

# für uns

**ba**

Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | April 2019

Baugenossenschaft Hof

## Ausspracheabende 2019

Aktionstage „Zu Hause daheim“

Verabschiedung der Herren Pöllmann und Wunderlich

Neue Mitarbeiterin – Frau Sandra Hagen



# Liebe Leserinnen und Leser!

Frühling liegt in der Luft. Und weil der ein Aufbruch zu hellen Tagen ist, kommt mit ihm vielleicht genau der richtige Zeitpunkt, das Grau aus den Köpfen und den Wohnungen zu vertreiben. Helfen kann da manchmal auch eine Renovierung, die man schon längst in Angriff nehmen wollte. Die wiederum ist ein guter Anlass, auch mal etwas Neues auszuprobieren. Auch die Freiluftsaison ist eröffnet: Spaziergänge, gemeinsame Fahrradausflüge oder der Besuch des nächstgelegenen Wochenmarkts lohnen jetzt ganz besonders. Die Händler warten dort mit den ersten regionalen Erzeugnissen auf, die uns mit allen notwendigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen – heimisches Superfood für einen frühlingsfitten Körper und erfrischten Geist.

In diesem Sinne viel Spaß beim Start in die helle Jahreszeit!

Ihr

## Inhalt

April 2019

### Wohnen mit uns

Ausspracheabende 2019 .....	3
Verabschiedungen der Herren Pöllmann und Wunderlich .....	4
11 Antworten von Sandra Hagen .....	4
Aktionstage „Zu Hause daheim“ .....	5
Ostergruß .....	5

### Unter Mieter(n)

Tüten-Alarm! .....	6
Wandfarben fürs Wohlbehagen .....	7
Die schnelle Hilfe um die Ecke .....	8
Omas Supertricks .....	9
Im Hier und Jetzt zum Glück .....	10
Gesundheitsturbo Superfoods? .....	12

### Unterhaltung

Spiel, Spaß und Spannung für Kids mit Buchvorstellung und Wissenswertem .....	14
Filmtipp, Musik, Literatur .....	15
Impressum .....	15





Breslaustraße 6



## Ausspracheabende 2019

Bei den diesjährigen Ausspracheabenden informierten wir unsere Vertreter und Ersatzvertreter über die Anpassung unserer Satzung an das novellierte Genossenschaftsrecht. Konkret bedeutet dies, dass wir unsere Satzung aufgrund des „Gesetzes zum Bürokratieabbau und zur Förderung der Transparenz bei Genossenschaften“ anpassen müssen. Mit der Novelle wurde das Genossenschaftsrecht praxisgerecht modernisiert und für Neuerungen der digitalen Kommunikation geöffnet. Die letzte Satzungsänderung war im Jahr 2008 – hier fusionierten wir mit der ehemaligen Postbaugenossenschaft Hof eG.

Der Vorstand stellte den Vertretern und Ersatzvertretern die Änderungen der Satzung im Detail vor und informierte über die Neuerungen. Zur Vertreterversammlung am 28.06.2019 soll die Satzungsänderung beschlossen werden.

Danach berichtete der Vorstand über das Leben in und aus der Genossenschaft im vergangenen Jahr. Von der neuen Internetseite der Baugenossenschaft Hof, die Anfang des Jahres 2018 online ging, über die Miniworkshops bei den Ausspracheabenden mit unseren Vertretern und Ersatzvertretern im Februar, bis zu den Verabschiedungen unserer beiden langjährigen Aufsichtsratsmitglieder Gertraud Leukhardt und Klaus Wellen aus dem Aufsichtsrat mit gleichzeitiger Neuwahl von Oliver Schnabel und Dr. Wolfgang Frisch in den Aufsichtsrat unserer Genossenschaft im Juni. Ein Highlight war sicherlich auch die Preisverleihung unserer Aktion „Nachwuchs in der Genossenschaft“ im Oktober 2018, bei der wir viele junge Familien in unserer Geschäftsstelle begrüßen konnten. Es kam zu vielen interessanten Gesprächen mit den jungen Mieterinnen und Mieter. Durch diese Aktion bekommen auch die jungen Menschen in unserer Genossenschaft eine Stimme.

Danach erläuterte der Vorstand die geplanten Neubau-, Modernisierungs- und Instandhaltungsmaßnahmen im Jahr 2019 und stellte die abgeschlossenen Bauprojekte im Jahr 2018 vor. Bei den Modernisierungen waren dies unter anderem die Gebäude Breslaustraße 6, Anton-Bruckner-Straße 17 – 21, die Gartenstraße 48 und die Doebereinerstraße 7 und 17.

Zum Abschluss brachten die Mitglieder- und Ersatzvertreter/-innen ihre Wünsche und Anregungen vor. Diese werden wir, so weit möglich, gerne berücksichtigen. ●

### Neubauplan 2019

Anwesen	Neubau
Johann-Weiß-Straße 14, 16, 18	Neubau von 24 Wohnungen und 38 Tiefgaragenstellplätzen
Johann-Weiß-Straße 1, 3	Neubau Seniorentagesstätte, Freianlagen inklusive Fußweg zur Innenstadt
Wirthstraße 1, 3	Neubau von 13 Wohnungen

### Modernisierungsplan 2019

Anwesen	geplante Modernisierungen
Layritzstraße 26, Stadtteiltreff „mimi“ – „miteinander mittendrin“	Modernisierung zum Bewohnertreff Restarbeiten und Außenanlagen
Enoch-Widman-Straße 41, 43, 45	Modernisierung der 18 Wohnungen und KfW-Effizienzhaus 70 (Planungskosten)
Breslaustraße 2, 2 a, 4	Modernisierung KfW-Effizienzhaus 70
Gartenstraße 14	Modernisierung Einfamilienhaus
Gartenstraße 31, 33	Modernisierung Einfamilienhaus
Parsevalstraße 19, 21, 23, 25	Modernisierung der Wohnungen – Restarbeiten 3. Bauabschnitt, 4. Bauabschnitt – 6 Wohnungen
Anton-Bruckner-Straße 17, 19, 21	Modernisierung KfW-Effizienzhaus 55 – Restarbeiten und Außenanlagen
Mozartstraße 1, 3, 5	Modernisierung KfW-Effizienzhaus 55
Nach Bedarf	Müllhaus errichten



## Verabschiedungen

Am 28.02.2019 verabschiedeten wir unsere langjährigen Mitarbeiter Hardy Pöllmann und Gunther Wunderlich in den wohlverdienten Ruhestand.

Herr Hardy Pöllmann wurde 1986 als Sachbearbeiter für Mitgliederbetreuung und Hypothekensbuchhaltung eingestellt. Bereits ein Jahr später

wechselte er in die Finanzbuchhaltung und übernahm mehr Verantwortung.

Dank seiner Fachkompetenz und seiner geradlinigen Art, Dinge umzusetzen, wurde Herr Pöllmann am 1. September 2003 die Leitung des Geschäftsbereichs „Rechnungswesen“ übertragen – diesen führte er bis zu seinem Ausscheiden. Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel dankte Herrn Pöllmann für seine Arbeit für die Baugenossenschaft Hof und das Engagement, dass er für die Genossenschaft mitbrachte.

Herr Gunther Wunderlich kam im Jahr 1997 zum Unternehmen. Seit dieser Zeit war er als Bauleiter und stellvertretender Bauhofsleiter immer für die Anliegen und Wünsche unserer Mieter, aber auch der Kollegen im Regiebetrieb und unserer Hausmeister, da. Er verstand es mit viel Einfühlungsvermögen für die Vorstellungen und Probleme unserer Kunden praktikable Lösungen zu finden, wie zum Beispiel bei der Wohnungsanpassung oder bei der Abwicklung von Versicherungsschäden. Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel dankte Herrn Wunderlich für seine geleistete Arbeit zum Wohle der Genossenschaft und wünscht den Herren Pöllmann und Wunderlich alles Gute für den neuen Lebensabschnitt. ●



Das Bild zeigt von links: Vorstandsmitglied Dieter Tratzmüller, stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden Thomas Seidel, Claudia und Gunther Wunderlich, Ina und Hardy Pöllmann sowie Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel



## 11 Antworten von Sandra Hagen



Frau Sandra Hagen verstärkt seit 01.12.2018 unser Team im Rechnungswesen. Sie ist ausgebildete Steuerfachangestellte und hat sich zur Lohnbuchhalterin weitergebildet.

- Mein Motto ist ... **wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!**
- Mein Traum/Wunsch/Ziel ist, ... **die sieben Weltwunder sehen.**
- Einen Abend ohne Fernsehen verbringe ich gerne mit ... **der Familie/Freunden.**
- Wenn ich im Lotto gewinne, würde ich ... **für soziale Zwecke spenden und ganz normal weiterleben und arbeiten.**
- Was man im Leben auf jeden Fall einmal ausprobieren sollte, ist ... **Schwimmen mit Delfinen.**
- Meine Lieblingsserie ist ... **das Traumschiff und Filme von Rosamunde Pilcher.**
- Mein Lieblingsessen ist ... **Schnitzel mit Pommes.**
- Was ich an anderen Menschen gar nicht mag, ist ... **wenn jemand nicht ehrlich ist.**
- Der schönste Ort in Hof ist ... **der Theresienstein.**
- Mein Hobby ist ... **das Reisen.**
- Hier in Hof und Umgebung fehlt ... **nichts.**



### Impressum

Redaktion und verantwortlich: Baugenossenschaft Hof eG, An der Michaelisbrücke 1, 95028 Hof  
☎ 09281 7353-0, [www.bg-hof.de](http://www.bg-hof.de), [kontakt@bg-hof.de](mailto:kontakt@bg-hof.de)

Ein frohes Osterfest  
und schöne Frühlingstage



wünscht Ihnen eine junge Künstlerin der BG Hof

## Aktionstage „Zu Hause daheim“

Bitte heute schon vormerken!



Impression Aktionstag 2017

Nach der großen Resonanz in den Jahren 2015 und 2017 beteiligen wir uns auch dieses Jahr an der bayernweiten Aktionswoche „Zu Hause daheim“. **Heuer sogar an 2 Tagen!**

Beginnen werden wir am Montag, 20.05.2019 mit der Vorstellung der Rotkreuzdose, die wir zusammen mit dem BRK Kreisverband Hof ins Leben rufen. Am Dienstag, 21.05.2019 gibt es weitere interessante Vorträge.

Kommen und besuchen Sie uns im Veranstaltungsraum (Untergeschoss) unseres Verwaltungsgebäudes, An der Michaelisbrücke 1. Wir freuen uns auf Sie! ●

### Programmvorschau

#### Montag, 20.05.2019

14:00 Uhr – 16:00 Uhr

- Die Rotkreuzdose – für den Notfall gerüstet! BRK Kreisverband Hof und Baugenossenschaft Hof eG gehen gemeinsame Wege
- Hausnotruf des BRK Kreisverbandes Hof – lange gut leben

#### Dienstag, 21.05.2019

10:00 Uhr - 10:45 Uhr

- Der Hospizverein stellt sich vor

11:00 Uhr - 11:45 Uhr

- Dieben und Betrügern ein Schnippchen schlagen – die Polizei Hof informiert

12:00 Uhr - 13:00 Uhr

- Mittagspause

13:00 Uhr - 13:45 Uhr

- Vivago Hausnotrufsystem – sicher und selbstständig zu Hause wohnen
- Mit den Lieben in Verbindung bleiben – das Smartphone und seine Tücken

14:00 Uhr – 14:45 Uhr

- Das SAPV-Team (SAPV = Spezialisierte Ambulante Palliative Versorgung) stellt sich vor – zu Hause bleiben bis zum Schluss

15:00 Uhr- 15:45 Uhr

- Das rechtssichere Testament – Notar Dr. Bernauer informiert

# Tüten-Alarm!

Geschälte, in Plastikfolie verschweißte Orangen oder halbe Tomaten im Frischhaltebeutel – selbst Plastiktüten scheinen noch immer unverzichtbar zu sein. Wie können wir angesichts verschmutzter Meere gegen die Plastikschwemme angehen?



## Weblinks

Eine Kampagne gegen den Wegwerfwahnsinn hat die Deutsche Umwelthilfe unter dem Namen „Becherheld“ gestartet. Interessierte können sich darüber an zahlreichen Aktionen beteiligen. Nähere Infos dazu auf der Seite: [www.duh.de/becherheld](http://www.duh.de/becherheld)

Schon ein paar kleine Änderungen in unserem täglichen Einkaufsverhalten würden helfen, die im Meer schwimmenden Müllkontinente allmählich schrumpfen zu lassen. Anstelle eines Supermarkts sollte man möglichst den Wochenmarkt ansteuern, denn hier gibt es frische und unverpackte Lebensmittel. Doch wie transportiert man die nach Hause? Am besten hat man den Stoffbeutel immer dabei. Auch macht es Sinn, leere Gefäße einzupacken, denn selbst Supermärkte bieten immer häufiger den Service an, sich die Wurst oder den Käse in den mitgebrachten Behälter einpacken zu lassen.

Einen zusätzlichen Beitrag kann man leisten, indem man möglichst auf Tetra Paks sowie Plastikflaschen verzichtet und Milch oder Fruchtsaft lieber in Pfandflaschen kauft. Das Mineralwasser lässt sich übrigens mit handelsüblichen Sprudlern prima selbst herstellen. Das erspart obendrein die Schleppelei. Muss es dann doch hier und da mal eine Plastikverpackung sein, dann lässt sich die oft weiterverwenden.

Noch ein Tipp: Wer seine Einkäufe vorher plant, muss nicht in letzter Minute zur Plastikverpackung greifen. Besser, man packt sich die benötigten Taschen, Tüten, Netze und Behälter rechtzeitig ein und kauft dadurch umweltbewusster ein.

## Mehrwegbecher nutzen

Sage und schreibe 320.000 Einwegbecher werden in Deutschland pro Stunde weggeworfen. Tausende von Tonnen Müll könnten also eingespart werden, wenn man sich für den geliebten Coffee to go den eigenen Becher mitnimmt. Auch die Umweltbilanz von Kaffeekapseln erweist sich als verheerend. Abgesehen davon kostet portionsweise abgepackter Kaffee ein Vielfaches dessen was man für Filterkaffee ausgibt.

Brote für unterwegs sollte man besser nicht in Alufolie oder Plastik einwickeln. Hier wäre die gute alte Brotdose das erste Mittel der Wahl. Allesamt kleine Schritte, doch würden viele Menschen mitmachen, ließe sich schon eine Menge gegen die Müllflut tun. ●

## Müllkontinente

300 Millionen Tonnen Plastik werden jedes Jahr produziert. Etwa 75 Prozent der bis zu 10 Millionen Tonnen Müll, die jährlich in die Meere gespült werden, bestehen aus Kunststoff. Laut Greenpeace-Experten belasten 150 Millionen Tonnen Plastikmüll die Meere. Über den Nahrungskreislauf landen die Plastikpartikel auch in unseren Mägen. Die im Meer schwimmende Plastiksuppe ist so groß wie Mitteleuropa.



# Wandfarben fürs Wohlbefinden

Ob matter Grünton, Terrakotta- oder Korallenlook: Wandfarben beeinflussen unsere Stimmung. Sie erzeugen eine entspannte Atmosphäre oder ein aktives Lebensgefühl. Deshalb Augen auf bei der Farbwahl.

Alles so schön bunt hier, mag so mancher denken, der im Baumarkt vor den Regalen mit der gewaltigen Auswahl an Farben steht. Sollen es nun die Trendfarben Flieder oder Koralle sein oder doch etwas ganz anderes? Schließlich soll der Anstrich zur Einrichtung passen, und wohlfühlen will man sich darin natürlich auch.

Das alles unter einen Hut zu bekommen, ist nicht gerade einfach, zumal sich Farben nachhaltig auf unser Befinden auswirken. Kein Wunder, dass auch Parteien ganz bestimmte Farben wählen, um ihre Botschaften an die Wähler zu bringen.

Psychologen haben erstaunliche Erkenntnisse zu bieten, wenn es um die Wirkung von Farben geht. So ist das Gefühl für die Zeit in einer grünen Umgebung anders als in einer blauen: Bei „Grün“ scheint sie schneller zu vergehen.

## Jeder nach seinem Geschmack

Zwar bevorzugen 40 Prozent der Männer *Blau* (bei Frauen sind es 36 Prozent), doch damit ist die Entscheidung längst nicht getroffen. Bedenken sollte man die jeweilige Ausstrahlung. So wirkt *Rot* stimulierend, aktivierend und aufregend. Ferner gilt es als appetitanregend, vital und dynamisch. Allerdings kann diese Farbe auch innere Unruhe verursachen. *Orange* dagegen wird als aufbauend und leistungssteigernd empfunden. *Gelb* gilt als nervenstärkend und bringt Sonne ins Gemüt. *Grün* hat eine harmonisierende und angstdämpfende Wirkung, während *Blau* die Kommunikation und Sachlichkeit fördern soll. *Grau* ist nicht nur beruhigend, grau ist auch alle Theorie: Wer für sich das Richtige finden will, sollte deshalb einfach ausprobieren. Wenn Wandfarben tatsächlich Stimmungsbotschaften für uns haben, dann sollten wir doch zunächst einmal gut zuhören. ●



## Tipp

Baumärkte und Fachgeschäfte lassen ihren Kunden Zeit bei der Farbauswahl. Am besten, man nimmt drei, vier Proben mit und probiert aus, was für welches Zimmer passt. Gehören Kinder zur Familie, sollten auch sie ihr Votum abgeben. Und liegt man mal daneben, ist es auch nicht so schlimm: Ein neuer Anstrich ist doch meist schnell erledigt.



Hier ist die persönliche, fachliche Beratung garantiert.

# Die schnelle Hilfe um die Ecke

Lokale Apotheken stehen in harter Konkurrenz zu denen im Internet. Doch wenn es im Notfall schnell gehen muss, hilft nur die Akutversorgung gleich um die Ecke.



## Daten und Fakten

# 19.748

Apotheken gab es Ende 2017 in Deutschland. Bundesweit beschäftigten öffentliche Apotheken 51.098 Apotheker (Zahlen lt. dem Fachverband ABDA/2018).

„Ich wollte unbedingt einen Beruf erlernen, bei dem ich Menschen helfen und die Naturwissenschaften praktisch anwenden kann“, sagt Jörn Ostenhoff. Da eine pflegerische Ausbildung oder das Medizinstudium nicht das Richtige für ihn war, schrieb er sich für ein Pharmaziestudium ein. Fünf Jahre arbeitete er anschließend als Angestellter, bis ihm die Übernahme angeboten wurde. „Mein Chef fand keinen Nachfolger und ich hatte immer schon damit geliebäugelt, mich selbstständig zu machen.“ Doch die Zeiten sind auch für Jörn Ostenhoff rauer geworden. Ende des Jahres 2017 gab es noch 19.748 Apotheken in Deutschland. Das ist der niedrigste Stand seit 1987. Besonders unter den preiswerten Online-Apotheken leidet der Berufsstand der Apotheker, denn viele chronisch Kranke bestellen dort ihre Medizin. Doch wenn Beratung gefragt ist, schnell ein Antibiotikum beschafft werden muss oder am Wochenende ein Notfall eintritt, sind natürlich die Apotheken um die Ecke gefragt. Das stellt sich besonders schwierig in ländlichen Gebieten dar, in denen die Dichte an Not-

dienst-Apotheken gering ist. Wie Statistiken zeigen, verstärkt sich der Sinkflug von Apotheken weiter. Im Jahr 2016 standen 120 Neueröffnungen 395 Schließungen gegenüber. Gerade ältere Inhaber haben Schwierigkeiten, einen Nachfolger zu finden. Zudem kämpft die Zunft mit steigenden Kosten durch explodierende Gewerbesteuern.

## Unklare Zukunft

Auch wenn die Vor-Ort-Versorgung trotz dieses Trends im Moment noch weitgehend gesichert ist, ziehen weiterhin dunkle Wolken für die Apothekerzunft auf. Besonders in den alten Bundesländern schwindet ihre Anzahl. Wie der Trend weitergeht, ist selbst unter Experten umstritten. Einerseits gibt es die Internet-Konkurrenz, andererseits werden durch den demografischen Wandel in unserer älter werdenden Gesellschaft immer mehr Apotheken benötigt.

Für Jörn Ostenhoff ist klar, dass er trotz Umsatzeinbußen weitermacht. „Meine Kundschaft im Stich lassen, das kommt überhaupt nicht infrage.“ Gerade hat er eine Rezeptur für Hals- und Hustenbonbons entwickelt, die bei seiner Kundschaft gut ankommen. Auch das gehört zum abwechslungsreichen Beruf eines Apothekers, ebenso wie das Fachwissen und die Fähigkeit, für die Kunden ein vertrauenswürdiger Partner zu sein. ●

# Omas Supertricks

„Lifehacks“ heißen heutzutage Omas Supertricks. Mit ihnen lässt sich der Haushalt viel einfacher schmeißen. Die cleversten Kniffe schonen nicht nur die Nerven, sondern auch den Geldbeutel.

**Rostflecken** an Kleinteilen des Fahrrads? Einfach abschrauben und in Cola einlegen. Wie durch Zauberkraft verschwindet der Rost. Befinden sich die hässlichen Placken am Rahmen, dann helfen in Cola getränkte Tücher, die man darauflegt. Anschließend bürstet man den weich gewordenen Rost mit Stahlwolle ab. Cola hilft manchmal auch, wenn der **Abfluss verstopft** ist. Einfach hineingießen und anschließend mit heißem Wasser nachspülen, fertig.

**Reste aus Tuben** quetscht man am besten mithilfe eines Nudelholzes oder einer Flasche heraus: einfach kräftig darüberrollen. Wer schon mal **Sekundenkleber** benutzt hat, weiß, wie schnell die Tube nach dem Gebrauch eintrocknet. Verhindern kann man dies, indem man die Spitze einer Büroklammer hineinschiebt. **Kaffeesatz** eignet sich ganz hervorragend als natürliches Scheuermittel. Vermischt mit etwas Seife, reinigt er sogar Backöfen und Grillroste. Im Kühlschrank überdeckt Kaffeesatz üble Gerüche und im Gemüsebeet vertreibt er Schnecken und Ameisen.



## Tipp

In zahlreichen Ratgebern gibt es praktische Lebenshilfen rund um Wohnung, Garten und Alltag. Gute Kniffe findet man auch im Internet, etwa auf der Seite: [www.frag-mutti.de](http://www.frag-mutti.de)

Kaum lässt man den **angebrochenen Honig** etwas zu lange stehen, schon kristallisiert er aus. Kein Problem: das Glas ohne Deckel in die Mikrowelle stellen und zwei Minuten bei halber Leistung erwärmen. Der krümelige Honig wird so im Handumdrehen wieder cremig. **Wachsreste** aus dem Kerzenhalter entfernt man mit kochendem Wasser und einem Tropfen Spülmittel. Doch Vorsicht: Wachsreste niemals in die Spüle geben, sondern mit einem Papiertuch auffangen. Sonst könnte der Abfluss verstopfen. Jetzt im Frühling beginnt auch wieder die Zeit der frischen **Kräuter**. Wer zu viel davon hat, kann sie mit einem Gummi bündeln und einfrieren.

Einen **verkrusteten Backofen** bekommt man übrigens auch ohne Chemie sauber: Backpulver, Essigessenz und Wasser mischen, auftragen und dann den Herd bei 100 Grad etwa 45 Minuten laufen lassen. Anschließend lässt sich der Schmutz ganz einfach mit einem Schwamm entfernen. ●

Clevere Tricks sind nicht teuer und schonen die Umwelt.



# Im Hier und Jetzt zum Glück

Wie Achtsamkeit uns gelassener und zufriedener macht.

**G**edanken springen in unserem Kopf hin und her wie ein Äffchen in einem Baum. Von Ast zu Ast, von Gedanke zu Gedanke und wieder zurück. Vergangenes wird analysiert, kritisiert, bereut – Zukünftiges sorgenvoll betrachtet, das Für und Wider abgewogen. Um diesen „Monkey Mind“ zu durchbrechen, gibt es verschiedene Techniken wie Yoga, Meditation, Qigong. Vielen Menschen fehlt dazu aber die Zeit, das passende Angebot oder schlichtweg die Lust. Doch auch sie können lernen, achtsamer zu sein: mit kleinem Einsatz und großem Gewinn. Achtsamkeitstrainerin Annika Villmow beantwortet die wichtigsten Fragen dazu und verrät, wie sich das unruhige Äffchen im Kopf durch kleine, aber sehr wertvolle Tricks im Alltag überlisten lässt.

## Tipps für den Alltag

- Nehmen Sie sich, so oft es geht, für einen Moment raus und atmen Sie dreimal tief durch.
- Widmen Sie all Ihre Aufmerksamkeit der Sache, die Sie gerade tun, z. B. dem Essen.
- Unterbrechen Sie Gedankenspiralen bewusst, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes aus dem gegenwärtigen Moment lenken, z. B. Ihren eigenen Atem.
- Lassen Sie so oft es geht auch physisch los: Sind Ihre Schultern z. B. am Computer verkrampft? Lockern Sie diese.
- Gönnen Sie sich kleine Auszeiten, z. B. die Tasse Kaffee mit Genuss trinken.
- Gehen Sie wohlwollend und respektvoll mit Ihrem Körper und Ihren Gedanken um.

## 7 FRAGEN AN Annika Villmow

*Sie lebt am Atlantik und arbeitet weltweit als Coach, Achtsamkeits- und Gelassenheitstrainerin und Yogalehrerin.*



### Was bedeutet Achtsamkeit?

**Annika Villmow:** Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein. Wahrzunehmen, wie sich mein Körper anfühlt, aber auch, welche Gedanken mir gerade durch den Kopf gehen.

### Warum sind viele von uns nicht achtsam?

Mit dem schnellen Tempo in unserer Welt verlieren wir, uns Zeit für das Hier und Jetzt zu nehmen. Mit den vielen Ablenkungen und Herausforderungen nehmen wir immer weniger wahr, wie es eigentlich in uns aussieht.

### Wie komme ich denn vom Wunsch, achtsamer zu sein, zur Umsetzung?

Wichtig ist, eine entsprechende innere Haltung zu entwickeln: Möchte ich langfristig mehr Gelassenheit und Zufriedenheit in mein Leben bringen? Dann geht es nur durch das regelmäßige Üben. Achtsamkeit ist wie ein Muskel: Möchte ich ihn stärken, muss ich ihn trainieren.

**Wie kann ich Achtsamkeit erlernen, ohne mich gleich zu einem Yoga- oder Meditationskurs anmelden zu müssen?**

Wir können überall und jederzeit üben, unsere Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment zu lenken: Wo bin ich gerade? Wie fühle ich mich? Wie fühlt sich mein Atem an? Oder wir nehmen uns für mehrere Minuten raus aus dem Alltag und konzentrieren uns zum Beispiel nur auf unseren Atem.

**... und dann kommen die Gedanken: Mache ich es richtig? Ist es nicht Zeitverschwendung? Was denken die Leute?**

Auch dabei helfen die Prinzipien der Achtsamkeit. Wir versuchen, nicht mehr so viel zu bewerten oder uns und andere zu verurteilen. Wir erkennen an, dass manche Dinge ihre Zeit benötigen und wir nichts erzwingen können. Das macht uns geduldiger. Es stärkt unser Vertrauen. Und es erleichtert uns, Dinge, die wir nicht ändern können, auch mal so stehen zu lassen.

**Fördert Achtsamkeit also tatsächlich Gelassenheit und positive Gedanken?**

Ja, in wissenschaftlichen Studien sind die positiven Auswirkungen auf unser Gehirn vielfach nachgewiesen: Mit Achtsamkeit trainieren wir unter anderem unsere Gehirn-Areale, die für positives Erleben zuständig sind. Wir lernen, unseren Stress und unsere Gedanken besser zu regulieren, und werden so bewusster und gelassener.

**Wie lange dauert es, bis mir das Achtsamkeitstraining hilft?**

Bei täglicher Praxis stellen sich schon nach wenigen Tagen po-

sitive Veränderungen ein. Heute weiß man, Achtsamkeit verbessert nicht nur das physische und mentale Wohlbefinden. Es kann in vielen Lebenssituationen ein wertvoller Begleiter sein: bei Stress, Angst oder sogar chronischen Schmerzen.

**Vielen Dank, Frau Villmow. ●**

*„Der gegenwärtige Moment ist die einzige Zeit, die uns jemals gegeben ist.“*

Jon Kabat-Zinn



# Gesundheitsturbo Superfoods?

Gibt es das sagenhafte Superfood tatsächlich oder ist alles nur ein Werbetrick? Was ist dran an den besonderen Lebensmitteln, die der Gesundheit einen Schub verpassen sollen und uns angeblich ein langes Leben garantieren?

**C**hinesische Goji-Beeren, Chia-Samen, Acerola, Moringa, Spirulina, Baobab ... Das sind nur einige der Superfoods, die unseren Körper mit all seinen Zellen auf Vordermann bringen sollen. Je exotischer der Name, umso lauter klingelt die Kasse. Wunderdinge werden den Konsumenten versprochen, doch was sind reine Werbebotschaften und was ist tatsächlich dran an der gesundheitsfördernden Wirkung? Pauschal lässt sich das nicht sagen, denn oft ist die Wirkung keineswegs in seriösen Langzeitstudien belegt. So viel ist bekannt: Viele der Produkte weisen hohe Vitamin Gehalte und einen üppigen Cocktail an Mineralstoffen auf. Auch gibt es bei dem einen oder anderen Produkt tatsächlich Hinweise auf eine gesundheitsfördernde Wirkung. So deutet eine Studie darauf hin, dass Granatapfelkerne eine zellreparierende Funktion haben, die besonders

im Darm wirksam wird. Andere Produkte sollen beim Abnehmen helfen oder ein schöneres Hautbild herbeizaubern. Doch bei all diesen Versprechungen gilt es, Vorsicht walten zu lassen. Die Verbraucherzentralen weisen darauf hin, dass manche Produkte auch hohe Schadstoffanteile aufweisen können. Natürlich bereichern sie unseren Speiseplan und sorgen für neue Geschmackserlebnisse, doch gesundheitliche Wunder treten wohl eher selten auf.

## Nicht alles bekommt dem Körper

Einige der Lebensmittel weisen Wechselwirkungen mit bestimmten Arzneimitteln auf. Dies gilt übrigens auch für die Grapefruit. Werden Lebensmittel mit Extrakten angereichert, sollte man vorsichtig sein, ebenso wie bei der Aufkonzentration der Produkte. So stellt ein normaler Verzehr von Zimt meist kein Problem dar, doch



## Tipp

Besonders bei exotischen Superfoods sollte man auf die Qualität achten. Einige der Produkte weisen auch schon mal hohe Werte an Pestizidrückständen auf. In seltenen Fällen können sie Allergien auslösen. Einig sind sich Experten übrigens über die positive gesundheitliche Wirkung von Omega-3-Fettsäuren.



konzentriert kann er wegen des Zimtaldehyds und des Cumarins bedenklich werden.

Wer unsicher ist, kann sehr einfach auf heimische Superfoods zurückgreifen. Die müssen zwar ohne einen exotischen Namen auskommen, doch sie wachsen in der Nachbarschaft und können frisch und in bester Qualität auf dem Wochenmarkt gekauft werden. Außerdem sind sie sehr lecker. Mal abgesehen davon, dass sie eine optimale CO<sub>2</sub>-Bilanz aufweisen, weil sie nicht über Tausende von Kilometern transportiert werden müssen, und zudem viel preiswerter sind.

Als Top-Superfood gilt zum Beispiel die heimische Hirse. Auch Leinsamen und das daraus hergestellte Öl liefern einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Hier sollte man allerdings wegen geringer Mengen an Blausäure und Cadmium nicht mehr als maximal 20 Gramm pro Tag zu sich nehmen. Die Wunderzwiebel Knoblauch ist reich an Allicin und kann vor Krankheiten schützen. Brokkoli zählt ebenfalls zu den Superfoods, weil er reichlich Vitamin A, und Vitamin C enthält. Einer der gesündesten Salate ist der schmackhafte Feldsalat. Er enthält reichlich Eisen, Betacarotin, Vitamin C, Vitamin E und Kalium. Wegen der gesunden Inhaltsstoffe ebenfalls empfehlenswert sind: Buchweizen, Blaubeeren, Wirsing, Lupine, Sauerkraut und Rote Beete. Als Superfood gelten übrigens auch fast alle Kräuter, weil sie über sehr hohe Vitamin- und Mineralstoffgehalte verfügen. Na dann, guten Appetit! ●



## Rezepte



**GRANATAPFELKERNE** sind vielseitig verwendbar. Sie machen sich wunderbar in Joghurt und Müsli und pepen viele Salate auf. Einfach eine Handvoll drüberstreuen und genießen.

**POWERSAUERKRAUT** schmeckt auch roh sehr lecker. Zwei Scheiben Roggenbrot mit Mayonnaise bestreichen, salzen und pfeffern, anschließend mit klein geschnittener Gewürzgurke, Putenfleisch und Sauerkraut belegen.

**FELDSALAT** gibt es inzwischen ganzjährig. Und das ist gut so. Sein nussiger Geschmack und die fleischigen Blätter brauchen nicht viel. Etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer reichen aus. Er lässt sich zusammen mit Tomate auch als Brotbelag verwenden oder wird mit Parmesan unter Spaghetti gemischt.



## Warum weht der Wind?

Der Wind kann Drachen steigen lassen, unsere Haare zerzausen und Windrotoren in Bewegung setzen. Doch wie entsteht Wind eigentlich? Dazu braucht es unterschiedlich erwärmte Luftschichten. Die entstehen, weil die Sonne die Luftmassen über dem Land schneller erwärmt als die über dem Meer. Die warme Luft steigt so schnell in die Höhe, dass eine Lücke entsteht. Dort hinein strömt die Meeresluft und aus dieser Bewegung entsteht der Seewind. In höheren Luftschichten ist es umgekehrt: Die kühle Luft über dem Meer ist schwerer und sinkt nach unten. Außerdem erwärmt die Sonne die Luft in den verschiedenen Klimaregionen unterschiedlich. Dadurch strömen die Luftmassen vom heißen Äquator zu den kalten Polen und steigen dort auf. Es entsteht ein Kreislauf, der so lange in Gang gehalten wird, wie unsere Erde von einer Atmosphäre umgeben ist. An der Küste weht der Wind am Abend meist in Richtung Meer. Das ist ein Grund dafür, dass die Segelschiffe oft abends mit diesem Rückenwind den sicheren Hafen verlassen. 🌟



## Lieblingsbuch

### Wie man ein Zottorunkel zähmt



Ja, dieses Monster ist monsternmäßig frech. Tritt einfach in der Nacht die Tür ein und sucht in allen Schränken und Schubladen nach Schokolade. Es schlürft, schmatzt und kleckert. Anschließend aufräumen? Kommt für das Zottorunkel nicht infrage. Da schüttelt es lieber sein zotteliges Fell. Doch es gibt einen Trick, mit dem man sogar dem ungezogensten Monster Benehmen beibringen kann. Es lernt sogar „Bitte“ und „Danke“ zu sagen. Unglaublich, oder? In dem liebevoll von Andrea Schomburg geschriebenen und von Katja Gehrman illustrierten Buch wird eines klar: Vor Monstern muss man keine Angst haben, man kann sie sogar erziehen. 🌟

Da schüttelt es lieber sein zotteliges Fell. Doch es gibt einen Trick, mit dem man sogar dem ungezogensten Monster Benehmen beibringen kann. Es lernt sogar „Bitte“ und „Danke“ zu sagen. Unglaublich, oder? In dem liebevoll von Andrea Schomburg geschriebenen und von Katja Gehrman illustrierten Buch wird eines klar: Vor Monstern muss man keine Angst haben, man kann sie sogar erziehen. 🌟

Andrea Schomburg: Wie man ein Zottorunkel zähmt, Fischer Sauerländer, 14,99 Euro. Ab 4 Jahren.



## Supererfindungen

### Der Scheibenwischer

Im Jahr 1903 besuchte die Amerikanerin Mary Anderson New York. An einem frostigen Tag beobachtete sie, wie vor ihr eine Straßenbahn abrupt stoppte. Der Fahrer stieg aus und versuchte, mit einem Lappen den Eisregen von den Scheiben zu wischen. Die agile Bauunternehmerin, Rancherin und Winzerin hatte eine Idee und fertigte zu Hause sofort eine Zeichnung an. Sie entwarf einen Hebel, der mit einem gefederten Schwingarm verbunden war. Dafür konstruierte sie eine Gummilippe. Angebaut wurde der Hebel, dessen Verlängerung durch die Karosserie führte, neben dem Lenkrad. Betrieben wurde er zunächst mit der Hand. Mary Anderson meldete ihre Erfindung zum Patent an, doch so richtig wollte sich niemand an das moderne Ding herantrauen. Eine kanadische Firma baute einige dieser Scheibenwischer, doch sie blieben zunächst unbeachtet.



Erst 20 Jahre später, das Patent war leider schon abgelaufen, bauten immer mehr Autohersteller die Vorrichtung in ihre Wagen ein. Heute werden Scheibenwischer elektrisch betrieben, doch das Grundprinzip ist gleich geblieben. 🌟



## Kinderrätsel



Wo haben sich die Zwillingshasen versteckt? Es gibt nur ein identisches Paar, **finde es!**



## An der Schwelle zur Ewigkeit

Die strahlenden Sonnenblumen, der Sternenhimmel oder der Briefträger von Arles – die Bilder Vincent van Goghs leuchten unvermindert in unsere Gemüter. Doch das Leben des Malers war keineswegs ein Frühlingsspaziergang. Regisseur Julian Schnabel nimmt uns mit zu den letzten Lebensstationen dieses besessenen Ausnahmekünstlers (dargestellt von Willem Dafoe). Eine biografische Reise in verzaubernde Bilderwelten. ●

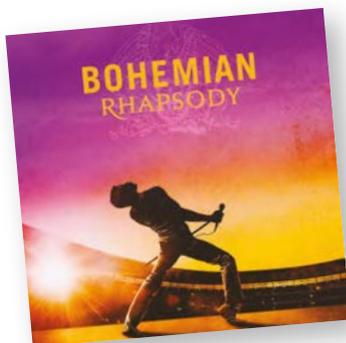
Filmstart: 18. April 2019.



## Bohemian Rhapsody

Eine musikalische Verneigung vor Freddie Mercury ist der gerade erschienene Soundtrack um die legendäre Band Queen. Darauf erscheinen erstmals auch die Mitschnitte vom Live-Aid-Auftritt der Band. Der 20-minütige Part aus dem Wembley-Stadion (1985) gilt unter Musikfans als eines der großartigsten Dokumente der Rockgeschichte. Aber auch die anderen Songs auf der CD sind eine Huldigung an den Sänger, der mit seiner brillanten und unverwechselbaren Stimme zu den Säulenheiligen des Rock-Olymps zählt. ●

Bohemian Rhapsody, Virgin (Universal Music), 9,99 Euro.



## Jahre des Jägers



Die Drogenpolitik der USA ist gescheitert. Die Menge des jährlich ins Land geschmuggelten Heroins hat riesige Ausmaße angenommen. Art Keller, ein legendärer US-Drogenfahnder, begibt sich auf die Suche nach einem verschwundenen Drogenboss und stößt auf einen knallharten Konkurrenzkampf unter den Kartellen. Und er findet eine heiße Spur, die auf eine Verstrickung der Politik in diesen Machtkampf hinweist. Moralische Grenzen gibt es auf allen Seiten längst nicht mehr. Nach „Tage der Toten“ und „Das Kartell“ der dritte Band der Trilogie um den Drogenkrieg an der Grenze zwischen den USA und Mexiko. Ein abenteuerlicher Lesetrip durch ein raues und gnadenloses Gelände. Spannung pur. ●

Don Winslow: Jahre des Jägers, Droemer, 26 Euro.

## 21 Lektionen für das 21. Jahrhundert

Warum sind liberale Demokratien in der Krise? Was macht Populisten so attraktiv? Soll Europa sich den Zuwanderern öffnen? Kann der aufkeimende Nationalismus eine Antwort auf Klimawandel und soziale Ungerechtigkeit geben? Wie können wir die Welt, die wir erschaffen haben, überhaupt noch verstehen? Diesen Fragen widmet sich einer der wohl klügsten Denker der Gegenwart, Yuval Noah Harari. Inmitten populistischen Lärms und wachsender Ungewissheiten fordert er zum Nachdenken über die wichtigsten Fragen unseres Lebens auf. Ein klarer Blick auf unsere Gegenwart und das, was uns „blühen“ könnte. ●



Yuval Noah Harari: 21 Lektionen für das 21. Jahrhundert, C.H. Beck, 24,95 Euro.

### Impressum

**für uns** Für Mieter und Genossenschaftsmitglieder | **Herausgeber und Verlag** Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Standort Hamburg, Tangstedter Landstraße 83, 22415 Hamburg, Telefon: 040 520103-62, Fax: 040 520103-14, 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** Haufe Newtimes, Hamburg | **Herstellung und Druck** Druckzentrum Neumünster GmbH, Rungestraße 4, 24537 Neumünster

**Bei uns sind alle willkommen.  
Alle, die auch alle anderen  
respektieren.**



**Wir engagieren uns für Teilhabe und Integration.**

Tafeln sind Orte der Begegnung. Die über 900 Tafeln in Deutschland helfen allen Menschen, die Hilfe benötigen. Unabhängig von Alter, sozialer oder ethnischer Herkunft, Nationalität, Religion oder Weltanschauung, Geschlecht, sexueller Identität, Behinderung oder Beeinträchtigung.  
[www.tafel.de](http://www.tafel.de)

**TAFEL**   
DEUTSCHLAND