



Foto: © BG-Hof eG

## Der neu gewählte Aufsichtsrat

Lagebericht  
für das  
Geschäftsjahr 2014

Sonne  
auf zarter  
Haut

Blitz und Donner –  
Was sollte beachtet  
werden?

Kostbares  
Nass aus  
dem Hahn

## Liebe Leserinnen und Leser,

ob am Baggersee, im Freibad, auf dem heimischen Balkon oder im nahegelegenen Naturpark: Ich hoffe, Sie genießen die wärmenden Sonnenstrahlen und den blauen Himmel in vollen Zügen und mit allen Sinnen.

Vielleicht haben Sie sich ja aber auch ganz spontan für einen Urlaub entschieden? Womöglich für einen preiswerten Kurztrip in eine noch unbekannt Stadt oder an einen fernen Mittelmeerstrand? Damit Sie beruhigt die Koffer packen können, bitten Sie doch einfach einen Nachbarn, einen Blick auf Ihre Wohnung zu haben. Vielleicht kümmert der sich auch um die Blumen und leert den Briefkasten. Letzteres ist besonders wichtig, denn überlaufende Briefkästen locken Einbrecher an wie Bienenstich die Wespen.

Aber auch beim Tagesausflug ist es ein gutes Gefühl, wenn man sicher sein kann, dass die Nachbarn wachsam sind. Sinnvoll

ist es auch, den Wohnungsschlüssel im Haus zu hinterlegen. Sollte man ihn verlieren oder sich versehentlich aussperren, müssen Sie nicht auf teure Schlüsseldienste zurückgreifen. Und noch einen Vorteil hat das Ganze: Sollte Ihnen während der Fahrt siedend heiß einfallen, dass Sie womöglich das Bügeleisen oder den Herd nicht ausgeschaltet haben, dann genügt ein Anruf, um sich wieder ganz auf die Erholung konzentrieren zu können.

Ich wünsche Ihnen anregende sommerliche Eindrücke und Entdeckungen. Und vor allem entspannte Tage.

Ihr Michael Koglin



### WOHNEN MIT UNS

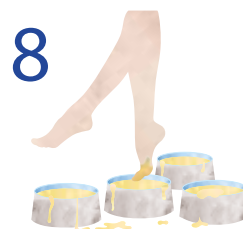
- 3 Lagebericht für das Geschäftsjahr 2014
- 5 Reinhard Gerstner als Aufsichtsratsvorsitzender geehrt und verabschiedet
- 6 Weihnachtsbaumaktion

### UNTER MIETER(N)

- 7 Fit durch die warmen Tage
- 8 Keine Angst vor Fettnäpfchen
- 9 Sonne auf zarter Haut
- 10 Blitz und Donner
- 11 Kostbares Nass aus dem Hahn
- 12 Sicher zur Schule

### UNTERHALTUNG

- 14 Spiel, Spaß und Spannung mit Buchvorstellung und Wissenswertem
- 15 Musik, Literatur, Filmtipp



9



11



12

Lösung des Rätsels auf Seite 14: SONNE

### 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 (Vi.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: © Fotofreundin/fotolia.com  
S. 2: © Haufe New Times/Pia Worm  
© William Casey/fotolia.com  
© Romoldo Tavani/fotolia.com

© Gerhard Seybert/fotolia.com  
S. 7: © Robert Kneschke/fotolia.com  
© www.tchibo.de  
© www.alfi-isolierkanne.de  
S. 8: © Haufe New Times/Pia Worm  
S. 9: © William Casey/fotolia.com  
S. 10: © Marina Lohrbach/fotolia.com  
iStockphoto/© elenavoltkova  
© APC\_2\_amazon.com  
iStockphoto/© Vizerskaya  
S. 11: © Romoldo Tavani/fotolia.com  
© 123dartist/fotolia.com  
S. 12-13: © Gerhard Seybert/fotolia.com  
© photophonie/fotolia.com  
© contrastwerkstatt/fotolia.com  
© duesselmax/fotolia.com

© chab3/fotolia.com  
S. 14: © blueringmedia/fotolia.com  
© Oettinger Verlag  
© Wikimedia Commons/Raupp  
S. 15: © Warner Music  
© Vertigo Universal Music  
© Ullstein Verlag  
© Kunstmann  
© Universal

**Herstellung und Druck:**  
Druckzentrum Neumünster GmbH  
Rungestraße 4, 24537 Neumünster

# LAGEBERICHT für das Geschäftsjahr 2014

(01.01. bis 31.12.2014, 105. Geschäftsjahr)



## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Genossenschaftsmitglieder,

am 26. Juni 2015 fand unsere 44. Vertreterversammlung statt. Reinhard Gerstner begrüßte zum letzten Mal als Aufsichtsratsvorsitzender die Vertreterinnen und Vertreter sowie Herrn Dr. Stefan Roth, der als Redner des Verbandes bayerischer Wohnungsunternehmen aus München zu Gast war.



Reinhard Gerstner

Danach berichtete Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel über die Lage der Baugenossenschaft Hof und den Jahresabschluss 2014. Den Bericht des Aufsichtsrates für das Jahr 2014 trug der stellvertretende Aufsichtsratsvorsitzende Dr. Karlheinz Merkel vor.

Die Vertreterversammlung stellte den Jahresabschluss 2014 fest und beschloss eine Ausschüttung der Dividende in Höhe von 3 %. Danach wurden Vorstand und Aufsichtsrat Entlastung erteilt.

## 1. Grundlagen der Genossenschaft

### Geschäftsmodell, Ziele und Strategien der Genossenschaft

Zum 31.12.2014 gehörten der Genossenschaft 3.778 Mitglieder mit 12.956 Anteilen an (Vorjahr: 3.745 Mitglieder mit 11.137 Anteilen).

Den Schwerpunkt unserer Aktivitäten bildet unverändert die Bewirtschaftung unserer eigenen 3.595 Wohnungen in Hof und Umgebung. Aber auch in vielen anderen wohnungswirtschaftlichen Geschäftsfeldern sind wir tätig. Die Zufriedenheit unserer Mitglieder und die nachhaltige Vermietbarkeit unseres Bestandes stehen im Zentrum unseres Handelns.

Ziel der Genossenschaft ist es, den vorhandenen Wohnungsbestand marktfähig zu halten. Wir entwickeln für unseren Bestand die Strategien Komplettmodernisierung, Teilmodernisierung oder Abbruch mit ergänzenden Ersatzneubauten. Außerdem werden wir auch weiterhin, soweit es möglich ist, energetisch und barrierefrei umbauen.

## 2. Wirtschaftsbericht (Geschäft und Rahmenbedingungen)

### Überblick zur gesamtwirtschaftlichen Situation

In Deutschland ist das preisbereinigte Bruttoinlandsprodukt um 1,5 % gestiegen. Damit übertraf das Wirtschaftswachstum 2014 den Durchschnittswert der letzten zehn Jahre von 1,2 % leicht. Insbesondere im Baugewerbe kam es, unter anderem durch die milde Witterung in den Wintermonaten, zu einem kräftigen Anstieg der wirtschaftlichen Leistung von 2,7 %. Der Verbraucherpreisindex lag im Jahresdurchschnitt 2014 mit 0,9 % deutlich unter dem aus 2013 (1,5 %). Die Nettokaltmieten stiegen im Bestand um 1,4 %. Vor allem die stark sinkenden Ölpreise dämpften die Teuerung im vergangenen Jahr.

### Situation in Hof

Die Stadt Hof hatte per 31.12.2014 laut Melderegister noch 45.341 Einwohner. Das sind 221 Personen (- 0,49 %) weniger als im Vorjahr.

Die Arbeitslosenquote in der Stadt Hof ist unverändert bei 6,9 % und liegt damit 0,2 % über dem Bundesdurchschnitt.

Nach wie vor ist der Immobilienmarkt von einem Überangebot gezeichnet. Die Nachfrage nach Wohneigentum in Form von Ein- und Zweifamilienhäusern ist wieder rückläufig. Das Mietniveau ist leicht aufwärtsgerichtet und trotz der in den letzten Jahren gesunkenen Einwohnerzahl ist die Wohnungsnachfrage relativ stabil. Zeitgemäß ausgestattete Bestandswohnungen werden verstärkt nachgefragt und der Trend zu größerem und qualitativ hochwertigem Wohnraum ist ungebrochen. Der Markt erfordert ein breit gefächertes Angebot, das unterschiedlichen Anforderungen gerecht wird.

### Die Geschäftsentwicklung

Der eigene **Immobilienbestand** (Anzahl) umfasst

jeweils zum 31.12.	2014	2013	2012
Gebäude	537	541	547
Mietwohnungen	3.595	3.631	3.702
Gewerbliche Einheiten	51	51	54
Garagen	1.793	1.816	1.827

Die Fluktuationsrate sank mit 362 Mieterwechseln von 11,04 % im Vorjahr auf 10,07 % im Jahr 2014. Mit einem Anteil von rund 25 % beeinflussen wir den Mietwohnungsmarkt der Stadt Hof maßgeblich. Der Vorstand beurteilt die wirtschaftliche Lage des Unternehmens positiv.

Nach Abbruch der Anwesen **Ziegelackerstraße 3, 5** und der dazugehörigen Garagen konnte mit dem Neubau der Ziegelackerstraße 1, 3 begonnen werden. Im Geschäftsjahr wurden 280.100 Euro investiert. Bis Ende des Jahres 2015 sollen die 12 Wohnungen mit Tiefgarage sowie einer Gewerbeeinheit fertiggestellt sein. Da bereits einige Vormerkungen eingegangen sind, sollten sich Interessierte möglichst schnell melden. →





Ziegelackerstraße 1, 3

→ Um die Vermietbarkeit unserer Wohnungen nachhaltig zu sichern, und wegen der günstigen Fördermöglichkeiten durch das Bayer. Modernisierungsprogramm, flossen im Berichtsjahr 6,2 Millionen Euro in Modernisierungs- und Instandhaltungsmaßnahmen. Die Instandhaltungskosten betragen 4,0 Millionen Euro, wovon alleine 2,0 Millionen Euro für Mieterwechsel aufgewendet wurden. Die Modernisierungsinvestitionen beliefen sich auf 2,2 Millionen Euro.

Für die folgenden Anwesen wurde aus dem Vorjahr ein **Bauüberhang** von insgesamt 175.900 Euro mit ins Berichtsjahr genommen:

Bei den Gebäuden **Alsenberger Straße 77, 79 und 81, 83** sowie **Heiligengrabfeldweg 22, 24, 26** entstanden noch letzte Kosten von 11.200 Euro. Für die Gebäude **Alsenberger Straße 69, 71 und 73, 75** sind noch 51.100 Euro angefallen. Der Spielplatz und die **Außenanlagen in der Alsenberger Straße** wurden im Herbst fertiggestellt. Hier konnten für neue Spielgeräte, darunter ein Kletter-Ei, und neu gestaltete Grünanlagen 65.800 Euro aktiviert werden. Im **Lodaweg 34,36** sind noch Restkosten von 37.700 Euro entstanden. Die Gewerbeeinheit im **Berliner Platz 3** war im November 2013 fertiggestellt und an die Techniker Krankenkasse vermietet. Im Berichtsjahr fielen dabei noch 10.100 Euro an.

Für die Modernisierung der drei Einfamilienhäuser **Dr.-Scheidung-Straße 15, 25 und 35** wendeten wir insgesamt 243.700 Euro auf. Diese wurden nach der Fertigstellung von den neuen Mietern bezogen. Im Rahmen der Instandhaltung erhielt die Dr.-Scheidung-Straße 25 bis 35 außerdem einen neuen Anstrich.

Mit dem Anwesen **Doebereinerstraße 25, 27** wurde im Herbst 2014 der I. Bauabschnitt der Gesamtmaßnahme mit den ersten 40 Wohnungen fertiggestellt und zum Energieeffizienzhaus 70 modernisiert. Der II. Bauabschnitt, das Gebäude **Heiligengrabfeldweg 12** mit 20 weiteren Wohnungen, soll im Jahr 2015 abgeschlossen werden. Es wird unter anderem ein Wärmedämmverbundsystem angebracht, die alten Balkone abgebrochen und mit neuen ersetzt und eine Holzpellets-Heizung für das gesamte Objekt eingebaut. Außerdem werden die

Außenanlagen neu gestaltet, sodass insgesamt 18 Wohnungen barrierefrei erreichbar werden. Im Geschäftsjahr sind 929.300 Euro angefallen.



Doebereinerstraße 25, 27

Die Gebäude **Enoch-Widman-Straße 53, 55** und **Pinzigweg 45, 47** mit jeweils 12 Wohnungen wurden ebenfalls zum KfW-70-Standard saniert und mit einem Wärmedämmverbundsystem ausgestattet. Die obersten Geschossdecken und die Kellerdecken wurden gedämmt. Die Anwesen erhielten neue Fenster und es wurden Fernwärmeheizungen mit thermischen Solaranlagen zur Warmwasseraufbereitung eingebaut. Insgesamt entstanden im Jahr 2014 Investitionskosten in Höhe von 781.800 Euro.

Wie bereits im vergangenen Jahr angekündigt, waren auch im Berichtsjahr Abbrüche von nicht mehr vermietbaren Gebäuden unumgänglich, um die Kosten für den Leerstand zu verringern und marktfähige Wohnungen anbieten zu können. Zu Beginn des Jahres wurden die Anwesen **Dr.-Scheidung-Straße 10, 12** sowie **Ziegelackerstraße 3, 5 und 12, 14** abgebrochen. Hier fielen Gesamtkosten von 227.100 Euro an.



Pinzigweg 45, 47

Der CO<sub>2</sub>-Ausstoß konnte durch neue Heiztechnologien wie Holzpellets und die energieeffizienten Modernisierungsmaßnahmen um 285,1 t/a CO<sub>2</sub> reduziert werden.

Nahezu alle Aufträge vergeben wir an Unternehmen in der Region und stärken damit die heimische Wirtschaft erheblich.

Im Berichtsjahr waren 41 hauptamtliche Mitarbeiter, davon 8 Teilzeitkräfte und ein Auszubildender, sowie 109 nebenamtliche Mitarbeiter bei uns tätig. Zum 30. November 2014 ist unser Hausmeister Jörg Raitel auf eigenen Wunsch ausgeschieden. Seinen Aufgabenbereich hat Bernd Lanitz, der bisher Mitarbeiter

des Servicebetriebes war, übernommen. Im kaufmännischen Bereich wurde ab dem 1. Mai 2014 eine Vollzeitkraft eingestellt und seit Oktober 2014 arbeitet eine Seniorenberaterin als Teilzeitkraft in der kaufmännischen Abteilung.

### Darstellung der Lage

Die Umsatzerlöse haben sich mit 16.758.400 Euro im Vergleich zum Vorjahr (16.155.700 Euro) positiv entwickelt. Die Steigerung resultiert im Wesentlichen aus den Modernisierungen und den Mietanpassungen bei Neuvermietung sowie der Angleichung an die ortsübliche Vergleichsmiete. Um die nachhaltige Vermietbarkeit zu sichern, waren hohe Investitionen in den Gebäudebestand notwendig. Für die Hausbewirtschaftung wendeten wir 8,0 Millionen Euro auf. Wir erzielten einen Bilanzgewinn von 783.411,78 Euro (Vorjahr: 439.771,75 Euro).

Die Bilanzsumme stieg gegenüber dem Vorjahr um ca. 1.371.500 Euro auf 91.490.300 Euro. Das Eigenkapital beträgt einschließlich eigenkapitalähnlicher Rückstellungen 46,7 % der Bilanzsumme (Vorjahr: 44,7 %). Vermögens- und Finanzlage der Genossenschaft sind geordnet. Die Zahlungsfähigkeit ist für die überschaubare Zukunft gesichert.

## 3. Prognosebericht

Die sich stabilisierenden Finanzmärkte und der prognostizierte weitere Aufschwung im Jahr 2015 lassen leicht positive Prognosen für die gesamte Wirtschaft und den Arbeitsmarkt zu.

Für die Baugenossenschaft Hof sind diese Aussichten in Verbindung mit der demografischen Entwicklung und dem niedrigen Zinsniveau Anlass dafür, mit der eingeschlagenen Modernisierungsstrategie fortzufahren, da sich die große Nachfrage nach modernisiertem Wohnraum festigt hat.

Der Neubau der Ziegelackerstraße 1, 3 hat im Sommer 2014 begonnen und soll zum 31. Dezember 2015 fertiggestellt werden. Für den Neubau sind im Jahr 2015 Kosten von rund 2,44 Millionen Euro eingeplant. In der Johann-Weiß-Straße 14, 16, 18 soll im Jahr 2016 ein Neubau entstehen – hier wird mit 400.000 Euro Planungskosten gerechnet. Die Modernisierungen und Instandhaltungen des eigenen Bestandes werden weiterhin forciert. Die Gesamtkosten für Modernisierungen 2015 werden sich voraussichtlich auf ca. 3,59 Millionen Euro belaufen. Öffentliche Fördermittel sind beantragt. Der Etat im Bereich der Bestandserhaltung für Instandhaltungsmaßnahmen beträgt nahezu unverändert rund 4,88 Millionen Euro und verteilt sich auf die reine Instandhaltung mit rund 4,1 Millionen Euro sowie Modernisierungen im Aufwand mit 480.000 Euro und 297.000 Euro für Abbrüche.

Auf Basis der Unternehmensplanung und der zugrunde gelegten Prämissen erwartet die Unternehmensleitung ein positives Ergebnis von rund 1.843.000 Euro.

**Der Dank des Vorstandes** richtet sich vor allem an die Mitglieder und Mieter für ihre Treue und das entgegengebrachte Vertrauen sowie an alle, die zum erfolgreichen Jahresergebnis beigetragen haben und die Genossenschaft unterstützen.

## Wahl von Aufsichtsratsmitgliedern

Da Aufsichtsratsvorsitzender Reinhard Gerstner und die Aufsichtsratsmitglieder Hermann Maget und Jan Otto Silber-



bauer aufgrund des Erreichens der Altersgrenze sowie Aufsichtsratsmitglied Peter Seifert auf eigenen Wunsch aus dem Gremium ausscheiden, war die Wahl von vier neuen Mitgliedern notwendig. Die Vertreterversammlung wählte Alexandra Deeg, Angela Plochberger, Feliks Psiuk und Dieter Tratzmüller als neue Mitglieder in den Aufsichtsrat. Die Wahlen erfolgten jeweils einstimmig. Die vier neuen Aufsichtsratsmitglieder waren bereits vorher ehrenamtliche Vertreterinnen/Vertreter oder Ersatzvertreterinnen/-vertreter der Genossenschaft.



Das Bild zeigt von links: Vorstandsmitglied Helmuth Rödel, Dieter Tratzmüller, Angela Plochberger, Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel, Alexandra Deeg, Feliks Psiuk und Aufsichtsratsvorsitzender Reinhard Gerstner

Nach der konstituierenden Sitzung des neuen Aufsichtsrates steht Dr. Karlheinz Merkel als neuer Aufsichtsratsvorsitzender fest. Sein Stellvertreter ist Oliver Franta.

## Reinhard Gerstner als Aufsichtsratsvorsitzender geehrt und verabschiedet

Die Baugenossenschaft Hof hat im Rahmen der Vertreterversammlung ihren Aufsichtsratsvorsitzenden Reinhard Gerstner sowie die Aufsichtsratsmitglieder Hermann Maget und Jan Otto Silberbauer für ihr langjähriges Engagement zum Wohle der Genossenschaft geehrt und verabschiedet. Aufgrund des Erreichens der Altersgrenze scheidet die drei Herren aus dem Aufsichtsrat aus.

Dr. Stefan Roth, der als Vertreter des Verbandes bayerischer Wohnungsunternehmen aus München angereist war, hob in seiner Festrede die erfolgreiche Geschichte der Baugenossenschaft Hof trotz eines nicht leichten Wohnungsmarktes in der Stadt Hof hervor, zu der viele Personen beigetragen haben. Mit der Verleihung der großen Ehrennadel und einer Ehrenurkunde dankte der VdW Bayern dem Aufsichtsratsvorsitzenden der BG, Reinhard Gerstner, der seit 25 Jahren dem Gremium →





→ angehört und seit dem Jahr 2002 dessen Vorsitzender ist, für seine Verdienste um die genossenschaftliche Wohnungswirtschaft. Den Aufsichtsratsmitgliedern Hermann Maget und Jan Otto Silberbauer dankte der Verband ebenfalls für ihre siebenbeziehungsweise dreizehnjährige Tätigkeit im Aufsichtsrat der Baugenossenschaft Hof. Beiden überreichte Herr Dr. Stefan Roth eine Ehrenurkunde.



Dr. Stefan Roth hat die Ehrungen als Vertreter des VdW Bayern vorgenommen

Auch Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel würdigte die langjährige ehrenamtliche Tätigkeit der drei Herren. Dem Aufsichtsratsvorsitzenden Reinhard Gerstner sei sie schon vor ihrer Zeit bei der Genossenschaft als Mitarbeiterin der Stadterneuerung Hof begegnet. Herr Gerstner war damals im Aufsichtsrat der kommunalen Gesellschaft und Frau Rödel habe ihn bereits damals als sehr korrekten Aufsichtsrat, „Aufsicht und Rat“, kennengelernt. „Bereits damals haben Sie diese beiden Aufgaben, Aufsicht zu üben und Rat zu geben, sehr ernst genommen. Sie waren ausgleichend, sehr genau und routiniert in Ihrem Amt“, lobte Rödel und bedankte sich mit einem Präsent für die sehr angenehme Zusammenarbeit und das Engagement. Sie zitierte den französischen Schriftsteller Victor Hugo: „Denken ist die Arbeit des Intellekts, Träumen sein Vergnügen.“ Herr Gerstner könne jetzt von der Arbeit zum Vergnügen wechseln und seine Träume umsetzen.



Aufsichtsratsvorsitzender Reinhard Gerstner zusammen mit seiner Frau Sieglinde Gerstner und der Vorstandsvorsitzenden Daniela Rödel

Hermann Maget habe im Gremium des Aufsichtsrates auf Frau Rödel eine beruhigende Wirkung gehabt, da er bereits viele Jahre als Vorstand der Postbaugenossenschaft Hof eG tätig war und seine insgesamt 38 Jahre Erfahrung in der Wohnungswirtschaft einbringen konnte. Auch die Fachkompetenz von Jan Otto Silberbauer als ehemaliger Prüfer des Finanzamtes sei eine wichtige Hilfe im Aufsichtsrat gewesen. „Beide haben die Aufgaben als Aufsichtsrat und im Bau- und Prüfungsausschuss souverän gemeistert“, so Rödel. Die Vorstandsvorsitzende bedankte sich für die langjährige Unterstützung und wünschte alles Gute für die Zukunft.



Das Bild zeigt von links: Marie-Luise und Hermann Maget, Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel sowie Jan Otto und Ursula Silberbauer

Der stellvertretende Aufsichtsratsvorsitzende Dr. Karlheinz Merkel lobte Gerstners Art und Weise, das Gremium zu führen. Es habe in den langen Jahren oft Diskussionen, aber nie Streit gegeben und mit seinem ironischen Humor habe Gerstner gekonnt monotone Veranstaltungen aufgelockert. Nachdem Dr. Merkel im Namen des Aufsichtsrates den ausscheidenden Kollegen für die Zusammenarbeit dankte, sprach Reinhard Gerstner seinen Dank für das entgegengebrachte Vertrauen aus und beendete seine Ära mit den Worten: „Danken, immer nur danken, das ist das Wichtigste. Das war's!“ Musikalisch begleitet wurde die Veranstaltung durch das Saxophonquartett der Musikschule der Hofer Symphoniker unter der Leitung von Marek Olszowka.

## Weihnachtsbaumaktion

Denken Sie jetzt schon an Weihnachten, und lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe im Oktober, wie Sie sich einen kostenlosen Weihnachtsbaum sichern können.

# 105 Jahre



Baugenossenschaft

### Redaktion und verantwortlich:

Baugenossenschaft Hof eG  
An der Michaelisbrücke 1  
95028 Hof

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



## Fit durch die warmen Tage

Im Sommer ist es wichtig, dass man den Körper nicht nur von außen kühlt, sondern auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achtet. Welche Getränke eignen sich besonders gut und wie hält man sie kühl, wenn man unterwegs ist?

Schönes, warmes Wetter hebt die Stimmung, doch zu hohe Temperaturen machen insbesondere älteren Menschen zu schaffen. Kreislaufbeschwerden, Müdigkeit, Unwohlsein, Konzentrationschwäche und Kopfschmerzen können die Folge sein.

Das liegt daran, dass wir zu viel Wasser ausschwitzen. Verloren gehen dabei auch wertvolle Mineralstoffe, die unser Körper zur Regulierung braucht. Natrium, Kalium, Magnesium oder Zink sind plötzlich Mangelware.

Ausgeglichen wird dies durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Paradoxe Weise ist dann lauwarmes Wasser oder Kräutertee ideal, denn bei eiskalten Getränken heizt unser Körper weiter auf.

Wer jetzt längere Touren zu Fuß oder mit dem Fahrrad plant, sollte immer genügend Flüssigkeit dabei haben und regelmäßig in kleinen Schlucken trinken. Die täglich empfohlenen zwei Liter können an heißen Tagen gern auf bis zu vier Liter gesteigert werden.

Auch die Nahrung sollte den Körper an heißen Tagen nicht allzu sehr belasten. Besser ist es, auf überschaubare Mengen und vor allem leichte Kost umzusteigen. Auf Alkohol möglichst verzichten, weil er wassertreibend wirkt und zusätzlich zum Schweiß die lebenswichtigen Mineralstoffe aus dem Körper schwemmt.

Die Kleidung sollte einerseits genug Luft an die Haut lassen und andererseits vor Sonnenstrahlung schützen. Leinen und Baumwolle sind optimal. Auch ein leichter Strohhut ist im Sommer ein idealer Sonnenschutz.

Entscheidend aber: Gerade, wenn der Sommer so richtig in Schwung gekommen ist, die Dinge ruhig angehen. Sich abzuhetzen ist ganz schlecht. Das betrifft berufliche, sportliche und selbstverständlich auch alle anderen Freizeitaktivitäten. Verwöhnen Sie sich lieber mit einem (ausnahmsweise) kalten Espresso: Espresso kochen, abkühlen lassen, in Eiswürfelbeutelchen füllen und ab ins Gefrierfach. Mit Milch verrührt steht ein erfrischender Drink dann jederzeit bereit.

### Dosenkühltasche

Perfekt um Dosen sicher und stylish durch den Tag zu bringen.

Features:

- verstellbarer Schultergurt,
- großes Hauptfach,
- isoliertes Fach

**Gesehen bei Tchibo**



### iso Therm Eco Isolierflasche 0,75 Liter:

Diese Isolierflasche besteht aus einem doppelwandigen, vakuumgepumpten Edelstahlkörper für Heiß- und Kaltgetränke.

Eigenschaften:

- doppelwandiger vakuumgepumpter Edelstahlkörper
- schlag- und bruchfest
- 12 Stunden heiß, 24 Stunden kalt
- absolut schadstofffrei
- 100% dicht
- praktischer Drehverschluss

**Mehr infos unter:**  
[www.alfi-isolierkanne.de](http://www.alfi-isolierkanne.de)





# Keine Angst vor Fettnäpfchen

Redewendungen sind ein wahrer Schatz und in Worten verpackte Blüten unserer Sprache. Wer ihnen nachspürt, erfährt Erstaunliches über unsere Vergangenheit.



Das berühmte **Fettnäpfchen** hat einen rein bäuerlichen Hintergrund. Früher wurden die Schinken in der Diele an Balken gehängt und geräuchert wurde mithilfe des offenen Herdfeuers. Der Rauch zog dann durch die Diele nach oben ab. Fetttropfen, die sich dabei vom Schinken lösten, wurden mit Fettnäpfchen aufgefangen und weiter verwertet. Wer da hineintrat, der hatte sich mit seiner Unaufmerksamkeit blamiert.

**Leg mal einen Zahn zu**, du Tranfunzel, heißt es heute noch, wenn wir jemanden auffordern, etwas schneller zu erledigen. Und dabei schwingt mit, dass der Angesprochene nicht gerade das hellste Licht auf Gottes Erdboden ist. Jahrhundertlang hat sich diese Formulierung gehalten, doch was eine Tranfunzel ist, weiß heute kaum noch jemand. Dabei hat sie über Jahrhunderte die Häuser mehr schlecht als recht erleuchtet. Mit einem Docht wurde der von Walfängern ausgekochte Tran verbrannt. Die Helligkeit wurde dabei durch Zacken reguliert. Wenn man die Hängevorrichtung tiefer legte, wurde es etwas heller im Raum.

Wer das entschlossen in die Tat umsetzte, der **fackelte nicht lange**.

**Wer auf den Hund kommt** (nein, Hunde sind damit nicht gemeint), der ist bei der untersten Leiste gelandet, auf der man seine „eiserne Reserve“ bunkerte.

Mit der **hohen Kante** hingegen, auf die man sein Geld legt, ist die obere Leiste in alten Bauerntruhen gemeint.

**In die gleiche Kerbe haut**, wer mit einer Bemerkung einen bereits genannten Punkt anspricht. Diese Redensart rührt wahrscheinlich von Waldarbeitern her, die beim gemeinsamen Baumfällen bemüht waren, ihre Arbeit schneller zu erledigen, indem sie ihre Äxte in die gleiche Kerbe schlugen.

Redensarten sind nicht nur treffende Formulierungen, sie entführen uns auch auf eine Zeitreise zu unseren Ahnen und Urahnen. Und wer sich selbst auf Spurensuche macht, der wird ganz sicher sein **blaues Wunder** erleben.



Wenn jemand gut achtgeben soll, dann wird ihm schon mal ein **Holzauge sei wachsam** zugerufen. Für die Herkunft dieser Redensart gibt es gleich zwei Erklärungen. In Burgmauern wurden früher hölzerne Kugeln eingesetzt, die bei einer Belagerung herausgezogen werden konnten. So spähte man den Feind aus, und wenn der sich zur Eroberung der Burg anschickte, dann schob man durch dieses „Holzauge“ auch schon mal den Lauf einer Musketen. Möglich ist aber auch die Herkunft aus dem Schreinerhandwerk. Dort wird mit einem Hobel hauchdünn die oberste Schicht abgeschnitten. Doch dabei muss man aufpassen, denn die „Holzaugen“, an denen mal ein Ast gewachsen ist, sind so hart, dass sie die Klinge zerstören können. Und so rief der Meister seinem Lehrling ein lautes „Ein Holzauge! Sei wachsam“ zu, aus dem sich dann die bei uns gängige Redensart verselbständigt hat.





# Sonne auf zarter Haut

Kleinkinder müssen besonders gut geschützt werden, denn ihre Haut ist noch sehr empfindlich. Neben Sonnencreme, von der nicht jede geeignet ist, gibt es viele andere Möglichkeiten, die Kleinen zu schützen.



Kinderhaut ist dünner, durchlässiger und empfindlicher für Sonnenstrahlen als die Haut von Erwachsenen. Erst ab dem zweiten Lebensjahr verdickt sich die oberste Hornschicht und die Haut lernt zu bräunen. Diese Entwicklung dauert bis zur Pubertät. Bis dahin müssen Kinder vor der Sonne geschützt werden: Mit UV-Schutzkleidung, Sonnenhut und Sonnenschutzmitteln mit hohem Lichtschutzfaktor. Ohne Schutz verbrennt die Haut schnell. Die Folgen sind vorzeitige Hautalterung und eine erhöhte Gefahr, an Hautkrebs zu erkranken. Viele Experten raten allerdings vom großflächigen Gebrauch von Sonnencremes für Babys

unter einem Jahr ab, denn diese behindern das Schwitzen und belasten die Haut. Deshalb sind UV-Schutzkleidung, Sonnensegel und Sonnenschirme die bessere Wahl. Für diese Textilprodukte gibt es drei Standards: den australisch-neuseeländischen Standard, den europäischen Standard und den UV-Standard 801.

Bei den beiden ersten werden die Messungen zur Bestimmung des UV-Schutzfaktors (UPF) nur am ungedehnten, trockenen Textil im Neuzustand durchgeführt. Sie sind also wenig realistisch. Beim UV-Standard 801 hingegen werden die ungünstigsten Tragebedingungen zu-

grunde gelegt. Er ist deshalb verlässlicher. Ein UPF von 50+ bedeutet, dass der Stoff weniger als ein Fünfzigstel der UV-Strahlung durchlässt. Gleichzeitig gibt er Orientierung für die Aufenthaltsdauer in der Sonne: Wer ohne Schutz nach 10 Minuten einen Sonnenbrand bekommt, kann in einem Shirt mit UPF 50+ mindestens 50 Mal so lange in der Sonne bleiben, also etwa acht Stunden.

Ist intensive Sonnenstrahlung unvermeidbar, dann sollten die ungeschützten Hautpartien mit Sonnencreme eingecremt werden. Es gibt Kindersonnencremes mit chemischen und mineralischen UV-Filtern. Für Babys sind solche mit mineralischen Filtern wie Titandioxid und Zinkoxid auf jeden Fall vorzuziehen, denn chemische Filter können Allergien auslösen.

## Richtiges Verhalten in der Sonne:

- Kopfbedeckung tragen, die auch den Nacken schützt
- UV-Schutzkleidung tragen, die nach dem UV-Standard 801 geprüft wurde
- Stellen, die nicht durch Kleidung geschützt sind, großzügig eincremen mit spezieller Kindersonnencreme, die mindestens LSF 20 hat
- Eincremen mehrmals täglich wiederholen, vor allem nach dem Baden
- Augen mit Sonnenbrille schützen

## Das sollten Sie vermeiden:

- Direkte Sonnenbestrahlung im ersten Lebensjahr
- Mittagssonne, dann ist die Strahlung am intensivsten
- Sonnenschutzmittel im ersten Lebensjahr nicht am ganzen Körper verwenden, da sie die Haut belasten
- Natürliche pflanzliche Öle bieten keinen Schutz vor UVA-Strahlen und nur sehr geringen vor UVB-Strahlung und sind daher als Sonnenschutzmittel nicht geeignet



# Blitz + Donner

Auch im Sommer nehmen Extremwetterlagen zu. Dabei kann es heftig zur Sache gehen. Wer allerdings gut vorbereitet ist, minimiert bei Blitz und Donner eventuelle Schäden in der Wohnung, auf dem Balkon oder der Terrasse. Im Freien hilft Altbewährtes.



Potzblitz – mit dieser Naturgewalt ist nicht zu spaßen! Jedes Jahr kommt es zu Unfällen und Schäden, die sich bei richtigem Verhalten vermeiden lassen. Einer gehen die oft schnell heranziehenden Gewitter mit heftigen Böen, die sich aufgrund des Klimawandels inzwischen selbst in Deutschland zu Tornados entwickeln können.

## Balkon und Terrasse

Spätestens bei aufziehenden Gewitterwolken sichern gut verschlossene Fenster die Wohnung. Auch alle Stühle, Tische und Dekorationsutensilien von Balkon und Terrasse sind in der Wohnung jetzt besser aufgehoben. Ansonsten verwandeln sich Möbel oder Blumentöpfe bei Extremwetter „blitzschnell“ in lebensgefährliche Wurfgeschosse. Auch bei längerer Abwesenheit rechnet man besser mit sich rasch entwickelnden Unwettern. Gerade bei Gewittern kommt es immer wieder zu heftigem Hagelschlag, der besonders kleinere Pflanzen in Mitleidenschaft zieht. Auch sie sind dann im Innern der Wohnung besser aufgehoben.

Besonders in Häusern ohne umfangreiche Blitzschutzsysteme kann der Kontakt mit allen metallenen Leitungen gefährlich werden. Dazu gehören Wasser-, Gas-, Strom- und Telefonleitungen, Fernwärmeversorgung und Antennenkabel. In Gebäuden ohne fachgerechten „Überspannungsschutz“ droht zudem Gefahr auch aus der Steckdose. Selbst

weit entfernte Blitzschläge können hohe Spannungsspitzen erzeugen, die elektronische Geräte in Sekundenbruchteilen zerstören.

Experten raten, bei herannahendem Gewitter die Stromversorgung an Fernsehgeräten, HiFi-Anlagen, DVD-Recordern, SAT-Empfängern, Computern und deren Peripheriegeräten zu kappen. Und wer ganz sichergehen will, der trennt auch alle Antennen-, Daten- und Telefonkabel von den Geräten.



Entgegen landläufiger Meinung können Handys und schnurlose Telefone gefahrlos genutzt werden. Der Fachhandel verkauft zudem Überspannungsschutz-Steckdosen, die eine gewisse Sicherheit gewährleisten. Das VDE-Siegel garantiert, dass sie auch tatsächlich funktionieren.

## Verhalten bei Gewitter im Freien

Wer im Freien von einem Unwetter überrascht wird, vermeidet lieber, der höchste Punkt im Gelände zu sein. Bodenmulden, Hohlwege oder die Sohle eines Steinbruchs sind da schon besser geeignet. Zu Wänden, Stützen, Metallzäunen und anderen Gegenständen besser einen Abstand von mindestens einem Meter einhalten. Das gilt auch für andere Personen. Möglichst einander nicht anfassen und auch keine Gruppe bilden.

Besonders einschlaggefährdet sind Bäume, Baumgruppen, Waldränder, Bergspitzen, Deiche und Holzmasten von Freileitungen. Hier schafft ein Abstand von mindestens zehn Metern Sicherheit.

Experten raten, mit zusammengestellten Füßen und gesenktem Kopf in die Hocke zu gehen und mit den Armen die Knie zu umschließen. Das erhöht an jedem Ort die Sicherheit.

Autos bilden übrigens einen Faradayschen Käfig, was den Aufenthalt im Innern relativ sicher macht.

Ob Blitz- und andere Unwetter Schäden von der Versicherung übernommen werden, ist von Police zu Police unterschiedlich geregelt. Alles Nähere findet man im Vertrag oder fragt nach beim Versicherungsunternehmen.

Inzwischen gibt es auch sinnvolle Smartphone-Apps, die vor Unwettern in der eigenen Region rechtzeitig warnen.



Bei drohendem Gewitter sofort das Wasser verlassen



# Kostbares Nass aus dem Hahn

Wasser sparen schont unsere Umwelt und entlastet unsere Geldbeutel. Gerade in der warmen Jahreszeit ist das besonders wichtig.

Wasser ist wertvoller als Gold, Platin oder Diamanten, denn ohne den flüssigen Superstoff gäbe es kein Leben auf unserem Planeten. Doch noch immer haben die wenigsten Menschen Zugang zu sauberem Wasser. Auch bei uns wird das kostbare Gut immer noch „verplempert“.

Dabei ist das Sparen im „Hahnumdrehen“ ganz einfach. Man muss nur ein paar liebgewonnene Gewohnheiten über Bord werfen, um die Nebenkosten spürbar zu drücken. Wer unter fließendem Wasser abspült, die Zähne putzt oder sich rasiert, jagt das kostbare Nass sinnlos durch den Abfluss. Diese Gewohnheiten summieren sich am Ende des Jahres zu hohen Eurobeträgen.

Auch tropfende Wasserhähne und Toiletten lassen das Geld regelrecht versickern. Schnell werden klammheimlich und tröpfchenweise täglich 20 Liter Wasser vergeudet. Auch das Wässern von Gärten und Terrassen geht ins Geld. Wenn möglich, sollte man dafür gesammeltes Regenwasser nutzen. Damit gedeihen übrigens auch Pflanzen wesentlich besser.

Generell gilt: Duschen ist sparsamer als baden. Wer sich jedoch etwa sechs Minuten pro Tag berieseln lässt, verbraucht allein dabei 150 Liter Wasser. Schnelleres und selteneres Duschen ist ein erheblicher Sparfaktor. Wer beispielweise einen Durchlauferhitzer in der Wohnung hat, spart bis zu 100 Euro im Jahr, wenn er eine Minute kürzer und einen Grad kälter duscht. Sparpotenzial bieten auch energieeffiziente Geschirrspüler und Waschmaschinen. Hier sollte man öfter den Öko-Modus aktivieren, denn in vielen



Familien ist stark verschmutzte Wäsche eher selten. Das schont das Portemonnaie ebenso wie die Textilien. Geschirrspüler und auch Waschmaschinen sollten immer voll befüllt werden. Inzwischen wird durch moderne Geschirrspüler weniger Wasser verbraucht, als eine Handspülung benötigt. Mit 160 Spülmaschinengängen im Sparprogramm statt Handspülen werden jährlich rund 80 Kilogramm CO<sub>2</sub> und etwa 35 Euro eingespart.

## Hohe Energieeffizienz

Insgesamt macht der Wasserverbrauch von Spülern und Waschmaschinen rund 20 Prozent des Gesamtverbrauchs aus. Bei Neuanschaffungen sollte deshalb auf hohe Energieeffizienz geachtet werden. Auch, wenn die Maschinen etwas teurer sind, rechnet sich das schon nach wenigen Monaten.

Gibt es an der Toilettenspülung eine Spartaste, sollte die grundsätzlich immer benutzt werden, wenn kein Toilettenpapier verwendet wird.

In vielen Wohnungen braucht es ein paar Minuten, bis warmes Wasser aus dem Hahn kommt. Das herausfließende Nass sollte man in Gefäßen auffangen und nutzen. Damit lassen sich nicht nur die

**Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland**  
121 Liter Wasser täglich verbraucht im Durchschnitt jeder Deutsche. Nicht eingerechnet ist der indirekte Wasserverbrauch, der benötigt wird, um Verbrauchsgüter und unsere Nahrungsmittel zu produzieren. Rechnet man diesen ein, dann steigert sich der tägliche Verbrauch pro Bundesbürger auf 3.900 Liter Wasser. Nimmt man nur Deutschland, dann werden pro Tag 1.123 Liter aus den Seen, Flüssen und Trinkwasserreservoirs entnommen. Nach Expertenmeinung lässt sich unser täglicher, direkter Wasserverbrauch mit einfachen Maßnahmen auf 80 Liter drücken.

Blumen gießen, sondern auch Kartoffeln kochen.

Kleingeräte wie Zwiebelhacker, Gemüsezerkleinerer, Zitronenpresse oder Reibesets sollen die Hausarbeit erleichtern. Doch oft rauben sie uns nur Nerven und Geld. Und zwar immer dann, wenn sie zur Reinigung aufwendig auseinandergebaut und gespült werden müssen. Viele Arbeiten lassen sich sehr viel einfacher mit einem gut geschärften Küchenmesser erledigen.



## Sicher zur Schule

Bald sind sie wieder auf der Straße zu sehen: Aufgeregt machen sich die ABC-Schützen auf den Weg in die Schule. Worauf sollten Verkehrsteilnehmer nun stärker achten und wie übt man mit den „Neuen“ im Straßenverkehr den sicheren Weg zur Schule und wieder zurück nach Hause?

Plötzlich ist alles so herrlich neu: Regelmäßig ins Bett gehen, aufstehen, sich auf den Weg zur Schule machen, Schularbeiten erledigen, neue Freundschaften schließen und täglich neue Dinge kennenlernen. Hunderttausende von ABC-Schützen beginnen nach den Schulferien einen ganz neuen Lebensabschnitt. Doch der ist auch mit Gefahren verbunden, auf die man die Kinder sorgfältig vorbereiten muss. Gemeint ist der Schulweg, auf dem die Kinder als schwächste Verkehrsteilnehmer besonders gefährdet sind. Weil sie meist völlig ungeübt sind, sollte die Vorbereitung auf den Einschulungstag bereits lange vorher beginnen.

Alles beginnt mit der Auswahl eines sicheren Weges zur Schule oder eben zur Bushaltestelle. Er muss vor allem übersichtlich sein. Dafür sollte man auch einen etwas längeren Weg in Kauf nehmen. Das Kind muss sich unbedingt an diese Route halten. Viele Schulen und Gemeinden geben einen Schulwegeplan aus, der bei der Auswahl hilft. Auch die Gefahrenstellen sind darin vermerkt.

### Schulweg einüben

„Kinder sollten signalfarbene, mit Reflektoren versehene Kleidung und Mützen tragen“, rät der TÜV-Rheinland-Fachmann Hans-Ulrich Sander. Besonders geeignete Schulranzen erkennen Eltern an der DIN-Norm 58124. An einigen Schulen werden auch reflektierende Warnwesten ausgegeben, die von den Autofahrern auch im morgendlichen Dämmerlicht gut zu erkennen sind.

„Vor allem das Einüben des Weges ist entscheidend“, sagt die Mutter Hilke Mars. Nur so würden die Kinder wirklich vertraut mit dem Weg, den sie im Winter dann ja auch oft im Dunkeln zu bewältigen haben. „Wenn man mit dem Kind den Weg abgeht, sollte man laut denken, also über alle Eventualitäten, die eintreten könnten, mit dem Kind reden“, empfiehlt die Grundschullehrerin Kerstin Marquardt. Wichtig sei auch, bei der Sache ernst zu bleiben, damit das Kind sofort spürt, dass der Schulweg kein Spiel ist, sondern eine sehr wichtig zu nehmende Angelegenheit. Zwischendurch sollte man

Fragen an das Kind richten: Was tust du, wenn sich ein Auto dem Zebrastreifen nähert? Zeig mir mal, wie viel Abstand du vom Fahrbahnrand einhältst?

### Richtiges Verhalten vormachen

Kinder lernen vor allem durch Vormachen und selber Ausprobieren. So ganz nebenbei verlieren sie ihre Ängstlichkeit und werden selbstbewusster, ohne dabei die Vorsicht aus den Augen zu verlieren. Alle notwendigen Verkehrsregeln sollten bei diesem Training mit eingeübt werden: Wann muss man stehen bleiben und abwarten? Wann mit der nach vorn ausgestreckten Hand am Zebrastreifen den Auto- und Radfahrern ein Zeichen geben? Wo muss ich drücken, damit die Fußgängerampel auf Grün umschaltet?

Um sicherzugehen, dass der ABC-Schütze alles verstanden hat, sollte er sein Vorgehen den Erwachsenen erklären. Wichtig ist hierbei auch, sich auf besondere Situationen einzustellen. Etwa, wenn die Wege zugeparkt sind oder wenn andere Kinder in der Nähe herumtollen.



„Damit Kinder die Regeln verinnerlichen, sind auch ‚Trockenübungen‘ wichtig“, sagt die Verkehrserzieherin Claudia Immel. Ruhig am Nachmittag mal gedanklich mit den Kindern den Schulweg durchgehen und fragen: Was machst du, wenn ein Auto plötzlich stoppt? Wenn deine Freunde auf der anderen Straßenseite auftauchen? Wenn ein Ball auf die Straße rollt?

Auch klare Regeln sollten wiederholt und möglichst veranschaulicht werden. Etwa: Immer zehn Zentimeter vor der Bordsteinkante stehen bleiben, wenn eine Straße überquert werden muss. Eine derartige Linie kann man auch mit Kreide auf den Fußweg ziehen. Zu den Regeln gehört auch das Abwarten am Zebrastreifen, bis kein Auto mehr kommt oder bis alle Autos gehalten haben. Ebenso, wie das Heben des Armes.



Ebenso unbedingt einüben sollte man auch das intensive Schauen in beide Fahrtrichtungen: „links-rechts-links“. Dies sollte man sich immer wieder mal von dem Kind vorführen lassen.

Hetze am Morgen unbedingt vermeiden. Nach einem stärkenden Frühstück sollten die Kinder rechtzeitig und ausgeschlafen auf den Schulweg geschickt werden. Auch Leuchtanhänger/-aufkleber für die Ranzen sind sinnvoll.

Wichtig ist, den Kindern einzupflegen, dass andere Verkehrsteilnehmer immer Fehler machen können. Sie dürfen sich auf keinen Fall darauf verlassen, dass Autos an Zebrastreifen automatisch halten oder an der roten Ampel stoppen. Besser ist es, abzuwarten und sicherzugehen, dass die Autos auch wirklich halten.

## Autofahrer aufgepasst!

- Alles ist möglich: Erstklässler tauchen zwischen parkenden Autos auf, können die Geschwindigkeit sich nähernder Autos nicht einschätzen, laufen unsicher nach vorn und wieder zurück oder tollern mit Gleichaltrigen.
- Jeder Autofahrer sollte in den Zeiten vor Unterrichtsbeginn und nach Schulschluss ganz besonders vorsichtig fahren.
- Fährt ein Schul- oder Linienbus mit eingeschalteter Warnblinkanlage eine Haltestelle an, gilt absolutes Überholverbot. Selbst bei mehreren Fahrspuren. Steht der Bus an der Haltestelle, darf im Schrittempo daran vorbeigefahren werden. Das gilt auch für Motorrad-, Mofa- und Radfahrer und selbst für den Gegenverkehr.



## Kinder, darauf müsst ihr achten!

- An Zebrastreifen immer deutlich den Arm heben, wenn ihr die Straße überqueren wollt.
- Abwarten, bis die Autos zum Stehen gekommen sind oder die Straße frei ist.
- An der Straße immer nach links, dann nach rechts und wieder nach links sehen, wenn ihr sie überqueren wollt.
- Immer zehn Zentimeter vor der Bordsteinkante stehen bleiben, wenn ihr auf die andere Seite wollt.
- Niemals spontan auf die Straße laufen!
- Auch Autofahrer halten sich nicht immer an die Regeln.



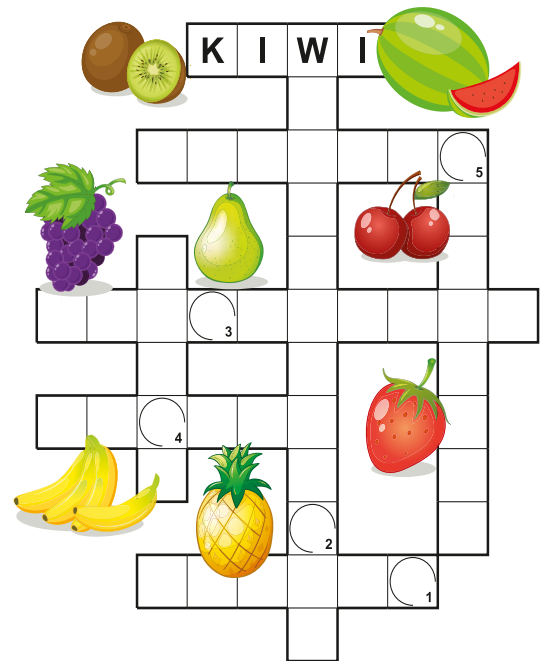


Ganz schön knifflige Frage, denn dazu muss man zunächst das Sonnenlicht verstehen. Obwohl wir es einfach nur als weiß wahrnehmen, setzt es sich doch aus rotem, grünem und blauem Licht zusammen. Entdeckt wurde das vom berühmten Sir Isaac Newton. Die Physiker nennen diesen Effekt heute „additive Farbmischung“. Von der Sonne kommt das Licht in Form elektromagnetischer Wellen zu uns. Aber wie genau entsteht daraus ein Regenbogen? Ganz einfach: Es müssen feine Wassertropfen in Form von Regen oder Dunst in der Luft sein. Scheint das Licht durch sie hindurch, wird es wie in einem Prisma gebrochen. Solch einen Regenbogen kann man übrigens auch

in der Nähe von Wasserfällen beobachten. Und auch mithilfe eines Wasserschlauchs lassen sich in der Sonne Miniregenbögen hervorzaubern. Es entstehen dabei immer die gleichen sieben Farben (ausgehend von den Grundfarben) und zwar in einer bestimmten Reihenfolge: Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo und Violett. In der Natur schaffen also letztlich Regentropfen dieses Farbband, das von vielen Menschen als Glücksbringer sehr geschätzt wird.

Sehen kann man dieses Naturschauspiel allerdings nur, wenn man die Sonne im Rücken und den Regen vor sich hat.

Wer kann den Morgen und den Abend in ein schönes Licht setzen? Findet das Lösungswort mithilfe der nummerierten Buchstaben.



1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Lösung: Seite 2

LIEBLINGSBÜCHER

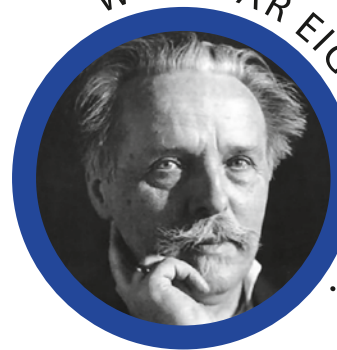
**Kirsten Boie / Barbara Scholz**  
**Ritter Trenk und der ganz gemeine Zahnwurm**  
 Oetinger, 10,95 Euro (6-8 Jahre)



Da hilft nichts, der Geldbeutel ist leer. Nicht mal ein Hosenknopf ist zu finden. Nein, Trenks Vater kann die fälligen Abgaben an Ritter Wertold nicht zahlen. Kurzerhand nimmt der die kleine Mia-Mina gefangen und entführt sie in seine Burg. Klar, dass Trenk mit seinen Freunden Thekla und Ferkelchen sich aufmachen, um dem groben Wertold die Stirn zu bieten. Den hat es allerdings schon ohne das Zutun der kleinen Helden böse erwischt. Er kämpft mit einem gemeinen Zahnwurm, der ihm schlimme Schmerzen bereitet. Das ist natürlich die Chance für den kleinen Ritter Trenk, um Mia-Mina zu befreien. Der pfiffige Trenk hat da auch schon eine Idee ...

Für alle kleinen Ritter, Ritterinnen, Burgfräuleins, Prinzessinnen und Prinzen ein Riesen-Ritterspaß. Besonders, wenn Papa-König und Mama-Königin vorlesen.

WER WAR EIGENTLICH ...



Karl May?

In seinen Abenteuerromanen reiten Winnetou und Old Shatterhand durch die Prärie. Dabei hat er die Weiten Amerikas nie besucht. Im Gegenteil, einige Romanideen entstanden sogar im Gefängnis. Nachdem er seine Geschichten zunächst für Zeitungen schrieb, wurde sein erstes Buch 1892 verlegt. Immer öfter behauptete er, selbst Old Shatterhand zu sein und ließ sich sogar vom örtlichen Buchsenmacher die legendäre „Silberbüchse“, den „Bärentöter“ und den „Henrystutzen“ bauen. 1912 in Radebeul gestorben, ist er noch heute einer der weltweit meistgelesenen deutschen Schriftsteller.





**Zärtliche Töne**

Gleich vier renommierte Grammy-Awards gingen an den britischen Sänger Sam Smith. Unter anderem wurde er als bester neuer Künstler geehrt und seine Single „Stay with Me“ zum besten Song des Jahres gekürt.

Hätte Romeo so singen können, wäre Julia eigenhändig von ihrem Balkon heruntergeklettert. Und selbst die verfeindeten venezianischen Familien hätten sich in den Armen gelegen.

Smiths' Herzblut pulsiert direkt auf seinen Stimmbändern und wird in tiefe, introvertierte, ruhige und zärtliche Töne verwandelt. Mit dem heute allerorts herausgedudelten musikalischen Einheitsbrei hat dieser Sänger rein gar nichts zu tun.

Sam Smith: *In The Lonely Hour* (Deluxe Edition), Capitol/Universal Music, 9,90 Euro

**Fliegender Klangteppich**

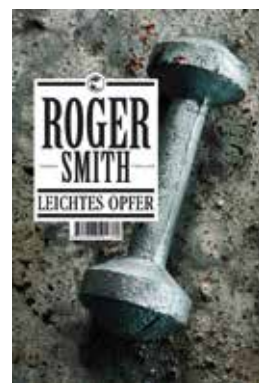
Folkig und mit Country-Einlagen rockt Florence + The Machine ihre Fangemeinde. Mit wütenden, trotzigem, aber auch sentimentalen Songtexten zaubert die Sängerin ein verzücktes Lächeln auf die Gesichter ihrer Hörer. Songs zum Mitsingen, Tanzen, Lachen und Mitheulen. Besonders dann, wenn einem der Wind ins Gesicht bläst. Eingerahmt und unterlegt werden einige Songs mit dem Klangkörper eines großen Sinfonieorchesters. Es entsteht ein Klangteppich, der voller Lebensfreude zum Fliegen einlädt. Auch auf die Gefahr hin, dass es eben manchmal sentimentale Abstürze gibt.



**Florence + The Machine: *How Big, How Blue, How Beautiful* (Deluxe Edition), Island (Universal Music), 19,99 Euro**

**Düsternis über Kapstadt**

Eine friedliche Sommernacht in Kapstadt. Für Michael Lane und seine Frau Beverly beginnt genau jetzt der Albtraum. Sie sehen, wie ihr Sohn einen brutalen Mord begeht. Eilig wird die Tat dem drogenabhängigen Sohn der Haushaltshilfe untergeschoben, doch das ist nur der Anfang dieser atemlosen und ungeheuer packenden Geschichte. Sie spielt zwischen der trügerischen Postkartenidylle und dem brutalen Bodensatz einer zwischen Arm und Reich zutiefst zerrissenen südafrikanischen Gesellschaft.



Ein schonungsloser Thriller. Kompromisslos, hart, authentisch.

**Roger Smith: *Leichtes Opfer*, Verlag Tropen, 19,95 Euro**

**LEA LINSTER KOCHT**

... und zwar auf Sternenniveau. Selbst in den ödesten Kochshows verzaubert die luxemburgische Köchin mit ihrer Lebensfreude die Zuschauer. Dabei war der Weg der Köchin mehr als steinig. Anrührend erzählt sie von ihrer Kindheit, während der sie beschloss, eine große Köchin zu werden. Doch bis sie – als bislang einzige Frau – den „Bocuse d'Or“ erkochte, musste sie so manchen Schicksalsschlag überstehen. Eine liebevoll-warmherzig erzählte Lebensgeschichte, die auch einen schonungslosen Blick in die Männerwelt der Spitzengastronomie wirft. Großen Anteil an der lockeren Schreibe hat ihre Co-Autorin Kerstin Holzer.



**Léa Linster/Kerstin Holzer: *Mein Weg zu den Sternen Aus meinem Leben*, Kiepenheuer & Witsch, 18,99 Euro**

**Kinotipp**

**The Intern**

Alt und Jung setzen sich gemeinsam in der harten Geschäftswelt durch. Hört sich erst einmal super an. Denkt sich auch Jules Ostin (Anne Hathaway), die den 70-jährigen Witwer Ben Whittaker (Robert De Niro) als Praktikanten einstellt. Doch der hat seine ganz eigenen Vorstellungen, wie ein Geschäft ordentlich zu führen ist. Die Chefin will einen modernen Webauftritt organisieren, während Whittaker beinhaltet alte Unternehmertugenden verteidigt. Ein herrlicher Crash der Generationen und Geschäftswelten, bei dem plötzlich völlig durcheinandergerät, wer hier wem etwas beibringt. Herausragende Schauspieler in einer Spitzenkomödie. **Kinostart: 24. September**



# ERDBEBEN NEPAL



Foto: REUTERS/Anvesh Chitrakar

**BITTE HELFEN SIE**

10 Euro sichern Trinkwasser, 70 Euro ein Nahrungspaket und 200 Euro die Notunterkunft für eine Familie. 100.000 Menschen wollen wir erreichen. Jetzt zählt jede Spende. Danke!

**[www.care.de](http://www.care.de)**

**IBAN: DE 93 37050198 0000 0440 40**

**BIC: COLSDE33**