[WIR] mietermagazin

Mai 2016

Irrtümer und Legenden rund um Kaffee.

Kult-Getränk und einer der wichtigsten, meist gehandelsten Rohstoffe der Welt.

Seite 06

Individualität durch Unvollkommenheit.

Der Shabby Chic.

Seite 04

Putzen macht schlank.

Hausarbeit lässt die Pfunde purzeln.

Seite 09

Klicken statt Kleben.

Die Parkettalternative Laminat.

Seite 10

GWG HAGEN
WIR sind Zuhause!

Foto: ©Stock.com/Lima10

WIR verhandeln für Sie

Wir konnten erneut mit Mark-E für unsere Mieter neue Gas- & Strom-Tarife zum 1. April 2016 aushandeln.

Ein Informationsschreiben der Mark-E haben Sie bereits im März 2016 erhalten. Die Mieter die bereits den günstigen Tarif der Wohnungsunternehmen haben, wurden automatisch angepasst. Sollten Sie noch nicht den günstigen für Sie ausgehandelten Tarif der Wohnungsunternehmen haben, wenden Sie sich bitte an die Mark-E.

Wahrscheinlich findet man im Internet doch noch einen günstigeren Anbieter. Wie man aber den aktuellen Wettbewerbsvergleichen (z. B. verivox.de) entnehmen kann, liegt Mark-E mit diesem Preis im unteren Preissegment und weit weg von den vermeintlich günstigen Internet-Anbietern.

WIR heißen Sie herzlich willkommen

Der Wehringhauser Hof in der Lange Straße entwickelt sich immer mehr zu einem Treffpunkt der gelebten Nachbarschaft.

Neben unserem täglichen Mittagstisch der von der Firma Hummer Catering beliefert wird, haben wir im November letzten Jahres zusätzlich ein abendliches Gänseessen angeboten. Bei dieser Veranstaltung hat Hummer Catering köstliche Gänsebrust/- und keule mit selbstgemachten Klößen, Rotkohl und leckerer Soße serviert. Dieses fantastische Essen in gemütlicher Atmosphäre wurde so gut angenommen, dass es in diesem Herbst garantiert eine Wiederholung geben wird.

Der Osterbrunch an einem Samstag im März war ebenfalls gut besucht und viele Gäste genossen das gesellige Beisammensein am Wochenende. Aber nicht nur das Mittag- und Abendessen lockt unsere Gäste, auch die fantastischen ausschließlich selbstgebackenen(!) Torten und Kuchen von Herrn Küthe beim monatlichen Kaffeetrinken begeistern jedes Mal aufs Neue.

Für Familien- und Geburtstagsfeiern steht Ihnen der Wehringhauser Hof gerne zur Verfügung. Mieter der GWG erhalten bei der Anmietung günstigere Konditionen.

Fotos: ©GWG

MATTHIAS HUMMER CATERING

Weitere Information rund um den Wehringhauser Hof erhalten Sie bei unserer Mitarbeiterin Frau Hodinar (Tel. 90 49 304) oder auf unserer Homepage.

Foto: ©iStock.com/claudio.arnese/Peter Hermes/carterdayne

Wie der Flohmarkt 2.0 funktioniert

Das Internet soll das Leben erleichtern. Es vereinfachen. Und das schafft es an vielen Stellen. Sogar dann, wenn wir uns von alten oder überflüssigen Dingen trennen wollen. Denn dafür gibt es heute „Ankaufportale". Nie war es unproblematischer, Sachen loszuwerden.

Sicher, das schwarze Brett im naheliegenden Supermarkt tut es auch noch. Oder der Flohmarkt. Wer aber Gebrauchtes mal so nebenbei und auf die Schnelle entsorgen möchte, der ist auch auf Webseiten wie rebuy.de, cashfix.de, flohhaus.de oder ichkaufealles.de gut aufgehoben. Oft sagt es schon der Name: her mit dem alten Zeugs, awir nehmen es Ihnen ab.

Die Abwicklung selbst ist einfach. Denn mit Hilfe einer Eingabe des Produkt-Barcodes kann von den Online-Anbietern sehr leicht identifiziert werden, was denn da genau verkauft werden soll. Womöglich sind noch einige zusätzliche Angaben zu machen – etwa über Alter und Zustand des Produkts –, das war es dann aber auch schon. Das Prinzip ist überall gleich.

Es folgt – na klar: ein Preisangebot. Ist der Preis für Sie in Ordnung, können Sie Ihr angebotenes Produkt in einem „Verkaufswarenkorb" ablegen. Erreichen Sie einen Mindestankaufswert, wird Ihnen von den Anbietern meist ein Paketaufkleber für den Gratis-Versand zugeschickt. Auch ein Abholen des Pakets von zuhause ist möglich, und bereits nach wenigen Tagen ist das Geld für den Verkauf gutgeschrieben.

Vergleichen Sie die Angebotspreise der verschiedenen Portale unter:

- **www.bonavendi.de**
- **www.werzahltmehr.de**

Zugegeben: viel zu holen ist beim Geschäft mit den Ankaufportalen nicht. Schließlich wollen die ebenfalls verdienen. Der Vorteil liegt darin, dass der Verkaufsweg so einfach ist. Das gilt auch im Vergleich zu Online-Auktionshäusern wie etwa Ebay. Denn immerhin: es fallen keine Gebühren an, unterschiedlichste Artikel lassen sich auch gemeinsam „in einem Rutsch" verkaufen, es sind keine langen Produktbeschreibungen abzufassen und der Gesamtpreis steht auch sofort fest.

Schlau machen lohnt.

Foto: ©iStock.com/alexl

GWG intern | Wohnen Einrichten | Essen Trinken | Fitness Gesundheit | Tipps Trends | Rätsel Spaß | Handy Internet

Inhalt

04 Individualität durch Unvollkommenheit.
Der Shabby Chic.

06 Kaffee.
Irrtümer und Legenden rund um ein Kult-Getränk.

08 Effektiv gegen Kalk.
Die besten Haushaltsmittel.

09 Putzen macht schlank.
Hausarbeit lässt die Pfunde purzeln.

10 Klicken statt Kleben.
Die Parkettalternative Laminat.

13 Gewusst wie.
Sparen für den Nachwuchs.

14 Wider den guten Geschmack.
Was ist von Glutamat zu halten?

15 Rätselhaft.
Spiel und Spaß mit Sudoku und Co.

Shabby Chic:

Individualität durch Unvollkommenheit

Foto: © iStock.com/Katarzynablaszkiewicz

Viele nützliche auch handwerkliche Infos zur eigenen Herstellung von Shabby Chic-Möbeln zum Beispiel unter: **www.shabby-it-yourself.de**

Am Anfang war er eine Gegenbewegung in Sachen Wohnstil und Geschmack: Es ging gegen den viktorianischen Pomp der gehobenen Mittelklasse in England. Es ging um Abgrenzung. Statt luxuriös und kostspielig sollte es einfach sein und schlicht, gemütlich und warm statt repräsentativ, leicht statt schwer. Doch dann wurde aus dem Shabby Chic ein ganz eigener Einrichtungstrend. Sein Ziel: ein durch und durch individueller Wohnstil.

Was eigentlich ist Shabby Chic? Jedenfalls nicht einfach zu beschreiben, zumindest das lässt sich sagen. Zwar bedeutet der Begriff, „eins zu eins" übersetzt, einfach schäbiger Schick, und was das meinen könnte, scheint doch irgendwie klar, oder? Im Einrichtungsstil gleichen Namens geht es jedoch ganz und gar nicht darum, das eigene Zuhause mit möglichst heruntergekommenem und schmuddeligem Mobiliar herzurichten und es ist auch nicht das, was als besonders wohnlich gilt. Ramsch und Tinnef jeder Art sind im Shabby Chic genauso verpönt wie in anderen stilbildenden Einrichtungstrends auch. So schick ist Schäbiges dann doch nicht, Schrott bleibt nun mal Schrott. Nur: Was dann, wenn nicht das? Was macht schäbigen Schick aus?

Möbel, die Geschichten erzählen

In einem Punkt unterscheidet sich der Shabby Chic von keinem anderen Wohnstil, der auf sich hält. Auch hier gilt: Individuell muss es zugehen in Einrichtungsfragen. Ohne eine „persönliche Note" ist alles nichts. Neu und ungewöhnlich allerdings ist im Shabby Chic, dass das Individuelle durchaus unvollkommen sein darf – oder sogar muss. Warum? Ganz einfach: Unvollkommenheit ist ein Zeichen dafür, dass man es gerade nicht auf Prunk, Protz und Prahlerei angelegt hat. Sie zeigt, dass man sich das eigene Zuhause nicht eingerichtet hat, um es anderen vorzuzeigen und dafür Beifall zu erhalten, sondern um sich darin wohl zu fühlen. Kurzum: Unvollkommenheit ist authentisch – und deshalb so liebenswert.

In irgendwelchen x-beliebigen Möbelhäusern um die Ecke wird man Anhänger des Shabby Chic aus diesem Grunde kaum antreffen. Denn Unvollkommenes gibt es hier nicht und auch nichts Individuelles. Mobiliar, das hier käuflich zu erstehen ist, ist tausendfach vorhanden und deshalb austauschbar, wenn es nach den Prinzipien des Shabby Chic geht. Was „von der Stange" ist, dem fehlt es immer an Persönlichkeit. Einrichtungsgegenstände, die der Verschönerung der eigenen vier Wände dienen könnten, werden vielmehr insbesondere auf den Flohmärkten gesucht. Hier, so jedenfalls hoffen die Shabby Chic-Fans, finden sich die paar Einzelstücke, die wirklich etwas Einmaliges haben. Die einzigartig sind. Die eine Geschichte haben. Die Kehrseite ist: Leider sind auch auf den Flohmärkten die Preise für Möbel und Accessoires aus den zurückliegenden Jahren und Jahrzehnten regelrecht explodiert. Schnäppchenpreise lassen sich hier jedenfalls kaum noch erzielen – und das ist ein Problem, denn es passt so gar nicht zum Shabby Chic. Ein Wohnstil, für den richtig tief in die Tasche zu greifen ist, will der ja gerade nicht sein.

Deko-Grundlagen im Shabby Chic:

- Textilien mit Blumenmustern
- Grobe Leinenstoffe
- Samt, Seide und Satin
- Schirmleuchten und Kristallleuchter
- Handwerk, Strick und Gehäkeltes
- Keramik und mundgeblasenes Glas
- Das Porzellan vergangener Generationen
- Mattes Metall und Bauernsilber

Foto: © iStock.com/chonplarn

Foto: © iStock.com/Balonci

Foto: © iStock.com/Katarzynablaszkiewicz

Was nicht alt ist, wird alt gemacht

Eine wichtige Strömung im Shabby Chic setzt deshalb auf klassische „Do-it-yourself"-Verfahren. Man sucht nach nicht ganz so kostspieligem gebrauchten Mobiliar und übernimmt die zum Teil umfangreichen Instandsetzungs- und Restaurationsarbeiten selbst. Die Grundidee lautet: Auch einfachste Möbel können ziemlich „shabby chick" aussehen, wenn man sie liebevoll ausbessert, überarbeitet und geschickt ein wenig in Szene setzt. Es müssen keine antiken Einzelstücke oder sogar Originale sein – nur ein bisschen so aussehen sollten sie und etwas nostalgischen Charme mitbringen. Ein paar rostige Scharniere oder Schlösser zum Beispiel reichen aus. Oder ein wenig abgeplatzter Lack. Denn es gilt ja: Unvollkommenes ist nicht nur erlaubt, sondern erwünscht!

Die durch und durch unprätentiöse Art des Shabby Chic-Stils findet sich auch in den Farbwelten wieder, die in diesem Einrichtungsstil bevorzugt werden, bei den Accessoires etwa oder bei den Stoffen, die für Kissen und Tagesdecken verwendet werden. Besonders grelle, knallige Farben sucht man hier vergebens. Angesagt sind stattdessen leichte, dezente Pastelltöne, die von einem Rosé über Himmelblau, Flieder, Türkis oder Violett bis hin zu einem zarten Gelb reichen können. Kombiniert mit einer Hintergrundkulisse von beigen, hellgrauen oder altweißen Tönen, die den Wandanstrich dominieren, entsteht die so typische Farbenwelt des Shabby Chic: unaufdringlich, sanft, immer ein bisschen verspielt und mit viel Liebe für die Details. Nicht wenige halten diesen Wohnstil für den femininsten von allen.

Der Erfolg frisst seine Kinder

Trends, in denen es um „Individualität" geht, tun sich schwer, wenn sie die breite Masse erfasst haben. Das gilt für alle Trends – auch für den Shabby Chic. Denn wo, bitte schön, bleibt sie denn, die „Individualität", wenn alle sie verwirklichen? Wo bleibt das Besondere, wenn alle es haben? Was, wenn die Flohmärkte leergekauft sind?

Es ist deshalb kein Wunder, dass sich auch professionelle Gewerbebetriebe mittlerweile darauf spezialisiert haben, Shabby Chic anzubieten – und das heißt letztlich ganz ungeschminkt: Möbel mit Abnutzungsspuren. Das ist es, nicht mehr und nicht weniger. Alt sind diese Möbel nicht. Doch oft werden sie immerhin aus altem, gebrauchtem Holz gebaut – aus Schiffsplanken zum Beispiel. Was dann noch an Gebrauchsspuren erwünscht ist, das wird künstlich hergestellt.

Bleibt festzuhalten: Sonderlich individuell ist dieser Einrichtungsstil nicht mehr. Schön aber allemal.

Foto: © iStock.com/ oksix

Foto: © iStock.com/ eryalim

Was **Shabby Chic** ist, zeigen schön auch die Parallelen in der Modewelt. Jeans zum Beispiel. Auch da gilt: Abnutzungsspuren gehören dazu. Und: sie werten das Produkt nicht ab, sondern auf.

Die Begründerin des Shabby Chic war Rachel Ashwell. 1989 gründete sie in Kalifornien ihren ersten Laden. Infos unter **www.rachelashwellshabbychiccouture.com**

Foto: © iStock.com/ Ladying

Irrtümer und Legenden rund um Kaffee

Gibt es Dinge, die wichtiger sind als ein guter Kaffee? Für viele nicht. Jedenfalls nicht, wenn es um Geselligkeit geht, um Kuchen oder ums Wachwerden am frühen Morgen. Fast könnte man sagen: Kaffee, das ist ein legendäres Getränk. Und die Geschichten drum herum sind es auch.

Daten und Fakten rund um den Kaffee:

- Es gibt über 80 Kaffeebaumarten, doch zwei von ihnen teilen sich zu 99 % den gesamten Weltmarkt: die Arabica- und die Robusta-Bohne.
- Die Arabica-Bohne ist deutlich empfindlicher als die Robusta. Sie reift langsamer aus und schmeckt daher aromatischer und eleganter.
- Die Heimat des Kaffees liegt im heutigen Äthiopien. Erst im 17. Jahrhundert kam er über Venedig nach Europa und führte hier in den Großstädten zum Entstehen der ersten Kaffeehäuser.
- Das eigentliche Aroma von Kaffee entsteht erst beim Rösten – wobei sich die grünen Bohnen verfärben und ihre typische goldbraune Farbe annehmen.
- Die größten Kaffeeproduzenten weltweit sind Brasilien und Vietnam.
- In Deutschland werden pro Jahr um die 75 Milliarden Tassen Kaffee getrunken.
- Nirgendwo auf der Welt wird pro Kopf mehr Kaffee getrunken als in Italien? Falsch – in Finnland!

Es gibt nur einen Rohstoff, der noch bedeutsamer ist als Kaffee: Erdöl. Nichts auf der Welt wird intensiver gehandelt als diese beiden Produkte. Um die riesige Nachfrage bedienen zu können, werden Jahr für Jahr um die 6 Milliarden Kilogramm Kaffee angebaut. Gleichzeitig ranken sich diverse Legenden um die begehrte Bohne. Wir räumen mit den beharrlichsten auf:

1. Kaffee macht wach.

Das gilt nicht unbedingt. Zwar hat Kaffee eine durchaus anregende Wirkung, doch Menschen mit eher niedrigem Blutdruck kann ein Espresso auch beim Einschlafen helfen indem er den Blutdruck normalisiert und deshalb beruhigend wirkt.

2. Kaffee macht nüchtern.

Das ist leider falsch. Alkohol kann die Wirkung von Koffein abmildern, umgekehrt wird aber kein Schuh draus.

3. Kaffee entzieht dem Körper Wasser.

Eine immer wieder mal ins Feld geführte, oft gehörte Behauptung. Meist stammt sie von Koffeingegnern oder den Liebhabern guten, geschmacksneutralen Mineralwassers. Doch die Behauptung ist falsch, denn Kaffee besteht selbst zu fast 100 % aus Wasser. Er mag zwar hier und da eine durchaus harntreibende Wirkung haben, doch letztlich reguliert der Körper seinen Flüssigkeitshaushalt völlig selbständig.

4. Kaffee ist schlecht fürs Herz.

Das ist ebenfalls falsch. Studien zeigen, dass Kaffeetrinken nicht mit erhöhten Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist.

5. Kaffee ist ungesund für den Magen.

Lässt sich so generell nicht sagen. Einen Unterschied macht aber die Röstung des Kaffees aus. Wenn die Bohnen sehr schnell und bei hohen Temperaturen geröstet werden, wie es aus Kostengründen leider bei vielen Großproduzenten üblich ist, bilden sich verstärkt Bitterstoffe. Sie sind es, die auch dem Magen Probleme bereiten können.

6. Espresso ist stärker als Filterkaffee.

Wer hätte das gedacht: Das Gegenteil ist der Fall. Filterkaffee verfügt über mehr Koffein als Espresso. Allerdings ist das Aroma beim Espresso kräftiger, da durch die besondere Art der Zubereitung mehr Aromastoffe frei werden.

7. Den besten Espresso gibt's in Italien.

Nein, der Ort der Zubereitung spielt keine Rolle. Der beste Espresso entsteht dann, wenn er richtig zubereitet wird: mit Hilfe von frisch gerösteten und gemahlenen, qualitativ hochwertigen Bohnen. Das Wasser darf nicht kochen, denn das macht den Kaffee bitter. 90 Grad reichen völlig aus. Auch der Härtegrad sowie der ph-Gehalt des Wassers sollten berücksichtigt werden, denn beides hat eine erhebliche Wirkung auf den Geschmack. Ideal für Kaffee ist ein ph-Wert von 7.

8. Kalter Kaffee macht schön.

Schön wär's, stimmt aber leider nicht. Hier handelt es sich um einen Mythos aus der Zeit des Barock, als es ungemein schick war, sich das Gesicht blass zu pudern und Perücken zu tragen. Damit die Schminke im Gesicht durch den Dampf nicht verlief, wurde der Kaffee kalt getrunken.

Apropos Legenden: eine aktuelle Ernährungsstudie aus den USA hat ergeben, dass Kaffeetrinker länger leben. Ein bis fünf Tassen täglich seien dafür statistisch gesehen erforderlich. Mehr davon schade nicht, vergrößere aber auch nicht den durchweg positiven gesundheitlichen Effekt. Und das Beste ist: genau das gelte auch für entkoffeinierten Kaffee. Ob man's glauben kann?

Österreichische Kaffeespezialitäten: Was ist was?

- **Der kleine Schwarze:** Mokka in kleiner Schale.
- **Ein kleiner Brauner:** Mokka mit Kaffeeobers (eine Art Sahne mit 10 % Fett).
- **Melange:** mit warmer Milch verlängerter Mokka. Schaumhaube aus Milch.
- **Kaffee verkehrt:** Mokka mit sehr viel Milch.
- **Fiaker:** Mokka mit Rum oder Pflaumenschnaps und Sahne.
- **Maria Theresia:** Doppelter Mokka mit einem Schuss Orangenlikör und Sahne.
- **Mazzagran:** Doppelter Mokka mit Kirschlikör, mit Eiswürfeln gekühlt.

Foto: ©iStock.com/Jimi10

Grafik: ©iStock.com/architetta

Foto: ©Stock.com/ThamKC

Foto: ©Stock.com/Dominik Pabst

Hausmittel gegen den Kalk

Wasser ist nicht so harmlos wie es aussieht. Wenn es besonders kalkhaltig ist, kann es im Haushalt allerhand Schäden anrichten. Kalkentferner können helfen, sind aber teuer und oft sehr aggressiv. Auch Hausmittel helfen weiter.

Schön sind Kalkablagerungen nicht. Im Bad zum Beispiel, auf den Fliesen, den Armaturen oder in der Toilette. Zudem begünstigen sie auch noch das Entstehen und Gedeihen von Bakterien – und alles das ausgerechnet im intimsten Raum der Wohnung.

Auch günstig sind Kalkablagerungen nicht, denn sämtlichen Elektrogeräten, die mit Wasser in Berührung kommen, können sie erheblich zusetzen. Ob nun Kaffeemaschine, Waschmaschine oder Wasserkocher: besonders kalkhaltiges Wasser geht eindeutig zu Lasten der Lebensdauer dieser Geräte. Und: die Ablagerungen lassen auch den Energieverbrauch beachtlich ansteigen. Profis schätzen, dass Kalkbeläge von gerade einmal fünf Millimetern Dicke auf den Heizstäben von Elektrogeräten deren Energieverbrauch um über 30 % ansteigen lassen. Im Wasserkocher kann man dem Problem regelrecht zusehen – wenn sich hier nach und nach die Heizspirale mit einer dicken weißlichen Kruste überzieht und immer mehr Zeit vergeht bis das Wasser endlich heiß ist.

Kreative Kalkkiller

Mit Kalk ist nicht zu spaßen. Hier ein paar Tipps, wie man ihm mit ganz normalen Hausmitteln auf die Pelle rücken kann.

1. Zitronensäure

Eignet sich besonders gut zum Entkalken von Wasserkochern oder Kaffeemaschinen, denn sie hinterlässt keinen unangenehmen Geruch. Anders ist das bei der Alternative Essig.

2. Coca Cola und Backpulver

Eignen sich prima, um Kalkränder in der Toilette zu entfernen. Einfach mischen, in die Toilette schütten und mehrere Stunden einwirken lassen. Danach den Urinstein mit der Bürste entfernen.

3. Zahnpasta

Ein bewährtes Mittel, um Kalkrückstände an Armaturen zu beseitigen. Mit einer alten Zahnbürste bestreichen, einwirken lassen und abbürsten.

4. Essig

Rückt dem Kalk, mit Wasser verdünnt, fast überall besonders wirksam zu Leibe und ist darüber hinaus die günstigste Lösung. Aber: der Geruch hält sich erst einmal. Für die Kaffeemaschine deshalb kein guter Weg.

In der Waschmaschine sind die Schäden durch Kalk ebenfalls erheblich – auch für die Wäsche übrigens, die mit der Zeit grau und farblos wird. Auch hier hilft ein Schuss Zitronenessenz im Spülwasser.

Foto: ©Stock.com/Harvedom

Foto: ©Stock.com/Caiarsa

Putzen macht schlank

Nur Verrückte putzen gern, für den Rest der Menschheit ist häusliches Saubermachen eine Pflichtübung und Qual. Immerhin, hinterher glänzt es. Doch was kaum jemand weiß: beim Putzen purzeln auch ordentlich die Pfunde.

Könnte sein, dass Deutschlands Wohnungen künftig so adrett und aufgeräumt sind wie niemals zuvor. Vorausgesetzt, es spricht sich herum, dass ausgerechnet das Putzen beim Abnehmen hilft. Denn Putzen, so haben Experten festgestellt, macht nicht nur schön sauber, sondern auch schön schlank. Es erspart den häufigen Gang ins Fitnessstudio.

Wunder darf man allerdings keine erwarten. Natürlich kommt es für die Fettverbrennung auch beim Putzen – so wie beim Sport – auf den Körpereinsatz an. Sanftes Abstauben bringt weniger als heftiges Abschrubben. Der Schweiß darf also ruhig fließen. Schließlich nimmt man ja bereits beim bloßen Fernsehen ab. So um die 40 Kilokalorien (kcal) verschlingt das gemütliche Sitzen auf dem hauseigenen Sofa in einer halben Stunde – das meiste davon geht für die Regulierung der Körperwärme drauf.

Und so viel bringt das Großreinemachen in etwa in der gleichen Zeit*:

Aufräumen:	60 kcal
Boden wischen:	120 kcal
Boden fegen:	100 kcal
Saugen:	140 kcal
Fenster putzen:	170 kcal
Abwaschen:	80 kcal
Möbel rücken:	230 kcal
Fliesen schrubben:	150 kcal
Staub wischen:	75 kcal

* Grobwerte, die nicht zuletzt vom persönlichen Gewicht abhängig sind.

Zum Vergleich: 30-minütiges Radfahren in langsamen Tempo führt zu einem Verbrauch von ca. 210 Kilokalorien. Gemächliches Brustschwimmen bringt gerade 150 Kilokalorien. Vielleicht ein Grund mehr fürs regelmäßige Fensterputzen!

Das absolute Geheimnis der Putzprofis in Sachen Sauberkeit lautet übrigens: Immer und überall von innen nach außen und von oben nach unten putzen!

Das Wort Laminat kommt aus dem Lateinischen. „Lamina“ heißt „Schicht“.

Foto: © iStock.com/Rich Legg

KLICKEN STATT KLEBEN: Die Parkettalternative

Es ist kein Holz, sieht aber selbst für das geübte Auge nach Holz aus: als Alternative zum Parkett ist das Laminat bei den Deutschen beliebter denn je. Viermal soviel Laminat wie Parkett geht hierzulande über die Ladentheke. Denn immerhin: es ist deutlich günstiger. Aber stimmt auch die Qualität?

Die Ausgangslage könnte fürs Laminat kaum besser sein. Einen widerstandsfähigen Bodenbelag, der nach etwas aussieht und noch dazu besonders leicht zu reinigen ist, wünschen sich viele für die eigene Wohnung – für den Flur zum Beispiel, in den beständig der Dreck von draußen hineingetragen wird. Und wenn Teppich aus Gründen wie diesen nicht in Frage kommt – was dann? Eben. Laminat.

Laminat: die Technik

Laminatboden besteht aus zwei Schichten. Auf eine Trägerschicht, die zumeist aus einer MDF- oder HDF-Platte besteht, wird ein in Melaminharz getränktes Dekorpapier aufgebracht, auf das beliebige Muster gedruckt werden können – oft von Hölzern, aber auch von Naturstein, Fliesen oder sogar Beton. Sogar Fasern oder Poren können noch in das Dekor eingearbeitet werden, so dass das Ganze nicht nur aussieht wie Holz, sondern sich auch so anfühlt. Am Ende werden die Schichten unter extrem hohen Temperaturen zusammengepresst – und eben das ist es, was das Laminat so kompakt und strapazierfähig werden lässt. Auf einem Parkettboden aus weicheren Naturhölzern können hochhackige Stillettos schon mal tiefe Krater eintreten und eine Spur der Verwüstung hinterlassen. Auf einem guten Laminatboden ist das unmöglich.

Vor- und Nachteile

Ganz anders sieht die Sache allerdings bei kleineren Steinchen aus, die sich in der Schuhsohle festgesetzt haben. Zwar ist die Melmamin- oder Acrylharzoberfläche des Laminats robuster als die Oberfläche aus Parkett. Aber: sie ist und bleibt doch nichts anderes als ein nachbehandeltes Fotopapier. Kratzer nimmt Laminat daher sehr viel schneller an und das kann der Oberfläche nach und nach ihren Glanz nehmen und sie stumpf erscheinen lassen. Ohne ein wenig Vorsicht und Achtsamkeit geht es deshalb auch hier nicht. Schließlich lässt sich ein Laminatboden nicht nachschleifen und ausbessern – so wie hochwertiges Parkett. Wenn er hin ist, ist er hin. Und vielleicht ist eben das im Vergleich auch sein größter Nachteil.

Wie robust und widerstandsfähig Laminat ist, das zeigt übrigens seine „Beanspruchungsklasse“ oder „Abriebklasse“. Höhere Klassen sind unempfindlicher, aber auch teurer.

Ein weiterer Nachteil von Laminat ist: es lädt sich elektrostatisch auf und zieht deshalb Staub stärker an. Schließlich handelt es sich um einen Kunststoff. Es kann daher passieren, dass man schon mal „einen gewischt“ bekommt, vor allem, wenn die Luft in den eigenen vier Wänden relativ trocken ist. Beim Kauf sollte dann darauf geachtet werden ein Laminat zu wählen, das ausdrücklich als „antistatisch“ deklariert wird. Leider überträgt Laminat auch den Schall sehr gut. Es empfiehlt sich deshalb, beim Kauf an eine Trittschalldämmung zu denken. Das ist nicht nur im Sinne der Nachbarn; die Klapperei auf dem Fußboden nervt auch so. Eine gute Lösung ist es, unter dem Laminat eine Lage aus Rippenpappe, Kork oder PE-Schaum auszubringen – oder gleich ein Laminat mit integrierter Dämmung zu kaufen. Das ist zwar deutlich teurer (in der Regel über 20 Euro/qm), doch die Erfahrung zeigt: diese Investition lohnt sich wirklich.

LAMINAT

Fürs Badezimmer eignet sich Laminat übrigens nicht. Während das teure Parkett schon mal in der Nasszelle verbaut wird, gilt fürs Laminat: Bitte auf gar keinen Fall! Denn Wasser ist der mit Abstand größte Feind des Laminats. Auch in der Pflege ist darauf zu achten. Laminat sollte nie nass abgewischt werden, sondern allenfalls „nebelfeucht“.

Klicken statt kleben

Ein riesiger Vorteil des Laminats liegt darin, dass man es selbst verlegen kann. Es braucht nur ein Minimum an handwerklichem Geschick, um das problemlos hinzubekommen. Denn heute wird Laminat nicht mehr verklebt, so wie früher, sondern nur noch ineinander geschoben und damit zugleich fixiert. Dafür sorgen die sogenannten „Klickverbindungen“. An den Kanten der Panelen sind spezielle Fräsungen vorhanden. Kommt nun ein Element hinzu, werden Nut und Feder zumeist einfach schräg aneinandergelegt und rasten sodann beim Herunterdrücken des neuen Elements ein.

TIPP:
Staub allein lässt sich am besten mit einem Mikrofasertuch entfernen!

Die Beanspruchungsklassen von Laminat (nach EN 13329)

Klasse 21: für geringe Nutzung, Beispiel Schlafzimmer

Klasse 23: für intensive Nutzung, Beispiel Flur

Die Nutzungsklassen von Laminat im Gewerbebereich reichen von Klasse 31 bis 34. Man kann es auch im privaten Bereich verwenden.

Laminat – die Vorteile:

- Robust und pflegeleicht
- Gut geeignet für Fußbodenheizung
- In vielfältigen Dekoren erhältlich
- Preisgünstig: ab 5 Euro/qm. Im Schnitt 10 bis 15 Euro/qm ***Zum Vergleich: Fürs Parkett zahlt man nicht selten über 60 Euro/qm!***
- Stoß- und Rutschfest
- Sehr strapazierfähig
- Schwer entflammbar

Laminat – die Nachteile:

- Elektrostatische Aufladung
- Laut, gibt Trittgeräusche wieder
- Schlechte Wärmedämmung, fußkalt
- Nicht erneuerbar

Laminat verlegen: die handwerkliche Grundausstattung

- Hammer und Schlagholz
- Zugeisen (für schwierige Stellen)
- Holz- oder Kunststoffkeile (als Abstandshalter zu den Wänden)
- Zum Kürzen: elektrische Kapp- und Gehrungssäge, Stichsäge, Fuchsschwanz oder ein spezieller Laminatschneider

Foto: © iStock.com/Tetsuo Ka

Die Technik geht spielend leicht von der Hand; das Laminat kann ebenso schnell und sicher verlegt werden, wie es (zum Beispiel bei einem späteren Umzug) wieder in seine Einzelteile zerlegt und „eingesammelt“ werden kann.

Eine gewisse Vorsicht ist dennoch geboten, denn die im Handel erhältlichen Klickverbindungen unterscheiden sich, was ihre Solidität angeht, ganz erheblich voneinander. Auf eine besonders stabile Technik ist vor allem dann zu achten, wenn die Belastung durch „bewegliches Gewicht“ hoch ist – oder mit anderen Worten: wenn die Bewohner relativ schwer sind. Auch Drehstühle erfordern hochwertige Lösungen.

Beim Verlegen sollte man sicherstellen, dass der Unterboden des Laminats eben ist. Auf einem bereits vorhandenen Teppichboden sollte man es nicht ausbringen, weil dieser Untergrund zu weich ist, weil er zu stark nachgibt und so die Klickverbindungen allzu extremen Belastungen ausgesetzt werden.

Vielfach wird empfohlen, das Laminat 48 Stunden vorm Verlegen im entsprechenden Raum zu lagern. So kann sich das Produkt an das spezielle Raumklima quasi „gewöhnen“. In jedem Fall gilt rund ums Verlegen: immer genauestens die Herstellerangaben beachten!

Für weiterführende Informationen eignet sich die eigens für den Enderbraucher eingerichtete Webseite der Mitglieder des europäischen Verbands der Laminatfußbodenhersteller e.V. unter **http://www.mylaminate.eu.** Viel Spaß beim Stöbern!

Laminat verlegen: so geht’s am besten

1) Zwei bis drei Reihen zur Probe verlegen. Einen Abstand zur Wand von mindestens 8 mm einhalten. So kann das Laminat „arbeiten“.

2) Ausrechnen, wie viel Material für die volle Breite des Raums benötigt wird. Die Dielen der letzten Reihe sollten nicht weniger als 5 cm breit sein. Ggfs. die Dielen der ersten Reihe entsprechend kürzen.

3) Maximale Verlegefläche in der Breite: 8 bis 10 Meter. Darüber hinaus wird eine Dehnungsfüge benötigt.

4) Die Dielen der letzten Reihe mit der Feder zur Wand (Dekor nach oben) exakt auf die vorletzte Reihe legen. Ein Reststück an der Wand entlangführen und den Abstand zur Wand mit einem Bleistift auf dem oben liegenden Dielenstück abtragen. Mindestens 8 mm Wandabstand hinzurechnen und erneut eine Linie auf der Diele ziehen. Die Längsseite danach mit der Säge entsprechend kürzen und die Diele mit einem Zugeisen einpassen.

5) Am Ende das Laminat mit Hilfe von Leisten zur Wand hin abschließen. Je nach Hersteller gibt’s Leisten zum Anstecken oder Anschrauben.

Infos unter www.mylaminate.eu/de/flexibilitaet/selbst-verlegen.html

Foto: © iStock.com/Rich Legg

TIPP:
Beim Kauf von Laminat mit rund 10 % Verschnitt rechnen

TIPP:
Qualitätsprodukte lassen sich beim Kauf prinzipiell daran erkennen, dass sie Beanspruchungsklassen eigens ausweisen und mit dem CE-Zeichen gekennzeichnet sind.

Foto: © iStock.com/PostStock

Man möchte ja gern helfen. Die Eltern sowieso, und Oma und Opa auch. Weil die Kleinen später mal einen guten Start ins eigene Leben haben sollen, wird für sie gespart. Das Problem sind – die Zinsen. Wohin mit dem Geld, wenn sie so niedrig sind?

SPAREN für den NACHWUCHS

Gründe zum Sparen für den Nachwuchs gibt’s genug: die Ausbildung, der Führerschein, die erste eigene Wohnung. Diese Reihe ließe sich beliebig fortsetzen. Leben ist teuer.

Versicherungsunternehmen bieten gern eine Absicherung für die Ausbildung an. Der Form nach handelt es sich um eine Spielart der kapitalgedeckten Lebensversicherung. Sollte den Eltern mal was zustoßen, ist für die Ausbildung zumindest gesorgt. Öfter mal wird auch die Abdeckung des Unfall- oder Invaliditätsrisikos mit angeboten. Doch was von der Idee her stimmt, ist in der Praxis zumeist unübersichtlich. Denn je mehr Leistungsbestandteile die Versicherung hat, desto schwieriger ist eine Bewertung dessen, was man bekommt für sein Geld. Ebenfalls wenig sinnvoll sind Verträge zur Altersvorsorge, die später einmal der Nachwuchs weiter bedienen muss. Denn irgendwann wird der selbst entscheiden wollen, wofür er was investiert.

Sicherheit, Flexibilität oder Risiko?

Wenn zur Volljährigkeit einfach Geld da sein soll, eignen sich viele Wege. Welcher zu wählen ist, das ist eine Frage der Präferenzen. Möglich ist die Investition in Aktienfonds – jedoch: hier sind auch Verluste möglich. Für ein kurzfristiges Sparen keine sonderlich gute Wahl. Banksparpläne dagegen sind, obgleich ebenfalls langfristig angelegt, fast risikolos – und: man nimmt hier auch den Zinseszins-Effekt noch mit. Allerdings lassen sich die Sparpläne nicht vorzeitig auflösen, sie können allenfalls beitragsfrei gestellt werden.

Die häufigste Sparvariante zurzeit sind Sparbücher oder Tagesgeldkonten. Risiken gibt es nicht und man sieht, „was man hat“. Das eigene Geld ist sicher angelegt und jederzeit verfügbar. Auch die Kosten sind minimal. Überschaubar sind allerdings auch die Zinsen fürs eingebrachte Geld und nicht einmal für die niedrigsten Zinssätze nahe bei Null gibt es noch eine Garantie. Da lässt sich schon fast wieder mit dem guten alten Sparschwein arbeiten. Auch ohne Zinsen kommt da ganz schön was zusammen: 50 Euro jeden Monat machen nach 18 Jahren 10.800 Euro!

Eine Möglichkeit, zumindest die Inflationsrate noch zu übertreffen, sind Festgeldkonten, wo das Geld für eine bestimmte Zeit (etwa: zwei Jahre) angelegt werden kann. Es ist in dieser Zeit nicht verfügbar, aber dafür sind auch die Zinsen höher.

Ein Geheimtipp
selbst unter ausgemachten Finanzexperten sind in der aktuellen Phase niedriger Zinsen die Wohnungsgenossenschaften – zumal dann, wenn sie Sparmodelle anbieten. Denn hier winken oft Renditen von um die vier Prozent! Das lohnt sich.

Für Ihre **Sicherheit**

EINBAU VON RAUCHWARNMELDERN IN ALLEN WOHNUNGEN

Foto: © iStock.com/pr4

Im laufe des Jahres 2016 werden WIR mit dem Einbau von Rauchwarnmeldern in allen Wohnungen beginnen. Zu Ihrer Sicherheit werden alle Schlaf-, Kinder- und Durchgangszimmer sowie Flure mit je einem qualitativ hochwertigen Gerät ausgestattet. Zusätzlich zu den gesetzlichen Vorgaben werden WIR auch in allen Wohnzimmern Rauchwarnmelder anbringen – denn Sicherheit geht vor!

Das Gesetz zur Rauchwarnmelderpflicht (§ 49 Abs. 7 der Landesbauordnung NRW) sieht eine Ausrüstung aller Bestandswohnungen bis zum 31.12.2016 vor.

Die Rauchwarnmelder verfügen über ein integriertes Funkmodul, sodass die jährliche Wartung der Geräte über Funk durchgeführt wird und so auch eventuelle Fehlermeldungen ausgelesen werden können. Dafür muss der Techniker Ihre Wohnung also nicht betreten.

Aus Sicherheitsgründen muss jede Wohnung mit den von uns vorgesehenen Rauchwarnmeldern ausgerüstet werden, auch wenn bereits eigene Geräte montiert sein sollten.

Nur so können wir unserer gesetzlichen Verpflichtung als Vermieter nachkommen, alle Wohnungen mit Rauchwarnmeldern auszustatten.

Die Monteure werden jedoch angewiesen, bereits vorhandene Bohrlöcher eigener Rauchwarnmelder möglichst wieder zu verwenden sofern die Montagebedingungen eingehalten werden. Den genauen Beginn und die Montagetermine werden wir bzw. die beauftrage Firma allen Mietern schriftlich mitteilen.

Bei Fragen wenden Sie sich an Ulf Mackenroth unter Tel.: 9049-63 oder E-Mail: u.mackenroth@gwg-hagen.de

WIR **wählen**

Zum Auftakt der diesjährigen Vertreterwahlen im Mai 2016 haben wir Anfang des Jahres viele Mitglieder zu einer Wahlparty in den Wehringhauser Hof eingeladen.

Fotos: ©GWG

Bereits im Jahr 2011 entstand die Idee Mitglieder der Genossenschaft mit einer Party auf die Vertreterwahlen einzustimmen und vorzubereiten.

Am 18. Februar 2016 informierte der GWG-Vorstand die zahlreich erschienen Mitglieder in gemütlicher Atmosphäre über die diesjährige Vertreterwahl. Der geschäftsführende Vorstand, Herr Christoph Rehrmann, stellte außerdem die Bauvorhaben der letzten Monate vor und berichtete über weitere Projekte der Genossenschaft an denen die zukünftigen Vertreter mitwirken könnten.

Außerdem referierte der Verbandsdirektor des VDW Rheinland-Westfalen, Herr Alexander Rychter, über das Thema „Genossenschaft und die Vertreterversammlung".

Anschließend wurden weitere Fragen im persönlichen Gespräch bei kühlen Getränken und leckerer Currywurst beantwortet und einige Kandidaten noch gewonnen.

Nach den Wahlen im Mai wird es dann im Juni 2016 die erste neu formierte Vertreterversammlung zum Kennenlernen und Informationsaustausch geben.

Für unsere Mitglieder haben wir alles Wissenswerte rund um das Thema Vertreterwahl auf unserer Homepage unter: *www.gwg-hagen.de/die-gwg-hagen/vertreter/vertreterwahl-2016* nochmal zusammengestellt.

ALSO:

Mitmachen, mitbestimmen und am 22. Mai 2016 wählen!

Rätselhaft

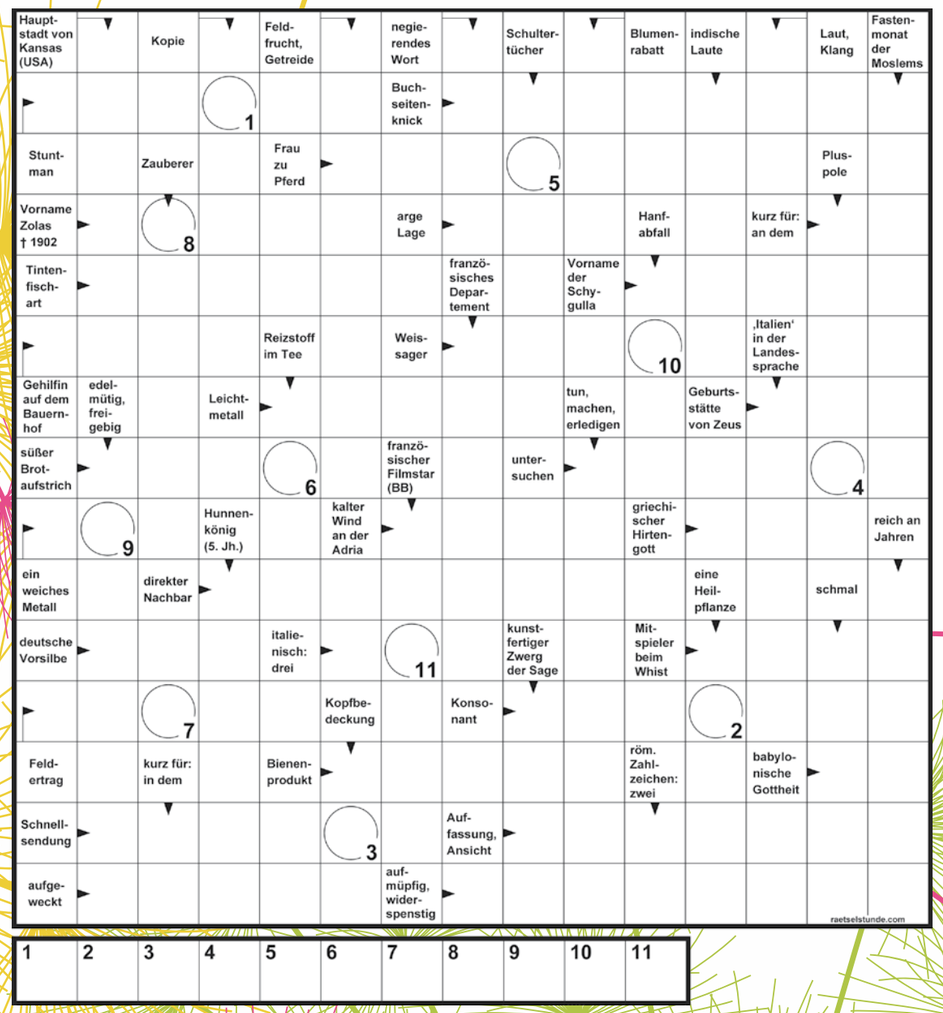
			4			3		
2		7						
			5	6	1		2	7
7	8			3		5		2
9	2	6				4	3	8
3		1		4			7	6
1	7		6	5	4			
						7		9
		5			2			

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

Ein Sudoku beinhaltet neun große Quadrate, die in neun kleinere unterteilt sind und jeweils eine Zahl von eins bis neun enthalten können.

Innerhalb eines großen Quadrates darf jede Zahl nur einmal vorkommen. Dies gilt auch für jede Zeile und jede Spalte.

Finden Sie heraus welche Zahl an welche Stelle kommt.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Füllen Sie die Kästchen in Pfeilrichtung aus und finden sie so das Lösungswort.

Ein Tipp: Das Lösungswort beschreibt ein Geschenk der Natur im Wonnemonat Mai.

Grafik: © iStock.com/chuwy

AWO

Ihre Zufriedenheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns besonders am Herzen. Mit uns bleiben Sie in Haspe zu Hause!

FRIEDHELM-SANDKÜHLER SENIORENZENTRUM

Hüttenplatz 46 - 48
58135 Hagen

Besuchen Sie uns gerne …

12.05.2016 **Tag der offenen Tür**

19.08.2016 **Sommerfest / Jubiläum**
25 Jahre Friedhelm-Sandkühler Seniorenzentrum

Salon
Ihr Friseur seit 1964
in Haspe

Vollbrinkstr. 24 – 58135 Hagen – Tel. 02331 / 4 56 61

Altstadt Apotheke in neuem Glanz

ALTSTADT APOTHEKE

Kennen Sie schon die „neue" Altstadt Apotheke?

So wie auf dem Foto sieht sie nicht mehr aus!
Kommen Sie vorbei und profitieren Sie von vielen Angeboten und Aktionen!

Ihr altbewährtes Team freut sich auf Sie!

Sie finden uns:
Voerder Str. 2a
58135 Hagen
Tel.: 02331 - 41951
Fax.: 02331 - 41965

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
08.00 - 18.30 Uhr
Samstag
08.00 - 13.30 Uhr

info@altstadtapotheke-haspe.de
www.altstadtapotheke-haspe.de

Wochenend-Notdienste

SANITÄR / HEIZUNGSBEREICH

Kaup + Voß
Stenney 3 · 58135 Hagen
Tel.: (02331) 632194

ROHRVERSTOPFUNGEN

Hagemann
Enneper Straße 56 a · 58135 Hagen
Tel.: (02331) 339833

ELEKTRO

Bergenthal Elektroservice
Kölner Straße 30 · 58135 Hagen
Tel.: (0171) 1270213

KABELFERNSEHEN

Tele Columbus Multimedia GmbH
Konkordiastraße 7 · 58095 Hagen
Tel.: (02331) 9817-02/-03
oder (030) 33883000

SCHLÜSSELNOTDIENST

Hans Iwanetzki
Eilper Straße 102 · 58091 Hagen
Tel.: (02331) 7876094

Für unsere Mieter

Info-Telefon:

Wenn Sie schnell Rat brauchen sind WIR für Sie da.

(02331) 9049-0

Internet: www.gwg-hagen.de
E-Mail: info@gwg-hagen.de

GWG HAGEN
WIR sind Zuhause!

Herausgeber:

GWG
Hüttenplatz 41, 58135 Hagen
N. Hodinar, U. Mackenroth und C. Zeh
Tel.: (02331) 90490

Konzept, Redaktion & Gestaltung:

Comvirtus GmbH
Weserstraße 20, 48145 Münster
www.comvirtus.de

Auflage: 5.500