen und den steil aufragenden Weinbergen am Ufer der Nahe. Die drei Solebecken bieten ruhige Entspannung bis Aqua-Fitness.

[www.crucenia-thermen.de](http://www.crucenia-thermen.de)



## Bad Rothenfelde (bei Osnabrück) Sole-Wellenbad

Das vielseitige Angebot des anerkanntesten Heilbades am Teutoburger Wald eignet sich für Kur & Urlaub, Wochenenden oder Tagesbesuche. Größte Attraktion des Salinenparks ist sicher das Sole-Wellenbad – fast wie im Meer, nur wärmer. Die Kurverwaltung unterstützt Sie gerne bei der individuellen Planung Ihres Aufenthaltes.

[www.bad-rothenfelde.de](http://www.bad-rothenfelde.de)

## Bad Dürrenheim (Schwarzwald) Gesundheitszentrum Solemar

Hier kommt die Sole aus einem urzeitlichen Meer in 200 Metern Tiefe. Darum stimmt der Werbespruch „Ferien am Meer im Schwarzwald“ im doppelten Sinn. Sowohl die Heilkraft als auch der Erholungsspaß werden hier gleichermaßen voll ausgeschöpft. Dafür erhielt das Gesundheitszentrum Solemar internationale Auszeichnungen.

[www.solemar.de](http://www.solemar.de)



# Gute Nacht

## Wie man sich bettet, so schläft man ...



### So sieht das optimale Schlafzimmer aus:

- **frische Luft**, ideal ist eine Raumtemperatur von 16° bis 18° Celsius
- **kühle Wandfarben**, eher grün oder blau statt knallrot
- **keine Pflanzen**, die nehmen zuviel Sauerstoff weg
- **keine Elektrogeräte**, aber Batteriewecker als Elektrowecker
- **möglichst wenig „Krempel“**

### Schlaf ist wichtig!

Körper und Geist brauchen ausreichende Erholung. Jeder kennt das – nach einer zu kurzen Nacht sind wir matt, gereizt und nicht voll leistungsfähig. Auf Dauer können Schlafbeschwerden sogar krank machen. Darum haben wir ein paar Tipps für eine erholsame Nachtruhe zusammengestellt. Aber bitte nicht schon beim Lesen einschlafen ...

### So machen Sie Ihr Schlafzimmer zum Ruhepol:

Das Schlafzimmer ist zum Schlafen da – Gerümpel, Arbeitsgeräte und Fernseher gehören nicht hierher! Sorgen Sie dafür, dass Ihr Schlafraum keine Abstellkammer wird, denn im Chaos kommen Sie nicht zur Ruhe.

### Die besten Einschlafhilfen:

Ein warmes Bad vor dem Schlafengehen wirkt entspannend. Außerdem weiten sich die Blutgefäße im Körper. Dadurch sinkt der Blutdruck – das macht müde. Kräutertees sind altbewährte Hausmittel gegen Ruhelosigkeit. Als Schlummertrunk eignen sich z. B. Melisse, Lavendelblüten, Hopfen oder auch Waldmeister.

Ein Spaziergang um den Häuserblock hilft beim Abschalten. Gehen Sie abends noch eine Runde an die frische Luft – auch wenn Sie keinen Hund haben.

Entspannungstechniken kann jeder lernen, z. B. Yoga oder autogenes Training. Diese Übungen wirken beruhigend auf Nerven und Organe.

### Die größten Ruhestörer:

#### Fernseher

Lange fernsehen vor dem Schlafen wühlt auf und lässt Sie schlecht abschalten.

#### Ärger

Statt im Bett Probleme zu wälzen, verbannen Sie den Stress des Tages aus Ihren Gedanken.

#### Essen

Vor dem Schlafengehen keine fettigen oder übermäßigen Portionen essen.

#### Alkohol

Zuviel Alkohol macht zwar müde, sorgt aber für einen unruhigen, oberflächlichen Schlaf.

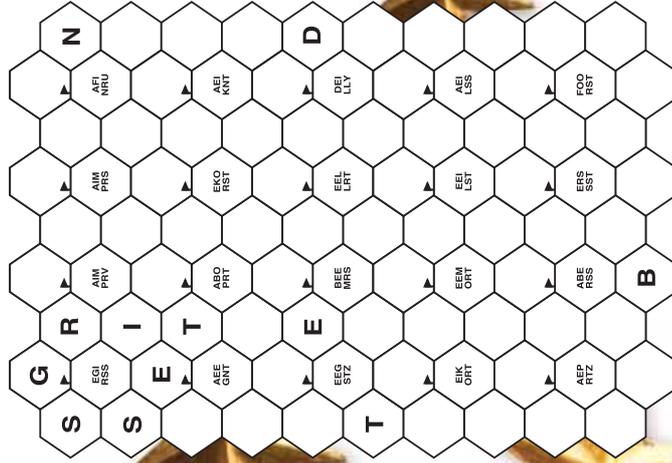
altzu vorbes Benühen	Dotter	genau nach Vorlage zeichnen	fest legen, ordnen	Anrede für den Mann	Medizi- nerin	Spelise- fisch	Wirtch- seiten- seite	Abk.: zu- züglich	Erklär- ungs- ersei- nung
8						zer- fressen, ein- setzen			
Bienen- züchter		Immer			Teil von Kletter- pflanzen		Dich- tung	Fucht- inneres	
					9				
Kopf- schutz (Mz.)		Tren- nurs- linie		Zorn, Rage	ver- göttere Person	Monats- name (Abk.)	Vorn. der Moder- norn Hei- denreich	persön- liches Fürwort	
						Über- vor- teilung	5	6	
glätten		Fels, Schiefer		Gauner		falsche Richtung			
						Ge- sichts- teil			1
									2

Damit Rheuma- oder Kreislaufpatienten nicht jede Bewegung als kalten Guss empfinden, ersann ein Pfarrer eine Therapie, die einen guten Einfluss auf die Heilung hat. Vorteil: Um sie sich leisten zu können, muss man nicht besonders „flüssig“ sein. Nachteil: Mit einem kühlen Bier hat sie nichts zu tun, auch wenn sie so ähnlich klingt. **Wie heißt diese Kur?**

1  2  3  4  5  6  7  8  9

## Waben-Rätsel

In der Wabe finden Sie alle Antworten schon vorgegeben. Ihre Buchstaben sind jedoch alphabetisch sortiert aufgeführt und müssen – in Pfeilrichtung – in die Anordnung gebracht werden, damit sich ein komplettes Wabenrätsel ergibt. Ein Lösungswort und einige Buchstaben sind schon vorgegeben.



## Sudoku

Füllen Sie jedes Sudoku mit den Zahlen von 1 bis 9 so auf, dass in jeder Reihe, in jeder Spalte sowie in jedem der neun kleineren Unterquadrate jede Zahl einmal vertreten ist.

8	6	5	2	4	7			
3	7		1	9	2			
2			6	7		8		
			4			3		
1								
			3			7		
6			9	3				
	9	2	4	6	8			
			1	5	7	8	2	9

1		3	5			2		
		2	8		4			
7								6
5		8	9	6		7		
6	8					2	4	
9			4	2	1			5
2								8
		5	6	2				
8		2	7					9

## Wolfgang Stumph

# Von Fall zu Fall ...

Er ist der Parade-Sachse des deutschen Films: Wolfgang Stumph. Dabei schlägt sein Herz eigentlich für die Kabarett-Bühne. Und diesen Wurzeln bleibt der Dresdner Ventré: Am Bildschirm begeistert Stumph Millionen, doch am wohlsten fühlt er sich in kleinen Sälen vor hundert Satire-Fans ...

**Sie haben auf der Bühne des Dresdner Kabarett „Die Herkuleskeule“ angefangen. Wieviel Kritik war in der DDR im Kabarett möglich?**

Dem Kabarett hat man mehr Kritik erlaubt, als dem Kumpel im Betrieb, denn die Macht haben genutzt das Kabarett sozusagen als Ventil zum Dampfblasen. Die Zensoren waren natürlich trotzdem immer dabei ...



Wolfgang Stumph, geboren 1946 in Wünschelburg/Schlesien, verheiratet, zwei Kinder (Thomas und Stephanie)



Der Job seines Lebens 2, Die Fortsetzung des erfolgreichsten ARD-Fernsehfilms

**Kurz nach der Wiedervereinigung spielten Sie mit in der Komödie „Go Trabbi, go!“, in der viele Ossi-Wessi-Klischees bedient wurden. Sind die heute noch aktuell?**

Manche leider ja. Ich finde aber, die Mauer steht nicht zwischen Ost und West, sondern zwischen arm und reich. Der Unmut über die Politik vereint uns auf tragische Weise.



**Seit 1995 sind Sie als Kommissar Stubbe in „Von Fall zu Fall“ zu sehen, einer der erfolgreichsten Serien im ZDF; worauf führen Sie den Erfolg zurück?**

Als Kommissar tanzt Stubbe sympathisch aus der Reihe, weil er ein ganz normaler Familiemann ist, der die gleichen Probleme hat, wie alle Nachbarn. Damit kann man sich identifizieren.

**Der Durchbruch kam aber mit der Doppelrolle in „Der Job seines Lebens“. Hat Ihnen diese Rolle so gut gelegen, weil sie Komödie und Kabarett-Satire vereint?**

Ja, ganz klar! Außerdem ist eine Doppelrolle natürlich der absolute Glücksfall für jeden Schauspieler!



Entspannt bei einer Drehpause in der Wüste von Namibia.

Während wir drehten, wurde die Handlung schon von der Wirklichkeit eingeholt. Das ist sehr bedrückend und viel bewegender, als wenn man eine fiktive Geschichte spielt.

## Einfach mal „Hallo“ sagen

Wenn man in eine neue Wohnung einzieht, ist man zunächst vollends damit beschäftigt die Wohnung einzurichten und alles neu zu sortieren oder zu arrangieren. Aber nicht nur in der Wohnung sollte man sich einrichten, sondern auch im Haus.

Ein gutes nachbarschaftliches Verhältnis fängt meistens mit einem freundlichen „Hallo“ an. Es wäre daher schön, wenn sich neue Mieter im Haus bei der Hausgemeinschaft vorstellen und die Hausgemeinschaft auf „die Neuen“ zugehen würden. Stellen Sie sich mal vor, in ihrem Haus wohnen richtig nette Leute und Sie wissen nichts davon!

## Von Hunden, Haufen und Müll

In den diesjährigen Wahlbezirksversammlungen wurde bemängelt, dass viele Leute einfach Müll auf die Gehwege und Straßen werfen. Außerdem dulden einige „Herrchen und Frauchen“, dass ihr Hund Haufen auf Gehwege und Grünflächen setzt, ohne sich um die Entsorgung zu kümmern.

Die GWG kann nur Maßnahmen ergreifen, wenn uns die Verursacher namentlich benannt werden. Dies ist in vielen Fällen schwierig zu ermitteln, daher sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen: Sprechen Sie die „Verschmutzer“ an und weisen Sie sie auf Ihr Verhalten hin. Der Müll muß nicht auf der Straße entsorgt werden, sondern kann im öffentlichen oder heimischen Mülleimer verschwinden. Und die Hinterlassenschaft seines Hundes kann jeder Hundebesitzer mit einer einfachen Plastiktüte aufsammeln und ebenfalls in einem Mülleimer entsorgen. So tragen alle zu einer sauberen Außenanlage bei.



## Werbezettel und Zeitungen

In vielen Häusern ist es so, dass für jeden Mieter ein Exemplar des Wochenkuriers, Stadtanzeigers oder Werbung eingeworfen wird. Diese landen meistens im Hausflur. Damit sich dort nicht die Zeitungen und Schreiben sammeln, bitten wir Sie, sich Ihr Exemplar direkt mitzunehmen. So ist das Treppenhaus bzw. der Hausflur abends wieder in Ordnung.

## Die gute Seele Pettinato

Für unsere Mieterzeitung hatten wir eine Beschreibung der Hausmeister-tätigkeit am Beispiel von Herrn Pettinato geplant. Was ich aber bekam war nicht ein Tagesablauf sondern die Beschreibung einer Lebensaufgabe und eines besonderen Menschen ...

Herr Pettinato und ich trafen uns morgens in der Höbsterstraße zum Gespräch. Jeder, der uns begegnete, wurde mit Namen begrüßt, egal ob Handwerker oder Mieter. Herr Pettinato kennt nicht nur jeden Mieter mit Namen, sondern kennt auch die Lebensgeschichten. „Ich kenne hier jeden und alle kennen mich ...“ sagt er strahlend.

Frühmorgens beginnt Herr Pettinato in der jetzigen Umbaumaßnahme damit den Handwerkern zu helfen. Braucht jemand Strom, Wasser, Schlüssel oder was auch immer, Herr Pettinato hilft, wo er kann. Danach macht er einen Rundgang durch die Anlage. Anschließend schaut er in den Hausfluren nach dem Rechten. Liegen alte Stadtanzeiger oder Wochenkuriere herum, entsorgt er diese und durch diese kleine Aufmerksamkeit ist die Ordnung im Flur wieder hergestellt. Aufmerksamkeitsmerkmal ist auch wohl die größte Stärke unseres Herrn Pettinato. Er schaut hin, wo andere wegschauen würden und dafür mögen ihm die Mieter so sehr.

„Schnell reagieren und nicht lange warten ist wichtig ... Nur Hausmeister sein und nichts machen ist mir zu wenig ...“ Worte, die sich nach einem Werbetext für die Arbeit als Hausmeister anhören, fühlt Herr Pettinato mit Herzblut, mit Leib und Seele aus. Und ich konnte beobachten wie unser Hausmeister den Worten auch direkt Taten folgen ließ. Während unseres Gesprächs kamen wir an den Parkplätzen vorbei, wo anscheinend ein Autofahrer Schwierigkeiten mit seinem Wagen hatte.

Als Kind wollte er Priester werden und ich bin der Meinung, er hätte auf jeden Fall das große Herz an der richtigen Stelle dafür gehabt.

Was ihm an seiner Arbeit Spaß macht habe ich ihn dann gefragt: „Die Leute, die Ordnung, und dass ich helfen kann ... Wenn ich nicht helfen kann, bin ich tot.“

Handwerker bekommen von ihm schon mal selbstgemachte Spaghetti, Lasagne oder Pizza serviert. Kinder werden auf Festen ebenfalls mit Pizza verköstigt. Herr Pettinato ist immer mit vollem Einsatz dabei.



Der Motor heulte, aber der Wagen bewegte sich kein Stück. Sofort war Herr Pettinato zur Stelle und half. Kurz entschlossen rief Herr Pettinato zwei Handwerker herbei, die ihm halfen, den Wagen an den Straßenrand zu schieben. Und ich glaube, hätte er es gekonnt, hätte Herr Pettinato auch noch den Wagen repariert. Und so ist es mit allem: Was unser Hausmeister in Ordnung bringen kann, das bringt er auch schnell in Ordnung.

Aber nicht nur die technische Seite des Hausmeisterjobs erfüllt Herr Pettinato mit Bravur, sondern auch die menschliche. Er kümmert sich um die Leute in der Anlage. Holt ein Mieter zwei Tage lang nicht seine Zeitung in die Wohnung, macht sich Herr Pettinato Sorgen und sucht den Mieter. Selbst die Polizei wurde schon mal gerufen um Mietern zu helfen.

## IMPRESSUM

Herausgeber: GWG, Hüttenplatz 4, 58355 Hagen, Natalie Hübner, Harald Szczypiol, Telefon (0 23 31) 9 04 9 0  
 Kopfkunst-Agentur für Kommunikation GmbH, Sojka-Rohrdrommel, Miedelbecker Str. 45, 48163 Münster, Telefon (0 2 51) 9 79 7 5 0, Telefax (0 2 51) 9 79 1 7 7 7, E-Mail: redaktion@kopfkunst.de  
 Konzept und Vertrieb: WKW GmbH, Geschäftsstelle Münster-Halenweg 44, 48155 Münster, E-Mail: editor@wkw.org, Auflage: 5.500

# MITMACHEN UND SPAREN

Jeder Deutsche verschwendet täglich 40 bis 60 Liter kostbares Trinkwasser. Dabei gibt es eine Flut von Möglichkeiten, den Wasserverbrauch wirksam zu senken. Ein hoher Wasserverbrauch pro Kopf von täglich 140 Litern wie Ende der 80er Jahre in Deutschland ist heute undenkbar: Umweltaufklärung und Sparggeräte zeigen Wirkung. Trotzdem verbrauchen die Deutschen immer noch viel zu viel Wasser: 127 Liter täglich pro Person.



Den Wasserverbrauch senken kann jeder allein durch die Veränderung seiner Gewohnheiten:

- Duschen statt Baden
- Wasch- und Spülmaschine nie mit halber Ladung laufen lassen: Zweimal halb verbraucht, auch im Spargang mehr als einmal voll
- Bei einer Neuanschaffung sollte man sparsame Wasch- und Spülmaschinen kaufen
- Beim Händewaschen zwischendurch den Hahn zudrehen
- Wasserhahn beim Zähneputzen zudrehen
- Schluss mit tropfenden Wasserhähnen und undichten WC-Spülkästen! Wer keine neue Dichtung besorgt oder einen defekten Schwimmer nicht austauscht, versündigt sich am Trinkwasser. Bis zu 5000 Liter jährlich gehen durch den stetigen Verlust verloren
- Wasserkocher sparsam füllen
- Spartaste an der Toilettenspülung benutzen

*Und wer Wasser spart, spart meist auch Energie. Denn um Wasser für Kochen, Duschen oder Baden zu erhitzen, benötigt man jeden Tag viel Heizenergie.*

## Willkommen bei der GWG



Herr Jan Knebel verstärkt seit dem 1. August dieses Jahres unser Team und erlernt bei uns in den nächsten drei Jahren den Beruf des Immobilienkaufmanns. Zurzeit arbeitet Herr Knebel im Ressort Rechnungswesen und erhält hier die ersten Einblicke in die Mieten-, Finanz- und Anteilbuchhaltung. Anschließend wird er das Ressort Service und Technik kennenlernen und so die unterschiedlichen Bereiche des Berufes erlernen.

Wir werden Herrn Knebel bei seiner Arbeit tatkräftig unterstützen und wünschen ihm viel Spaß und Erfolg bei seiner Ausbildung.

Damit Sie Ihre wichtigsten Nummern immer vorliegen haben!

### WOCHENEND-NOTDIENSTE

#### SANITÄR/ HEIZUNGSBEREICH

**Gerhard Rothstein**  
Tillmannsstr. 31  
58135 Hagen  
☎ (0 23 31) 4 32 18

#### ROHRVERSTOPFUNGEN

**Hagemann**  
Enneper Str. 56 a  
58135 Hagen  
☎ (0 23 31) 33 98 33

#### ELEKTRO

**Bergenthal**  
Elektroservice  
Kölner Str. 30  
58135 Hagen  
☎ (01 71) 1 27 02 13

#### KABELFERNSEHEN

**EWT-  
Breitbandnetze**  
Konkordiastr. 7  
58095 Hagen  
☎ (0 23 31) 98 17 03  
oder (0 23 31) 98 17 02

#### SCHLÜSSELNOTDIENST

**Klaus Sommer**  
Fritz-Reuter-Str. 25  
58099 Hagen  
☎ (0 23 31) 88 27 27

Für unsere Mieter:

## INFO-TELEFON

Wenn Sie schnell Rat brauchen – sind wir für Sie da.

**(0 23 31) 90 49-0**

Internet: [www.gwg-hagen.de](http://www.gwg-hagen.de)

E-Mail: [info@gwg-hagen.de](mailto:info@gwg-hagen.de)



**GWG**

Gemeinnützige  
Wohnstätten-  
Genossenschaft  
Hagen