

für uns

bg

Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | Juni 2019

Baugenossenschaft Hof

Neueröffnung des BG-Cafés

Danke für 23 Jahre „Hausplatz und Stiech“!

Mieterin Luzie Koziol-Schewior wurde 100 Jahre

Neuer Mitarbeiter – Herr Jörg Riedel

Mit Café-Gutschein
in dieser Ausgabe



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Draußen-Monate sind da! Baden im Freibad oder im nahe gelegenen See, Fahrradtouren in die Umgebung, ausgedehnte Spaziergänge oder Picknicks stehen jetzt hoch im Kurs. Bei allen Aktivitäten, die Sie nun nach draußen verlegen, bitte immer auch an die Nachbarschaft denken und auf reduzierte Lautstärke achten. Spaß bringt das alles auch, wenn es mit gemäßigttem Geräuschpegel zugeht. Überhaupt gewinnt die Lebensqualität, wenn unter Nachbarn die gegenseitige Rücksichtnahme großgeschrieben wird. Schließlich sind die Menschen im Wohnumfeld viel mehr als nur „die Leute von nebenan“. Viele von uns wissen aus Erfahrung: Ist man in einer guten Gemeinschaft aufgehoben, fällt vieles leichter.

Wir wünschen Ihnen sonnenverwöhnte Wochen!

Ihr

Inhalt

Juni 2019

Wohnen mit uns

Danke für 23 Jahre „Hausplatz und Stiech“!	3
8 Antworten von Jörg Riedel	4
Luzie Koziol-Schewior wurde 100 Jahre	4
Eröffnung des BG-Cafés am 06.06.2019	4

Scharfsinniges

Power oder Blubb?	5
-------------------	---

Unter Mieter(n)

Naturwunder in Deutschland	6
Müll ist nicht gleich Müll	7
Perfektion im Quadrat	8
Mit einem Griff!	9
Ran ans Eingemachte!	10
Ein ganz besonderer Urlaub	12

Unterhaltung

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





Im Bild zu sehen von links: Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel, Alexandra Peetz, Rita Frank, Klaus Stengel, Elke Nämack, Eva Ochmann, Hatice Sahiner, stellvertretender Vorstandsvorsitzender Thomas Seidel, Regine Lonke, Ida Groo, Eveline Meyer, Vorstandsmitglied Dieter Tratzmüller, Daniela Wolf und Magdalene Bekasov

Danke für 23 Jahre „Hausplatz und Stiech“!

Der Vorstand lud Anfang April alle Hausreinigungskräfte, nebenamtlichen Hausmeister und Betreuer für unsere Wohnanlagen zu einem Dankeschön-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen ein.

Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel betonte in ihrer Rede, dass es die Hausreinigung bereits seit 1996 gibt. „Begonnen hat alles mit ein paar Häusern der Genossenschaft, nun gibt es fast im gesamten Hausbestand die Hausreinigung“ so Frau Rödel. „Der Baugenossenschaft war und ist es immer wichtig gewesen, dass sich die Menschen in unseren Wohnungen wohlfühlen. Dazu gehört auch der Service. Dafür stehen Sie alle und dafür danke ich Ihnen im Namen des Vorstandes“, so Vorstandsvorsitzende Rödel. „Je besser Sie Ihre Arbeit machen, umso zufriedener sind unsere Mitglieder. Deren Zufriedenheit ist unser oberstes Ziel.“

Dass die Baugenossenschaft Hof auch ein guter Arbeitgeber ist, zeigten die Jubilare, die auf 20 Jahre und mehr Arbeitsjahre sowie 10 Jahre

Betriebszugehörigkeit zurückblicken konnten. Der Vorstand dankte ihnen allen mit Blumenpräsenten.

Außerdem stellte Frau Rödel noch eine weitere Ansprechpartnerin für unsere geringfügig Beschäftigten vor. Frau Sandra Hagen unterstützt ab sofort Herrn Fabian Huehn bei seinen Aufgaben. ●



Frau Sandra Hagen ist zu erreichen unter der Telefon-Nr.: 09281 7353-17 oder per E-Mail: sandra.hagen@bg-hof.de.



Impressum

Redaktion und verantwortlich: Baugenossenschaft Hof eG, An der Michaelisbrücke 1, 95028 Hof
 ☎ 09281 7353-0, www.bg-hof.de, kontakt@bg-hof.de



Herr Jörg Riedel verstärkt seit 1. Januar 2019 unser BG-Team. Er ist Dipl.-Ingenieur (FH) und unterstützt unsere technische Abteilung.

8 Antworten von Jörg Riedel

- Mein Traum/Wunsch/Ziel ist ... **der freundliche und ehrliche Umgang miteinander.**
- Einen Abend ohne Fernsehen verbringe ich gerne mit ... **der Familie.**
- Wenn ich im Lotto gewinne, würde ich ... **weiterhin zur Arbeit gehen.**
- Meine Lieblingsserie ist ... **die Sportschau.**
- Mein Lieblingsessen ist ... **Wildbraten und Klöße.**
- Was ich an anderen Menschen gar nicht mag, ist ... **Unehrllichkeit, Unpünktlichkeit.**
- Der schönste Ort in Hof ist ... **da ich kein „Hofer“ bin, werde ich den Ort sicher noch entdecken.**
- Meine Hobbys sind ... **Sport, Gartenarbeit und die Familie.**

Luzie Koziol-Schewior wurde 100 Jahre

Im März gratulierte Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel unserer Mieterin Luzie Koziol-Schewior aus der Fichtelgebirgsstraße zu ihrem 100. Geburtstag.

Frau Rödel besuchte sie gemeinsam mit unserer Seniorenberaterin Ingrid Schwarz-Stelzer. Die beiden erfuhren, dass sie seit fast 30 Jahren in der Wohnung lebt. Vor ca. 10 Jahren zog ihr Sohn Ewald Koziol zu ihr. An ihrer Wohnung liebt sie ihren Balkon besonders. ●



Das Bild zeigt von links: Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel, Luzie Koziol-Schewior und Ewald Koziol

Eröffnung des BG-Cafés am 06.06.2019

Liebe Mieterinnen und Mieter, es ist so weit! Am **Donnerstag, 06.06.2019** eröffnen wir unser BG-Café in der Layritzstraße 26 (ehemals „Freie Scholle“). Es hat ab diesem Zeitpunkt wöchentlich jeden Donnerstag von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr geöffnet. Es gibt Kaffee und verschiedene Kuchen.

straße erhalten Sie einen Kaffee und ein Stück Kuchen gratis.

Schneiden Sie dazu einfach den Coupon am Ende dieser Seite aus und geben diesen bei Ihrem nächsten Besuch im BG-Café ab. Pro Person ist nur ein Gutschein einlösbar. Der Gutschein ist bis Donnerstag, 29.08.2019 gültig.

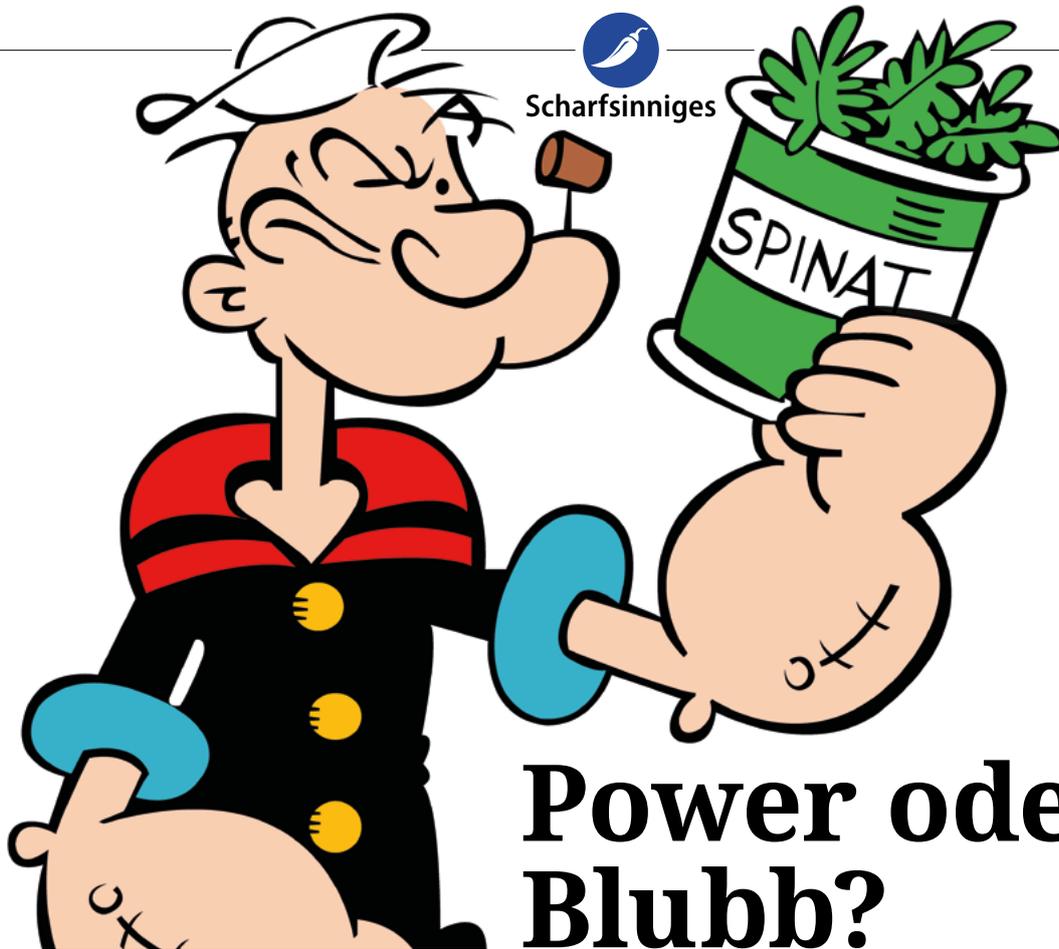
Bei ihrem ersten Besuch in der Layritz-

Kommen Sie ab 06.06.2019 im BG-Café vorbei – wir freuen uns auf Sie! ●



Gutschein

für 1 Stück Kuchen und 1 Kaffee
einzulösen im BG-Café
bis 29.08.2019



Scharfsinniges

Power oder Blubb?

Spinat ist reich an Eisen und Zitronen sind wahre Vitamin-C-Giganten – jede Menge Ernährungsmythen geistern durch die Welt, doch was ist wirklich dran an Warnungen und Empfehlungen?

Es war einfach eklig. Ob mit oder ohne Blubb, Spinat und mein Kindergeschmack, das passte einfach nicht zusammen. Da konnten die Spiegeleier, die es dazu gab, noch so lecker schmecken. Doch es gab kein Erbarmen, meine Mutter kochte Woche für Woche Spinat. Angeblich, weil das Zeug so eisenhaltig und damit gesund war. Alles Unsinn, wie man seit Jahren weiß. Die Herren Wissenschaftler hatten sich schlicht um eine Kommastelle verrechnet. Geblieben ist aus dieser Zeit der Seemann Popeye, der seine Superkräfte aus der Spinatdose tankt.

„Und was ist mit der Empfehlung, einmal am Tag warm zu essen?“, fragt Paula, die gerade auf Granatapfeldiät ist. Leider ebenfalls Unsinn, sagen die Wissenschaftler. Wichtig sei das Gleichgewicht aus Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett, Vitaminen und Mineralstoffen. Aber all das kann man auch kalt zu sich nehmen. Selbst die berühmte „Zuckersucht“ gibt es nicht, lediglich den Heißhunger nach Süßem, wenn der Blutzuckerspiegel zu tief abgesunken ist. Auch hilft es leider

nicht beim Abnehmen, wenn man eine Mahlzeit auslässt, denn isst man beim nächsten „Durchgang“ dann mehr, gleicht sich alles wieder aus.

„Und worauf kann man sich überhaupt verlassen?“, fragt Paula. Schwer zu sagen. Nicht einmal die Empfehlung, zwei Liter Wasser am Tag zu trinken, ist für jeden richtig. Der Flüssigkeitsbedarf ist individuell unterschiedlich und wird von Ernährungswissenschaftlern heute mit der Formel „Körpergewicht mal 0,03“ berechnet. Wiegt man 60 Kilo, sind das 1,8 Liter, bei 100 Kilo sind es 3 Liter. Auch die Warnung, dass Kaffee den Körper entwässert, hat sich als falsch erwiesen. Ebenso die Überzeugung, dass Zitronen den höchsten Gehalt an Vitamin C haben. Die Südfrüchte werden von Brokkoli um Längen geschlagen. „Auch ist Fruchtzucker nicht gesünder als normaler Zucker“, sage ich zu Paula. Die schaut skeptisch auf ihre Granatapfelkerne. Vielleicht wird sie mit all ihren Fragen ja mal Ernährungswissenschaftlerin. Dann hätten all diese Irrtümer doch noch einen Sinn. ●



Fazit

Allerlei Falschmeldungen zu Nahrungsmitteln geistern durch die Welt. Oft stecken dahinter fragwürdige Untersuchungen. Eine verlässliche Orientierung geben die neuen Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de



Das Elbsandsteingebirge
in Sachsen

Naturwunder in Deutschland

Atemberaubende Wasserfälle, beeindruckende Felslandschaften, unendliches Wattenmeer – in Deutschland gibt es wahre Naturschönheiten. Das Elbsandsteingebirge in Sachsen und auch die Saalfelder Feengrotten in Thüringen mit ihrer verzaubernden Pracht und ihrer spannenden Geschichte gehören dazu.



Entdecken

Einige Hinweise auf weitere Naturwunder in Deutschland z. B. unter www.momondo.de oder www.deutschland.de

Mehr Infos zu einer der schönsten Tropfsteinhöhlen Deutschlands: www.feengrotten.de

Saalfelder Feengrotten

Wahrlich märchenhaft muten die Saalfelder Feengrotten an. „Von gleißenden Farben und verschwenderischer Pracht ist alles erfüllt, die ganze Erhabenheit unberührter Natur kommt hier zum Ausdruck.“ So schwärmte einer der Entdecker im Jahre 1913 vom „Märchendom“, einem Teil der Feengrotten.

Doch die Geschichte dieses Wunders unter Tage begann bereits im 13. Jahrhundert. Zu dieser Zeit entdeckten Bergleute wertvolle Mineralien wie den Alaunschiefer. Eine lange, wechselhafte Zeit begann: Erst war der Abbau dieses Gesteins unter Kirchenbann gestellt, dann florierte er. Allerdings



nur bis zum Dreißigjährigen Krieg. Rund 100 Jahre später wurde der Abbau fortgesetzt und die Grube erhielt den Namen „Jeremias Glück“. Doch bald ließen sich Alaun und das daraus gewonnene Vitriol synthetisch herstellen und der Abbau war nicht länger notwendig.

Aber das sollte nicht das Ende der Grotten bedeuten – bis heute nicht. Der Ockerschlam und das Grubenwasser wurden nämlich als natürliches Heilmittel erkannt. Man forschte weiter und entdeckte dabei so manches mehr. Zum Beispiel das hohe Vorkommen des Minerals Diadochit, das farbenprächtige Tropfsteine bildet. Und dann, im Dezember 1913, den „Märchendom“, das zauberhafte, glitzernde Reich unter Tage. Der Beschluss war schnell gefasst: Diese Schönheit sollten alle sehen dürfen. So kann seit 1914 ein jeder in die faszinierende Welt hinabsteigen. Und die Saalfelder Feengrotten entwickelten sich vom Schaubergwerk zur Erlebniswelt.

Mit Zipfelmütze und Grubenlampe ausgestattet, können bei der Zwergentour schon die kleinsten Besucher auf Entdeckungsreise gehen. Die Erwachsenen begleitet wahlweise ein historischer Bergmann oder die Grottenfee auf informativen Rundgängen durch die Unterwelt. ●

Müll ist nicht gleich Müll

Kaum ein Thema hat in den vergangenen Jahren so an Bedeutung gewonnen wie unsere Müllproduktion bzw. die Vermeidung von Müll.

Bundesweit gibt es zahlreiche Initiativen, die Alternativen zum bisherigen Umgang mit Lebensmitteln, Kleidung und technischen Geräten bieten. Wir stellen zwei davon vor.

Too Good To Go

„Essen retten, Geld sparen und die Welt verbessern!“ Mit diesem Ziel habe drei junge Dänen 2015 die App Too Good To Go entwickelt. Mittlerweile ist sie in zehn europäischen Ländern verfügbar. Über die App können Restaurants, Bäckereien, Cafés, Hotels und Supermärkte ihr überschüssiges Essen Selbstabholern anbieten. Die Kunden zahlen maximal die Hälfte des Originalpreises. Sie bestellen und bezahlen direkt über die App und holen ihre Portion im Laden ab. Rund 13 Millionen Mahlzeiten konnten so bereits vor der Mülltonne gerettet werden. Umgerechnet wurden dadurch ca. 26.000 Tonnen CO₂ gespart. Too Good To Go wurde dieses Jahr mit dem Preis „Zu gut für die Tonne!“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft ausgezeichnet.

Platz schaffen mit Herz

„2 in 1“ – das bietet Platz schaffen mit Herz. Die Non-Profit-Initiative sammelt aussortierte Klei-

Die eingeschickte Kleidung wird nach über 400 Kriterien sortiert.



Web

Mehr erfahren auf www.toogoodtogo.de – oder gleich die App herunterladen im App Store oder bei Google Play – und auf www.platzschaffenmitherz.de

dung, Schuhe und Handtaschen ein und verwertet sie bzw. verkauft sie weiter. Das ist der erste Schritt. Und der zweite folgt sogleich: Die Erlöse des Verkaufs gehen als Spende an gemeinnützige Organisationen und Projekte – an wen, entscheiden die Teilnehmer. Für jede Kleiderspende gibt es einen Code, mit dem der Spender online aus den aufgeführten Initiativen wählen kann. Seit der Gründung 2014 flossen bereits rund 535.000 Euro in soziale und ökologische Projekte. „2 in 1“ also – ganz nach dem Motto: „Einpacken, abschicken, Gutes tun.“ Der Versand der Kleidung ist kostenlos. Platz schaffen mit Herz ist eine Initiative der OTTO GmbH & Co KG. ●



Über die App Too Good To Go wird übrig gebliebenes Essen, verpackt oder unverpackt, vermittelt.



Cedrik Knöpfle bei den EuroSkills 2018 in Budapest. Unter anderem mussten die Wettbewerbsteilnehmer die St.-Stephans-Basilika abbilden.

Perfektion im Quadrat

Cedrik Knöpfle ist 22 Jahre alt, wohnt in Baden-Württemberg und ist Fliesenleger.

In der Branche kennt man ihn gut, denn er hat bereits einige Auszeichnungen erhalten, darunter eine Bronzemedaille bei den EuroSkills 2018. Doch der Alltag von Cedric Knöpfle ist einer, den er mit den anderen rund 26.000 Fliesenlegern in Deutschland teilt. Morgens um kurz nach fünf Uhr heißt es „Raus aus den Federn und ran an die Fliesen“. Denn bereits um sechs Uhr trifft er sich mit seinen Kollegen in der Firma. Dort werden die Materialien gerichtet und ab geht es zum Kunden.

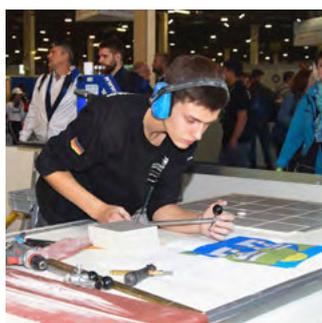
Knöpfle schätzt den direkten Kundenkontakt und die Bandbreite seines Jobs. „Das Berufsbild des Fliesenlegers ist weit gefächert“, erzählt er. „Vom Abbruch im kleinen Gäste-WC über die Verfliesung von kunstvollen Mosaiken, Natursteinen und Großformaten bis hin zu Böden ist alles dabei. Und wir können jedes Projekt individuell gestalten.“

Für eine richtige Mittagspause bleibt häufig keine Zeit. Es wird dann gegessen, wenn der Mörtel nachzieht. Ab und zu muss der 22-Jährige im Laufe des Tages auf eine andere Baustelle wechseln. Flexibilität ist also gefragt. Und noch einiges mehr. „Räumliches Vorstellungsvermögen, mathematische Grundkenntnisse und zeichnerische Fähigkeiten sollte man mitbringen“, berichtet Knöpfle und ergänzt: „Auch Teamfähigkeit und ein gesundes Selbstbewusstsein sind wichtig.“ Vor Ort wird meist im Team gearbeitet, immer Hand in Hand mit anderen Gewerken. Und das so lange, bis jede Fliese an ihrem Platz ist. Das können dann auch mal zwölf Stunden am Tag sein.

Es gibt für den Fliesenleger auch Zeiten, die er im Büro verbringt, zum Beispiel, um am Computer mit einer CAD-Software ein Bad zu planen.

Für Cedric Knöpfle war schon lange klar, dass er Fliesenleger werden wollte. „Weil ich schon früh im elterlichen Betrieb gearbeitet habe und mir der Beruf einfach Spaß macht“, erzählt er. Im Juli 2016 schloss er seine Ausbildung ab, Anfang 2019 machte er seinen Meister.

Besonders glücklich ist Knöpfle über zufriedene Kunden, schön gestaltete Bäder und dann, „wenn das, was man ausgemessen hat, auch perfekt passt.“ Und das kommt bei dem jungen Fliesenleger häufig vor, wie er schon bei verschiedenen Meisterschaften bewiesen hat. Dieses Jahr steht die Berufsweltmeisterschaft WorldSkills in Russland an. Ziel von Cedric Knöpfle ist, auch dort in Perfektion zur Medaille zu fliesen. ●



1. Maßstabsgerecht:
Vorzeichnen und Maß nehmen



2. Augenmaß:
Die erste Reihe sitzt



3. Genauigkeit:
Mit Präzision punkten



4. Qualitätssicherung:
Zum Schluss wird sauber verfugt



Mit einem Griff!

Unfälle passieren meist aus heiterem Himmel. Doch mit einem gut bestückten Erste-Hilfe-Kasten und einer Auffrischung in Erster Hilfe kann er ruhig kommen: der Moment, der manchmal über unser Schicksal oder das anderer Menschen entscheidet.

Gut vorbereitet zu sein, schafft Sicherheit. Das gilt besonders dann, wenn schnelle Hilfe über Leben und Tod entscheidet. Wer im Fall der Fälle lange suchen und herumkramen muss, um einen Verband oder eine Kompresse zu finden, verliert wertvolle Zeit.

Im Handel werden fertige Notfallkästchen angeboten, doch man kann ihren Inhalt auch auf die eigenen Bedürfnisse abstimmen und ergänzen. Der Behälter sollte aus stabilem Material bestehen und ausreichend groß sein. Optimal ist ein Behälter mit einem verschließbaren Deckel, aber auch ein Rucksack eignet sich. Die ganze Familie sollte über den Aufbewahrungsort informiert sein. Leben kleine Kinder im Haushalt, dürfen sie keinen Zugriff haben. Weil es unter Umständen schnell gehen muss, sollten Scheren, Pflaster, Tabletten, Verbände oder Fieberthermometer zusätzlich in deutlich beschrifteten Beuteln mit Zip-Verschluss verstaut sein. Das Behältnis selbst sollte mit den Worten „Erste Hilfe“ oder einem großen, roten Kreuz gekennzeichnet werden. Eine einmal erstellte Liste über die Bestückung hilft, den Erste-Hilfe-Kasten immer wieder bedarfsgerecht aufzufüllen. Auch diese Liste gehört in den Kasten. Regelmäßig sollten die Ablaufdaten des Inhalts überprüft werden.



Daten und Fakten

9.816

tödliche Unfälle gab es allein im Jahr 2015 im häuslichen Bereich. Rechnet man den Freizeitbereich, den Straßenverkehr, Schulen und Arbeitsplätze ein, wurden in demselben Jahr 24.578 tödliche Unfälle und 9,73 Mio. Unfallverletzte gezählt (Angaben lt. Statistischem Bundesamt).

Erste-Hilfe-Kasten auffrischen

Hinein gehören zunächst Verbandsmaterialien wie Pflaster, Binden, sterile Wundauflagen, Rollbinden, Dreieckstücher und Gazetupfer. Ebenfalls dazugepackt werden müssen:

- scharfe Schere und Pinzette
- latexfreie Einweghandschuhe
- orales Thermometer
- Atemmaske für Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Kältekompressen
- Erste-Hilfe-Broschüre
- verschiedene Reinigungs- und Desinfektionsmittel
- Brandsalbe, Vaseline, Hydrokortisoncreme
- Nähnadel und Sicherheitsnadeln
- große Spritze zum Ausspülen von Wunden
- Klebeband
- Medikamente gegen Durchfall, Abführmittel
- Säureblocker, Schmerzmittel, Erkältungsmedikamente
- Spezialmedikamente, die bei Allergien und Unverträglichkeiten vom Arzt verordnet wurden

Bei Bedarf lässt sich der Erste-Hilfe-Kasten auch auf Reisen mitnehmen. Zur sinnvollen Bestückung der Reiseapotheke geben auch Ärzte und Apotheker Auskunft. Auf der Website des Roten Kreuzes (www.drk.de) gibt es weitere wertvolle Tipps. ●

Ran ans Eingemachte!

Marmelade kochen, Obst und Gemüse einwecken oder einen Früchteaufstrich kreieren: Selber machen wird immer beliebter. Schließlich weiß man so, was drin ist, und Frische und Vitaminreichtum sind auch garantiert.



Tipp

Saisonale und regionale Produkte werden am besten auf dem nächstgelegenen Wochenmarkt gekauft. Der Weg lohnt sich, denn die Händler bieten frische Qualitätsware an. Und häufig sind die Produkte nicht wesentlich teurer als im Supermarkt.

Gärten und Wochenmärkte präsentieren in diesen Monaten die Pracht der Natur: Nach Spargel, Erdbeeren und Heidelbeeren erobern frische Möhren, Kirschen, Tomaten, Mais und Himbeeren die Verkaufsstände. Das Angebot ist üppig, die Preise sind moderat. Doch was tun mit all den Gaben der Natur?

Einkochen, einmachen oder einlegen lautete die Antwort unserer Großeltern und genau das lohnt sich gleich mehrfach. Selber machen bedeutet, frische Produkte zu verwenden, keine Zusatzstoffe hinzuzumengen und schonend zu konservieren. Es ist das Gegenprogramm zu den industriell verarbeiteten Lebensmitteln mit ihrem Cocktail aus Konservierungsstoffen und all jenen Zusätzen, die niemand aussprechen kann.

Genuss für das ganze Jahr

Beim Einkochen wird Obst oder Gemüse in ein spezielles Glas gefüllt, das anschließend im Wasserbad erhitzt und damit sterilisiert wird. Beim Einmachen hingegen wird Obst mit der nötigen Menge Gelierzucker in einem Topf gekocht und anschließend in saubere Gläser zum Beispiel mit Schraubverschluss gefüllt. Bei der Zubereitung

können ganz nach eigenem Geschmack zusätzliche Früchte oder Kräuter hinzugegeben werden, damit leckere Marmeladen, Gelees oder Kompote entstehen. Damit die Masse nicht schimmelt, ist Keimfreiheit der Gläser nötig. Die erreicht man durch Erhitzen im Backofen (10 Minuten bei 200 Grad) oder durch Sterilisieren in der Mikrowelle (4 Minuten bei 750 Grad).

Zum Umrühren sollte man aus Gründen der Hygiene einen Edelstahlöffel verwenden. Hineingeben kann man auch Kräuter wie Rosmarin, die dem Ganzen eine besondere Note verleihen. Ist die Masse fertig, wird sie vorsichtig in die sterilisierten Gläser gefüllt. Ein wenig Luft nach oben sollte bleiben, denn die Gläser werden zum Abkühlen auf den Kopf gestellt. Die im Glas eingeschlossene Luft erkaltet und so bildet sich ein Unterdruck. Nach zehn Minuten können die Gläser wieder umgedreht werden.

Beim Einlegen werden beispielsweise gebratene Tomaten, Zucchini, Auberginen oder Artischocken in Öl gegeben und so für drei Monate haltbar gemacht. Sechs Monate genießbar bleibt Gemüse, wenn es in Essig eingelegt wird. ●

Wissenswertes

Beim Konservieren bleiben Nähr- und Vitalstoffe von Obst und Gemüse weitgehend erhalten. Beim Einkochen verringert sich lediglich der Vitamin-C- und der Beta-Carotin-Gehalt. Enthaltene Mineralstoffe gehen zum Teil in die Einkochflüssigkeit über. Obst verliert beim Einkochen bis zu 40 Prozent seines Vitamin-C-Gehalts, Gemüse bis zu 60 Prozent.

Es empfiehlt sich also, die Lebensmittel nicht länger als unbedingt notwendig zu erhitzen. Wer seinen Zuckerverbrauch reduzieren möchte, kann bei der Herstellung von Marmeladen zu einem Gelierzucker mit dem Süßungsmittel Stevia greifen.



Rezepte

AROMASALZ



Ein sterilisiertes Glas zu drei Vierteln mit Ur- oder Meersalz füllen. Dann aromatische, unbehandelte Früchte wie Orangen oder Zitronen gut waschen und mit einem Sparschäler schälen. Anschließend die klein geschnittenen Schalen in das Gefäß mit dem Salz geben

und gut durchschütteln. Das kräftige, frische Zitrusaroma verteilt sich gleichmäßig und nach ein paar Tagen ist das vielseitig einsetzbare Salz gebrauchsfertig. Nach dem gleichen Prinzip lässt sich auch aromatisierter Zucker herstellen. Gleich, ob gemahlener Espresso, essbarer Lavendel oder Zimt hineingegeben werden, das Ergebnis ist immer ein Aromazucker, der nicht nur in der eigenen Küche Fans findet.

KRÄUTERÖL

Frischen Rosmarin, Thymian oder Basilikum in hochwertiges Olivenöl geben und einige Tage ziehen lassen.

KRÄUTERSALZ

Eine Handvoll Kräuter mit hochwertigem Salz im Mörser zerkleinern. Anschließend im Backofen bei 50 Grad trocknen.

PESTO

Rucola, Bärlauch oder Basilikum klein schneiden, etwas Salz, Pinienkerne und hochwertiges Olivenöl dazugeben und mit dem Pürierstab zu Pesto verarbeiten.

BROTAUFSTRICHE

Frischkäse mit geriebenem Chili, Pfeffer und Thymianhonig vermischen. Dieser Brotaufstrich hält ein paar Tage.

SUGO

Frische Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, Haut abziehen, mit klein geschnittenem Basilikum, Knoblauch und einer Zwiebel erhitzen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

SIRUP

Limonensaft, Wasser und Zucker aufkochen und heiß in Flaschen abfüllen. So erhalten Sie einen Sirup, mit dem man wunderbar Mineralwasser aromatisieren kann.





Im Urlaub zusammen
unbeschwert durchatmen
gibt neue Energie.

Ein ganz besonderer Urlaub

Insbesondere für Menschen mit Behinderung, Pflegebedürftige und deren Angehörige ist eine kurze Auszeit von den täglichen Abläufen wichtig.

Viele Menschen kümmern sich rund um die Uhr um einen geliebten Angehörigen, der oder die behindert oder pflegebedürftig ist. Ob Kind, Partner oder Elternteil – allein lassen ist nicht drin. Doch der Wunsch, einmal durchzuatmen und auszuspannen, ist groß. Auf beiden Seiten. Wie der Traum von der Urlaubsreise Wirklichkeit werden kann, erzählt uns Christina Borchert, Geschäftsführerin der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Familienerholung. Zur BAG Familienerholung zusammengeschlossen haben sich 90 gemeinnützige Familienferienstätten in

evangelischer, katholischer und nichtkonfessioneller Trägerschaft (AWO, Paritätischer Wohlfahrtsverband, DRK, Naturfreunde). Das Angebot gilt für Menschen mit und ohne Behinderung, für Menschen verschiedener Kulturen, für Jung und Alt. Alle sind willkommen. Besonders im Blick sind finanziell benachteiligte und/oder kinderreiche Familien, Alleinerziehende sowie Familien mit behinderten oder pflegebedürftigen Angehörigen. Die BAG Familienerholung wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. ●



Daten und Fakten

2,5

Millionen Menschen
übernachten jährlich in
den 90 Häusern der Bundesarbeitsgemeinschaft
Familienerholung.

8 FRAGEN AN Christina Borchert

Geschäftsführerin
der BAG Familienerholung



Frau Borchert, was für Urlaube bieten die in der BAG organisierten gemeinnützigen Familienstätten an?

Urlaub in familienfreundlichen Unterkünften zu erschwinglichen Preisen. Dazu zählen umfangreiche Angebote der Freizeitgestaltung für Klein und Groß. Finanziell benachteiligte Familien, alleinerziehende Mütter und Väter sowie Familien mit behinderten oder pflegebedürftigen Angehörigen werden vorrangig berücksichtigt – vor allem in den Schulferien. Ältere Menschen genießen außerhalb der Ferienzeiten das besondere Erholungserlebnis in unseren Häusern.

Wie sehen die Freizeitaktivitäten aus?

Bunt! Familien stehen zahlreiche Freizeitaktivitäten im Innen- und Außenbereich der Anlagen zur Verfügung. Dabei setzt jedes der 90 Häuser seinen eigenen Schwerpunkt wie Erlebnispädagogik, Sport, Gesundheit, Natur und Umwelt, musikalisches und kreatives Gestalten. Die Angebote richten sich an alle Altersgruppen und Bedürfnisse.

Wie sind die Häuser ausgestattet?

Mit Einzel-, Doppel- und Familienzimmern. Es gibt auch Familienappartements und Ferienhäuser. Neben einer baby- und kindergerechten Ausstattung sind viele Häuser insbesondere auf Menschen mit Behinderung bzw. Pflegebedürftigkeit eingestellt. Einige verfügen über barrierefreie Zimmer oder barrierefreie Ferienwohnungen. In etlichen Häusern stehen auf Anfrage Pflegebetten zur Verfügung und die Zusammenarbeit mit örtlichen Sozialstationen wird vermittelt.

Welche Pflegeangebote gibt es vor Ort?

Viele der Familienstätten bieten mit guter fachlicher Begleitung und einer inklusiven Ausrichtung wertvolle Entlastung. Sie arbeiten mit dem örtlichen Pflegedienst von Arbeiterwohlfahrt, Caritas oder Diakonie sowie Sanitätshäusern zusammen. Die Leistungen werden wie zu Hause über die Verhinderungspflege abgerechnet.

Geld ist häufig ein Thema: Welche Fördermöglichkeiten für den Urlaub gibt es?

In neun unserer 16 Bundesländer können Familien Individualzuschüsse zum Urlaub in gemeinnützigen Familienferienstätten beantragen. Damit erhalten finanziell benachteiligte Familien die Möglichkeit, Erholungsurlaub zu machen, den sie sich sonst vielleicht nicht leisten könnten. Ganz wichtig: Der Antrag auf Förderung muss vor Antritt der Urlaubsreise erfolgen und bestätigt werden.

Mit wie viel Förderung können Antragsteller im Schnitt rechnen?

Das ist sehr unterschiedlich. In der Regel hängt die Förderung von der Höhe des Familieneinkommens und der Personenanzahl ab. Gefördert werden fünf bis 23 Urlaubstage. Pro Tag und Person kann es einen Festzuschuss oder andere Hilfen geben. Für behinderte Kinder gewähren die Länder Extrazuschüsse.

Manchmal ist es nicht so einfach, die zuständigen Behörden zu finden und einen Förderantrag auszufüllen. Wer hilft in solchen Fällen?

In jedem Bundesland, in dem Individualzuschüsse zur Verfügung stehen, gibt es zuständige Stellen, die die Antragsteller unterstützen. Aber auch die Familienferienstätten selbst und die Geschäftsstelle der BAG Familienerholung helfen gern.

Die Anreise ist für viele eine Herausforderung. Welche Angebote und Möglichkeiten gibt es hier?

Die Häuser und die BAG-Geschäftsstelle unterstützen bei der Reiseplanung. Wir empfehlen natürlich auch einen Blick auf die Website des jeweiligen Hauses. Einige bieten beispielsweise einen Abhol- und Bringservice vom und zum Bahnhof an.

Vielen Dank für das Gespräch.



Infos & Kontakt

Kriterien und Anforderungen erhalten Sie unter
Tel. 0221 29241316 oder
bag-familienerholung.de



Infos & Kontakt

Kriterien und Anforderungen erhalten Sie unter:
Telefon: 0221 / 29 24 13 16,
Mail: info@bag-familienerholung.de,
bag-familienerholung.de.
Anfrage- und Buchungsportal:
www.urlaub-mit-der-familie.de



Link zur Broschüre:
„Urlaub mit der Familie“





Eine nietenfeste Erfindung!

Großartige Erfindungen kommen manchmal ganz einfach daher, doch sie können die ganze Menschheit neu einkleiden. Dem deutsch-amerikanischen Industriellen Levi Strauss gelang so ein Wunder: Er erfand die Jeans. In der Nähe von Bamberg als Sohn jüdischer Eltern geboren, wanderte die Mutter mit ihm und zwei seiner Schwestern nach Amerika aus. Strauss stieg in den New Yorker Textilhandel seiner Onkel ein. Als der Goldrausch ausbrach, zog es auch Levi Strauss in Richtung San Francisco. Er gründete einen Handel für Kurzwaren und Stoffe. Die Goldgräber, die sich bei ihm einkleideten, fragten nach strapazierfähigen Baumwollhosen. Als ihm der aus Riga stammende Schneider Jacob Davis von seiner Idee erzählte, die Ecken der Hosentaschen und das Ende des Hosenlatzes mit Kupfernieten, wie man sie für Pferdegeschirr verwendete, zu verstärken, meldete er mit ihm zusammen ein Patent an. Die „Nietenhose“ fand sofort reißenden Absatz. Heute beschäftigt die von Strauss gegründete Firma ca. 14.000 Mitarbeiter. 🌟



Lieblingsbuch

Vom Knappen zum Raubritter



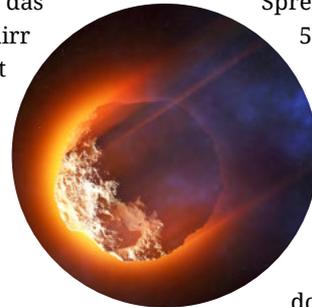
Klar bin ich ein großer Raubritter, sagt sich Knirps – und damit die Karriere auch gleich ordentlich startet, will er beim berühmten Rodrigo Raubein in die Lehre gehen. Der verlangt allerdings eine Mutprobe. Knirps lauert also der Kutsche von Prinzessin Flip auf, um sie zu entführen. Doch der mächtige Zauberer Rabanus Rochus und sein listiger Drache haben es auf ihn abgesehen. Der bereits 1995 gestorbene Michael Ende hat die ersten Kapitel hinterlassen, die von Wieland Freund vervollständigt wurden. Eine Hommage an den großen Autor, der mit seiner „Unendlichen Geschichte“ Millionen von Lesern in seinen Bann gezogen hat. 🌟

Michael Ende und Wieland Freund: Rodrigo Raubein und Knirps, sein Knappe, Thienemann Verlag, 17 Euro, 6–8 Jahre.



Was ist eigentlich ... ein Meteorit?

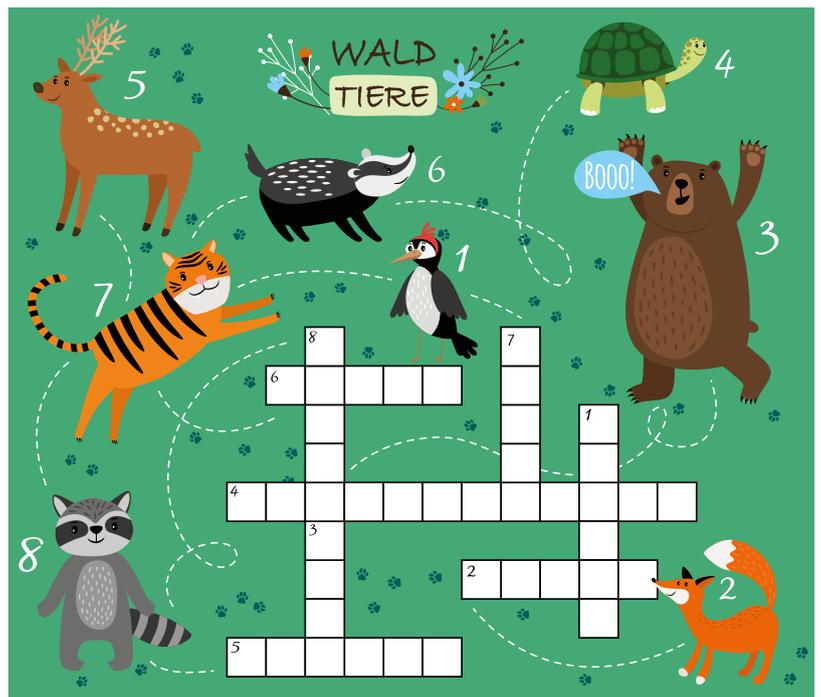
Einsam ziehen die Meteoriten genannten Gesteins- oder Metallbrocken durch das dunkle All. Geraten sie allerdings in den Anziehungsbereich von Planeten oder Sonnen, werden ihre Bahnen manchmal so verändert, dass sie auf die Himmelskörper fallen. Beim Sturz durch unsere Atmosphäre sehen wir sie dann als Sternschnuppen am nächtlichen Himmel. Ihr Lichtschein entsteht durch die sie umgebende erhitzte Luft. Sind die Brocken besonders groß, können sie schwerste Verwüstungen anrichten, wenn sie auf die Erde fallen. So soll der Einschlag eines Meteoriten vor 65 Millionen Jahren das Aussterben der Dinosaurier zur Folge gehabt haben. Am 15. Februar 2013 schlug ein Meteorit am Ural ein. Seine Sprengkraft war vergleichbar mit



500 bis 600 Kilotonnen TNT-Sprengstoff. 1908 wurden bei einem Einschlag in Sibirien 80 Millionen Bäume auf einer Fläche gefällt, die fast so groß ist wie das Saarland. Die meisten Meteoriten, die auf die Erde treffen, sind jedoch viel kleiner. 🌟



Kinderrätsel



Wie heißen die Tiere im Wald?



Bailey – ein Hund kehrt zurück

Das Hundeleben kann so schön sein. Bailey hat es sich auf der Farm von Ethan (Dennis Quaid) gemütlich gemacht, und alles könnte für immer so weitergehen: faulenzten, in der Sonne liegen und Streicheleinheiten genießen. Doch dann verschwindet plötzlich seine neue beste Freundin, die Enkeltochter C.J. (Kathryn Prescott). Die treue Fellnase macht sich auf die Suche und erlebt so manches Abenteuer. Ein Kinospaß für die ganze Familie. ●

Filmstart: 13. Juni (Universal).



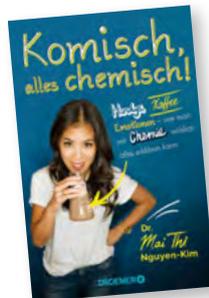
Französische Gefühle

Sanft, kraftvoll und mit verzauberten Chanson-Einlagen – mit diesem Mix begeistert die französische Sängerin Zaz ihr Publikum. Ihr Stil changiert zwischen Chanson, Rock und Jazz und schwingt sich mal zu ruhiger Barmusik und dann wieder zu regelrechten Rockballaden auf. Aber auch ihre Popsongs werden von ihren massenhaft in die Konzerthallen strömenden Fans geliebt. In ihrem neuen Album „Effet Miroir“, was so viel wie „Spiegeleffekt“ heißt, setzt sie auf eben diese Popelemente. Ihren Triumphzug startete die Sängerin mit ihrem ersten Album, das 2010 erschien und schlicht ZAZ betitelt war. ●

ZAZ: Effet Miroir, Warner Music, 16,80 Euro.



Die Welt ist Chemie



Unser gesamtes Leben hat letztlich immer mit Chemie zu tun. Ob wir Kaffee zubereiten, Fluoridzahnpaste benutzen, Deo gegen Schweiß einsetzen oder einfach am Morgen aufwachen ... Alles ist verbunden mit chemischen Prozessen. Selbst Gefühle wie Trauer, Liebe oder Jubelstimmung sind Folge chemischer Reaktionen von Melatonin, Cortisol, Dopamin und vielen anderen Substanzen, die in unserem Hirn für unsere Stimmungen sorgen. Die Wissenschaftlerin Dr. Mai Thi Nguyen-Kim hat darüber ein Sachbuch geschrieben, das mit seinem sehr lesbaren und unverkrampften Stil auch „naturwissenschaftliche Analphabeten“ begeistert. Fernsehzuschauer werden die sympathische Chemikerin aus der Sendung Quarks kennen. Selbst den Grimme Online Award hat die junge Autorin bereits gewonnen. ●

Dr. Mai Thi Nguyen-Kim: Komisch, alles chemisch!, Droemer, 16,99 Euro.

Der Mann mit der Pfeife

Vorhang auf für den wohl berühmtesten Kriminalkommissar aller Zeiten. Mit „Maigret und Pietr der Lette“ begann der Siegeszug des von Georges Simenon erdachten Pariser Polizisten. Mit dem Herz am richtigen Fleck und seinem Einfühlungsvermögen taucht er tief ein in die Nächte von Paris und begegnet menschlichen Eitelkeiten, Dramen und Tragödien. So beginnt der Plot: Interpol kündigt einen lettischen Betrüger an, den Maigret am Bahnhof



Gare du Nord abfangen will, doch dann wird in einer Zugtoilette eine Leiche entdeckt. Der Lette verschwindet und Maigret steht vor einem Rätsel. Insgesamt 75 Maigret-Romane hat Simenon verfasst und sie sind immer noch ein Lesegenuss ersten Ranges. ●

Georges Simenon: Maigret und Pietr der Lette, Kampa Verlag, 16,90 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.), Lena Fritschle, Michael Koglin (redaktionelle Leitung) | **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

»Dauerhafte Hilfe hat einen Namen. Meinen!«



**Mit einer eigenen Stiftung oder Zustiftung
helfen Sie dauerhaft Menschen in Not.**

Wir beraten Sie gerne!

Michael Görner
(02 21) 98 22-123 | stiftung.malteser@malteser.org
www.malteser-stiftung.de



Malteser
Stiftung