GWG
Gemeinnützige Wohnstätten-Genossenschaft Hagen

mietermagazin

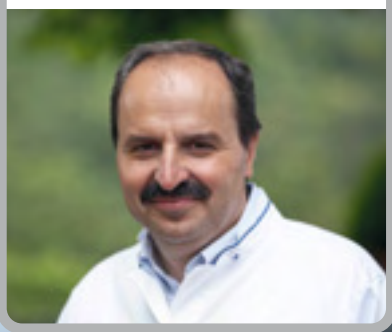
Das Magazin rund um Ihren WohnRaum

Ausgabe 2 | 2009

Johann Lafer

Ein Leben für den guten Geschmack

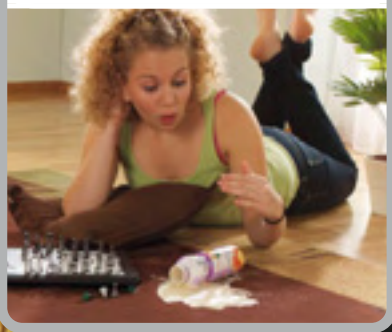
MENSCHEN



Boden-beläge

Die besten Pflege-Tipps

HAUSHALT



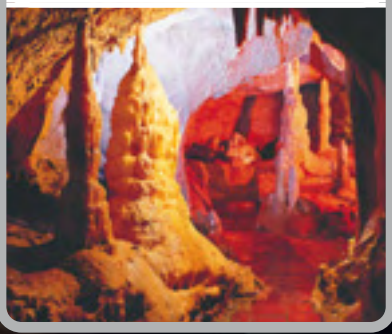
20 Jahre Mauerfall

Wohnen vor und nach der Wende

Unterirdische Welten

Höhlen und Bergwerke

FREIZEIT



Wohnen
BEI DER GENOSSENSCHAFT

GWG
Gemeinnützige Wohnstätten-Genossenschaft Hagen

Am Quambusch zu Hause

Heute möchten wir Ihnen Herrn Fischer vorstellen. Herr Udo Fischer ist unser Hausmeister am Quambusch und für unsere Häuser Twitting-West, Ährenstraße und die Harkortstraße zuständig. Herr Fischer war zuvor rund 30 Jahre lang Busfahrer bei der Straßenbahn AG und wurde vor einigen Jahren von seinen Nachbarn als Hausmeister unserer Wohnquartiere am Quambusch vorgeschlagen. Diese nachbarschaftliche Empfehlung war ein Glücksfall für uns. Herr Fischer verbindet unsere Mitarbeiter in der Verwaltung mit unseren Mietern. Er fühlt sich in seinem Bezirk wohl, weil er ganz einfach „gerne mit Menschen zu tun hat“. So ist Herr Fischer stets bemüht, den Mietern bzw. seinen Nachbarn zu helfen. Und über diese Hilfe und Unterstützung vor Ort freuen wir uns.

Vertreterversammlung 2009

Am 17. Juni 2009 lud die GWG zur diesjährigen Vertreterversammlung ein. Es erschienen 49 stimmberechtigte Vertreter, die Mitglieder des Vorstandes und des Aufsichtsrates sowie sechs Ehrengäste (ehemalige Vorstands- und Aufsichtsratsmitglieder). Auf der Tagesordnung standen der Lagebericht des Vorstandes, der Bericht des Aufsichtsrates, der Bericht über die gesetzliche Prüfung durch den Verband der Wohnungswirtschaft Rheinland Westfalen, die Aussprache zu den Berichten und der Bilanz sowie die entsprechende Beschlussfassungen.
Zu Mitgliedern des Aufsichtrates wurden gewählt: Klaus Hacker (Wiederwahl), Detlef Sonneborn (Neuwahl für den in den Vorstand gerückten Dr. Hartmut Mitzlaff).

Abschied

Nach fast 13 Jahren bei der GWG verabschieden wir am 31. Juli 2009 Frau Regina Siering in den wohlverdienten Ruhestand.
Regina Siering lebt seit 25 Jahren in Breckerfeld und verstärkte unser Team seit 1996. Im Laufe der Jahre gehörte der Empfang unserer Kunden, die Bearbeitung von Beschwerden sowie von Versicherungsschäden zu ihren Aufgaben. Darüber hinaus übernahm Regina Siering die Betreuung unseres Projektes „60plus“ und hier ist sie bis heute speziell für den Mittagstisch in Wehringhausen und im Backstop in Haspe zuständig. Im Privatleben freut sich Regina Siering seit einem Jahr über ihr Enkelkind und freut sich nun auf mehr Zeit mit der Familie. Wir danken Regina Siering für ihre gute Zusammenarbeit und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute.

Den Keller richtig lüften! Aber wie?

Immer wieder stellen wir fest, dass unsere Mieter im Sommer die Kellerfenster öffnen und im Winter verschließen. Dieses Verhalten ist jedoch FALSCH, da so im Sommer die feuchte, warme Luft in den Keller gelangt, während die trockene, kalte Winterluft draußen bleibt. Gerade dadurch wird der Keller feucht! Wenn warme Luft auf eine kalte Oberfläche trifft, wir kennen das alle, beschlägt zum Beispiel nach dem Duschen der Spiegel im Bad oder die Brillengläser beschlagen im Winter, wenn man von draußen „ins Warme“ kommt. Warme Luft kann viel mehr Feuchtigkeit aufnehmen, als kalte Luft. Trifft dann die warme Sommerluft auf die kalten Wandoberflächen im Keller, kondensiert die überschüssige Feuchtigkeit an den Wänden. Man sieht dies dann an den „beschlagenen“ und feuchten Wasserleitungen. Gelüftet werden sollte nur dann, wenn die Außentemperatur unter der Kellertemperatur liegt.
Im Sommer, also in den Morgenstunden, wenn die Temperaturunterschiede noch nicht sehr groß sind und die Luft noch wenig Feuchtigkeit aufgenommen hat. Das Lüften sollte nicht länger als eine viertel Stunde dauern. So schaffen Sie ein angenehmes Klima in Ihren Kellerräumen.

Tschüss, Glühbirne!

Nach 130 Jahren wird die klassische Glühbirne in Europa ausgeknipst! Die Brüsseler EU-Kommission hat das Verbot der Glühlampen zum 1. September 2009 beschlossen.

DAS VERBOT ERFOLGT IN MEHREREN STUFEN:

1. **Ab September 2009:**
   Verbot des Verkaufs von 100-Watt-Birnen
2. **Ab September 2010:**
   Verbot des Verkaufs von 75-Watt-Birnen
3. **Ab September 2011:**
   Verbot des Verkaufs von 60-Watt-Birnen
4. **Ab September 2012:**
   Verbot des Verkaufs von 40- und 25-Watt-Birnen
5. **Ab 2012** gibt es dann nur noch Energiesparlampen zu kaufen.

GRUND FÜR DAS VERBOT:
Der hohe Stromverbrauch der Glühbirnen bei niedriger Energieeffizienz. Rund 90 Prozent der Energie verpuffen bei der Glühlampe als Wärme. Mit dem Gesetz soll der gesamte Stromverbrauch um etwa ein Drittel gesenkt werden.

Natürlich dürfen Sie Ihre vorhandenen Glühbirnen zu Hause noch weiter einschalten – bis sie durchgebrannt sind.

EU-Parlament und EU-Ministerrat müssen dem Verbot noch zustimmen. Die Zustimmung gilt aber als sicher.

INHALT

Atta-Höhle

8 FREIZEITTIPP
Unterirdische Welten

SELBERMACHEN
Liegen Ihnen zu Füßen: Teppich & Co. 4

AKTUELL
20 Jahre Mauerfall 10

GESUNDHEIT
Frag Oma 12

MENSCHEN
Interview mit Johann Lafer 14

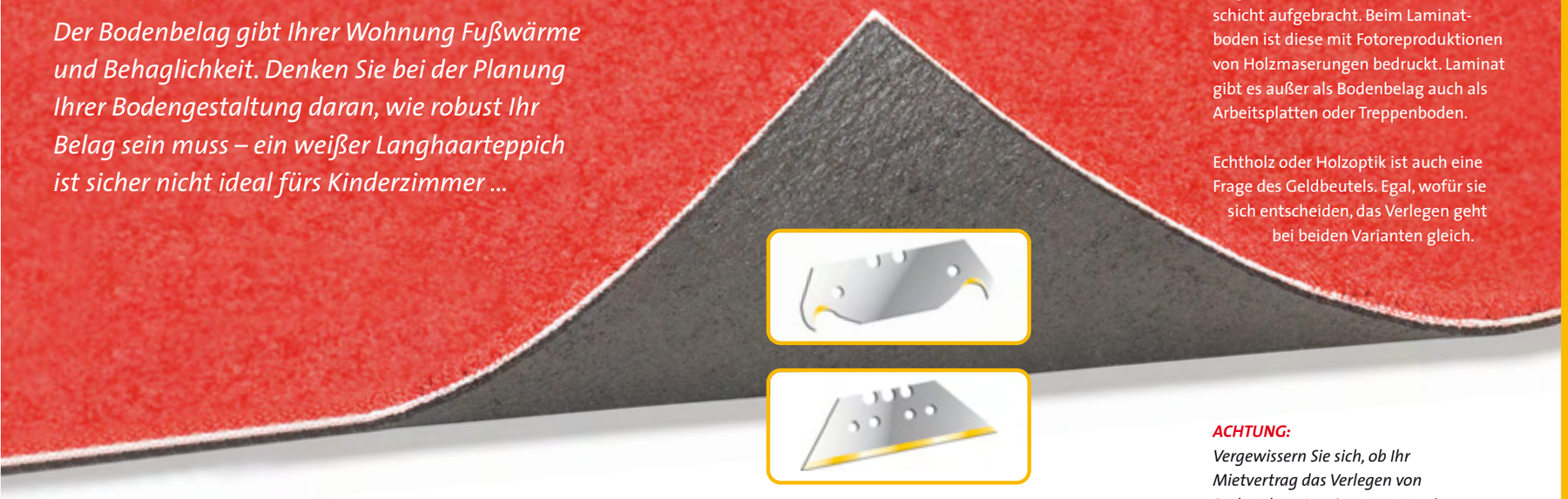
Weitere Themen

- *Haushalt*
  Bodenpflege
- *Rezept*
  Zwiebelkuchen & Federweißer
- *Rätselspaß*
  Finden Sie die Lösung?
- *u. v. m.*

SELBERMACHEN

Liegen Ihnen zu Füßen: **Teppich & Co.**

Der Bodenbelag gibt Ihrer Wohnung Fußwärme und Behaglichkeit. Denken Sie bei der Planung Ihrer Bodengestaltung daran, wie robust Ihr Belag sein muss – ein weißer Langhaarteppich ist sicher nicht ideal fürs Kinderzimmer ...

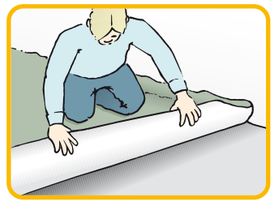


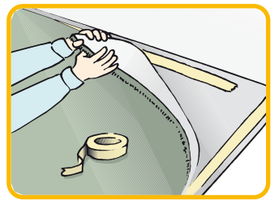
TEPPICHBODEN

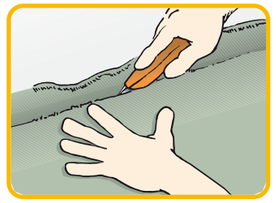
Haben Sie Ihren Lieblingsteppich gefunden? Dann gehen Sie so vor:

Teppichboden so auslegen, dass er an allen Wänden übersteht. Achten Sie darauf, dass das Muster gerade zur Wand liegt. Beschneiden Sie das Stück zuerst nur grob, sodass an den Wänden noch ca. 10 cm überstehen. Lassen Sie den Teppich über Nacht ruhen, bis sich die Wellen gelegt haben. Dann endgültig beschneiden.

Bitte auf keinen Fall verkleben!
Wenn Sie den Belag fixieren wollen, klappen Sie ihn bis zur Hälfte zurück und befestigen Sie ihn mit doppelseitigem Klebeband am Untergrund (Dann die andere Hälfte ebenso).







Zum Teppichschneiden:

- Schneidekante (Stahllineal, besser Winkeleisen)
- Teppichmesser mit Haken- und Trapezklingen
- Doppelseitiges Klebeband (oder Klett-Klebeband)

Für den Zuschnitt benutzen Sie die Hakenklinge. Für feinere Schnitte (z.B. um Heizungsrohre) eignet sich am besten die Trapezklinge. Niemals „Cutter“ (Papiermesser) benutzen! Die Klingen können brechen und unkontrolliert umherfliegen.

Achtung Verletzungsgefahr: Immer an der Stahlkante entlang vom Körper weg schneiden!

PARKETT UND LAMINAT

Was ist eigentlich Laminat?

Der beliebte Parkettersatz wurde schon 1930 in Deutschland erfunden, aber erst in der Nachkriegszeit richtig populär. Es handelt sich um harzgetränkte Papierverbundstoffe, die unter hohem Druck gepresst werden. Auf dieses geformte Trägermaterial wird eine Kunststoffschicht aufgebracht. Beim Laminatboden ist diese mit Fotoreproduktionen von Holzmaserungen bedruckt. Laminat gibt es außer als Bodenbelag auch als Arbeitsplatten oder Treppenboden.

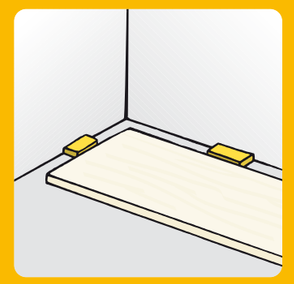
Echtholz oder Holzoptik ist auch eine Frage des Geldbeutels. Egal, wofür sie sich entscheiden, das Verlegen geht bei beiden Varianten gleich.

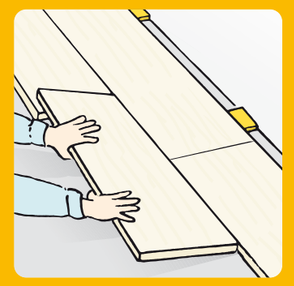
ACHTUNG:
Vergewissern Sie sich, ob Ihr Mietvertrag das Verlegen von Parkett bzw. Laminat gestattet!

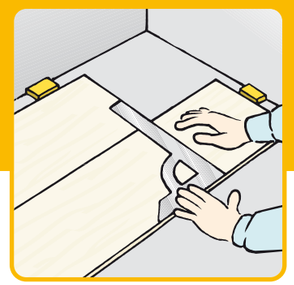
Am besten eignet sich ein leimfreies Verlegesystem mit Nut und Feder („Klick-Laminat“).

Die wichtigsten Tipps:

- Der Untergrund muss eben, trocken und sauber sein
- Dämmunterlage gegen Trittschall nicht vergessen!
- Beginnen Sie in der hinteren, linken Raumecke. Die Nutseite zeigt zur Wand.
- Vor dem Verlegen Abstandhalter an der Wand anbringen (z. B. Holzklötze)
- Paneele durch leichtes Klopfen zusammenfügen (nicht mit dem Hammer auf die Nut; Schlagholz unterlegen)
- Das letzte Stück der ersten Reihe auf die passende Länge absägen und am Anfang der nächsten Reihe anfügen. (Der Abschnitt sollte aber mindestens 20 cm lang sein)
- Abstandhalter bei der nächsten Reihe nicht vergessen
- Zum Schluss die Reihenenden mit dem Zugeisen nachziehen und in Querrichtung Spanngurte anbringen







Wichtig ist: Parkett/Laminat muss „schwimmen“, also auf keinen Fall am Unterboden festnageln oder -schrauben!

Fotos: Vorwerk

www.selit.de

DIE BESTEN PFLEGE-TIPPS FÜR IHREN BODENBELAG

www.quelle.de

ACHTUNG

- **Reiniger nie direkt auf den Fleck geben, sondern auf das Tuch!**
- **Nicht reiben und rubbeln!**
- **Beim Auftupfen immer von außen nach innen vorgehen!**
- **Reiniger immer erst an einer unauffälligen Stelle auf Verfärbungen testen!**

WOLLTEPPICHE

Wolle ist pflegeleicht. Saugen Sie Ihren Teppich ein- bis zweimal pro Woche. Flecken immer sofort entfernen, nicht eintrocknen lassen. Am besten mit einer handwarmen Lauge aus Wasser und Waschmittel auftupfen.

TEPPICHBODEN

Regelmäßiges Staubsaugen, am besten mit der Saugbürste, richtet den Flor auf und macht das Entfernen loser Verschmutzungen kinderleicht.

Flecken tupfen Sie mit einem saugfähigen Tuch ab. Vorsicht mit aggressiven Reinigern! Fragen Sie Ihren Fachhändler nach geeigneten Pulver- oder Sprühmitteln.

NATURFASERN

Kokos und Sisal sollten grundsätzlich nicht nass gereinigt werden. Verwenden Sie stattdessen Trockenschaum für Polster. Bei Naturfasern ist ein Mottenschutz empfehlenswert.

PARKETT UND LAMINAT

Bei glatten und versiegelten Böden wie Parkett oder Laminat grobe Schmutzpartikel stets mit Besen oder Staubsauger entfernen, denn feste Körnchen wirken auf dem Boden wie Schleifpapier.

Feinen Schmutz mit feuchtem **(nicht nassem!)** Lappen entfernen. Wichtig: Den Boden nicht überschwemmen, sonst quillt das Material auf und die Kanten heben sich.

TIPP

- **Filzgleiter unter den Möbelfüßen vermeiden Kratzer.**
- **Keine Chemikalien einsetzen, diese können Verfärbungen hinterlassen.**
- **Keine eingefärbten Gummimatten direkt auf den Boden legen, auch diese färben ab.**

Deftig & Spritzig

Ein tolles Paar:

Zwiebelkuchen & Federweißer

Beginnt im September die Weinlese, ist die Zeit des Federweißen! Die Trauben weißer Rebsorten werden gepresst, der Most beginnt zu gären. Dieser spritzige „Jungwein“ schmeckt besonders frisch und enthält nur wenig Alkohol.

Im südpfälzischen Landau feiert man jährlich am dritten Oktoberwochenende „Das Fest des Federweißen“. Hunderttausend Besucher kommen dazu in die Stadt mit der größten Weinbaufläche Deutschlands.

Federweißen kann man wegen der fortschreitenden Gärung nur sehr kurz lagern. Am besten gleich genießen.

Der Gärprozess sorgt dafür, dass sich ständig neues Kohlendioxid bildet. Darum kann man Federweißer-Flaschen nicht fest verschließen – sie würden platzen. Die Flaschen werden mit Deckel, die Luftdurchlassen angeboten, also vorsichtig und aufrecht transportieren!

Übrigens: Als es noch keine gekühlten Tankwagen gab, ließ sich Federweißer nicht über weite Strecken befördern. Darum war diese Spezialität lange nur in Weinbaugegenden bekannt.

Gewusst? Es gibt auch „Federroten“, das ist vergorener Most aus roten Trauben.

www.1000rezepte.de

Zwiebelkuchen

für den Teig:
300 g Weizenmehl
4 TL Backpulver
50 g Butter
0,2 l Buttermilch
Salz

für den Belag:
10 Zwiebeln
30 g Butter
450 g Schmant
200 g milden Käse (z. B. Allgäutaler)
6 Eier
200 g durchwachsenen Speck
1 – 2 TL Kümmel
Salz, Pfeffer, Muskat
1 EL gehackte Petersilie

(ergibt 12 Stück)
Pro Stück: 462 kcal (1931 kJ), 13,6 g Eiweiß, 35,4 g Fett, 21,9 g Kohlenhydrate (1,8 BE)

Die Zwiebeln schälen und grob in Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter mehrmaligem Rühren etwa 30 Minuten andünsten. In der Zwischenzeit für den Teig das Weizenmehl und das Backpulver in eine Schüssel geben. Butter, Buttermilch und eine Prise Salz dazugeben und alles gut verkneten. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen.

Den Käse reiben. Den Schmant cremig rühren und mit dem Allgäutaler vermengen. Die Masse mit den Eiern verrühren und mit den gedünsteten Zwiebeln vermengen.

Die Zwiebelmasse mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen und auf dem Teig verteilen. Mit Speckstreifen belegen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Ofen bei 200° C etwa 45 Minuten backen. Mit gehackter Petersilie bestreut und dem Federweißen servieren.

Guten Appetit und Prosit!

Mal was Unterirdisches unternehmen ...

Höhlen ziehen seit jeher die Menschen an. Schon die Neandertaler suchten darin Schutz und Unterkunft. Die Fantasie der Märchendichter wurde durch Höhlen angeregt: keine Geschichte über Drachen, Räuber und Schätze ohne geheimnisvolle Grotte. Möchten Sie den Zauber dieser dunklen Welten erforschen?

Atta-Höhle

Gewusst? Die von der Decke herunterwachsenden Tropfsteine heißen Stalagtiten.

Stalagmiten nennt man die vom Höhlenboden emporwachsenden Tropfsteine. Wenn Stalagtiten und Stalagmiten zu einer durchgehenden Formation zusammenwachsen, spricht man von Stalagmaten.

Atta-Höhle

Glanz, Gesundheit & Genuss

Die Atta-Höhle im sauerländischen Attendorn ist nicht nur die größte, sondern auch die schönste Tropfsteinhöhle hierzulande. Hunderttausende Besucher steigen jährlich den 80 Meter langen Stollen hinab in das größte zusammenhängende Höhlensystem Deutschlands. Die farbenprächtigen Gewölbe bieten eine faszinierende Erlebniswelt.
In der „Gesundheitsgrotte“ Atta-Höhle finden Patienten mit Atem- und Hautbeschwerden Erholung und Wohlbefinden durch die vollkommen staub- und keimfreie, feuchte Luft.
In der Stille der tiefen Höhlengänge reift auch ein besonders schmackhafter Käse: Drei Monate ruhen die jeweils 300 Laiber bei 95 Prozent Luftfeuchtigkeit, bevor sie ans Tageslicht kommen und als „Atta-Käse“ verkauft werden.

Atta-Höhle Attendorn
Finnentroper Str. 39
57439 Attendorn
Tel. (0 27 22) 93 75 - 0

www.atta-hoehle.de

Jawort unter der Erde

Genau 26 Stufen steigt man herab, dann steht man schon in der gewaltigen „Empfangshalle“ von deren Decke gewaltige Stalagtiten herunterhängen. Die Kaskaden, Pfeiler, Säulen und bizarren Gebilde überraschen mit einer Farbenpracht von glänzend weiß bis leuchtend rot. Eineinhalb Kilometer kann man den Gängen durch die unterirdische Märchenkulisse folgen. Besonders Traumhaft: Paare können sich in der Höhle standesamtlich trauen lassen. Die Liebe dieser Brautleute muss wohl besonders „tief“ sein ...

Tropfsteinhöhle Wiehl
51674 Wiehl
Tel.: (0 22 62) 79 20

www.waldhotel-hartmann.de

TiPP! In Felshöhlen herrscht eine Durchschnittstemperatur von nur 6 bis 9 Grad. Ziehen Sie sich für Ihre Expedition warm genug an!

Aggertal Höhle

Südseeurlaub für wenig Geld

Wo sich heute die grünen Höhenzüge des Bergischen Landes erstrecken, war vor über 300 Mio. Jahren ein tropisches Meer mit Karibik-Klima. Hier gab es sogar Korallenriffe! In der Aggertalhöhle können Sie die Überreste davon entdecken: Anhand der Fossilien in den Felswänden gehen Sie auf eine Zeitreise in die Urzeit. Mit über einem Kilometer Länge ist diese Kalkhöhle die längste des Rheinlandes.

Führungsbetrieb Aggertalhöhle
Ründeroth
Kaltenbacher Straße 2
51766 Engelskirchen
Tel.: (0 22 63) 70 702

www.aggertalhoehle.de

Bergwerk Ramsbeck

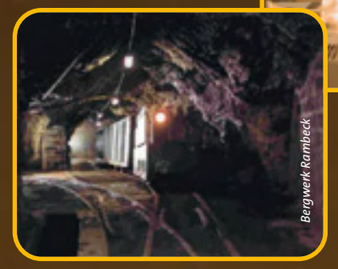
Tief unter Tage

Schon in der Bronzezeit vor über dreitausend Jahren suchten unsere Vorfahren hier nach Erzen in der Erde. Im Mittelalter wurde in Ramsbeck bereits intensiv Bergbau betrieben. Bis in die 1970er Jahre wurden hier Millionen Tonnen Roherz gefördert.
Nach Ende des Betriebes wurde Ramsbeck in ein Schaubergwerk umgewandelt.
Das angeschlossene Museum zeigt eine große Sammlung von Mineralien und Maschinen. Dann geht es mit Helm und Schutzkleidung 1.500 Meter tief in den Berg ... Ein spannendes Abenteuer für die ganze Familie!

Sauerländer Besucherbergwerk
Ramsbeck
Glück-Auf-Straße 3
59909 Bestwig Ramsbeck
Tel.: (0 29 05) 250

www.besucherbergwerk-ramsbeck.de

Bergwerk Ramsbeck



Bergwerk Ramsbeck

Erleben sie ein Gruben-Light-Dinner im Sauerländer Bergwerk 300 m unter Tage

20 JAHRE MAUERFALL

Wohnen vor und nach der **Wende**

Wissen Sie noch, wie es 1989 war, als der lang gehegte Traum von der deutschen Wiedervereinigung ganz plötzlich wahr wurde? Erinnern Sie sich noch daran, wo Sie von dieser Nachricht überrascht wurden?

Bundesregierung/Lehnartz

Presse-Panne mit Folgen

Berlin, 9. November, 18.57 Uhr: Günther Schabowski, Mitglied der DDR-Führung, gibt eine Pressekonferenz. Das Regime will ein paar Zugeständnisse verteilen, um das aufgebrachte Volk zu beruhigen. Schabowski verliest nervös einen Zettel: „Das Politbüro hat beschlossen... heute, äh... eine Regelung zu treffen, die es jedem Bürger der DDR ermöglicht... äh, auszureisen.“ Unglaubliche Worte nach 28 Jahren Mauer! Ein Journalist fragt: „Wann tritt das in Kraft?“ Schabowski kratzt sich am Kopf, kramt in seinen Unterlagen und sagt ratlos: „ ... das ist sofort – unverzüglich.“ Umgehend eilen zehntausende Ostberliner an die Grenze nach Westberlin. Die Grenzsoldaten sind machtlos. Ohne Gegenwehr öffnen sie schließlich die Schlagbäume – die DDR-Bürger können endlich ungehindert ausreisen.

Wohnungsprobleme im Sozialismus:

- Die Hälfte aller Mietshäuser war vor dem Krieg gebaut worden. 46 Prozent der Wohnungen hatten 1990 noch Kohleöfen. Die staatlich festgesetzen Niedrigmieten (ca. 1 Mark/qm) machten die Instandhaltung unmöglich. So verfielen ganze Straßenzüge.
- Wohnraum war Mangelware: Um sich auf lange Anmeldefristen berufen zu können, beantragten Eltern schon für Babys Wohnungen. Ende 1989 stapelten sich in DDR-Ämtern fast 1 Million unerledigte Wohnungsanträge.
- Die Billigmieten sorgten für allgemeine Unterbelegung, weil es keinen Grund gab, viel zu große Altbauwohnungen aufzugeben. Darum blieb die Wohnungsnot akut, obwohl das Regime 2 Mio. neue „Plattenbauten“ errichten ließ.

WG Riesa

Plattenbauten vor der Wende

WG Riesa

Modernisierte Wohneinheiten in Riesa

Nicht verbunden: *Einen Telefonanschluss besaßen im letzten Jahr der DDR nur 16 Prozent aller Haushalte.*

Nach der Wende

Zunächst gestaltete sich die zeitgemäße Anpassung der städtebaulichen Infrastruktur (Abwasser etc.) schwierig. Auch die Anpassung der Mieten und Nebenkosten empfanden viele Menschen als belastend. Durch den Wegzug nach Westen entstand sogar ein Überhang an Wohnraum. Dieser wurde bis heute weitgehend reguliert. Der aktuelle Wohnstandard ist heute allgemein angeglichen. Durch Sanierung konnten zudem viele historische Stadtzentren vor dem Verfall gerettet werden.

Konserviertes Kuriosum:

Im August 2008 betrat ein Architekt eine Leipziger Altbauwohnung. Die Wohnung stand lange leer, der Architekt sollte sie sanieren. Er traute seinen Augen kaum: Der Vormieter hatte die Wohnung im August 1988 offenbar überstürzt verlassen – seitdem stand die Zeit in den Räumen still: Der Architekt fand „Juwel“-Zigaretten, Rügener Fischkonserven, eine Flasche „Vita-Cola“, Elkadent“-Zahnpasta – und eine Vorladung der „Volkspolizei“...

Wohnverhältnisse 1989 im Vergleich:

	DDR	BRD
Durchschn. Wohnfläche pro Wohnung:	65 qm	85 qm
Durchschn. Wohnfläche pro Kopf:	27 qm	35 qm
Ausstattung mit WC/Dusche:	80 %	99 %
Außentoilette:	28 %	1 %

Frag Oma

Großmutters Generation kannte weder „Google“ noch TV-Ratgeber. Trotzdem sind Omas Gesundheitstipps heute topaktuell. Diesem Jahrzehnte bewährten Wissen können Sie getrost vertrauen. Probieren Sie es mal aus – es gibt garantiert keine Nebenwirkungen ...

Tees:

- Bei Bauchschmerzen wirkt Tee aus Wermutblättern schmerzstillend und krampflösend.
- Pfefferminztee hilft gegen Sodbrennen.
- Der Tee der Schafgarbe mildert Hitzewallungen und übermäßiges Schwitzen.

ERKÄLTUNGSTIPP

Hustensaft selbstgemacht:

Einen schwarzen Rettich halbieren und die Hälften mit dem Löffel aushöhlen. Die „Schiffchen“ mit Honig füllen und einen Tag lang ziehen lassen. Dann davon täglich drei Esslöffel einnehmen.

Mundhygiene:

- Wer einzelne Kaffeebohnen oder Gewürznelken kaut, beseitigt unangenehmen Mundgeruch.
- In warmem Wasser aufgelöster Honig ist ein antibakterielles Mundwasser.

Schmerzen:

- Frische Huflattichblätter vertreiben mit der pelzigen Seite auf der Stirn Kopfschmerzen und Kater.
- Bei Kopfschmerz ist ein kaltes Armbad wirksam: Unterarme einige Minuten in kaltes Wasser tauchen und abrubbeln.
- Bei Ischiasschmerzen bringt Rosmarinöl schnelle Linderung.
- Bei Halsschmerz sind Quarkwickel ein gutes Hausmittel: Ein Tuch dick mit Quark einstreichen, um den Hals wickeln und einen Wollschal umlegen.

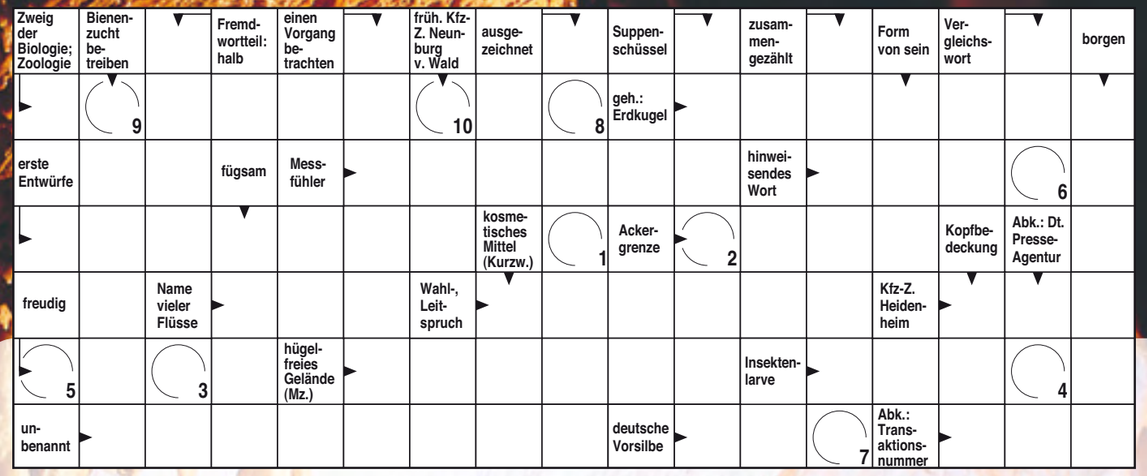
Verdauung:

- Geschroteter Leinsamen ist altbewährt bei träger Verdauung: täglich 3 Esslöffel mit Quark oder Apfelmus wirken abführend.
- Lauch hilft durch entwässernde Wirkung beim Entschlacken und Fasten.

Omas Beauty-Geheimnis

Natürliche Kosmetik:

- Für rosige Haut Kamillenblüten mit Arnika in Wasser aufkochen. Sauberes Leinentuch eintauchen und so heiß wie möglich das Gesicht abreiben. Danach kalt abwaschen.
- Stumpfes Haar erhält seinen Glanz zurück, wenn Sie beim Haarewaschen ein Glas Bier darübergießen.

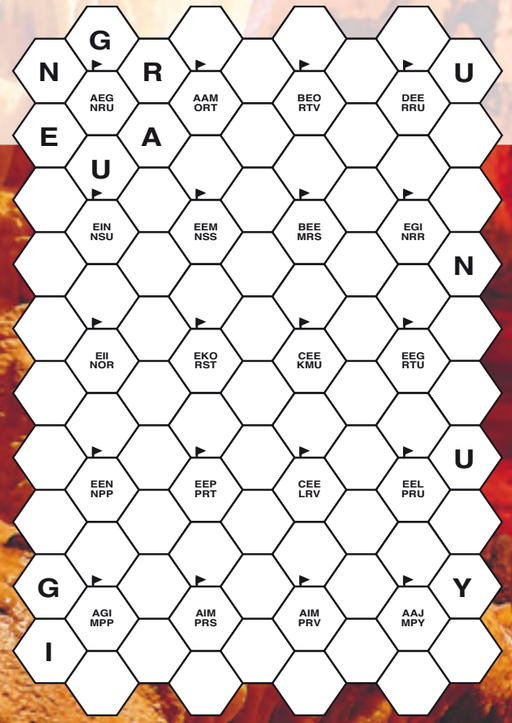


Unser Lösungswort ist der Beweis, dass Alter nichts mit Verkalkung zu tun haben muss, denn bis der gesuchte Lösungsgegenstand „verkalkt“, dauert es etliche Menschenalter. Obwohl es keinen Unterschied macht, wie herum man den Begriff betrachtet, dauert es fast ein Erdzeitalter, bis sich die verschiedenen Perspektiven in der Mitte treffen. Na, kommen Sie drauf?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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.

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

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

Johann Lafer

Ein Leben für den guten Geschmack

Er hat unzählige Preise errungen, u. a. als bester Koch im deutschen Fernsehen. Das Land Österreich hat ihn für besondere Verdienste geehrt. Und doch gibt es noch eine Anerkennung, die Johann Lafer reizen würde: Als jahrzehntelanger Kämpfer für mehr Esskultur und bessere Ernährung zu gelten ...

Sie haben schon mit allen Promis von Rang und Namen gekocht. Gab es darunter jemanden, bei dem Sie sagen würden: Er oder Sie hätte das Zeug zum Spitzenkoch?

Hm schwierig, denn es gibt wirklich viele, die ausgezeichnet kochen. Aber Thomas Anders (Modern Talking) hat mir schon mehrfach bewiesen, dass er wirklich ein grandioser Koch ist.

In Ihrem Diät- und Fitnessbuch „Lafer nimmt ab“ geben Sie Ess- und Bewegungstipps. Viele Menschen scheuen aber vor so einer ganzheitlichen Diät zurück, weil sie fürchten, ihr ganzes Leben umkrempeln zu müssen. Welche kleinen Schritte erleichtern den Einstieg in eine bessere Ernährung?

Guter Geschmack ist der beste Einstieg in eine bessere Ernährung! Gesunde Ernährung hat den Ruf, dass es dabei an Geschmack fehlt. Das kann man widerlegen, wenn mit frischen Zutaten gekocht wird. Dann fällt die Diät kein bisschen schwer. Ich empfehle auch gern, viel mit frischen Kräutern zu kochen. Was den Aufwand betrifft: Ist unsere Ernährung nicht ein bisschen Zeit wert?

Sie betreiben nicht nur eigene Restaurants, sondern produzieren Ihre Sendungen auch im eigenen Fernsehstudio. Was war der Grund, selbst ein TV-Studio einzurichten?

Die Bedingungen sind dort einfach ideal, z. B. die eigene Vorbereitungsküche. Außerdem kann ich so tagsüber drehen und abends bei meinen Gästen sein.

Sie zaubern seit Jahrzehnten kreative und innovative Rezepte, „erfinden“ Gerichte immer wieder neu, immer noch raffinierter. Wird das nicht ein großer Druck, ständig „noch eins draufsetzen“ zu müssen?

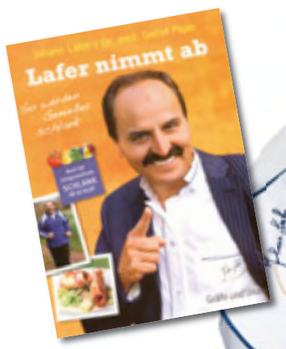
Zugegeben, der Druck ist groß, aber ich lebe nunmal für den guten Geschmack, da fallen mir immer wieder neue Rezepte ein. Eins draufsetzen will ich gar nicht. Ich will nur mit den besten Qualitätszutaten kochen – und im Einklang mit der Natur.

Sie setzen sich für eine gesunde Ernährung von Kindern ein. Welchen praktischen Tipp geben Sie Eltern, um Kinder für Gesundes zu begeistern?

Von Anfang an soll man Kinder an den Geschmack frischer gesunder Lebensmittel gewöhnen auch wenn es ein wenig Arbeit macht. Das sollten uns unsere Kinder wert sein. Bei den Kindern stellt sich ein großes Geborgenheitsgefühl ein, wenn sie liebevoll bekocht werden. Darum muss sich in Kindertagesstätten und Schulen ganz dringend Grundsätzliches ändern.

Wenn man, wie Sie, ständig exquisite Spezialitäten speist, überkommt Sie da nicht manchmal der Heißhunger auf etwas ganz profanes, wie eine Currywurst?

Profan ist nichts, wenn Zutaten und Zubereitung stimmen. Selbst ein einfaches Butterbrot wird dann zum Hochgenuss. Unter der Prämisse esse ich alles gerne. Wobei zu guten Lebensmitteln unbedingt eine sorgfältige und saubere Zubereitung gehört.



GESUNDHEITSFONDS:

Die INOVITA BKK kontert mit starkem Leistungsprogramm

Seit dem 1.1.2009 ist im Gesundheitswesen nichts mehr so wie es war. Schlagworte wie Risikostrukturausgleich, neue Krankenversicherungsbeiträge oder Gesundheitsfonds beherrschten lange Zeit die Medien. Entscheidend für Sie ist jedoch ein anderer Punkt: Durch die Einführung des Einheitsbetrages scheidet der Preis als Kriterium aus – Leistung zählt.

Die Antwort der INOVITA BKK: ein bemerkenswertes Leistungsangebot von Zusatzleistungen wie „VITA vital“ über das Bonusprogramm „VITA plus“ bis hin zu den Präventivmaßnahmen „VITA life“. Der Wettbewerb kommt der INOVITA BKK gerade recht, denn sie ist seit jeher leistungs- und kundenorientiert aufgestellt.

„Die drei Grundsätze Kundennähe, Prävention und Beitragseffizient sind unser Kernelement“, erläutert Norbert Neuber weiter. Das „VITA-Team“ antwortet auf Fragen und Wünsche innerhalb von 24 Stunden. Bleiben Sie gesund! Deshalb ist das Angebot aus dem präventiven Bereich „VITA life“ breit aufgestellt. Hier reichen die Themen von Ernährung über Entspannung bis hin zu Bewegung – Hauptsache Sie bleiben vital!

Die Höhe der Krankenkassenbeiträge steht fest. Die Leistungen der Krankenkassen nicht. Mit „VITA vital“ können die Kunden der INOVITA BKK aus einem umfangreichen Katalog an Zusatzleistungen wählen – das Bonusprogramm mit attraktiven Prämien, der vorsorgende Hautkrebstest oder empfohlene Schutzimpfungen, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

„Übrings, das neue INOVITA-Bonusheft liegt in den Servicecentren bereit“, informiert Norbert Neuber. Das Bonusheft funktioniert wie ein Prämiensparbuch, das durch Vorsorgeuntersuchungen, besuchte Präventionskurse oder Mitgliedschaft in Sportvereinen mit neuen Bonusstempeln gefüllt wird. Wenn Sie ausreichend Bonuspunkte gesammelt haben, können Sie sich eine attraktive Prämie aussuchen. Also, sammeln Sie sich fit!

Sie wollen mehr zur INOVITA BKK und ihren Leistungen wissen? Gerne! Kontaktieren Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der INOVITA BKK unter der Telefonnummer 0 23 31/37 06 50 oder per E-Mail an service-hagen@inovita-bkk.de.

Eingriff in Installationen kann teuer werden!

Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass Eingriffe in Heizungs-, Sanitär- und Elektroinstallationen nur von unseren zugelassenen Handwerkern durchgeführt werden dürfen.

Zurzeit werden durch die Presse z. B. die „selbsttätigen Entlüftungsventile“ stark beworben, die es mittlerweile nicht nur in Baumärkten sondern auch beim Lebensmitteldiscounter um die Ecke gibt. Die Ventile benötigen jedoch ständige Wartung, damit vermieden werden kann, dass die Ventile undicht werden oder Luft in das Heizungssystem gezogen wird. Falls solche Ventile von Ihnen als Mieter selbst eingebaut wurden, verlieren wir gegenüber unseren Vertragspartnern jeglichen Gewährleistungsanspruch. Das hat zur Folge, dass etwaige Reparaturkosten Ihnen belastet werden.

Daher auf diesem Wege unsere Bitte an Sie: Sprechen Sie mit uns bzw. unseren Fachhandwerkern!

IMPRESSUM

Herausgeber: GWG, Hüttenplatz 41, 58135 Hagen, Natalie Hodinar, Harald Szczygiol, Telefon (0 23 31) 9 04 90
Redaktion: KopfKunst, Agentur für Kommunikation GmbH, Sonja Rohrdrommel, Mecklenbecker Str. 451, 48163 Münster, Telefon (02 51) 9 79 17-0, Telefax (02 51) 9 79 17-77, E-Mail redaktion@kopfkunst.net
Konzept und Vertrieb: WRW GmbH, Kanzlerstraße 2, 40472 Düsseldorf, E-Mail ebler@wrw.org, **Auflage:** 5.500

GWG-Weihnachtsfeier

Am 17. November ist es wieder so weit!
Dann laden wir unsere Jubilare, Hausmeister, Mitgliedervertreter, Vorstands- und Aufsichtsratsmitglieder und Mitarbeiter zu einer großen Weihnachtsfeier in der Kantine der Mark-E um 15:30 Uhr ein. Die Einladungen an unsere Gäste werden im Oktober verschickt.

Wir laden alle Mieter ein, die in **DIESEM Jahr folgende runde Jubiläen** zu feiern haben: 40 Jahre Mieter, 50 Jahre Mieter, 50. Hochzeitstag (Gold-Hochzeit), 80. Geburtstag, 90. Geburtstag, 100. Geburtstag.

Für Fragen steht ihnen Frau Hodinar (Tel. 0 23 31/90 49 21) zur Verfügung.

Anzeige

ALS MITGLIED DER GWG SCHNEIDEN SIE BEI UNS GUT AB

Ihr Salon Henne
Angelika Baumann
Vollbrinkstraße 24 in Haspe
Tel.: 0 23 31/4 56 61

Angebote speziell für GWG-Mitglieder:

- Waschen und Schneiden 16,50 €
- Waschen, Schneiden, Fönen (alle Produkte inkl.)
  Statt 33,50 € 29,50 €
- Dauerwelle kompl. (mit Schneiden, Fönen oder Einlegen, alle Produkte inkl.)
  Statt 67,00 € 62,00 €

Wir würden uns freuen, Sie als neuen Kunden bei uns begrüßen zu dürfen. Bringen Sie bitte bei Ihrem Besuch den Mitgliedsausweis mit.
(gültig bis 31.12.2009)

Damit Sie Ihre wichtigsten Nummern immer vorliegen haben!

WOCHENEND-NOTDIENSTE

SANITÄR/ HEIZUNGSBEREICH
Gerhard Rothstein
Tillmannsstr. 31
58135 Hagen
✆ (0 23 31) 4 32 18

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

SCHLÜSSELNOTDIENST
Hans Iwanetzki
Eilper Str. 102
58091 Hagen
✆ (0 23 31) 7 78 41

ROHRVERSTOPFUNGEN
Hagemann
Enneper Str. 56 a
58135 Hagen
✆ (0 23 31) 33 98 33

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

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
E-Mail: info@gwg-hagen.de

GWG
Gemeinnützige Wohnstätten-Genossenschaft Hagen

© KopfKunst 121-06/69