

für uns

bg

Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | April 2016

Baugenossenschaft Hof

Ausspracheabende 2016

Vertreterwahlen
2016 – 2020

Der Aufsichtsrat
stellt sich vor

Schönstes Baby gesucht





Liebe Leserinnen und Leser,

wissen Sie, warum Kriminalromane so beliebt sind? Klar, sie sind spannend und entführen uns an unbekannte Schauplätze. Aber noch etwas macht sie so besonders: Man kann sie einfach zuklappen und sich dann in der heimischen Wohnung umsehen. Was für ein schöner Kick: Eben noch atemlos dem Täter auf der Spur und plötzlich kehren wir zurück in unser sicheres Zuhause!

Und allein sind wir auch nicht. Gleich nebenan wohnen die Nachbarn und außerdem liegt das Telefon griffbereit auf dem Tisch. Genau das ist doch ein wirklich gutes und beruhigendes Gefühl, mit dem wir entspannt weiterlesen können. Hauptsache, die Geschichte ist packend.

Ihr
Michael Pögl

Inhalt April 2016

Wohnen mit uns

Der Aufsichtsrat stellt sich vor.....	3
Ausspracheabende 2016.....	4
Neubau-, Modernisierungs- und Instandhaltungsplan 2016	5
Vertreterwahlen 2016	6
Schönstes Baby gesucht.....	6

Unter Mieter(n)

Sei ein Becherheld.....	7
Welchen Kindersitz kaufen?.....	8
Wohin mit dem Elektromüll?.....	9
Nährwertangaben: Genau hinsehen lohnt sich.....	10
Guter Pflegedienst gesucht.....	12

Unterhaltung

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





Steckbrief



Der Aufsichtsrat stellt sich vor



Name: **Gertraud Leukhardt**
Geboren: **1947**
Geburtsort: **Oberkotzau**

Wenn ich morgens aufstehe ...
bin ich gut gelaunt und freu' mich auf den neuen Tag.
Ich lese am liebsten ...
Biografien.
Der schönste Platz in Hof ist ...
der Untreusee.
Meine Hobbys sind ...
Radfahren, Joggen, Yoga, Lesen.
Den nächsten Urlaub mache ich im ...
Mittelmeer (auf einer Schiffsreise).
Das Wichtigste im Leben ist für mich ...
Gesundheit und Toleranz.
Mein Traum/Wunsch/Ziel war immer ...
Reise in die Antarktis. ●



Name: **Oliver Franta**
Geboren: **1969**
Geburtsort: **Naila**
Beruf: **Handwerksmeister/Kalkulationsleiter**

Wenn ich morgens aufstehe ...
lese ich die Frankenpost und trinke Kaffee.
Ich esse am liebsten ...
Steak.
Ich lese am liebsten ...
historische Romane.
Die nächste Urlaubsreise ...
wird eine Kreuzfahrt.
Der tollste Augenblick in meinem Leben ...
als mein Sohn geboren wurde.
Das Wichtigste im Leben ist für mich ...
meine Familie.
Mein Traum/Wunsch/Ziel war immer ...
eine Weltreise. ●



Name: **Dieter Tratzmüller**
Geboren: **1957**
Geburtsort: **Hof**
Beruf: **Kaufmännischer Angestellter**

Ich esse am liebsten ...
vor allem fränkische Kost.
Der schönste Platz in Hof ist ...
der Untreusee.
Meine Hobbys sind ...
Radfahren, Joggen, Wandern und viele andere Frischluftaktivitäten.
Am liebsten erzähle ich die Geschichte, als ...
ich auf dem Jakobsweg von Hof nach Santiago de Compostela pilgerte.
Was man im Leben auf jeden Fall mal ausprobieren sollte ...
einen Marathon laufen. ●



Impressum

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



Ausspracheabende 2016

In der Zeit vom 15.02. bis 25.02.2016 fanden die diesjährigen Ausspracheabende mit unseren Mitgliedervertretern/-innen und Ersatzvertretern/-innen statt.

Unter dem Motto „Wichtiges aus der Genossenschaft“ berichtete Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel von den Vertreterwahlen, die heuer im Mai zum 13. Mal stattfinden (alle 4 Jahre wählen Sie Ihre Vertreterinnen und Vertreter, die Sie bei wichtigen Anliegen unterstützen). Außerdem teilte Frau Rödel mit, dass die Seniorenberatung der Genossenschaft gut angenommen wird. Sie erläuterte weiter, dass der Fokus der Genossenschaft in diesem Jahr auf jungen Familien und Wohnungsstartern liege. Außerdem beginne die Ge-

nossenschaft im 2. Halbjahr 2016 mit dem Einbau der rund 15.000 Rauchwarnmelder im gesamten Bestand. Aufgrund der großen Anzahl dauert der Einbau in allen Wohnungen bis Ende 2017. Dazu werden Sie, liebe Mieterinnen und Mieter, noch rechtzeitig benachrichtigt.

Danach erläuterte Frau Rödel die im Jahr 2016 geplanten Neubau-, Modernisierungs- und Instandhaltungsmaßnahmen und stellte die abgeschlossenen Bauprojekte im Jahr 2015 vor. Bei



Doebereinerstraße 12 a, 14 a



Doebereinerstraße 25, 27



Ernst-Reuter-Straße 70, 72

den Modernisierungen waren dies unter anderem die Gebäude Heiligengrabfeldweg 12 und Doebereinerstraße 25, 27, Doebereinerstraße 12 a und 14 a sowie Ernst-Reuter-Straße 70 und 72. Der Umbau der beiden Einfamilienhäuser in der Gartenstraße 19 und 24 wurde ebenfalls fertiggestellt. Das Anwesen Ziegelackerstraße 2 wurde modernisiert – hier wandelten wir sechs Wohnungen in neun Einzimmerappartements um.

Im Anschluss stimmten Ihre Vertreterinnen und Vertreter über die neue Titelseite Ihres Mietermagazins ab. Die Siegervariante mit 50 von 94 Stimmen sehen Sie heute auf dem Cover dieser Zeitung. ●



Ziegelackerstraße 1, 3:
Die Wohnungen sind nun bezugsfertig

Neubauplan 2016

Anwesen	Neubau
Ziegelackerstraße 1, 3	Neubau – Restarbeiten
Johann-Weiß-Straße 14, 16, 18	Neubau
Johann-Weiß-Straße 1, 3	Neubau Außenanlagen inkl. Fußweg zur Innenstadt
Wirthstraße 1, 3	Neubau

Modernisierungsplan 2016

Anwesen	geplante Modernisierungen
Heiligengrabfeldweg 12, Doebereinerstraße 25, 27	Modernisierung – Restarbeiten
Heiligengrabfeldweg 14	Modernisierung KfW-Effizienzhaus 70
Doebereinerstraße 12 a, 14 a	Modernisierung – Restarbeiten
Layritzstraße 26 „Freie Scholle“	Modernisierung zum Bewohnertreff
Wirthstraße 10, 12	Modernisierung KfW-Effizienzhaus 70
Gartenstraße	Modernisierungen von zwei Einfamilienhäusern
Gartenstraße 37, 39	Modernisierung KfW-Effizienzhaus 70
Ernst-Reuter-Straße 70, 72	Modernisierung – Restarbeiten
Parsevalstraße 19, 21, 23, 25	Modernisierung der Wohnungen 1. Bauabschnitt mit 6 Wohnungen
Heiligengrabfeldweg 2	Müllhaus errichten
Gartenstraße	Zwei Müllhäuser errichten

Instandhaltungsplan 2016

Anwesen	geplante Reparaturen
Johann-Weiß-Straße 1, 3	Abbruch von 12 Wohnungen
Johann-Weiß-Straße 14, 16, 18	Abbruch von 16 Wohnungen
Wirthstraße 1, 3	Abbruch von 10 Wohnungen
Dr.-Scheidung-Straße 14, 16, 18, 20	Abbruch von 36 Wohnungen
Jägerzeile 41	Fassadenanstrich
Leopoldstraße 69 a, b Ziegelackerstraße	Fußweg von der Leopoldstraße zur Ziegelackerstraße
Dr.-Enders-Straße 38, 40	Instandsetzung von 4 Balkonen 2. Bauabschnitt



Vertreterwahlen für die Zeit 2016 – 2020

Im Mai finden wieder die Vertreterwahlen statt. Wir laden Sie ganz herzlich ein, sich an der Vertreterwahl zu beteiligen. Nehmen Sie Ihr Mitbestimmungsrecht wahr und gehen Sie zur Wahl. Im Anschluss wartet ein kleiner Imbiss und die Möglichkeit des gemütlichen Beisammenseins.

Wahltermine	Wahlbezirke	Wahllokale
02.05.2016	Wahlbezirk I	Versammlungsraum im BG-Verwaltungsgebäude
03.05.2016	Wahlbezirk II	Versammlungsraum im BG-Verwaltungsgebäude
04.05.2016	Wahlbezirk III	Versammlungsraum im BG-Verwaltungsgebäude
09.05.2016	Wahlbezirk IV	Gaststätte „Genossenschaftsheim“ in Hof, Gartenstr. 35
10.05.2016	Wahlbezirk V	Versammlungsraum im BG-Verwaltungsgebäude
11.05.2016	Wahlbezirk VI	Vereinsgaststätte des FC Wiesla in Hof, Südring 99

Die Wahllokale haben jeweils von 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr geöffnet.

Der Wahlausschuss besteht in diesem Jahr aus Herrn Helmuth Rödel vom Vorstand sowie Frau Angela Plochberger und Herrn Dieter Tratzmüller vom Aufsichtsrat.

An dieser Stelle danken wir den amtierenden Vertretern und dem Wahlausschuss recht herzlich für ihren Einsatz und die gute, vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Der Vorstand ●

Schönstes Baby gesucht!



Einsendeschluss ist der
30.09.2016

In diesem Jahr starten wir die Aktion „Schönstes Baby der BG Hof gesucht“. Alle Eltern, die Mieter oder Mitglieder unserer Genossenschaft sind und ein Baby im Alter von 0 bis 12 Monaten haben, können am Wettbewerb teilnehmen.

Als Dankeschön erhält jeder Nachwuchs ein kleines Präsent. Das Gewinner-Baby bekommt ein Geschenk im Wert von 100 Euro.

Senden Sie uns dazu einfach den Namen Ihres Kindes mit Altersangabe sowie ein Foto (mit hoher Bildauflösung) an die E-Mail-Adresse: kontakt@bg-hof.de. Mit Ihrer Einsendung willigen Sie ein, dass wir das Foto Ihres Kindes in unserer Mieterzeitung und im Internet am Ende des Jahres zur Prämierung veröffentlichen dürfen.

Im Oktober wird eine Jury den hübschesten BG-Nachwuchs küren.

Machen Sie mit, es lohnt sich! ●





Umwelt schonen –
Bechermüll vermeiden

Sei ein Becherheld

Umweltschutz beginnt beim Einwegbecher. Millionen dieser Pappkameraden werden tagtäglich ausgegeben und müssen entsorgt werden.

Fernsehkoch Christian Rach, Moderatorin Inka Bause, Schauspieler Hannes Jaenicke, Comedian Kaya Yanar und viele andere Prominente sind dabei! Als „Becherhelden“ unterstützen sie die Entmüllungs-Initiative der Deutschen Umwelthilfe e. V. Es geht um einen wahren Umwelt-Tsunami, dem sie sich mithilfe der Verbraucher entgegenstellen.

Sage und schreibe 320.000 Becher werden stündlich in Deutschland verbraucht. Meist nur für 15 Minuten, denn dann ist der Kaffee im Bauch und der Becher im Müll. Im Jahr summiert sich das auf die gewaltige Menge von rund drei Milliarden Bechern. Aneinandergereiht könnte man mit dieser Becherkette die Erde siebeneinhalb Mal umrunden.

Für deren Herstellung müssen Zehntausende Tonnen Holz und Kunststoff verarbeitet werden. Abgesehen von Milliarden Litern Wasser, die für den Herstellungsprozess notwendig sind. Zudem landen viele der Plastikdeckel und etliche Kunststoffanteile in den Meeren, warnt auch die Bundesministerin für Bildung und Forschung, Johanna Wanka.

Dabei ist die Lösung denkbar einfach: der Mehrwegbecher! Restauranttester Christian Rach hat auf seinen Touren sogar eine Thermosflasche dabei, um sich ganz nach Bedarf einen heißen Kaffee oder Tee eingießen zu können. Schauspieler Hannes Jaenicke empfiehlt, dass Pfand für die Becher erhoben wird oder der Kaffee an jene billiger abgegeben wird, die einen eigenen Mehrwegbecher mitbringen. Bereits heute wird es bei den meisten Coffee-to-go-Anbietern und -Ketten sehr gern gesehen, wenn man den eigenen Becher zum Füllen über den Tresen reicht. Die haben übrigens noch einen anderen Vorteil: Weil sie meist eine Thermofunktion und einen Deckel haben, bleibt der Kaffee länger heiß. Außerdem muss sich niemand mehr über den Pappgeschmack ärgern.

Im Rahmen der Becherhelden-Initiative appelliert die Deutsche Umwelthilfe e. V. nicht nur an die Verbraucher, sondern schreibt auch einen Wettbewerb unter den Anbietern aus. Gesucht und ausgezeichnet werden Ideen, mit deren Hilfe der Becherwahnsinn eingedämmt wird. ●



Projekt Becherheld

Bei der Produktion der Einwegbecher wird eine Energiemenge benötigt, mit der man den Bedarf einer Kleinstadt decken könnte. Ziel der Aktion ist es, den Verbrauch von Einwegbechern deutlich zu senken.

Weitere Infos:
www.becherhelden.de
oder www.duh.de.



Sicherheit zuerst! – Der Teddy darf ohne Kindersitz mitfahren, Kinder bis zum 12. Lebensjahr brauchen einen.

Welchen Kindersitz kaufen?

Eine neue EU-Verordnung für Kindersitze bringt Veränderungen mit sich.

Seit Juli 2013 gibt es eine neue Kindersitznorm, die UN R129, auch als „i-Size“ bekannt. Sie wurde entwickelt, um die Sicherheit von Kindern im Auto weiter zu verbessern. In Sitzen, die nach der neuen Norm zugelassen sind, ist das rückwärtsgerichtete Fahren bis zum Alter von 15 Monaten vorgeschrieben, dadurch werden Kopf und Nacken bei Unfällen besser geschützt. Die neue Norm soll auch die Auswahl des Sitzes vereinfachen, indem statt des Gewichts künftig die Größe des Kindes entscheidend ist. Geplant ist, dass ab 2018 keine Sitze mehr nach der alten Norm ECE R44 neu zugelassen werden sollen. Die alten Sitze darf man aber weiterhin nutzen. Und auch künftig können Kinder unter 15 Monaten in Fahrtrichtung fahren, sofern man keinen i-Size-Sitz hat. Es ist auch nicht so, dass i-Size-Sitze automatisch sicherer sind als solche, die nach der alten Norm zugelassen wurden. Wenn man einen vom ADAC „gut“ bewerteten herkömmlichen Sitz kauft, diesen korrekt einbaut und nicht zu früh aus der Babyschale wechselt, dann fährt das Kind genauso sicher wie in einem i-Size-Sitz. ●



Mit „gut“ bewertet

Gruppe i-Size
45 bis 75 cm



Maxi Cosi Pebble Plus

Quelle: www.adac.de

Gruppe i-Size
40 bis 105 cm



Concord Reverso

Gruppe i-Size
67 bis 105 cm



Maxi Cosi
2way Pearl

Gruppe 1/2/3
(9 - 36 kg)



Cybex Pallas M

Gruppe 2/3
(15 - 36 kg)



Britax Römer Kid II



Wohin mit dem Elektromüll?

Bereits Ende letzten Jahres wurde das Elektrogerätegesetz reformiert. Werden wir den Schrott jetzt einfacher los?

Wohin mit alten Handys, Waschmaschinen oder Elektrozahnbürsten? Zurück zum Händler! So sieht es jedenfalls das reformierte Elektroggesetz vor. Für viele der darin enthaltenen Vorschriften gab es Übergangsregeln, die jetzt greifen. Allerdings gibt es einiges zu beachten. So müssen die Händler kleinere Geräte in jedem Fall zurücknehmen. Auch ohne Kassenbon können MP3-Player, Toaster und Co. einfach bei ihnen abgegeben werden. Was aber ist mit Waschmaschinen, Kühlschränken oder Fernsehgeräten? Die müssen Händler beim Kauf eines neuen Geräts gleichen Typs ebenfalls zurücknehmen. Allerdings nur, wenn sich deren Elektrosortiment über eine Ladenfläche von mehr als 400 m² erstreckt.

§

Aus dem Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG):

§ 1 Abfallwirtschaftliche Ziele

„... Es bezweckt vorrangig die Vermeidung von Abfällen von Elektro- und Elektronikgeräten und darüber hinaus die Vorbereitung zur Wiederverwendung, das Recycling und andere Formen der Verwertung solcher Abfälle, um die zu beseitigende Abfallmenge zu reduzieren und dadurch die Effizienz der Ressourcennutzung zu verbessern ...“

Gelten sollen diese Rücknahmeverpflichtungen übrigens auch für Onlinehändler. Spätestens ab dem 24. Juli 2016 müssen die Händler dem Gesetz nun nachkommen.

Generelle Ziele der neuen Regelungen sind die Reduzierung des Elektroschrotts, der im Hausmüll landet, und das fachgerechte Recyceln wertvoller Rohstoffe. Auch sollen die illegalen Auslandsexporte des Mülls, insbesondere nach Afrika, verhindert und unsere Gesundheit sowie die Umwelt vor schädlichen Substanzen geschützt werden. Angeschoben wurden die von Umweltschützern als zu wenig praktikabel kritisierten Regelungen durch die europäische WEEE-Richtlinie. Ihre Umsetzung durch das deutsche Gesetz sieht auch zahlreiche weitere Vorgaben für Händler vor, die Geräte verkaufen, vermieten oder verschenken. Sie müssen sich registrieren lassen, um überhaupt mit elektrischen oder elektronischen Geräten handeln zu dürfen. Private Verbraucher dürfen nach dem Gesetz den Elektroschrott nicht mehr im Hausmüll entsorgen. Stattdessen sollen verstärkt örtliche Sammelstellen eingerichtet werden. Auch Recyclinghöfe der kommunalen Stadtreinigungsunternehmen sammeln den Elektroschrott. In einigen Städten gibt es in den verschiedenen Vierteln dafür spezielle Container. Über deren Standorte informieren die kommunalen Stadtreinigungen.

Der beste Schrott ist der, der gar nicht erst anfällt, sondern aufgearbeitet werden kann. Besonders in den Städten gibt es deshalb immer mehr ehrenamtlich arbeitende Initiativen, die Computer, Handys oder Fernseher reparieren und an Interessenten weitergeben. ●

i

Daten und Fakten

23

Kilogramm Elektro- und Elektronikschrott landen nach Schätzungen pro Jahr und Kopf im Müll.

780.000

Tonnen Elektroaltgeräte werden nach Schätzungen des Umweltbundesamtes in Deutschland im Jahr gesammelt.

65

Prozent der Altgeräte sollen nach der EU-Vorlage bis 2019 wiederverwertet werden.

1.500

kommunale Sammelstellen für Elektroschrott gibt es zurzeit.



Genau hinsehen lohnt sich

Fit und selbstbestimmt bis ins hohe Alter in der eigenen Wohnung leben – wer will das nicht? Viel hängt dabei von unserer Ernährung ab, doch was ist tatsächlich in Lebensmitteln?

„Früher habe ich mich für Nährwertangaben nicht interessiert“, sagt Henriette Carlsen. Ihr Aha-Erlebnis hatte sie, als sie im Supermarktregal ein Glas „Rote Beete light“ entdeckte. „Was um Himmels willen ist dann in meinen geliebten ganz normalen Rote-Beete-Gläsern?, habe ich mich gefragt.“ Beim Durchlesen entdeckte sie eine ordentliche Portion Zucker, die zur „Geschmacksverbesserung“ hinzugefügt wurde.

„Seitdem nehme ich eine Lupe zum Lesen der kleinen Schrift mit in den Supermarkt“, sagt die Bürokauffrau.

Bereits seit Ende 2014 gilt die Verpflichtung zur Angabe von Nährwerten, doch wegen langer Übergangsregelungen sind sie verbindlich erst Ende 2016 vorgeschrieben. Für alle, die auf ihre Gesundheit achten, gegen Übergewicht kämpfen oder unter Allergien und Unverträglichkeiten leiden, sind derartige Angaben unentbehrlich. Nur durch diese Infos wissen wir, was wirklich drin ist, in der Backmischung, im Dosenobst oder der Tiefkühlpizza.



„Viele Menschen haben das Essen verlernt. Sie können nur noch schlucken.“
Paul Bocuse, französischer Starkoch

Verpflichtend vorgeschrieben ist, dass Brennwert, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz mit ihren Prozent- und Gewichtsanteilen ausgewiesen sein müssen. Die Werte sind auf 100 Gramm oder 100 Milliliter des

Lebensmittels zu beziehen, damit man eine Vergleichsgröße hat. Angegeben werden kann auch, welchen Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr des jeweiligen Bestandteils (für Erwachsene) das Lebensmittel enthält. Zusätzliche Nährwertangaben pro Portion sind ebenfalls erlaubt.

Warnung vor Allergenen

Selbst bei loser Ware muss auf die Verwendung von Allergenen (etwa Sellerie) hingewiesen werden. Über die Inhalte darf an der Frischfleischtheke und in der Gastronomie auch mündlich informiert werden.

Mit einem langjährigen Ärgernis soll es nun vorbei sein: Die Kennzeichnung muss in einer Mindestgröße auf den Verpackungen aufgedruckt sein. Nur auf sehr kleinen Verpackungen darf die Schriftgröße lediglich 0,9 Millimeter betragen. Seit dem 1. April des letzten Jahres gilt auch eine verpflichtende Herkunftsbezeichnung für verpacktes Schweine-, Ziegen- und Geflügelfleisch, das frisch, gekühlt oder gefroren verkauft wird. Verarbeitete Fleischprodukte wie Fertig-Lasagne oder Frikadellen sind davon ausgenommen. In viele Lebensmittel werden inzwischen billige Imitate gemischt. So etwa bei Ersatzprodukten für Käse, die aus Stärke und Pflanzenfett „gebaut“ werden. Immerhin: Fleischerzeugnisse wie Formfleisch oder vergleichbare Fischprodukte müssen den Hinweis „aus Fleischstücken zusammengefügt“ oder „aus Fischstücken zusammengefügt“ tragen. Den Verbraucherzentralen gehen diese Regelungen allerdings nicht weit genug. Dort würde man sich eine verbraucherfreundliche „Ampelkennzeichnung“ wünschen, die auf einen Blick erkennen lässt, ob der Gehalt von Fett, Zucker oder Salz besonders hoch, mittel oder niedrig zu bewerten ist. Außerdem muss der Begriff „Imitat“ nicht auf den Packungen stehen. Gerade in diesem Segment werden den Verbrauchern minderwertige Nahrungsmittel (etwa bei Puddings, die keinerlei Milch oder Fruchtanteile enthalten) untergejubelt. Zudem hält man die Schrift immer noch für zu klein.

Wie auch immer: Dass billig oft auch minderwertig bedeutet, kann jeder Verbraucher jetzt schwarz auf weiß lesen. Die Frage ist, ob er mit diesen Informationen auf eine gesündere Ernährung umstellt. Oder ob das lauthals verkündete „Sonderangebot“ die Oberhand behält. Es soll ja immer noch Menschen geben, die glauben, dass man für 2,99 Euro das Kilo qualitativ hochwertiges Schweinefleisch aus artgerechter Haltung kaufen kann. Was immer die Werbung verspricht: Nein, das gibt es nicht. ●

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g
Energiewert	2149 kJ/514 kcal
Eiweiß	5,9 g
Kohlenhydrate	58,5 g
davon Zucker	48,6 g
Fett	28,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	12,7 g
Ballaststoffe	2,2 g
	0,10 g

Gut gekennzeichnete Nährwertangaben



Die optimale Nährwertverteilung



Beispiel

Täglicher Energiebedarf 2.000 kcal – Nährstoffverteilung wie in der Abbildung. 55 Energie-% Kohlenhydrate ergeben 1.100 kcal bei einer Gesamtenergiezufuhr von 2.000 kcal. Da 1 kcal in ca. 0,24 g Kohlenhydraten enthalten ist, entsprechen 1.100 kcal 264 g Kohlenhydraten. 30 Energie-% Fett ergeben demnach 66 g Fett (Faktor 0,11) und 15 Energie-% Eiweiß 72 g Eiweiß (Faktor 0,24). Bei einem Energiebedarf von 2.000 kcal pro Tag sollten also Lebensmittel mit insgesamt 264 g Kohlenhydrate, 66 g Fett und 72 g Eiweiß verzehrt werden.

Die Zahlen sind Durchschnittswerte.

Quelle: D-A-CH: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Guter Pflegedienst gesucht

Versprochen wird viel, doch wie findet man einen wirklich guten Pflegedienst? Oft hilft Mundpropaganda, doch nur darauf sollte man sich nicht verlassen.

„Nein, ein Heim kommt für meinen Mann nicht infrage“, sagt Petra Herbst. Seit zwei Jahren kümmert sie sich rund um die Uhr um den ehemaligen Bankangestellten, der von einem Tag auf den anderen durch einen Herzinfarkt zum Pflegefall wurde.

Ihn waschen, Essen kochen, beim Gang zur Toilette unterstützen, nachts umlagern ... Die Pflege erfordert jede Menge Kraft. Eine Mammutaufgabe, der sich auch viele andere Ehegatten und Kinder von Pflegebedürftigen stellen. 71 Prozent der Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt. Nahezu ausschließlich von Verwandten, denen oft ein ambulanter Pflegedienst unter die Arme greift.

„Doch da den Richtigen zu finden ist gar nicht so einfach“, sagt Petra Herbst. Wegen des von ihr kaum noch zu bewältigenden Aufwands entschloss sie sich vor ein paar Monaten, einen Dienst hinzuzuziehen.

Doch dann kam die Qual der Wahl. Petra Herbst: „Versprechungen gibt es jede Menge, deshalb sollte man sich das Angebot genau ansehen.“ Zunächst studierte sie die Internetseiten der Anbieter und forderte zusätzlich Informationsmaterial an. Auch ein Besuchstermin vor Vertragsabschluss in der eigenen Wohnung ist sinnvoll. Dabei lassen sich alle wichtigen Dinge klären und der Mitarbeiter des ambulanten Dienstes kann den tatsächlichen Pflegebedarf besser abschätzen.

Für dieses Gespräch erstellt man am besten eine Checkliste mit Fragen. Ein guter Dienst zeigt zunächst eine hohe Service- und Informationsbereitschaft. Fragen sollten also freundlich, offen



Daten und Fakten

71

Prozent der Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt. Das sind 1,86 Millionen Menschen.

2,63

Millionen Menschen waren im Dezember 2013 pflegebedürftig.

764.000

Pflegebedürftige (das sind 29 Prozent) werden vollstationär in Pflegeheimen betreut. (Zahlen lt. Statistischem Bundesamt)

und kompetent beantwortet werden. Ebenfalls bereithalten sollte der Mitarbeiter ausführliches Informationsmaterial zu Leistungsspektrum, Service- und Zusatzleistungen, Preisen sowie Pflegeleitbild und Pflegemodell. Fehlt ein öffentlicher Internetauftritt, so ist das wegen mangelnder Professionalität oft kein gutes Zeichen.

Ein guter Pflegedienst sollte rund um die Uhr (auch an Wochenenden und Feiertagen) zu erreichen sein. Auch die Zuverlässigkeit ist ein absolutes Muss.

Gut ausgebildete Mitarbeiter

Wichtig: Ein korrekter Pflegedienst schließt Versorgungsverträge mit den Pflege- und den Krankenkassen ab. Erst mit Abschluss eines solchen Vertrages wird er für die pflegerische Versorgung der Versicherten zugelassen. Wichtig: Ohne diese Zulassung kann er seine Pflegesachleistungen der Grundpflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung nicht mit der Pflegekasse abrechnen.



Ein guter Pflegedienst sollte rund um die Uhr (auch an Wochenenden und Feiertagen) zu erreichen sein.



Pflegestufen

- 0** Darunter fallen Patienten, die keinen oder eher geringen Pflegebedarf haben und nicht in der Lage sind, ihren Alltag selbstständig zu bewältigen.
Pflegedienst: 123 Euro/ Monat
Pflegesachleistung: bis zu 231 Euro/Monat
- 1** Voraussetzung ist eine erhebliche Pflegebedürftigkeit. Etwa, wenn der Hilfebedarf täglich mindestens zwei Verrichtungen der Grundpflege (Ernährung, Körperpflege, Mobilität) umfasst.
Pflegedienst: 244 Euro/ Monat
Pflegesachleistung: bis zu 468 Euro/Monat
- 2** Hier sind die Voraussetzungen erfüllt, wenn wenigstens dreimal am Tag und zu unterschiedlichen Zeiten Unterstützung bei der Grundpflege sowie mehrmals wöchentlich Hilfe in der Hauswirtschaft notwendig sind.
- 3** Sie liegt vor, wenn die Patienten schwerstpflegebedürftig sind. Also in den Teilbereichen Ernährung, Körperpflege, Hauswirtschaft und Mobilität rund um die Uhr Hilfe benötigen.

Über die jeweilige Einstufung entscheidet der medizinische Dienst.

Wesentlich für eine gute Pflege sind gut ausgebildete Mitarbeiter. Deshalb sollte ein guter Pflegedienst die Nachweise der Qualifikationen und der Fortbildungsmaßnahmen seiner Mitarbeiter bereithalten. Wichtig ist die Mitgliedschaft des Dienstes in einem der Berufsverbände. Das zeigt das besondere Engagement und die Bereitschaft, die Qualität der eigenen Arbeit zu verbessern oder Mitarbeiter fortbilden zu lassen.

Der medizinische Dienst der einzelnen Kassen vergibt Schulnoten für insgesamt 49 Kriterien. Diese Liste mit Benotungen kann man sich in der Regel schicken lassen. Dazu gehören Bewertungen zur Organisation, Dienstleistung, den pflegerischen Leistungen und vieles mehr.

Das Erstgespräch und die Pflegeberatung sollten immer kostenlos sein. Dabei gibt der Mitarbeiter Empfehlungen und schreibt anschließend ein umfassendes Angebot. Er kann auch einschätzen, ob eine der vier Pflegestufen beantragt werden sollte. Im besten Fall bietet der Mitarbeiter Unterstützung beim Ausfüllen des Antrages an und ist

beim Prüftermin des medizinischen Dienstes anwesend.

Selbstverständlich sollten die Pflegemaßnahmen und Leistungen ausführlich dokumentiert werden. Sie müssen von Familienangehörigen abgezeichnet werden und verbleiben beim Kunden. Diese Dokumente müssen lückenlos geführt werden. Ältere Nachweise müssen in der Kundenakte abgelegt werden und später einsehbar sein, falls es Zweifel an der Korrektheit der Abrechnungen gibt. Ein seriöser Pflegedienst bietet einen standardisierten Pflegevertrag mit festgelegten Kündigungsfristen und -bedingungen.

Petra Herbst wurde nach vielen Vergleichen schließlich durch eine kleine „Abkürzung“ bei der Auswahl fündig: „Ich habe im Verwandten- und Bekanntenkreis herumgefragt. Da wurden mir drei Dienste genannt, die ich genau unter die Lupe genommen habe.“

Den allerletzten Ausschlag gab bei ihr die Freundlichkeit und Professionalität der Mitarbeiter. ●



Warum erröten wir, wenn es peinlich wird?

Da sitzt man als Gast bei einer Geburtstagsparty an einem gedeckten Tisch und Schwupps passiert es: Aus Versehen stößt man das Limonadenglas um und auf der Tischdecke breitet sich ein Riesenfleck aus. Megapeinlich! Sofort schießt uns die Schamesröte ins Gesicht. Aber warum? Passiert uns ein Missgeschick, schaltet unser Körper um auf Alarm! Das Blut steigt in den Kopf, rauscht in den Ohren und nach spätestens 15 Sekunden glüht das Gesicht. Ausgelöst wird dies durch eine Hirnregion über dem Auge. Die durch den Schreck hochgefahrenen Muskelwärme muss heruntergekühlt werden. Deshalb pumpt unser Körper das Blut an die Hautoberfläche. Aber das Erröten in diesen peinlichen Momenten hat auch eine soziale Funktion: Unsere Mitmenschen empfinden uns als ehrlich und damit sympathisch. Und so eine Art Entschuldigung ist unser Erröten schließlich auch. 🌟



Lieblingsbuch

... Bestimmt wird alles gut



Weil immer öfter Flugzeuge Bomben abwerfen, beschließen die Eltern von Rahaf und Hassan, die syrische Stadt Homs mit der ganzen Familie zu verlassen. Über

Ägypten geht es zum Mittelmeer, das sie in einem viel zu kleinen und wackeligen Boot überqueren. Von Italien führt die Route dann nach Deutschland. Was die beiden Flüchtlingskinder dabei erleben, davon erzählt dieses bemerkenswerte Kinderbuch der Bestseller-Autorin Kirsten Boie. Zweisprachig gedruckt, hilft es syrischen Kindern, ihr Trauma zu bewältigen, und es gibt deutschen Kindern einen Eindruck davon, was ihre neuen Klassenkameraden erlebt haben. Ein warmherziges und wichtiges Buch. 🌟

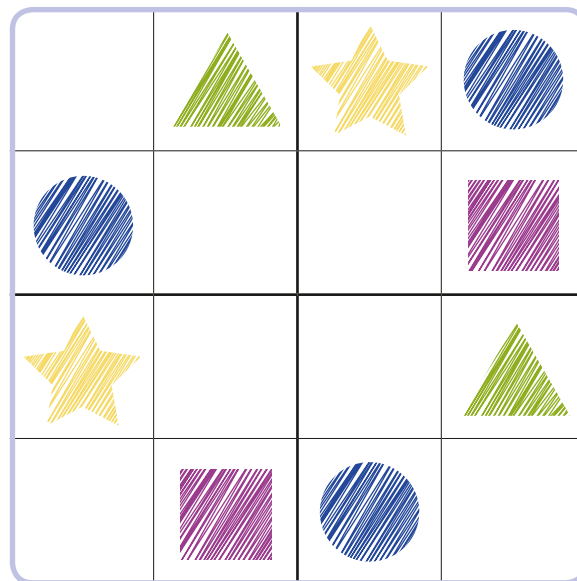
Kirsten Boie: Bestimmt wird alles gut
(Illustration: Jan Birck), Klett Kinderbuch, 9,95 Euro.



Wer war eigentlich ...

... Professor Artur Fischer?

Der Sohn eines Dorfschneiders erfand im Nachkriegsdeutschland, was dringend gebraucht wurde. Besonders Alltagsgegenstände hatten es ihm angetan. Weil eine Fotografin sich wegen der Brandgefahr weigerte, in seinem Holzhaus mit Magnesiumblitzlichtbeutel und Zündschnur zu hantieren, entwickelte er 1950 den Synchronblitz. In Menge und Bandbreite seiner Erfindungen steht Fischer auf Augenhöhe mit Thomas Alva Edison, der als Vater der Elektrifizierung gilt. Zu Artur Fischers über 1.136 Patenten gehören die heute bei Heimwerkern beliebten Fischerdübel. Das Fischertechnik-Baukastensystem ist dagegen besonders bei Kindern begehrt. Die von ihm gegründete Firma macht heute einen wesentlichen Teil ihres Umsatzes mit Befestigungstechnik. Der deutsche Daniel Düsentrieb, für den die Faszination des Erfindens mit einem ihm im Alter von zehn Jahren geschenkten Märklin-Baukasten begann, wurde 2014 mit dem Europäischen Erfinderprijs für sein Lebenswerk ausgezeichnet. Er starb im Januar 2016. 🌟



Bei diesem **Sudoku-Rätsel** müssen die (rechts aufgeführten) Symbole so platziert werden, dass jedes Symbol pro Reihe und pro Viererblock nur einmal benutzt wird.



Ein Grantler entdeckt das Leben

Pedantisch ist Ove (Rolf Lassgård), nachtragend und immer mies ge-launt. Als seine Frau stirbt, bekommen es die Nachbarn ab. Doch dann zieht eine junge Familie in die Nachbarschaft, die als Erstes seinen heißgeliebten Briefkasten zerstört. Als sich dann noch eine streunende Katze um den Nörgler kümmert, wird plötzlich alles anders. Bereits der Roman war ein Welterfolg. ●

Ein Mann namens Ove. Kinostart: 7. April 2016



Scheu und genial

... mischt die australische Sängerin Sia die Musikwelt auf. Ihre unverwechselbare Stimme und die rotzfroh daher-kommenden Texte prägen sich sofort ein. Vergleiche mit Megastars wie Adele muss die Musikerin, die übrige äußerst ungern auf der Bühne steht, nicht fürchten. Ihre Stimme ist kraftvoll und an dramatischem Ausdruck kaum zu überbieten. Unterstützt wird dies durch eine bestechende Klangwand, die ihre Songs besonders eingängig machen. Das aktuelle Album „This Is Acting“ ist bereits der siebente Sampler der Künstlerin, die auch für andere Rock-größen schreibt. Bei Sia fließt das Herzblut über ihre Kehle direkt zu den Ohren ihrer riesigen Fangemeinde. ●

Sia: This Is Acting, RCA INT. (Sony Music)
17,27 Euro



Die Menschen, die es nicht verdienen

Eben noch war er der gefeierte Star einer Dokusoap, jetzt liegt er tot in einem Klassen-zimmer. Auf dem Rücken des Toten ist ein Fragebogen befestigt, der mit der Bemerkung „Nicht bestanden“ unterschrieben ist. Schnell wird klar, dass sich ein Serienmörder Opfer sucht, die trotz oder gerade wegen ihrer Dummheit im Rampenlicht stehen und ihrer Vorbildfunktion nicht gerecht werden. Bald schon gibt es weitere Opfer und der Polizei läuft die Zeit davon. Der Kriminalpsychologe Sebastian Bergmann rätselt über die eigentlichen Tatmotive des Killers nach, kommt aber nicht weiter. Schließlich versucht er, den Täter mit einem Trick aus der Reserve zu locken, doch das setzt eine heftige Gewaltspirale in Gang. Spannung, serviert als kniffliger Schwedenhappen. ●

Hjorth & Rosenfeldt: Die Menschen, die es nicht verdienen, Wunderlich Verlag,
19,95 Euro



Und plötzlich macht es Klick!

Woher kommen eigentlich unsere Ideen und der genau passende Einfall zur rechten Zeit? Kann man Kreativität lernen und was ist notwendig, damit der Ideenschub mitsamt Geistesblitz freie Bahn bekommt? Der Journalist und Autor Bas Kast hat bei Neurologen nachgefragt, sein Gehirn verkabeln lassen und ist durch virtuelle Welten gestolpert. Herausgekommen ist ein faszinierender Reisebericht in jene Hirnregionen, in denen findige Neuronenverbindungen an unserem Genius basteln. Das eigentliche Aha-Erlebnis

bricht dann oft in sehr seltsamen Situationen durch. Einstein etwa saß in seinem Patentamt und überlegte, warum man beim Fallen sein Gewicht nicht spürt. Das markierte den Beginn seiner Gravitationsfor-

schung. Höchst aktuelle Kreativitätsforschung vom Feinsten. Und verständlich erklärt obendrein. ●

Bas Kast: Und plötzlich macht es Klick!, S. Fischer Verlag, 19,90 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.), Michael Koglin (redaktionelle Leitung), Eva Dorothee Schmid | **Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der Unternehmensseiten** sind die jeweiligen Wohnungsunternehmen verantwortlich. **Layout:** Haufe New Times, Hamburg | **Herstellung und Druck:** Druckzentrum Neumünster GmbH, Rungestraße 4, 24537 Neumünster



**WIR SIND,
WAS WIR TUN.**

DIE NATURSCHUTZMACHER



#3 Ein Haus bauen

Eine neue Sprache lernen, eine Familie gründen, einen Baum pflanzen. Es gibt so viel zu tun und so viel zu erleben. Unsere mehr als 515.000 NABU-Mitglieder schützen, was ihnen wichtig ist: die Natur. Deswegen schaffen sie Quartiere für Meisen, Mehlschwalben und Mauersegler.

www.wirsindwaswirtun.de