



Obstbaumpflanzaktion

Fassadenpreis
für Doeberiner-
straße 2–16

Richtfest
in der Ziegelacker-
straße 1, 3

Vier Sterne für
unsere „Home of Films“-
Wohnung

Schnelles
Internet

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie schon mal etwas vom Fröhntanz gehört? Ich bis vor kurzem auch nicht. Gemeint ist damit eine lustige Sitte von jungen Bäuerinnen und Bauern, die in aller Herrgottsfrühe aufstehen müssen und sich nach dem ersten Melken kurzerhand zum gemeinsamen Schwofen auf dem Tanzboden treffen. Was für eine großartige Methode, um den Tag einzuläuten!

Früher gehörte das Tanzen ganz selbstverständlich zur Wochenendbeschäftigung. Sowohl auf dem Land als auch in den Städten. Nachdem es ein wenig aus der Mode gekommen war, melden die Tanzschulen wieder mehr Interessenten. Möglich, dass dies auch an den Fernsehtanzshows liegt. Wie auch immer: Bewegung und der gemeinsame Spaß stehen beim Tanzen im Mittelpunkt.

Da fragt man sich, warum die guten alten Tanzcafés eigentlich keine Renaissance erleben. Vielleicht kommt das ja noch. Zusammen mit dem etwas in Vergessenheit geratenen Wort „Tanzvergnügen“. Ob zu den Schritten von Schmidtchen Schleicher oder im heißblütigen Mamborhythmus: Ein entspannender Ausgleich neben all der Arbeit und dem Alltagsstress kann uns nur gut tun. Vielleicht schieben Sie einfach mal die Sessel beiseite und probieren es einmal.

In diesem Sinne ein beschwingtes Weihnachtsfest und einen tanzfreudigen Silvesterstart in das neue Jahr 2016!

Ihr



WOHNEN MIT UNS

- 3 Fassadenpreis für Doeberinerstraße 2 – 16
- 3 Obst zum Selbstpflücken
- 4 Richtfest in der Ziegelackerstraße 1, 3
- 4 Vier Sterne für unsere „Home of Films“-Wohnung
- 4 Schnelles Internet

SCHARFSINNIGES

- 5 Bedienungsanleitung – mit dem Nippel durch die Lasche

UNTER MIETER(N)

- 6 Links – zwei – drei – Wiegeschritt
- 7 Ganz Ohr
- 8 Adventskalender – der Wartezeitverkürzer
- 9 Fisch – immer ein Genuss
- 10 Schilder-ABC
- 11 Besondere Berufe
- 12 Mit frischen Ideen ins neue Jahr

UNTERHALTUNG

- 14 Spiel, Spaß, Spannung
- 15 Musik-, Literatur- und Filmtipps



8



9



11



12

Lösung des Rätsels auf Seite 14: UNTERSCHLUPF

IMPRESSUM

MAGAZIN FÜR UNS

Für Mieter und Genossenschaftsmitglieder

Herausgeber und Verlag:

Haufe-Lexware GmbH & Co. KG
Standort Hamburg
Tangstedter Landstraße 83
22415 Hamburg
Telefon: 040 | 520 103 62
Fax: 040 | 520 103 14
E-Mail: thomas.zang@haufe-newtimes.de

© Alle Rechte beim Herausgeber. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.

Redaktion:

Thomas Zang (V.i.S.d.P.),
Michael Koglin (redaktionelle Leitung),
Eva Dorothee Schmid

Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der Unternehmensseiten sind die jeweiligen Wohnungsunternehmen verantwortlich.

Layout: Stefan Vaith, Hamburg

Fotos:

Titel: © BG Hof eG
S. 2: © Doris Heinrichs/fotolia.com
© WWF
© Greenpeace

© MARION VON DER MEHDEN
© Haufe New Times
S. 5: iStock.com/© vadimguzhva
S. 6: © ADTV – www.tanzen.de
© frilled_dragon/fotolia.com
© teracreonte/fotolia.com
S. 7: © Giulio_Fornasar/fotolia.com
S. 8: © JiSign/fotolia.com
© Doris Heinrichs/fotolia.com
© Jeanette Dietl/fotolia.com
S. 9: © Ulrike Holsten/Greenpeace
© WWF
© Greenpeace
S. 10: © Wikimedia Commons/MaxxL
S. 11: © MARION VON DER MEHDEN
© Africa Studio/fotolia.com

S. 12-13: © Haufe New Times
S. 14: © BMJ/Shutterstock.com
© Thienemann-Esslinger Verlag
© Wikimedia Commons/
Thora Hallager 1869
S. 15: © Polydor/Universal Music
© SONY CLASSICAL
© Heyne Verlag
© Hanser Verlag
© 2015 The Weinstein Company

Herstellung und Druck:

Druckzentrum Neumünster GmbH
Rungestraße 4, 24537 Neumünster



Foto: © R. Feldtrapp

Fassadenpreis für Doebereinerstraße 2 – 16

Bei der Besichtigung für den diesjährigen Fassadenwettbewerb „Hof bekennt Farbe“ fiel der Jury unser Anwesen in der Doebereinerstraße 2 – 16 auf. Besonders die Gartenseite mit den Balkonen und Terrassen sowie die idyllische Landschaftsformung mit den harmonisch angelegten Wegen gefielen dem Preiskomitee. So entschloss sich das Gremi-

um, obwohl der Umbau des Hauses bereits 2007 vollendet wurde, der Hauszeile einen Sonderpreis zu verleihen. Der Vorstand freut sich, dass der Umbau der Doebereinerstraße 2 – 16 für das „Ensemble (Gartenseite) einen Sonderpreis“ erhalten hat und dass die Genossenschaft mit einer solchen Auszeichnung bedacht wurde.

Obst zum Selbstpflücken

Im Herbst luden wir die Bewohner der Oelsnitzer Straße zu einer Baumpflanzaktion ein. Hintergrund war unsere Planungswerkstatt mit Kinderworkshop vor drei Jahren. Damals durfte jeder Bewohner seine Idee für die Grünfläche einbringen. Die kleine Laura wünschte sich einen Kirschbaum auf der Freifläche zwischen den Häusern Oelsnitzer Straße 33 a und b sowie Oelsnitzer Straße 35 und 37. Gesagt – getan.

Am 08.10.2015 erschienen nun zahlreiche Gäste, Groß und Klein, und pflanzten gemeinsam mit dem Vorstand der Genossenschaft bei richtigem Oktoberwetter zwei Bäume; einen Mirabellen- und einen Kirschbaum. Jeder Teilnehmer hatte sichtlich Spaß bei der Aktion.

Zum Schluss kamen alle noch bei Kaffee und Kuchen sowie türkischen Köstlichkeiten zu einem gemütlichen Erfahrungsaustausch zusammen.

Die Bäume werden nächstes Jahr wahrscheinlich Obst tragen. Die Früchte können dann die Mieter genießen.



Allen Mitgliedern
und Mietern der
Baugenossenschaft

Hof



wünschen wir
eine besinnliche
Adventszeit,



ein frohes
Weihnachtsfest

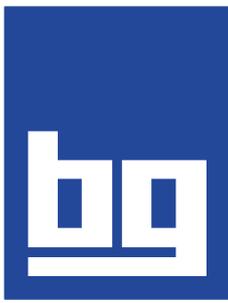


und
für das Jahr 2016
alles Gute.



Ihre
Baugenossenschaft
Hof eG





Neubau
Ziegelackerstraße 1, 3



Richtfest in der Ziegelackerstraße 1, 3

In NeuhoF entstehen 12 hochwertige Wohnungen, eine Arztpraxis und eine Tiefgarage mit 17 Stellplätzen. Diese sollen Anfang 2016 bezugsfertig sein.

Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel begrüßte Mitte September die Festgäste auf der Baustelle. Sie dankte dem Oberbürgermeister Dr. Harald Fichtner, stellvertretend für die Stadt Hof, für die Unterstützung des Neubausvorhabens. Außerdem lobte sie die Baufirmen, Fachplaner, Projektanten und Handwerker für ihre Arbeit.



Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel begrüßte die Festgäste auf der Baustelle

Sie berichtete, dass die Gebäude Ziegelackerstraße 1, 3 und 5 (Baujahr 1921) letztes Jahr abgebrochen wurden, weil sie den heutigen Bedürfnissen nicht mehr entsprachen. An deren Stelle entstehen nun 12 Neubauwohnungen.

Nach der Planung unseres Architekten und stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden, Herrn Thomas Seidel, entstehen drei Zweizimmer-, fünf Dreizimmer- und vier Vierzimmerwohnungen jeweils mit Terrasse, Balkon oder Dachterrasse. Den barrierefreien Erdgeschosswohnungen ist ein großzügiger Gartenanteil mit schöner Terrasse zugeordnet.

Die Gesamtkosten sind auf rund 2,8 Millionen Euro veranschlagt. Die Aufträge wurden und werden, wie bei uns üblich, an Unternehmen und Handwerksbetriebe in der Region vergeben. Denn Nachhaltigkeit beinhaltet für uns auch den regionalen Bezug und ist der Baugenos-

senschaft schon immer wichtig gewesen. Im Anschluss lobte Oberbürgermeister Dr. Harald Fichtner die Baugenossenschaft Hof als führendes Unternehmen in der Stadt, welches mit Weitblick in die Zukunft schaut. „Die Baugenossenschaft Hof, größte Wohnungsgenossenschaft in ganz Bayern, bricht nicht nur Häuser ab, sondern baut auch Neue und schafft so attraktiven Wohnraum für die Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt. Dafür danke ich Ihnen.“

Der Polier, Tobias Gau, von der Firma Feilner hielt den Richtspruch und wünschte den Handwerkern weiterhin unfallfreies Gelingen. Herr Rudi Feiler spielte zum Abschluss noch ein Lied mit seiner Trompete.

Danach konnten die Wohnungen in zwei Gruppen von allen Interessierten besichtigt werden.



Trompeter Rudi Feiler und Polier Tobias Gau



Besichtigung der Wohnungen mit dem Architekten Thomas Seidel (Bildmitte)

Interessierte können sich gerne für die Wohnungen bewerben. Das ausführliche Exposé und weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite unter www.bg-hof.de.

Schnelles Internet

Wir haben unseren bestehenden Vertrag mit Vodafone Kabel Deutschland, die im Jahr 2015 fusionierten, verlängert. Sie als Mieter der Baugenossenschaft Hof profitieren weiterhin von diesem schnellen Breitbandnetz. „Der Grund für unsere Entscheidung war die große Zufriedenheit mit den Produkten des Kabelnetzbetreibers, der bisherigen Zusammenarbeit und unserem Partner vor Ort, der Firma KROPP-Antennentechnik“, erklärte Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel. Mittlerweile haben mehr als 30 % unserer Mieter bereits einen Internetanschluss über Vodafone Kabel Deutschland. Seit 2015 können Sie, liebe Mieterinnen und Mieter, über unseren Partner Internet mit einer Übertragungsgeschwindigkeit von bis zu 200 Mbit/s buchen.

Falls Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich bitte an die Firma KROPP-Antennentechnik, Weberstraße 6, in Hof unter der Telefon-Nr. 09281 7365-0.

Vier Sterne für unsere „Home of Films“-Wohnung

Nun haben wir es schwarz auf weiß: Die größere der beiden Gästewohnungen in der Layritzstraße 26 ist vom Touristik-Gutachter des Deutschen Tourismusverbandes e. V. mit vier Sternen ausgezeichnet worden! Die Wohnung „Home of Music“ erhielt drei Sterne.

Wenn Sie mehr über unsere insgesamt vier Ferienwohnungen erfahren wollen, dann schauen Sie auf unsere Internetseite unter www.bg-hof.de unter der Rubrik „BG für Gäste/Ferienwohnungen“.

Falls Sie eine unserer Gästewohnungen mieten wollen, reservieren Sie bitte aufgrund hoher Nachfrage rechtzeitig unter der E-Mail-Adresse: willkommen@bg-hof.de

Redaktion und verantwortlich:

Baugenossenschaft Hof eG
An der Michaelisbrücke 1
95028 Hof

☎ 09281 7353-0
www.bg-hof.de
kontakt@bg-hof.de



Bedienungsanleitung Mit dem Nippel durch die Lasche

Ob neue Kamera, Handy oder Regalaufbau, vor dem Vergnügen steht der Kampf mit der Bedienungsanleitung. Kein Problem! Wenn man nur jung genug ist.

Mein neuer Fernseher kann alles. Er verbindet sich mit dem Internet, spielt Musik ab, kann zeitversetzt aufnehmen, erinnert mich an zu viel Fernsehkonsum. Tja, und wahrscheinlich kann er auch Wäsche waschen und Brot toasten. Man muss eben nur wissen, wie! Okay, dann werfe ich eben mal einen Blick in die Bedienungsanleitung. Nur: Die wurde gar nicht mitgeliefert! Es gibt lediglich eine Anweisung, wo welcher Stecker hineingehört.

Paula kommt mich besuchen und sieht, wie ich traurig auf die Fernbedienung mit den vielen Knöpfen starre. Es muss ein Flehen in meinem Blick sein, denn sie schnappt sich das Ding und eins zwei drei flimmern die ersten Bilder über den Schirm.

„Ich verbinde ihn jetzt mal mit dem Internet“, sagt sie. „Außerdem sind die

Farben zu satt eingestellt.“ Werden die Kinder heute gleich nach der Geburt mit einer Art Technikelixier geimpft?

Neongrüner Rasen

„Denn Rest schaffe ich allein“, sage ich. Und kaum ist das Kind wieder auf dem Heimweg, zappe ich in ein Fußballspiel und schalte den Fußballmodus ein. Der Rasen ist neongrün, die Spieler sind bestens zu erkennen und die Lautsprecher vermitteln Stadionatmosphäre. Im nachfolgenden Western ist die staubtrockene Prärie plötzlich ebenfalls grün. Wie um Himmelswillen stellt man den Modus wieder ab? „Bedienungsanleitung“, sagt Paula am Telefon. „War nicht dabei!“ „Ist im Gerät, musst du nur unter Menü aufrufen.“

Beim nächsten Besuch zeigt sie mir, wie ich über den Fernseher auf ein YouTube-Filmchen zugreifen kann, das mei-

ne Wundermaschine erklärt. Schon einen Tag später weiß ich nicht, wie das Kind dahingekommen ist. Zugegeben, ich war zu stolz, um mitzuschreiben. Das Kind würde mich ja für völlig blöd halten.

Soll ich oder soll ich nicht ... Paula schon wieder um Hilfe bitten?

Mitten in meine Grübeleien ruft ein Freund an, der mir etwas über einen Superfilm vom gestrigen Abend erzählt.

„Hab ich verpasst“, sage ich. „Unsinn“, sagt er. „Du hast doch Zugriff auf die Mediathek!“

Hab ich?

„Zumindest habe ich Paula“, denke ich und greife zum Telefon.



Links – zwei – drei – Wiegeschritt

Tanzen bringt eine Menge Spaß, fördert die Geselligkeit und fit wird man bei jeder Drehung. Garantiert.

„Zur Auffrischung meiner angerosteten Tanzfähigkeiten habe ich mich zusammen mit einer Freundin in einer Tanzschule angemeldet“, sagt Ursula Nerkels. Nach ein paar Anweisungen sei sie wieder voll in der jeweiligen Schrittfolge gewesen. Ursula Nerkels: „Das ist wie Fahrradfahren, das verlernt man auch nicht.“ Allerdings hätte sie zunächst mit einem ordentlichen Muskelkater zu kämpfen gehabt. Eher ein gutes Zeichen, würden Ärzte jetzt sagen. Schließlich beweist es, dass man beim Spaß auf der Tanzfläche auch etwas für die Fitness tut. „Ich wollte nicht auf dem Sofa versauern, sondern übers Tanzen auch neue Menschen kennenlernen“, sagt Ursula Nerkels.

Das möchten auch immer mehr junge Menschen, für die in vielen Tanzschulen Angebote wie der südamerikanische Merengue oder Hip-Hop bereitstehen. Nicht nur der Spaß und die Fitness kommen auf der Tanzfläche wieder in Fahrt. Tanzen hilft auch, einige Krankheiten und Lebenskrisen zu bewältigen. Das sagen jedenfalls Psychologen. Kein Wunder also,

dass es ausgesprochene Tanztherapien gibt. „Durch das Tanzen baue ich jede Menge Alltagsstress ab“, meint auch die dreißigjährige Manuela Everding. „Ich genieße es, mich auf die Bewegung und das Atmen zu konzentrieren, und mal nicht über berufliche Probleme zu grübeln.“

Ihr Freund habe ja erst etwas gemurrt, aber inzwischen sei er begeistert dabei, sagt die Rechtsanwaltsgehilfin. „Wir haben den Mambo als unseren Lieblingstanz entdeckt“, sagt sie.

Geselligkeit gehört dazu

Auch für Ursula Nerkels gehört das Gesellige zum schönsten Nebeneffekt des Tanzens. „Viele Alleinstehende trauen sich ja zunächst nicht“, sagt sie. Doch Anschluss finde man in der Tanzschule oder bei abendlichen Tanzveranstaltungen eigentlich immer. Altersgrenzen gäbe es auf der Tanzfläche nicht. Ursula Nerkels: „Ob nun der langsame Walzer oder der Foxtrott, da ist für jeden etwas dabei.“

Tanzstile

Foxtrott:

Gehört zu den Welt-Standardtänzen und wird zu Populärmusik wie Pop oder Schlager getanzt. Ob schnell oder langsam, die Paare drehen sich im 4/4-Takt.

Walzer:

Hoch lebe der 3/4-Takt! Die Schrittfolgen müssen einstudiert werden, damit das Paar bei schnellen Drehungen nicht durcheinandergerät. Gar nicht so einfach.

Tango:

Emotion pur und das mit ausdrucksstarken Bewegungen. Hier ist Tempo und jede Menge Hüftarbeit gefragt. Die Paare müssen sich exakt aufeinander einstellen.



Mambo:

Im heißblütigen 4/4-Takt wird der südamerikanische Mambo getanzt. Komplexer Rhythmus, der eine schwierige Schrittfolge fordert. Setzt gute Fitness voraus.

Merengue:

Wird in einem sehr schnellen 2/4-Takt gespielt und betont die sehr flinke Schrittfolge. Die Paare müssen dabei nicht perfekt aufeinander abgestimmt sein.

Breakdance:

Ist als sehr akrobatischer Stil, der zuweilen auf allen Vieren stattfindet, vor allem ein Tanz für Jugendliche. Eher eine sportliche Herausforderung.

Hip-Hop:

Beinarbeit ist dabei eher selten zu sehen, Armbewegungen schon. Wird vorwiegend stehend und mit gelegentlichen Drehungen und Oberkörperneigungen getanzt.



So finden Sie die passende Tanzschule

Fast alle Tanzschulen unterrichten ein breites Spektrum unterschiedlicher Tanzstile. Meist werden Angebote für alle Altersgruppen bereitgestellt. Einfach mal ins Telefonbuch oder ins Internet sehen und eine Probestunde vereinbaren. Wer keine Tanzschule in der Nähe findet, hat vielleicht Glück beim örtlichen Sportverein.

Ganz Ohr



Harmonischer Musik- und Fernsehklang ist ein Hochgenuss. Die Nachbarn sollten damit allerdings nicht „beglückt“ werden. Kopfhörer machen es möglich.

Ein hundertköpfiges Sinfonierchester hat samt Instrumenten ganz bequem im kleinsten Wohnzimmer Platz. Auf der Couch zusammenrücken muss dafür niemand, denn ein Hi-Fi-Kopfhörer sorgt auch bei Abwesenheit der Musiker für höchste Klanggenüsse. So verheißen es jedenfalls die Hersteller, die einen Sound dicht am Niveau der Konzertsaal-Akustik versprechen. Glücklicherweise werden mit einem Kopfhörer aber auch alle, die einen satten Dolby-Surround-Sound beim Fernsehen schätzen. Sicher, den kann man auch mit großen Lautsprechern erzeugen, aber wer will schon seine Nachbarn mit wummernenden Bässen malträtiert?

Doch worauf achten bei dem riesigen Angebot?

Gut bedient ist man mit einem neutralen HiFi-Bügelkopfhörer, der die HiFi-Norm 20 Hertz bis 20 Kilohertz wieder spiegelt. Hier sind die Klangfarben gut zu unterscheiden und aufeinander abgestimmt. Je nach Bauweise lassen sich Außengeräusche ausblenden, was aber nicht unbedingt das Klangerlebnis verbessert. Bei den Raumklangmodellen, die überwiegend zum Filmkonsum genutzt

werden, greift man am besten zum Dolby Headphone.

Tragekomfort ist wichtig

Dazu muss allerdings der Fernseher, Player oder Verstärker über einen entsprechenden Ausgang verfügen. Ein wesentlicher Faktor bei der Auswahl ist sicher der Tragekomfort. Bei ohrumschließenden Kopfhörern sollte zudem die Polsterung des Hörers austauschbar sein, da sie nach einer gewissen Zeit verschleißt und unansehnlich wird.

Leichter sind die offenen Kopfhörer, bei denen man etwa das Telefon- oder Türklingeln hören kann. Bei den halboffenen Kopfhörern geht man einen Kompromiss ein. Zwar werden die Ohren ebenfalls komplett umschlossen, jedoch nicht schalldicht von der Außenwelt abgeschirmt.

Wer sich einen kabellosen Kopfhörer (verbindet sich per Funk oder Bluetooth) zulegt, muss gelegentliche Störungen wie

ein Rauschen und – wegen der Akkus – größeres Gewicht akzeptieren.

Bei kabelgebundenen Hörern sollte man auf vergoldete Stecker achten. Die garantieren, dass die Übertragung zwischen Buchse und Stecker verlustfrei funktioniert.

Einige Kopfhörer bieten auch eine digitale Lärmunterdrückung, die sinnvoll in lauten Umgebungen ist. Dabei prüft ein Mikrofon, was tatsächlich im Ohr ankommt, und steuert Gegenfrequenzen zu den Umweltgeräuschen. Wie auch beim Klang hilft bei der Auswahl letztlich nur ein Probetragen und Probegören.

Das zeichnet gute Kopfhörer aus

Neben dem guten Klangerlebnis der Tragekomfort, geringes Rauschen und bei Bedarf Raumklangeinstellungen. Bei Sportkopfhörern ist Robustheit wichtig. Da sich kaum ein Kunde in der Bereichen Hertz, Ohmzahl und Klirrfaktor auskennt, helfen vor allem zwei Dinge: Probegören und Testurteile. Entweder von www.stiftung-warentest.de, www.hifi-forum.de, www.connect.de oder www.kopfoerer.com.



Für viele Kinder ist das Spannendste in der Vorweihnachtszeit, dass sie jeden Tag ein Türchen oder Päckchen des Adventskalenders öffnen dürfen.

Der Adventskalender gehört zu den ältesten und wichtigsten deutschen Weihnachtsbräuchen. Die Tradition des Adventskalenders reicht bis ins 19. Jahrhundert zurück. Alles fing damit an, dass in religiösen Familien im Dezember nach und nach 24 Bilder an die Wand gehängt wurden. Eine Variante, um die verbleibende Zeit bis zum Heiligen Abend zu messen, war der Strichkalender: 24 an die Tür gemalte Kreidestriche, von denen die Kinder täglich einen wegwischen durften.

Der erste gedruckte Adventskalender wurde Anfang des 20. Jahrhunderts auf den Markt gebracht. Er bestand aus einem Bogen mit 24 Bildern zum Ausschneiden und einem Bogen mit 24 Feldern zum Aufkleben. Die Kinder durften jeden Tag ein Bild ausschneiden und in ein Feld kleben. Adventskalender mit Türchen, hinter denen Bilder zu sehen waren, kamen 1920 auf den Markt.

1958 gab es dann erstmals mit Schokolade gefüllte Adventskalender, wie sie auch heute noch beliebt sind. Die Schokoladentafeln sind allerdings in Verruf geraten, denn die Stiftung Warentest fand krebserregende Mineralölrückstände in der Schokolade, die aus den Kartonverpackungen stammten. Die Verbraucherzentralen machen auch darauf aufmerksam, dass für Süßwaren in Kalenderform oft Wucher-

preise genommen werden. „Insgesamt waren alle Süßigkeiten in den Adventskalendern unserer Stichprobe mindestens zweieinhalb mal so teuer wie die normal abgepackten Produkte“, so Armin Valet von der Verbraucherzentrale. In einigen Fällen muss man sogar viermal so viel bezahlen, als wenn man die Süßigkeiten in ihren Standardverpackungen kauft. Valet rät, genau abzuwägen, ob einem ein fertig befüllter Kalender so viel wert ist – oder ob man die Ware nicht lieber einzeln kauft und damit oder mit anderen Inhalten

selbst einen Adventskalender füllt. Das ist gar nicht so aufwendig, es gibt im Handel zahlreiche Adventskalender zum Selberbefüllen. Der Vorteil: Man kann sie alle Jahre wieder verwenden.

Bei Kindern stehen inzwischen sowie so Spielzeug-Adventskalender höher im Kurs als jene mit Leckereien. Viele haben zwei Adventskalender: einen zum Spielen und einen zum Naschen.

Last-Minute-Adventskalender



Wer noch ganz schnell vor dem 1. Dezember einen Adventskalender selbst basteln will, der nehme 24 Frühstückstüten (gibt's im

Drogeriemarkt), 24 Wäscheklammern und eine Leine. Die Tüten werden nach Belieben verziert (z. B. mit Stempeln, Stiften oder Geschenkpapier) und mit Zahlen von 1 bis 24 beschriftet, dann befüllt und zugeklebt oder zugetackert. Zuletzt hängt man sie an die Leine.



Füllideen

Süßigkeiten sind natürlich der Klassiker, aber viele Eltern möchten nicht, dass die Kleinen so viel naschen. 24 sinnvolle und dazu noch günstige Kleinigkeiten zu finden, ist allerdings gar nicht so einfach.

Hier ein paar Vorschläge:

- ★ Pixibücher
- ★ Fingerpuppen
- ★ Zubehör für die Kinderküche, den Kaufladen oder die Puppe
- ★ Matchbox-Autos
- ★ Haargummis oder Haarspangen
- ★ Badewasserfarben
- ★ Chips für das Kinderkarussell auf dem Weihnachtsmarkt
- ★ Krippenfiguren
- ★ Schleichtiere, Lego- oder Duplofiguren, Playmobilfiguren
- ★ Sticker
- ★ Quetscheente
- ★ Kreisel
- ★ Luftballons

Fisch – immer ein Genuss

Lecker und gesund sorgt Fisch für Abwechslung auf dem Tisch. Beim Kochen kann man ruhig mal experimentieren. Was man mit Fisch zaubern kann, zeigt uns Sarah Wiener.

Mit einer würzigen Kruste aus Kräutern angebraten, im Ofen mit Lorbeerblättern gebacken oder als raffinierte Fischsuppe mit südfranzösischen Aromen verfeinert ... Fisch überrascht mit ganz besonderen Geschmackserlebnissen. Der Haken an der Sache: Preiswert ist frischer Fisch nicht gerade. Doch was vor vielen Jahrzehnten mal als „Arme-Leute-Essen“ verrufen war, überrascht mit einer Vielzahl gesunder Nebenwirkungen. Selbst fetter Fisch wie Hering oder Lachs enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Sie schützen vor Entzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem unterstützen sie das Immunsystem und die Gehirnfunktion.

Ob frisch, mariniert oder geräuchert, der gesunde Omega-3-Turbo ist immer enthalten.

Zudem enthält jeder Fisch bis zu einem Fünftel seines Eigengewichts an hochwertigem Eiweiß. Dies hilft beim Muskelaufbau, hält den Blutzuckerspiegel stabil und ist ganz nebenbei der beste Sattmacher, den es gibt. Weil fast ein Drittel der Kalorien wieder zur Eiweißverwertung verbraucht werden, gilt Fisch

als Schlankmacher. Kein Wunder, dass Ernährungsberater dazu raten, mindestens ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu essen.

Gesund sind selbst Fischstäbchen. Entscheidend ist dabei der Fischanteil. Wer nicht gerade ein Filet auf dem Teller hat, sollte das Essen schweigend genießen. Man schmeckt nicht nur bewusster, man konzentriert sich auch besser auf die Gräten.

Die kann man übrigens bei vielen Fischarten durch Filetierungstechniken schon vor der Zubereitung herauslösen.

Auch umweltbewusst sollte der Fischkäufer vorgehen. Greenpeace und WWF geben mit ihren Fischratgebern Hilfestellung, wenn es um den nachhaltigen Einkauf geht. Sie bieten Ihnen eine Übersicht, welche Fischarten bzw. Bestände eher empfehlenswert sind.

Wie Sie nachhaltig gefangenen Fisch geschmackvoll zubereiten, zeigen die Rezepte von Sarah Wiener, die sie exklusiv für den Greenpeace-Fischratgeber zur Verfügung gestellt hat. Eines davon haben wir für Sie rechts abgedruckt.



Foto: © Ulrike Holsten / Greenpeace

Karpfensteaks im Butter-Wurzelgemüse mit Meerrettich Rezept von Sarah Wiener

Für zwei Personen:

- » 4 Karpfensteaks mit mindestens 3–4 cm Dicke (am besten schon vom Fischhändler schneiden lassen)
- » 3 Karotten
- » ½ Knollensellerie
- » Das Weiße einer Stange Lauch
- » 3 Schalotten
- » 2 Petersilienwurzeln
- » 1 Glas Weißwein, zum Beispiel Grauburgunder
- » 1 Glas Wasser
- » 2 Lorbeerblätter
- » 40 g Butter
- » Unbehandeltes Salz
- » Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- » 100 g Biobutter
- » 1 Bund Blattpetersilie
- » 3 cm frischer Meerrettich
- » 50 ml Bioschlagsahne
- » Saft einer halben unbehandelten Zitrone

Die Karpfensteaks gut waschen und trocken tupfen.

Das Gemüse schälen, waschen und in feine, gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Butter in einem Bräter zerlassen und das Gemüse darin andünsten. Mit Wein und Wasser ablöschen. Die Karpfensteaks und die Lorbeerblätter in das Gemüse „eingraben“, so dass die Steaks auch etwas vom Gemüse bedeckt sind. Gut mit Salz und Pfeffer würzen und die Butter in Flocken darauf geben. Mit dem Deckel verschlossen etwa 30–40 Minuten leicht köcheln lassen. Die Blattpetersilie waschen und grob geschnitten über das Gemüse geben.

Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Schlagsahne steif schlagen und mit dem Meerrettich, dem Salz und dem Zitronensaft vermischen. Dann in eine Schale füllen und auf den Tisch stellen. Den Karpfen im Bräter servieren, so dass sich jeder selbst nehmen kann, so viel er möchte. Reichen Sie dazu frisches Baguette, so lässt sich die herrliche Brühe am besten genießen.

Karpfen ist im Greenpeace-Fischratgeber als ausnahmslos empfehlenswert angeführt.



Mehr unter www.fischratgeber.wwf.de oder den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Smartphone einscannen



Mehr unter www.greenpeace.de/fischratgeber oder den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Smartphone einscannen

SCHILDER -

a b c

Schilder warnen vor Gefahren und weisen auf besondere Gegebenheiten hin. Sie dienen zur Information, Dokumentation oder als Signal.

Verbotszeichen



Kein Trinkwasser

Und ist der Durst auch noch so groß: Hängt dieses Schild über einem Wasserhahn oder einem Brunnen, heißt es: „Finger weg“. Wie klar das Nass auch sein mag, es schadet unserer Gesundheit. Besonders Kindern sollte man die Bedeutung des Schildes verdeutlichen. Auch wenn das Schild fehlt, im Zweifelsfall aufs Trinken verzichten.



Eingeschaltete Mobiltelefone verboten

Handys senden auch ohne zu telefonieren für diverse Ortungsfunktionen Funksignale aus. Und die können empfindliche Geräte stören. Das gilt etwa im Krankenhaus, in Laboren oder im Flugzeug. Manchmal ist die Nutzung auch verboten, weil das Telefonieren dringend ruhebedürftige Menschen stört.



Aufzug im Brandfall nicht benutzen

Bricht ein Feuer aus, wird der Fahrstuhl oft zur Falle. Schmoren durch die Hitze die Leitungen oder die elektronischen Schaltungen durch, kann die Kabine zwischen den Stockwerken stoppen. Damit wird jede Flucht unmöglich. Bei Alarm oder Rauchentwicklung deshalb das Treppenhaus nutzen.

Brandschutzzeichen



Feuerlöscher

Bricht ein kleineres Feuer aus, vermeiden Feuerlöscher Schlimmeres. Doch Zeit zum Suchen der Geräte bleibt selten. Meist zeigt dieses Schild an, hinter welcher Tür oder Klappe der Feuerlöscher zu finden ist. Gut lesbar findet man auf dem Gerät eine Kurzanleitung zur Bedienung. Auch die regelmäßige Wartung ist vermerkt.



Brandmelder

Wer Rauchentwicklung bemerkt oder gar offene Flammen sieht, sollte den neben dem Schild befindlichen Knopf drücken. Oft muss zunächst eine dünne Glasscheibe eingeschlagen werden. Das kann man in der Notsituation mit dem Ellenbogen oder einem Schlüsselbund erledigen. Bei einigen Alarmknöpfen muss man ein Türchen öffnen.

Rettungszeichen



Notruftelefon

Immer Anschluss unter dieser Nummer: In jeder Notsituation den Hörer abnehmen und warten, bis sich jemand meldet. Das gilt in Fahrstuhlkabinen ebenso wie auf Bahnhöfen und auf der Autobahn. Immer, wenn die Situation brenzlich wird, darf man den Notruf nutzen. Also auch, wenn man sich bedroht fühlt oder jemand angegriffen wird.



Steckbrief

Miguel Alexandre

Der gebürtige Portugiese Miguel Alexandre (geboren 1968) übersiedelte mit seiner Familie nach Lübeck. Er versuchte sich schon vor dem Abitur als Amateurfilmer, trat einem Amateurfilmclub bei und absolvierte später ein Studium an der Filmhochschule München. Heute lebt er mit seiner Familie in der Nähe von Hamburg.

Sein Film „Grüße aus Kaschmir“ (2004) wurde mit dem Adolf-Grimme-Preis ausgezeichnet. Neben Tatort-Folgen drehte er unter anderem: „Gran Paradiso“, „Störtebeker“, „Die Frau vom Checkpoint Charlie“, „Kinder des Sturms“, „Schicksalsjahre“, „Starfighter – Sie wollten den Himmel erobern“, oder „Der Mann mit dem Fagott“. Darüber hinaus entstanden auch Pilotfolgen für TV-Serien.

Miguel Alexandres Motto: „Immer 150 Prozent geben. Man darf sich nie auf seiner Routine ausruhen. Dabei muss man die ganze Crew mitnehmen, denn ein guter Film entsteht nur in Teamarbeit.“

Die Macher im und hinter dem Rampenlicht

„Immer mit voller Konzentration“

Miguel Alexandre ist einer der bedeutendsten zeitgenössischen deutschen Fernsehregisseure. Er drehte auch die Udo-Jürgens-Story.

Viel Zeit hat er nicht. Der Regisseur von „Schicksalsjahre“, „Der Mann mit dem Fagott“ oder „Die Frau vom Checkpoint Charlie“ dreht gerade in München. Es entsteht eine neue Folge von „Kommissarin Lucas“. Miguel Alexandre: „Da greifen wir das aktuelle Thema Flüchtlinge auf.“ Aber wie wurde er eigentlich zum Regisseur? „Das verdanke ich meinem Vater“, sagt Alexandre. „Der schenkte mir seine alte Super-8-Kamera.“ Für ihn war es faszinierend, dass er damit schon als Kind kleine Geschichten erzählen konnte. „Als ich dann im Kino den Film ‚ET‘ gesehen hatte, wusste ich, was ich werden will.“

Und wie kommt es eigentlich zu einem Film? „Da gibt es unterschiedliche Wege“, sagt der Regisseur. „Manchmal schlage ich eigene Projekte vor, in anderen Fällen fragen Fernsehredaktionen oder Produktionsfirmen an, ob ich Interesse an einer bestimmten Idee habe. Bei der Udo-Jürgens-Story war es so, dass die Produzentin Regina Ziegler die Biografie von Udo Jürgens am Flughafen gelesen hatte und mich fragte, ob ich eine Idee zur Umsetzung hätte.“

Nach dem Dreh geht's weiter

Immer wieder verfilmt er auch seine eigenen Drehbücher. Um die 21 bis 25 Drehtage benötige man dann am Filmset. Vor den Aufnahmen werden Szenen mit den Schauspielern einstudiert, Kameraeinstellungen ausprobiert, der Ton geregelt und vor allem das genau passende Licht aufgebaut. „Nach dem Dreh geht die Arbeit natürlich weiter“, sagt Alexandre. „Ich bin beim Schnitt immer dabei, weil dies einer der entscheidenden Schritte beim Filmemachen ist. Da schafft man Spannung, ruft Gefühle beim Zuschauer hervor und gibt der Geschichte den richtigen Rhythmus.“



Bleibt Zeit, entspannt sich der Regisseur beim Klavierspielen. „Ich singe aber auch sehr gern“, sagt Alexandre, der mit seiner Familie regelmäßig zu seinen im portugiesischen Faro lebenden Verwandten reist.

Gibt es ein Geheimrezept für einen guten Film? Miguel Alexandre: „Man muss an jeden Film so herangehen, als wäre er der Allererste und der Allerletzte, den man dreht. Also mit voller Konzentration und Hingabe.“

Entscheidend sei Teamarbeit. „Jeder am Set trägt dazu bei: handwerklich und künstlerisch.“

Dann geht es weiter am Filmset: Kamera läuft! Klappe! Und Action!

Mit frischen Ideen ins neue Jahr



FRAGE

Wie finde ich ohne lange Onlinesuche ein ganz spezielles T-Shirt-Motiv?

IDEE

Shopübergreifend etwa nach Shirts mit Filmszenen zu suchen, ist nicht möglich. In unserem Beispiel überlegen Sie sich, wie großartig eine Internet-Suchmaschine wäre, die das passende T-Shirt samt Shop ausspuckt.

Ob Sie nun richtig viel Geld verdienen oder aber nach ein paar Jahren harter Arbeit das Geschäft einstellen müssen: Im Unterschied zu jenen, die nur Pläne schmieden, haben Sie es versucht! Und Sie haben jetzt so viel Erfahrung, dass Sie es mit einer neuen Idee noch einmal probieren könnten.



FUNKTION

Jetzt testen Markt. Nehmen an? Funktionierung durch Verfolgen der T-Shirt-Idee ausbauen

ES KANN LOSGEHEN



Jetzt heißt es, mit dem Produkt die Umsätze zu steigern, fähige Mitarbeiter einzustellen und Kunden zu binden. Um bei unserem Beispiel zu bleiben: Verbesserung der Suchmaschine und die Einbindung weiterer Onlineshops.

ERNSTHAFT VORANTREIBEN

Nach etwa zehn Wochen kann man daran denken, sich mit Investoren an einen Tisch zu setzen und sein Start-up vorzustellen. Risikokapitalgeber nehmen das Geschäftsmodell und die ersten Zahlen unter die Lupe und bewerten die Zukunftschancen.



Denken Sie schon länger darüber nach, ihr eigener Chef zu sein?

Damit es klappt, sollten Sie bei Ihrem „Start-up“ auf einige Dinge achten.

TEAM

Allein ist es schwierig. Gebraucht werden in unserem Beispiel drei Personen, die sich jeweils auf die Kunden, den



Markt und die Entwicklung der Suchmaschine konzentrieren.

TEST

Klar, Ihre Freunde finden die Idee großartig, aber nur Befragungen klären, ob es eine Marktchance gibt.



RISIKO

Der Aufbau eines Unternehmens ist eine große Herausforderung und das Geschäftsleben beinhaltet. Deshalb die Geschäftsidee genau prüfen, um nicht Zeit und Geld zu verpulvern.



NIERT ES?

Sie ihre Idee am en die Kunden es iert die Finanzierungsprovisi- irt-Händler? Ist die hig?



BETREUUNG

Es kann hilfreich sein, sich von Rechtsanwälten und Profis unterstützen zu lassen. Mentoren findet man auch über die Handwerks- und Handelskammern.



FINANZIERUNG

In dieser Phase ist meist noch kein großes Budget nötig. Es gibt noch keine großen

Marketingtöpfe oder notwendige Gehaltszahlungen. Lediglich zwei oder drei Gründer, die ihre Idee marktfähig machen. Manchmal helfen jetzt schon Start-up-Finanzierer und Crowdfunding-Plattformen. Die Idee muss man dann allerdings preisgeben.

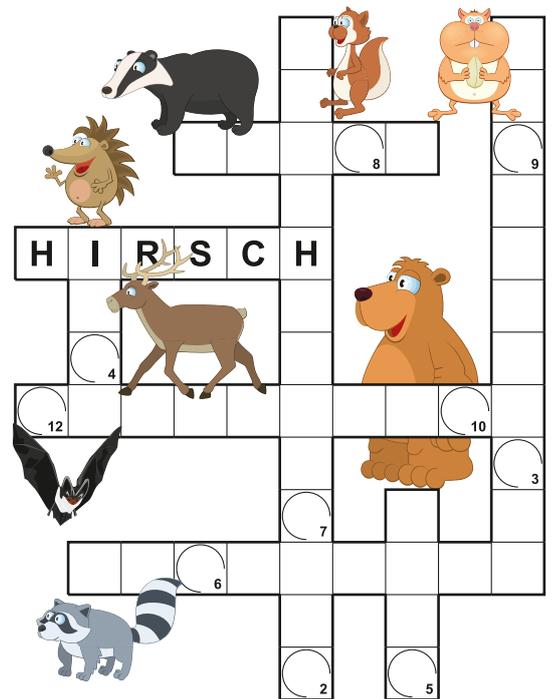
Warum halten manche Tiere Winterschlaf?



Einige Tiere haben im Lauf der Evolution erstaunliche Überlebensstrategien entwickelt. Weil in der kalten Jahreszeit das Nahrungsangebot knapp wird, halten sie Winterruhe oder Winterschlaf. Sie verkriecheln sich in ihre gemütlichen und geschützten Höhlen. Hunger bekommen sie nicht, weil bei diesen Tieren der Stoffwechsel und die Körpertemperatur herunterreguliert werden. Bei manchen Arten wird sie auf bis 3 Grad reduziert. Die Herzschlagfrequenz und die Atmung sind dabei ebenfalls herabgesetzt. Vorher haben sich die Tiere ein Fettpolster angefrisst. Es dient

als Isolationsschicht und Energielieferant. Igel schlummern so bis zu vier, Murmeltiere sechs und die Siebenschläfer sogar sieben Monate. Heimische Eichhörnchen, Dachse und Biber hingegen schlafen nicht. In ihren Bauten reduzieren sie zwar ebenfalls ihre Körperfunktionen, gehen aber auch auf Nahrungssuche. Eichhörnchen etwa suchen ihre im Sommer gesammelten und verbudelten Vorräte auf. Dieser Umgang mit der klirrenden Kälte wird Winterruhe genannt. Übrigens: Selbst große Säugetiere wie Rehe und Wildschweine reduzieren im Winter ihre Körperfunktionen.

Was suchen viele Tiere im Winter? Findet das Lösungswort mithilfe der nummerierten Buchstaben.



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

Lösung: Seite 2

LIEBLINGSBÜCHER

Bernd Flessner

Team Triton, Kampf der Giganten

Thienemann Verlag (ab 9 Jahre), 8,99 Euro.



Pottwal gegen Riesenkrake. Was für ein Kampf um Leben und Tod! Gespannt beobachten Jeff, Yolande und Til auf dem Forschungs-U-Boot Triton das Geschehen in der Tiefsee. Plötzlich bekommt das Boot einen Schlag ab und die drei werden zusammen mit ihren Eltern hin- und hergeschleudert. Und damit beginnen sie erst: die unglaublichen Abenteuer des Teams Tritons. Sie müssen sich aus manch kitschiger Situation befreien und oft genug hilft nur eine clevere Idee.

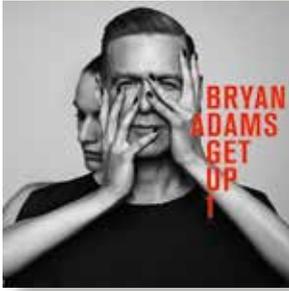
Superspannend und lebendig erzählt, schafft es Flessner, die jungen Leser in ihren Bann zu ziehen. Auf acht Farbseiten gibt es weitere Informationen zu den Abenteuern, die die Crew zu bestehen hat. Und wer so richtig auf den Geschmack gekommen ist, für den liegen weitere Leseabenteuer mit dem Team Triton vor. Dabei reisen die Kinder zum legendären Yeti und sie müssen einen Angriff von Piranhas abwehren.

WER WAR EIGENTLICH ...



Hans Christian Andersen

Der im Jahr 1805 in Odense geborene Märchenerzähler gilt als bekanntester Schriftsteller Dänemarks. Als Kind eines verarmten Schuhmachers und einer alkoholkranken Mutter geboren, versuchte er sich in Kopenhagen zunächst als Schauspieler. Nach ersten Gedichten begab sich Hans Christian Andersen auf 32 große Reisen nach Deutschland, England, Italien, Spanien und ins Osmanische Reich. Die dabei gewonnenen Eindrücke flossen in seine insgesamt 156 Märchen ein. Er starb als hochanerkannter Schriftsteller im Jahr 1875.



Runter vom Sofa

„Dieses Album hat eine gewisse Unbedarftheit und Leichtigkeit“, sagt Bryan Adams über sein neues Album *Get Up!*. Und es erinnert an den Sound der 80er. Insbesondere an die Gruppe ELO. Zusammengearbeitet hat er dafür mit niemand Geringerem als Jeff Lynne, der schon mit den Beatles, Tom Petty und Paul McCartney arbeitete. Auch Singer-Songwriter-Kollege Jim Vallance war mit von der Partie. Neben sehr dynamischen Runter-vom-Sofa-Songs sind auch ruhigere Tracks zu hören. Für jeden Adams-Fan natürlich ein Must Have.

Der kanadische Grammy-Gewinner hat inzwischen 65 Millionen Alben verkauft. Immer wieder engagiert er sich für soziale Projekte. Bryan Adams: *Get up!*, Polydor/Universal Music, Audio-CD: 16,99 Euro.

Best of Klassik 2015

Über alle Label hinweg sind auf diesen drei CDs die Echo Klassik-Preisträger 2015 versammelt. Mit von der Partie sind auch Lang Lang, Jonas Kaufmann, Joyce di Donato, Elina Garanca, Maurice Steger, David Garrett, Valer Sabadus oder Sonya Yoncheva.

Mit dem breiten Spektrum der Stimmen und der Musikauswahl bilden die Einspielungen einen Überblick über die Klassik-Highlights. Und sie machen Appetit auf diese Musik, die über die Jahrhunderte und alle Kontinente hinweg die Menschen berührt. Warum also nicht mal in diese Klassik-Appetitanreger hineinhören? Wenn klassische Musik tatsächlich unserer Seele Flügel verleiht, dann geht's mit dieser CD direkt zum Check-in-Schalter. **Best of Klassik 2015, Sony Classical, 3 Discs, 16,99 Euro**



Verschwörung

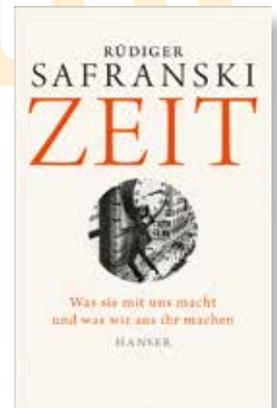
Trefflich lässt sich darüber streiten, ob ein Verlag die Serie seines verstorbenen Autors fortsetzen darf. Aktuelle Asterix-Abenteuer haben einen neuen Zeichner und Autoren und auch Stieg Larssons Helden Mikael Blomkvist und Lisbeth Salander machen weiter. David Lagercrantz schickt das Paar in eine mysteriöse Ermittlung: Der Vater eines autistischen Kindes wurde ermordet. Auf dessen Computer befindet sich ein wegweisendes Programm zur künstlichen Intelligenz. Große Konzerne und der Geheimdienst NSA mischen mit. Und es gibt weitere dunkle Strippenzieher. Jede Menge Gegner, denen Salander und Blomkvist auf die Füße treten.



David Lagercrantz: Verschwörung, Heyne Verlag, 22,99 Euro.

ZEIT

„Was sie aus uns macht und was wir aus ihr machen“, lautet der Titel des klugen Buches von Rüdiger Safranski. Der Philosoph, der immer wieder durch eine sowohl höchst eigenwillige als auch fundierte Herangehensweise an Alltagsfragen überrascht, hat sich der Zeit gewidmet. Jenseits des Sekundenzeigers, der so etwas wie eine objektive Zeit vorgaukelt, fragt er, was die Zeit eigentlich mit uns macht. Wie gehen wir mit ihr um? Was passiert bei Langeweile? Warum scheint die Zeit im Alter zu rasen? Safranski ist ein zeitloses Buch über die Zeit gelungen, das unser durchgetaktetes Weltbild ins Wanken bringt.



Rüdiger Safranski: Zeit, Carl Hanser Verlag, 24,90 Euro.

Kinotipp

Im Rausch der Sterne

Adam Jones (Bradley Cooper) ist der unbestrittene Star unter den Pariser Köchen. Doch wegen seines exzessiven Lebensstils ist es bald vorbei mit dem Job im edlen Sternrestaurant. Nach zwei Jahren voller Depressionen rappelt er sich wieder auf und will in London mit einem Superteam neu durchstarten. Die Welt soll sehen, bei wem es das beste Essen gibt! Gleich drei Sterne werden angepeilt. Dazu braucht er die geniale Köchin Helene (Sienna Miller), doch die kann ihn absolut nicht leiden. Jede Charmeoffensive prallt von ihr ab. Adam Jones muss sich etwas einfallen lassen. Ein Film zum Mitschmecken.

Kinostart am 3. Dezember.





Hilfe für Flüchtlinge Jetzt spenden!

Millionen Menschen sind weltweit auf der Flucht vor Krieg, Hunger, Gewalt und Verfolgung. Die Hilfsorganisationen von Aktion Deutschland Hilft lassen die Menschen nicht im Stich und helfen dort, wo Flüchtlinge dringend Hilfe brauchen. **Helpen auch Sie – mit Ihrer Spende!**



Spendenkonto (IBAN): DE62 3702 0500 0000 1020 30

Stichwort: Hilfe für Flüchtlinge

Online spenden unter: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



**Aktion
Deutschland Hilft**
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen