GWG HAGEN
WIR sind Zuhause!

mietermagazin

Das Magazin rund um Ihren WohnRaum

Mai 2013

Das sitzt!

Moderne Alternativen zu Sessel, Sofa und Co.

EINRICHTEN

Blumige Aussichten

So funktioniert Ihre Blumenzucht

SELBERMACHEN

Lebe mit Herz und Seele!

Interview mit Dietrich Grönemeyer

MENSCHEN

Kreative Resteküche!

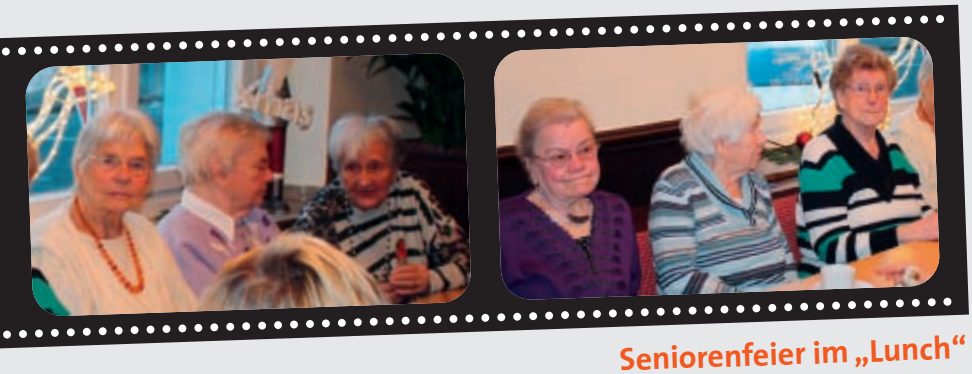
Verwandeln Sie Übriggebliebenes in leckere neue Mahlzeiten

WOHNEN
BEI DER GENOSSENSCHAFT

GWG HAGEN
WIR sind Zuhause!

Jubilarfeier in der Mark-E Kantine

Seniorenfeier im „Lunch“



Seniorenfeier im „Lunch“

Berufsausbildung bei der GWG Hagen

Seit dem 1. August 2012 ist Frau **Rita Falcone** als Auszubildende zur Immobilienkauffrau in unserem Hause tätig. Für ihre Ausbildung, die zum einen aus der Arbeit im Büro mit zahlreichen kaufmännischen Tätigkeiten und zum anderen aus Kundenbetreuung und Außendienst besteht, wünschen wir ihr viel Erfolg!

Für das Ausbildungsjahr 2014 kann man sich ab den Sommerferien 2013 bei uns bewerben! Im Herbst werden dann die Einstellungstests stattfinden.

Kurz notiert und informiert

Sie sind Mieter oder Mitglied bei uns und erwarten mehrtägigen Besuch, haben aber keinen Platz ... ? Als Alternative zu einem teuren Hotel können WIR Ihren Gästen eine unserer geschmackvoll eingerichteten Gästewohnungen anbieten. Unsere Gästewohnungen befinden sich in der Minervastraße in Wehringhausen und der Höxterstraße in Haspe.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage oder bei Frau Brauckmann unter der Telefonnummer: (0 23 31) 90 49 302

Das Mindesthaltbarkeitsdatum:

Orientierungshilfe, aber kein Verfallsdatum!

Es wird vom Hersteller festgelegt und ist seit 30 Jahren in Europa gesetzlich vorgeschrieben: Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt an, bis zu welchem Datum ein Lebensmittel bei richtiger Handhabung und Lagerung seine Eigenschaften behält. Aber Achtung: Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ist die Ware nicht automatisch verdorben! Dieser Trugschluss ist mit dafür verantwortlich, dass hierzulande etwa 82 kg Lebensmittel im Jahr weggeworfen werden – pro Kopf!

Dabei können die Produkte oft über das angegebene Datum hinaus gegessen und getrunken werden. Ministerin Ilse Aigner rät: *„Ist das aufgedruckte MHD erreicht oder überschritten, sollten die eigenen Sinne den Gütetest übernehmen: Sehen, riechen und probieren – das gibt in den meisten Fällen schnell Aufschluss darüber, ob ein Lebensmittel noch bedenkenlos genießbar ist.“*

Um der Wegwerfmentalität entgegenzuwirken, startete die Ministerin im vergangenen Jahr eine Aufklärungsaktion zum MHD. Das Infomaterial ist im Internet kostenlos abrufbar, unter www.bmelv.de finden Sie dort auch Tipps zum sinnvollen Einkauf und der richtigen Lagerung von Lebensmitteln.

Auf einen wichtigen Unterschied wird dort ebenfalls hingewiesen: nicht das MHD mit dem Verbrauchsdatum verwechseln! Das gibt bei sehr leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch, Rohmilch oder frischem Geflügelfleisch an, bis wann diese verbraucht sein müssen. Ist das Verbrauchsdatum überschritten, sollten Sie solche Produkte tatsächlich nicht mehr verzehren!

INHALT

© Fotolia, Haraldo7

4 SELBERMACHEN

Blumige Aussichten!

EINRICHTEN
Moderne Alternativen zu Sessel, Sofa und Co. 6

GESUNDHEIT
Jeder kriegt sein Fett weg 8

REZEPT
Auflauf 11

RATGEBER
Fundgrube Kleinanzeigen 12

WEITERE THEMEN

- Küche
  Kreative Resteküche
- Menschen
  Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer
- Rätselspaß
  Finden Sie die Lösung?

© gettyimages.de

Blumige Aussichten!

Auch wer keinen Garten oder großen Balkon hat, muss auf Blütenzauber nicht verzichten: Viele Sommerblumen, Kräuter und auch einige Gemüsesorten lassen sich ganz einfach auf der Fensterbank aussäen.

Natürlich sollten Sie sich zunächst Gedanken darüber machen, wo Sie die in der Wohnung vorgezogenen Pflanzen später unterbringen können: Im Blumenkasten vor dem Fenster? In einem Kübel im Vorgarten oder auf dem Balkon?

Sehr hoch wachsende Sorten wie Sonnenblumen, Malven oder Schmuckkörbchen (Cosmea) brauchen große Kübel oder gar ein Stück Freiland, rankende Sorten wie Wicken oder die „Schwarzäugige Susanne“ Halt zum Klettern, Lobelien dagegen sind in einem kleinen Kasten dankbare Blüher.

Auch die Ausrichtung Ihrer kleinen Blumeninsel ist bedeutsam: Nicht alle Pflanzen vertragen starke Sonneneinstrahlung, manche sind windempfindlich. Lesen Sie sich daher bei der Wahl der Samentüten die aufgedruckten Aussaat- und Sorteninformationen genau durch.

© Blumenbüro Holland

So funktioniert Ihre Blumenzucht auf der Fensterbank:

1. DIE AUSSAAT

Die Erde sollte zur Aussaat durchfeuchtet, aber nicht triefend nass sein. Je nachdem ob die Samen der Pflanzen Licht- oder Dunkelkeimer sind, werden sie entweder nur leicht angedrückt oder mit einer dünnen Erdschicht bedeckt. Anschließend die Erde leicht mit einer Sprühflasche befeuchten und das Saatgefäß mit einer durchsichtigen Plastiktüte, einem Stück Frischhaltefolie, einer Glasscheibe oder dem Deckel des Minigewächshauses abdecken. Um Schimmelbildung zu vermeiden, täglich lüften!

2. DIE PFLEGE

Nach dem Erscheinen des ersten Blattpaares (Keimblätter) sollte die Abdeckung entfernt werden. Wichtig ist, die Erde immer gleichmäßig feucht zu halten – Staunässe ist genauso vernichtend wie Trockenheit. Sobald sich das vierte Laubblatt gebildet hat, ist es Zeit zum Pikieren: Dazu die Pflanzen vorsichtig an einem Blatt oder am Stiel direkt über der Erdoberfläche anfassen, die Erde mit einem Holzstäbchen lockern und den Sämling vorsichtig herausheben und anschließend in einen eigenen kleinen Topf setzen. Alternative: Nur die kräftigsten Pflanzen in der Aussaatschale belassen und die übrigen entfernen.

3. DIE AUSPFLANZUNG

Warten Sie die Eisheiligen (etwa Mitte Mai) ab, bevor Sie die Jungpflanzen ins Beet, den Kübel oder den Balkonkasten setzen. Achtung: Pflanzen, die auf der Fensterbank vorgezogen wurden, vertragen anfangs weder starke Sonneneinstrahlung noch niedrige Temperaturen. Um Blattverbrennungen oder Temperaturschocks zu verhindern, gießen Sie die Pflanzen in den ersten Tagen mit lauwarmem Wasser und stellen Sie sie zunächst an einen schattigen Ort.

Der Zeitpunkt

Die Aussaat im Haus sollte nicht vor März erfolgen – vorher ist die Sonneneinstrahlung nicht ausreichend.

Die Erde

Verwenden Sie unbedingt spezielle Aussaaterde. Sie enthält im Gegensatz zu herkömmlicher Pflanzerde kaum Nährstoffe, sodass die Sämlinge nicht „überfüttert“ werden, sondern zur Versorgung kräftige Wurzeln ausbilden müssen.

Das Gefäß

Grundsätzlich ist fast jedes Gefäß verwendbar. Wer sparsam ist, nimmt Plastikschalen von Gemüse, leere Joghurtbecher oder Eierkartons. Im Fachhandel gibt es neben Töpfen in allen Größen auch Minigewächshäuser und Kokos- oder Torfquelltöpfe. Bei grobkörnigem Saatgut können Sie je drei bis vier Samenkörner direkt in einen Topf geben. Die Sämlinge sind später leicht zu vereinzeln und Sie sparen sich das aufwändigere Pikieren. Feines Saatgut aber wird besser in Schalen ausgesät. Aus den vielen Sämlingen suchen Sie später die kräftigsten aus.

Blumenpracht ganz leicht gemacht!

Wer die ganze Mühe scheut, sollte Saatbänder oder -platten für den Balkonkasten verwenden. Sie enthalten die Samen verschiedener niedrig wachsender Sommerblumen, deren Mischung auf die Blütezeit abgestimmt ist. Lediglich einen Blumenkasten zu drei viertel mit Blumenerde füllen, die Saatplatte darin auslegen und gut angießen. Anschließend die Saatplatte dünn mit Blumenerde bedecken, nochmals leicht angießen und dann gleichmäßig feucht halten. Selbst Kräutergartenmischungen oder Pflücksalate gibt es als fix und fertig kombinierte Saatplatten!

© SUET

© fotolia.de

Das sitzt!

Moderne Alternativen zu Sessel, Sofa und Co.

Der Stuhl gehört in jede Wohnung und auch das bequeme Sofa oder den einladenden Sessel möchte kaum jemand missen. Doch es gibt auch ungewöhnliche Alternativen, die eine Wohnung ordentlich aufpeppen: Wir zeigen, wie Sie mit originellen Sitzgelegenheiten Ihr Zuhause aufmöbeln – und richtig lässig „abhängen"!

Modern? Ja! Neu? Keineswegs!

Gefühlt ist er ein Neuling, tatsächlich aber schon über 40 Jahre alt. Denn „erfunden" wurde der Sitzsack bereits 1968 vom italienischen Architekten-Trio Gatti, Paolini und Teodoro. In kürzester Zeit eroberte der „Sacco" dann weltweit die Herzen der kreativen Einrichter – und einen festen Platz als Design-Klassiker sogar im Museum of Modern Arts in New York! Bis in die 70er waren Sitzsäcke allgegenwärtig, danach verschwanden sie von der Bildfläche. Nach einem kurzen Revival in den 80ern werden sie aktuell wiederentdeckt – und zum Teil völlig neu interpretiert.

Gefüllt mit winzigen Styroporkügelchen, passt sich der Sitzsack perfekt dem „Besitzer" an – unabhängig von dessen Größe, Gewicht und Figur.

© fatboy.com

© abhaengen.com

Gemütliche Einladung zum Träumen. Ein Hängesitz verbreitet Urlaubsstimmung und sorgt für sanfte Entspannung.

Südamerikanische Lebensart

Hängestühle stammen aus Süd- und Mittelamerika. Im Grunde sind sie eine Weiterentwicklung der Hängematte. Traditionell werden sie aus robuster Baumwolle als Makrameeflecht in Handarbeit gefertigt. Inzwischen werden aber auch moderne Varianten aus Baumwollstoff, Leder oder Kunststoffgeweben angeboten. Letztere sind witterungsbeständig und können daher auch draußen aufgehängt werden. Der Hängestuhl benötigt einen zentralen Aufhängepunkt, zum Beispiel einen in der Zimmerdecke verankerten starken Haken. Für viele Modelle gibt es auch Fußablagen, die am Stab eingehängt werden und den Sitzkomfort noch erhöhen.

Luftig-leicht und superbequem!

Aufblasbare Möbelstücke sind stark im Kommen: Sie sind dekorativ, preiswert und so robust, dass sie auch für die tägliche Benutzung geeignet sind. Meist aber dienen sie als flexible Ergänzung der Einrichtung – spontaner Besuch wird im Handumdrehen mit einem kuscheligen Sitzplatz bedient. Mit dem richtigen Luftdruck versehen, bietet ein aufblasbarer Sessel guten Halt und ist erstaunlich verformungsstabil.

Praktisches, platzsparendes Ergänzungsmöbel oder dauerhaft genutztes Leichtgewicht: Aufblasbare Sessel und Sofas sind komfortable Allrounder.

© amazon.de

© amazon.de

© otto.de

© amazon.de

Jeder kriegt sein Fett weg, aber Vorsicht!

Gesund und schlank: Für viele gehört das zusammen. Aber: Schlank werden ist nicht immer eine gesunde Sache! Zahlreiche Diäten und radikale Abspeck-Methoden versprechen rasante Erfolge im Kampf gegen die Kilos. Doch was hilft wirklich, was ist gesund, nachhaltig und was eher schädlich? Unsere Übersicht informiert über einige bekannte Methoden, Chancen und Risiken.

Mit Pillen gegen Kilos?

Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel und homöopathische Mittel

Die Versprechen sind verlockend: Weiter essen wie bisher und trotzdem Gewicht verlieren! Das jedenfalls wollen viele Hersteller von Diätpillen und -pülverchen glauben machen. Doch Medikamente und Schlankheitsmittel können immer nur eine untergeordnete Rolle beim Abnehmen spielen. Entscheidend ist auch bei der Verwendung unterstützender Mittel, dass durch gesunde Mischkost und eingeschränkte Essensmengen weniger Kalorien aufgenommen werden. Und für Kinder und Heranwachsende sind solche Schlankmacher ohnehin tabu!

Formula-Diäten sind Pulver, die mit Wasser oder Milch angerührt werden und täglich eine oder mehrere Mahlzeiten ersetzen. Sie enthalten gesetzlich vorgeschriebene Mengen der wichtigsten Nährstoffe und, falls alle Mahlzeiten ersetzt werden, den Warnhinweis, dass das Produkt ohne ärztlichen Rat nicht länger als drei Wochen verwendet werden darf.

Appetitbremsen sind frei verkäufliche Nahrungsergänzungsmittel, die hungerdämpfend, verdauungsfördernd und leicht entwässernd wirken sollen. Eine dauerhafte Gewichtsreduktion ist damit kaum zu erzielen. Appetithemmende Mittel sind rezeptpflichtig, aber nur wenig wirkungsvoller. Und nach Absetzen des Medikaments steigt das Gewicht meist wieder.

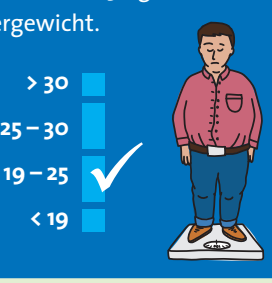
Homöopathische Schlankheitsmittel wirken meist durch Entwässerung oder Abführeffekte und sind daher wenig nachhaltig. Einige stimulieren durch hohen Jod-Gehalt die Schilddrüse – das kann Nebenwirkungen haben! Daher unbedingt vorher den Arzt konsultieren.

Der Body-Mass-Index (BMI)

Manche Menschen fühlen sich dick, ohne es zu sein. Andere halten überflüssige Pfunde für ihr Wohlfühlgewicht und scheuen den Diätstress. Welches Gewicht ist noch okay, wo beginnt Übergewicht und ab wann ist das Abspecken aus medizinischer Sicht angesagt? Als Faustformel wurde der BMI entwickelt. Er lässt sich einfach berechnen: Das Körpergewicht in kg wird durch die Größe in Metern zum Quadrat dividiert. Hier ein Beispiel:

65 kg : (1,70 m x 1,70 m) = ca. 22,5

Ein BMI unter 19 gilt als untergewichtig, bis 25 spricht man von Normalgewicht, darüber liegt das leichte. Ein Wert über 30 gilt als schweres Übergewicht.



Schlank im Schlaf:
Die Kohlenhydrat-Pause wirkt

Eine Diät ist „Schlank im Schlaf“ nicht – eher das Programm für eine Ernährungsumstellung. Es ist gesund, ausgewogen und der Erfolg ist medizinisch belegt. Das Prinzip ist einfach: Morgens gibt es ein ausgiebiges Frühstück mit reichlich Kohlehydraten, allerdings möglichst ohne tierisches Eiweiß. Mittags steht ausgewogene, vollwertige Mischkost auf dem Plan, und selbst ein kleines Dessert ist dabei erlaubt. Am Abend gibt es eine Mahlzeit mit viel Eiweiß, aber nahezu ohne Kohlenhydrate. Fisch, Fleisch, Geflügel oder Ei, Käse, Quark, Naturjoghurt und Sojaprodukte, Gemüse oder Salat sind ideal. Wichtig ist: Zwischen den Mahlzeiten sollte eine fünfstündige Essenspause liegen! Das senkt den Insulinspiegel und der Körper schaltet dann um auf Fettverbrennung. Bei einem frühen Abendessen ohne Kohlenhydrate baut der Körper so quasi „im Schlaf“ die Fettpölsterchen ab!

Erfolge durch Gruppendynamik und Punktesystem:
Das Weight-Watchers-Prinzip

Ziel der Weight-Watchers-Methode ist eine moderate, dafür aber langfristige Reduzierung der Energiezufuhr und eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Das Konzept beruht darauf, jedem Lebensmittel einen „Punktwert“ zuzuweisen. Abhängig von Geschlecht, Körpergröße, Alter und Gewicht darf man täglich eine bestimmte „Punktmenge“ (Points) zu sich nehmen. Nur Mitglieder haben Zugang zu den „Punktelisten“ und anderen Unterlagen. Viele treffen sich meist wöchentlich und tauschen Erfahrungen aus. Die Wirksamkeit der Methode wurde in kontrollierten Studien nachgewiesen.

Der Klassiker für Disziplinierte:
„Friss die Hälfte“

Klingt einfach und wirkt im Prinzip auch: Bei der FdH („Friss die Hälfte“)-Diät werden keine Kalorien gezählt, keine Produkte unterschieden und keine Lebensmittel ausgelassen. Man isst einfach weiter wie gewohnt – allerdings deutlich weniger. Wer da konsequent ist, der nimmt automatisch ab. Schlechte Ernährungsgewohnheiten bleiben allerdings bestehen und es droht ein Mangel an Vitaminen und Ballaststoffen, denn auch davon bekommt der Körper ja nur noch die Hälfte! FdH? – Vielleicht eher ein Rezept für den schnellen Gewichtsausgleich nach üppigen „Schlemmertagen“.

Vorsicht!
Wer mehr als nur ein paar Kilos abspecken möchte, der sollte sich unbedingt mit einem Arzt oder Ernährungsberater besprechen!

TIPP!

Fazit: Bewegen und viel trinken!

Der Methodenvergleich zeigt: Dauerhaft und gesund schlank zu werden funktioniert nur mit bewusster, gesunder und abwechslungsreicher Ernährung. Unverzichtbar ist aber auch das reichliche Trinken:

Nehmen Sie täglich mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee zu sich. Und sorgen Sie für ausreichend Bewegung: Sport kurbelt den Stoffwechsel an, fördert das Wohlbefinden und strafft das Gewebe – wenn die Pfunde purzeln, drohen sonst unschöne Nebeneffekte.

Restlos begeistert!

Verwandeln Sie Übriggebliebenes in leckere neue Mahlzeiten: Die kreative Resteküche schmeckt vorzüglich und hilft beim Sparen!

© 123rf.com, Noam Armonn

Claudia Boss-Teichmann
„Kreative Resteküche“
Verbraucherzentrale NRW
ISBN: 3863360141
232 Seiten,
9,90 Euro zzgl. Versand

Im Internet Hilfe zum Sparen!

Die Initiative „Zu gut für die Tonne“ des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz wurde 2012 ins Leben gerufen. Die Aktion hilft beim Verwerten von Lebensmittelresten: Dutzende Rezepte können im Internet abgerufen werden. Toll dabei die Suchfunktion: Man gibt ein, welchen Rest man verwerten möchte und erhält auf einen Klick geeignete Rezeptvorschläge!
www.zugutfuerdietonne.de

Auch wenn der Einkauf noch so gut geplant und die Mahlzeit eigentlich „auf Maß“ gekocht war – oft bleibt trotzdem etwas übrig. Gerade Beilagen wie Nudeln, Reis und Kartoffeln landen dann im Müll. Das ist so bedauerlich wie überflüssig! Mit ein wenig Fantasie lassen sich aus den meisten Überbleibseln am nächsten Tag noch köstliche Gerichte zaubern. Wir haben für Sie einige Tipps und Rezepte zusammengestellt.

Trauen Sie sich – seien Sie kreativ.
Probieren Sie doch bekannte Rezepte auch mal abgewandelt aus, variieren Zutaten oder Gewürze. Gerade die Resteküche wünscht solche Spielräume! Viele Fleischarten lassen sich gegeneinander austauschen, sodass der vorhandene Rest zum Einsatz kommen kann. Auch beim Gemüse darf man flexibel sein, solange die Sorten eine ähnliche Garzeit haben: Statt Möhren schmecken zum Beispiel Kohlrabi, Auberginen können durch Zucchini ersetzt werden.

Häufig verwendete Lebensmittel sollten Sie stets vorrätig haben.
Mit den „frischen Resten“, lässt sich daraus problemlos eine Mahlzeit zaubern, zum Beispiel: Reis, Mehl, Hefe, Zucker, Müsli, Haferflocken, Instantbrühe, Pflanzenöl, Essig, Dosentomaten, Tomatenmark, Senf, Kartoffeln, Zwiebeln, Äpfel, Möhren, Knoblauch, Eier, Käse (auch zum Reiben), Milch, Sahne, Joghurt, Butter, Margarine, Quark, Dauerwurst, Schinkenwürfel, TK-Kräuter, Salz und Gewürze.

© fotolia.de, Barbara Pheby

Auflauf

Das schöne am Auflauf ist, dass man alles hineintun kann.
Sie haben Kartoffeln oder Nudeln über – etwas Käse oder Sahne,
Eier hat man immer im Haus und der „Rest" ist ganz nach Belieben.

Deftiger Kartoffelauflauf

Basis für das Rezept sind gut 500 g Pellkartoffeln vom Vortag. Dazu brauchen Sie noch: 20 g Margarine, einen Rest durchwachsenen Speck (etwa 50 g), 150 g Mettwurst, 1 Zwiebel, 75 g saure Sahne, 50 g Sahne, 5 EL Milch, zwei Eier sowie 1 EL Petersilie und Pfeffer, Salz, Majoran und Kümmel zum Würzen.

Gepellte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Durchwachsenen Speck und Zwiebel in Würfel schneiden und in der Margarine anbraten. Kartoffeln nach und nach zufügen und mitbraten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz, Majoran und etwas Kümmel würzen. Bratkartoffeln anschließend in eine gefettete Auflaufform füllen. Glatt gerührte saure Sahne darüberträufeln. Mettwurst in Scheiben schneiden und auf dem Auflauf verteilen. Eier, Sahne, Milch und gehackter Petersilie verquirlen. Die Eiermilch über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft auf circa 25 Minuten überbacken.

Frittata mit Würstchen

So kommen Spaghetti zu neuen Ehren: Sie haben etwa zwei Portionen Spaghetti und Tomatensoße vom Vortag? Und die Salami oder Bratwurst müsste auch endlich gegessen werden? Dann zaubern Sie eine Frittata!

Eine kleine rote Zwiebel, eine Knoblauchzehe, zehn Kirschtomaten, ein paar Basilikumblätter, zwei Eier und zwei Esslöffel Parmesan sowie etwas Olivenöl werden außerdem gebraucht. Salami oder Wurstreste klein geschnitten in Olivenöl in der Pfanne kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch fein gewürfelt dazugeben. Halbierte Kirschtomaten zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Tomatensoße einrühren. Eier in einer Schüssel aufschlagen, Basilikum in feinen Streifen dazugeben, mit dem Parmesan verquirlen. Pasta in eine Ofenform geben, Eier-Parmesan-Mischung darübergießen und die Frittata im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad circa zehn Minuten stocken lassen. Anschließen auf einen großen Teller stürzen und sofort servieren.

Tipp: Gekochte Nudeln verklumpen schnell zu einem Knäuel. Damit sie auch am Folgetag noch schmackhaft sind, Nudeln nur „al dente" garen. Am nächsten Tag dann die kalten Nudeln in kochendes Wasser geben und zehn Sekunden erhitzen – fertig!

© gettyimages.de

Die beliebtesten Portale findet man unter:

- www.kleinanzeigen.ebay.de
- www.markt.de
- www.quoka.de

TIPP:
Bevor Sie online kaufen oder verkaufen, lesen Sie unbedingt die Sicherheitstipps der Portale! Bei Ebay-Kleinanzeigen finden Sie eine ausführliche Rubrik mit wertvollen Tipps und Infos zu bekannten Betrugsmaschen.

Fundgrube Kleinanzeigen:

So machen Sie Ihr Schnäppchen – rund um die Uhr, bequem von zu Hause aus!

Wer Überflüssiges zu Geld machen will oder günstig Gebrauchtes sucht, der geht auf den Flohmarkt. Doch das ist oft mühsam und enttäuschend: Die besten Stücke sind schnell weg, und alsVerkäufer muss man Kisten packen, schleppen und stundenlang präsent sein.

Eine Alternative sind Online-Kleinanzeigenportale. Hier kann jeder jederzeit seinen eigenen Flohmarkt eröffnen, Inserate sind für Verkäufer und Käufer kostenlos. Da die Angebote mit Fotos oder sogar mit Videos illustriert werden können, kann man sich einen guten Eindruck verschaffen – deutlich besser jedenfalls als bei den Schnäppchenmärkten im Kleinanzeigenteil der Zeitungen.

Lokale Angebote stehen in den Portalen im Vordergrund. Verkäufer und Käufer verständigen sich per E-Mail oder telefonisch über Bedingungen, der Käufer holt die Ware ab, meist „um die Ecke“, und bezahlt vor Ort. So entfallen Verpackung und Versandkosten – ein Grund, warum die Portale auch ideale Börsen für besonders große oder schwere Artikel sind, so wie Möbel oder Haushaltsgeräte.

Alle folgen demselben Prinzip: kostenlose, einfache Angebotserstellung, lokale Ausrichtung und breit gefächertes Angebot. Überall ist das zentrale Prinzip die persönliche Abwicklung des Verkaufs. Denn wenn Ware und Geld vor Ort übergeben werden, können auch Betrugsversuche besser verhindert werden!

Lebe mit Herz und Seele!

Dietrich Grönemeyer

Als Schöpfer des „Kleinen Medicus“ ist es ihm gelungen, Gesundheitsthemen und Fragen zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden (nicht nur) für Kinder spannend aufzubereiten:
Der Radiologe und Rückenspezialist Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer hat neben Fachliteratur viele populärwissenschaftliche Gesundheitsbücher veröffentlicht. Sein Ziel ist es, der Medizin zu einer neuen Wahrnehmung in der Gesellschaft zu verhelfen.

Sie gelten als einer der Begründer der Mikrotherapie. Was ist das und wofür brauchen wir sie?
Die Mikrotherapie ist die Zusammenführung von interventioneller Radiologie, minimal invasiver Chirurgie und Schmerztherapie. So können kleinste Behandlungsinstrumente wie Nadeln und Sonden punktgenau und höchst präzise in den verschiedenen Körperregionen platziert werden. Ziel ist es, gesundes Gewebe zu schonen und die Symptome direkt am Entstehungsort zu behandeln. Gerade bei Rücken-, Bandscheiben- oder Gelenkproblemen ist die Mikrotherapie oft sehr gut geeignet.

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer „Wir Besser-Esser“
S. Fischer Verlag 2012
ISBN: 978-3-10-027307-9
280 Seiten, 19,99 Euro

© Alexander Mirsch

Weshalb ist gerade der Rücken so anfällig für Schmerzen?
Bei vielen Patienten liegt es am Lebensstil: Sie bewegen sich zu wenig, sitzen zu viel und dann auch falsch. Dadurch verkümmern und verspannen sich die Muskeln, die die Wirbelsäule stützen und einen Großteil des Gewichts abfedern, das auf der Wirbelsäule lastet. Kommt noch Übergewicht dazu, ist der Rücken besonders gefährdet. Nicht übersehen darf man aber auch den Zusammenhang zur Psyche: Der Rücken muss alles „tragen“, so auch Stress und seelische Belastungen.

Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper und „Der Mensch ist, was er isst!“ Wie viel Wahrheit steckt in Redensarten?
Richtig ist in jedem Fall, dass Körper, Seele und Geist zusammenhängen – körperliche Bewegung hält auch den Geist in Bewegung und ungesunde Ernährung schwächt auf Dauer den Körper.

Sie plädieren seit Jahren für die Einführung von Gesundheitsunterricht an Schulen. Warum ist das so wichtig?
Wir Erwachsene wissen oft sehr gut Bescheid, wenn es um unser Auto geht oder unsere Elektronik – kennen aber unseren eigenen Körper oder die wichtigsten Hausmittel nicht. Haben meist auch Angst vor dem Arzt oder der Medizin. Das sollte sich meiner Überzeugung nach ändern. Am besten sollten wir deshalb mit einem Gesundheitsunterricht in der Grundschule beginnen, der Interesse an Gesundheit, an Bewegung und gesunder Ernährung weckt.

Sind Sie immer konsequent oder gönnen Sie sich mal eine Tafel Schokolade?
Natürlich „sündige“ ich auch mal, aber zu viel Schokolade gleiche ich am nächsten Tag aus, zum Beispiel mit mehr Obst. Es geht ja nicht um Dogmatik, sondern darum, sich bewusst zu werden, dass man selbst für seinen Körper verantwortlich ist.

Welcher ist Ihr wichtigster Gesundheitstipp?
Das ayurvedische Prinzip: Bewegen, bewegen und nochmals bewegen (dafür habe ich den Slogan „Turne bis zur Urne“ gefunden), gesunde Ernährung, viel Wasser trinken und eine positive Lebensgestaltung. Leben ist etwas Wunderbares!

Be-treuerin	schmale Meeres-bucht	Rechts-vor-schriften		aus-gebildet			russi-sche Form von Irene	unver-meidlich	eng-lischer Adels-titel	11	Duft-wasser		zäh-flüssiges Gemisch		Pflanzen-fett	weib-licher Vorname
			4		6			7	Nicht-fach-mann				5		3	
günstig, passend		Blattwerk		süßer Brannt-wein							ge-ordnete Auf-stellung					
							Abk.: tenuto		nicht ver-schlos-sen						still!, leise!	
Emp-fehlung	13			lang-schwän-zige Nagetiere		9			12		älterer männli-cher Ver-wandter					
mit Du anreden			8			Lebens-gemein-schaft							fran-zösisch: Osten			
Kfz-Z. Ebers-berg		1		Wasser-pflanze					Krawalle		10			2		

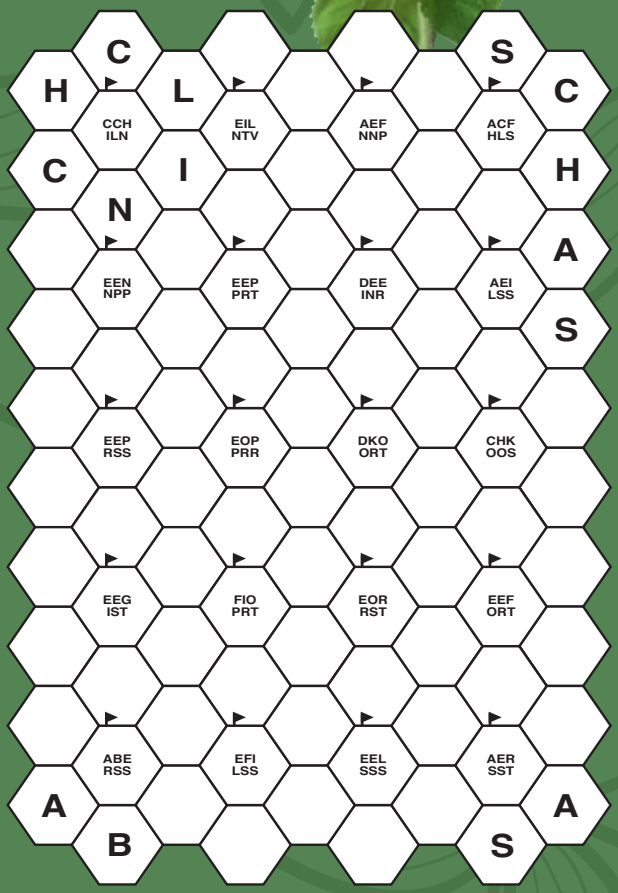
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Unser Lösungswort

Der Frühling erfreut uns mit zarten Düften, einem Farbenrausch und lauer Luft. Unser Lösungswort bezeichnet die geradezu magische Wirkung der knospenden Sträucher und Blumen.

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.



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

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

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.

Wehringhausen im Wandel

Ende 2010 wurde der Grundstein für eine neue moderne und zugleich altengerechte Wohnanlage an der Eugen-Richter-Straße in Wehringhausen gelegt. In diesem Frühjahr ziehen nun die ersten Mieter ein.

zu Beginn der Bauzeit

zum Ende der Bauzeit

Neue Fenster bieten Schutz

Alle zwei Minuten wird in Deutschland eingebrochen und über die Hälfte dieser Einbrüche erfolgt durch das Aufhebeln von Fenstern und Türen mit einfachen Mitteln, wie einem Schraubenzieher.

Aufgrund dieser Zahlen haben WIR nun beschlossen und auch bereits schon angefangen bei neu einzubauenden Fenstern im Erdgeschoß nur noch Fenster mit der Schutzklasse WK 1 einzubauen. Dadurch wurde in jüngster Zeit bereits ein Ganove vom „unerlaubten Eintreten“ abgehalten. Das Fenster wurde zwar beschädigt, aber der Einbruchversuch konnte abgewehrt werden, denn der Versuch die Balkontür zu öffnen misslang.

Generell sollten Sie nie ein Fenster auf Kipp stehen lassen – auch nicht wenn Sie nur kurz z. B. in den Keller müssen. Gekippte Fenster oder Balkontüren laden regelrecht dazu ein, einzubrechen.

Jetzt im Herzen von Haspe

rechtes Bild:
Christoph Rehrmann, geschäftsführender Vorstand der GWG, Polizeipräsident Frank Richter und Wachleiter Gerd Kaupenjohann bei der Schlüsselübergabe für die Polizeiwache Haspe, am 18. Dezember 2012.

IMPRESSUM

Herausgeber: GWG, Hüttenplatz 41, 58135 Hagen, Natalie Hodinar, Ulf Mackenroth und Christiane Zeh, Telefon (0 23 31) 9 04 90
Inhaltskonzept und Vertrieb: Frank Ebler Consulting, Franz-Hitze-Str. 131, 48301 Nottuln, Telefon (0 25 02) 4 47 98-50, Telefax (0 25 02) 4 47 98-51, E-Mail: info@fe-consulting.de
Redaktion und Gestaltung: KopfKunst, Agentur für Kommunikation GmbH, Mecklenbecker Str. 451, 48163 Münster, Telefon (02 51) 9 79 17-0, Telefax (02 51) 9 79 17-77, E-Mail: redaktion@kopfkunst.net, **Auflage:** 5.500

SPIEL, SPASS & SPANNUNG

Veranstaltungshinweise aus Ihrer Umgebung

5. Mai 2013 „Hagen blüht auf“ (verkaufsoffener Sonntag)
Ein buntes Programm versprechen der Schaustellerverein, die City-Gemeinschaft und die HAGENagentur den Besucherinnen und Besuchern der Hagener Innenstadt.

im Mai 2013 Wanderung mit Jochen Küthe
Anmeldungen und Informationen erhalten Sie in unserem „Lunch“ in Wehringhausen direkt von Herrn Küthe.

14.– 18. Juni 2013 Hasper Kirmes
mit Erbsensuppenessen und 134. Kirmesfestzug am Samstag.

1. September 2013 „Autosalon“ (verkaufsoffener Sonntag)
Auf dem Hagener Autosalon können Besucher Vergangenheit, Gegenwart und die mögliche Zukunft des Automobils erleben.

28. September 2013 GWG Gesundheitstag am Hüttenplatz
Wir freuen uns jedes Jahr aufs Neue, Ihnen einen bunten Strauß zum Thema Gesundheit präsentieren zu können.

LUNCH TIME

An jedem ersten Donnerstag im Monat findet im „Lunch“ in Wehringhausen ein Kaffeetrinken statt. Es gibt von Herrn Küthe leckere selbstgebackene Kuchen und Torten.

Hausreinigung

Liebe GWG-Mieter,

in der letzten Zeit erhalten wir fast täglich Beschwerden darüber, dass einige Mieter die Treppenhausreinigung gar nicht oder nur unregelmäßig durchführen. Doch nur **ein sauberes Haus spricht für seine Bewohner** und garantiert ein angenehmes Wohnen. Alle Mieterinnen und Mieter in Häusern, in denen die Reinigung nicht durch eine Fachfirma erfolgt, haben die Kellerflure, Treppen, Treppenhausfenster und Treppenhausflure, die Geländer, Haus- und Hoftüren, Klingel- und Briefkastenanlagen, Zählerschränke, gemeinschaftliche Abstellräume und deren Fenster sowie den Boden abwechselnd zu reinigen.

Auch bei längerer Abwesenheit (Urlaub!) oder im Krankheitsfalle hat jede Mietpartei dafür zu sorgen, dass die Reinigungspflichten eingehalten werden.

Sprechen Sie doch mal mit Ihren Nachbarn, denn der nächste Urlaub kommt bestimmt ...

Vielen Dank!

Damit Sie Ihre wichtigsten Nummern immer vorliegen haben!

WOCHENEND-NOTDIENSTE

SANITÄR/ HEIZUNGSBEREICH
Kaup + Voß
Stenney 3
58135 Hagen
✆ (0 23 31) 63 21 94

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

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

KABELFERNSEHEN
Tele Columbus Multimedia GmbH
Konkordiastraße 7
58095 Hagen
✆ (0 23 31) 98 17 03
oder (0 23 31) 98 17 02

SCHLÜSSELNOTDIENST
Hans Iwanetzki
Eilper Straße 102
58091 Hagen
✆ (0 23 31) 7 87 60 94

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 HAGEN
WIR sind Zuhause!

© KopfKunst 140-03/62