

für uns

bg

Baugenossenschaft Hof

Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | Dezember 2016



Schönstes Baby der Genossenschaft gefunden!

Runde Geburtstage 2016

Neubau Ziegelackerstraße eingeweiht



Liebe Leserinnen und Leser,

für das neue Jahr nimmt man sich ja gern etwas vor. Aber weil man zu viel will, wird es oft nichts mit all den schönen Vorsätzen. Wie wär's denn mit einem Viertelstündchen, das Sie regelmäßig verschenken? Genau diese Zeitspanne ist ideal, um Kindern vor dem Schlafengehen vorzulesen. Nach einer aktuellen Studie der Stiftung Lesen und der Deutschen Bahn lieben neun von zehn Kindern dieses Ritual. Ein Wert, der übrigens in allen Bevölkerungsschichten gleich ist. Ebenso wie die 30 Prozent der Eltern, die nie zum Vorlesebuch greifen. Mit einem Buch auf dem Gabentisch lässt sich das gleich mal in neue Bahnen lenken.

Schöne Feiertage wünscht Ihnen

Ihr

Inhalt

Dezember 2016

Wohnen mit uns

Schönstes Baby der Genossenschaft gefunden!.....	3
Ausblick.....	3
Neubau im Herbst eingeweiht.....	4
Runde Geburtstage 2016.....	5
Bargeldlos bezahlen.....	5

Unter Mieter(n)

Oma weiß das!.....	6
Die Banken bitten zur Kasse.....	7
Weg mit dem Papierchaos.....	8
DESWOS – Straßenkinder leidenschaftlich unterrichten.....	9
Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen.....	10
Weihnachten – gemeinsam statt einsam.....	12

Unterhaltung

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



Schönstes Baby der Genossenschaft gefunden!

Das Jahr 2016 stand für die Baugenossenschaft Hof ganz im Zeichen von „Jungem Wohnen“. Junges Wohnen bedeutet für uns als Genossenschaft, geeigneten Wohnraum für Wohn-Anfänger wie zum Beispiel Studenten und Azubis bereitzustellen, aber auch für junge Familien. Um auf diese Angebote aufmerksam zu machen, starteten wir in diesem Jahr die Aktion „Schönstes Baby der Genossenschaft gesucht“ und suchten Spielplatzpaten für unsere 28 Spielplätze.



Leo

Monaten hatten, am Fotowettbewerb teilnehmen. Es gab zahlreiche Einsendungen, so dass im Oktober eine Jury tagte und den hübschesten BG-Nachwuchs kürte. Gewonnen hat der kleine Leo – herzlichen Glückwunsch!

In einer kleinen Feierstunde gratulierte Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel den glücklichen Eltern mit ihren Babys und überreichte die Präsente gemeinsam mit ihren Vorstandskollegen Thomas Seidel und Helmuth Rödel.

Zur Baby-Aktion konnten alle Eltern, die Mieter oder Mitglieder unserer Genossenschaft sind und ein Kleinkind im Alter von 0 bis 12

1. Platz (100-Euro-Gutschein) Leo
2. Platz (75-Euro-Gutschein) Clara
3. Platz (50-Euro-Gutschein) Martin ●



Das Bild zeigt von links: Vorstandsmitglied Helmuth Rödel, Michael Fickel mit Martin, Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel, Tina Lewenhagen mit Leo, stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden Thomas Seidel und Nadja Hummeltenberg mit Clara

Ausblick

Auch im Jahr 2017 haben wir uns viel vorgenommen. So möchten wir unsere Familienfreundlichkeit weiter herausstellen. In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Mütterclub Hof e.V. planen wir in der Layritzstraße 26 eine Begegnungsstätte für Jung und Alt zu errichten. Dieser Treff soll das Zusammenleben der unterschiedlichen Altersgruppen stärken und konkrete Hilfestel-

lung für die Bewohner unseres Wohnviertels und darüber hinaus ermöglichen. Der Umbau des Quartierstreifs ist im Jahr 2017 fertiggestellt. Zur nächsten Adventszeit können Sie also, liebe Mieterinnen und Mieter, in den Räumen der Familienbegegnungsstätte gemeinsam Plätzchen backen oder bei einem Tässchen Kaffee zusammensitzen. Freuen Sie sich darauf – wir tun es auch! ●



Allen Mitgliedern
und Mietern der
Baugenossenschaft
Hof



wünschen wir
eine besinnliche
Adventszeit,



ein frohes
Weihnachtsfest



und
für das Jahr 2017
alles Gute.



Ihre
Baugenossenschaft
Hof eG





Neubau im Herbst eingeweiht

Flair in der Ziegelackerstraße 1, 3 begeistert

Die Baugenossenschaft bleibt ihrer Tradition treu und investiert in den eigenen Wohnungsbestand! Ende September weihten wir mit einem Mieterfest im Wohngebiet Neuhaus zwei Mehrfamilienhäuser mit 12 neuen Wohnungen, einer Gewerbeeinheit sowie eine Tiefgarage mit 17 Stellplätzen ein.

„Der Neubau steht in einem Wohngebiet, welches wie eine Insel für sich wirkt. Man fährt von der Stadt kommend durch die Torhausstraße und befindet sich dann in einer kleinen Gartenstadt mit eigenem Flair. Die Nachbarschaft in diesem Gebiet ist gut intakt. Der Neubau ist geschmackvoll und ganz modern – eben das Filetstück des Gebietes“, so Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel bei ihrer Begrüßungsrede an die neuen Mieter. Die Gebäude bieten einen hohen technischen Standard und modernen Komfort. Die Planung und Bauleitung übernahm die Genossenschaft. Federführender Ar-

- 1 Symbolische Schlüsselübergabe an die neuen Mieter
- 2 Kinder beim Glaskugel gestalten
- 3 Neubau Ziegelackerstr. 1, 3





1 Kinder beim
Stockbrotbacken
2 Auftritt Frauen-
kabarett „Intakt“



chitekt war der stellvertretende Vorstandsvorsitzende der Baugenossenschaft Hof, Herr Thomas Seidel.

Vor der Einweihungsfeier war eine Bauzeit von knapp 2 Jahren vorausgegangen. Ende März 2014 haben die Bauarbeiten in der Ziegelackerstraße begonnen – mit dem Abbruch der alten Gebäude. Der Neubau Ziegelackerstraße 1, 3 mit 12 Wohnungen – davon 4 barrierefreie –, einer Gewerbeeinheit sowie einer Tiefgarage mit 17 Stellplätzen war am 1. Februar 2016 bezugsfertig. Die reinen Baukosten betrugen 2,7 Millionen Euro. Die Aufträge wurden an Firmen aus der Region vergeben.

Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel dankte bei dem Fest auch den Mietern der Nachbarhäuser für die Geduld, die diese jeden Tag gezeigt hätten. Bevor sie gemeinsam mit den beiden Vorstandskollegen Thomas Seidel und Helmuth Rödel die symbolischen Schlüssel an die neuen Mieter übergab, bat sie noch um den Segen für die beiden Mehrfamilienhäuser. Pfarrer Rainer Mederer von der Lutherkirche Hof übernahm diese Aufgabe dankend und sprach das Segensgebet für die Gebäude und alle die darin wohnen.

Im Anschluss feierten die Kinder und Erwachsenen bei herrlichem Herbstwetter ein gelungenes Mieterfest. Die Kleinen weckten ihre Abenteuerlust beim Stockbrotbacken über offenem Lagerfeuer. Sie durften sich aber auch kreativ austoben beim Taschen bemalen sowie Glaskugeln gestalten. Das Highlight für die Erwachsenen war an diesem Tag sicherlich der Auftritt des Frauenkabarets „Intakt“. Das Kabarett trug einen Auszug aus ihrem aktuellen Programm „Hofgeflüster“ vor. ●



Wir gratulieren

Runde Geburtstage 2016



Frau Helene Merkel
wurde 90 Jahre alt

Es gab in diesem Jahr viele Geburtstagskinder, die in unserer Genossenschaft ihren runden oder halbrunden Geburtstag gefeiert haben. Stellvertretend für all diese besuchte Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel gemeinsam mit unserer Seniorenbeauftragten Ingrid Schwarz-Stelzer Frau Helene Merkel im Klösterleinsweg. Sie gratulierten ihr zum 90. Geburtstag und überbrachten die guten Wünsche der Baugenossenschaft Hof.

An dieser Stelle beglückwünschen wir alle anderen Geburtstagskinder noch einmal recht herzlich zu ihrem Geburtstag und wünschen viel Freude und vor allem Gesundheit im kommenden Jahr. ●



Bargeldlos bezahlen

Kein Problem! Sie können in unserer Geschäftsstelle mit Ihrer Girokarte bezahlen. Egal, ob Sie die Miete überweisen wollen oder mehr Mitgliedsanteile zeichnen möchten. Sprechen Sie unsere Mitarbeiter einfach an – sie helfen Ihnen gern weiter!



Impressum

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



Oma weiß das!

Weihnachten kommt die Familie zusammen – und das birgt reichlich Konfliktpotenzial, denn was den Umgang mit Babys betrifft, wissen Omas oft alles besser. Dabei ist vieles von dem, was sie raten, längst überholt.

Omas geben gerne gut gemeinte Ratschläge zum Umgang mit dem Baby. „Schreien lassen stärkt die Lungen“, „Nimm sie nicht immer hoch, du verwöhnst sie nur“ oder „Wenn du jedes Mal springst, wenn es weint, dann erzieht ihr euch einen kleinen Tyrannen“, sind Sätze, die sich viele Mütter und Väter anhören müssen und die häufig zu Streit zwischen den Generationen führen.

Nur deutsche Eltern haben Angst, sie könnten ihr Baby verwöhnen und sich so einen Tyrannen heranziehen. Das hat viel mit einem Elternratgeber von Johanna Haarer zu tun, der seit der Nazizeit bis in die 80er-Jahre weit verbreitet war. Heute weiß man, dass Babys ihre Eltern noch gar nicht gezielt manipulieren können. Kleine Babys



„Erst wenn man genau weiß, wie die Enkel ausgefallen sind, kann man beurteilen, ob man seine Kinder gut erzogen hat.“

Erich Maria Remarque

schreien ja nicht, um uns zu ärgern, sondern weil sie einfach keine andere Möglichkeit haben, um auf ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Und Bindungsforscher sagen: Wer dann nicht reagiert, stärkt nicht die Lungen – sondern schwächt das Urvertrauen des Babys. Im Gehirn werden dann jede Menge Stresshormone ausgeschüttet, was auf Dauer die Entwicklung beeinträchtigt. Trösten und schuckeln hingegen macht sicher und zufrieden, und manche Studien sagen: auch schlauer. Ein Baby kann man nicht verwöhnen.

Streitpunkt Ernährung

Ein weiterer Streitpunkt ist das Thema Stillen und Essen. „Stillst du etwa schon wieder?“, fragt Oma entsetzt, und wenn die ersten Zähnchen da sind, fordert sie: „Das Kind braucht mal was Vernünftiges zu essen! Das wird doch nicht mehr satt von deiner Milch.“ Liebe Omas, an der Brust ist noch kein Kind verhungert! Das Angebot richtet sich nach der Nachfrage und solange die Mutter stillt, hat sie auch Milch. Dass Babys nur alle drei bis vier Stunden trinken sollen, wie es früher empfohlen wurde, ist heute wissenschaftlich widerlegt. Sie sollen vielmehr nach Bedarf gestillt bzw. gefüttert werden. Acht- bis zwölfmal in 24 Stunden sind völlig normal, bei Wachstumsschüben darf's sogar noch öfter sein.

In der Muttermilch ist wirklich alles, was das Kind braucht, und auch die Flaschenmilch ist heute so gut, dass der Säugling zusätzlich weder Karottensaft noch Wasser noch Tee benötigt. Die Empfehlung lautet: sechs Monate ausschließlich stillen, mit Beikost frühestens im fünften Lebensmonat anfangen. Früher kann der kleine Darm Lebensmittel noch gar nicht richtig verarbeiten. Und um Allergien vorzubeugen, stillt die Mutter nebenbei am besten weiter – so lange, wie sie und das Kind mögen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt das sogar bis zum zweiten Geburtstag. ●

Die Banken bitten zur Kasse

Teilweise drastisch haben Banken und Sparkassen die Gebühren für Kontoüberweisungen und andere Bankgeschäfte erhöht. Zur Kasse gebeten werden alle, die ihre Finanzen nicht per Onlinebanking verwalten.



Ob die Entgelte für Papierüberweisungen, Kredit- und EC-Karten oder Kontoführungsgebühren: Sparkassen und Banken haben auf breiter Front an der Preisschraube gedreht. Was monatlich vielleicht nicht so ins Gewicht fällt, summiert sich übers Jahr zu deutlichen Mehrausgaben.

Damit reichen die Institute die Folgen der Niedrigzinspolitik der Europäischen Zentralbank an ihre Kunden weiter. Die tatsächlichen Kosten der einzelnen Banken zu vergleichen, ist schwierig. Verlangt ein Institut mehr Geld für Papierüberweisungen, schlägt bei einem anderen etwa die Jahresgebühr für Kreditkarten zu Buche.

Nutzungsverhalten prüfen

Bei Vergleichen muss also das eigene Nutzungsverhalten genau unter die Lupe genommen werden. Bei Direktbanken bleiben zahlreiche Gebühren stabil niedrig, weil sie keine Filialen unterhalten, sondern die Geschäfte über das Internet abgewickelt werden. Eine persönliche Beratung fällt meist flach.

Was aber können Verbraucher tun, um nicht über den Tisch gezogen zu werden? Zunächst einmal entscheidet jede Bank selbst, zu welchen Konditionen sie Neu- oder Bestandskunden ein Girokonto anbietet. Individuell muss ausgerechnet werden, ob dabei ein Konto-Pauschalpreis sinnvoll ist oder doch der niedrigere Grundpreis, bei



Daten & Fakten

Knapp

100 Mio.

Girokonten gibt es in Deutschland.

Mehr als

33 Mio.

davon sind reine Onlinekonten.

Insgesamt gibt es

54 Mio.

Konten, auf die online zugegriffen wird.

1,2

Girokonten kommen auf jeden Bundesbürger.

dem alle Leistungen zusätzlich berechnet werden. Es hilft nichts: Nur der Blick auf die eigenen Auszüge zeigt, wie oft man etwa Geldüberweisungen tätigt.

Versteckte Gebühren

Übrigens: Was als „kostenloses Girokonto“ angeboten wird, enthält oft versteckte Gebühren. Hier sollte auf die Sternchen mit den Anmerkungen geachtet werden. Zudem ist oft eine Summe regelmäßiger monatlicher Einkünfte Bedingung oder die kostenlosen Girokonten gelten nur für Personen bis zu einem bestimmten Alter. Leider gibt es inzwischen auch Banken und Sparkassen, die für Barauszahlungen Gebühren verlangen. Wer die Bank wechselt, sollte auch das Filial- und Geldautomatennetz im Auge behalten. Ebenso wie Guthabenverzinsung oder die Höhe der Dispo-Zinsen. ●



Notfalls wechseln ...

Weg mit dem Papierchaos

In einem ganz normalen Haushalt sammeln sich so einige Papiere, die übersichtlich geordnet sein sollten, um sie bei Bedarf schnell wiederzufinden.

Ordnung ist zwar nicht das halbe Leben, aber eine Menge Zeit lässt sich damit schon sparen. Angefangen mit der Taufurkunde sammelt sich bei uns so manches an. Ob Heiratsurkunde, Abschlusszeugnisse, Sozialversicherungsnummer, Arbeits- und Mietverträge oder Bankunterlagen – vieles begleitet uns sogar ein Leben lang.

Keine Frage, zwei bis drei Aktenordner müssen her. Ausgestattet mit Klarsichthüllen gehört hier alles hinein, was als wichtig erachtet wird. Im Zweifel lieber abheften statt wegwerfen. Wer damit besser zurechtkommt, kann auch Extraordner für die Abteilungen: Versicherungen, Wohnung, amtliche Papiere, Familie, Bankunterlagen, Gesundheit, Rechnungen (mit Garantieunterlagen) und Auto einrichten. Die einzelnen Rubriken sollten mit Trennblättern versehen werden und nach Buchstaben sortiert sein. In den einzelnen Unterabteilungen kommen aktuelle Papiere immer zuoberst.

Eigene Ordner für Kinder

Wer es sehr übersichtlich mag, schreibt ein Inhaltsverzeichnis zum jeweiligen Ordner. Sind sie zu drei Vierteln gefüllt, sollten sie als „voll“ erachtet werden. So kann man auch später noch entsprechende Aktualisierungen – etwa die aktuellen Rentenberechnungen – abheften. Kinder sollten ihren eigenen Ordner bekommen. Will man sehr wichtige Unterlagen zweifach ablegen, ist es sinnvoll, eine Kopie zu ziehen. Lieber doppelt aufheben, als gar nicht mehr wiederfinden, heißt hier die Devise.

Kleine Zettelchen, wie etwa Kassenquittungen, kann man auf DIN-A-4-Papierseiten aufkleben. Wer sich die Mühe macht, die Papiere einzuscannen, muss die Originale trotzdem aufbewahren. Wird es dann doch zu eng, sollte man die Ordner teilen und mit I und II nummerieren. So sortiert, finden sich auch Angehörige damit sofort zu recht. ●



Das gehört griffbereit in Ordner

1

Geburtsurkunde, Stammbuch, Pässe, Testament, Vorsorgevollmachten, Patientenverfügung

2

Meldungen zur Sozialversicherung und aktueller Versicherungsverlauf der Rentenversicherung

3

Abschlusszeugnisse, Zertifikate, Diplome, Nachweise beruflicher Qualifikation, Beurteilungen von Arbeitgebern, Arbeitsvertrag

4

Unterlagen für die Steuererklärung

5

Fahrzeugbrief und -unterlagen

6

Garantienachweise von Haushaltsgeräten, Möbeln etc.



Die Lehrer Beatrice Kutwa und Ken Kirivwa unterrichten mit beruflicher Leidenschaft und viel persönlicher Fürsorge.



Der 39-jährige Ken Kirivwa unterrichtet Mathematik und Musik. Er ist im Leitungsteam und verbringt deshalb viele zusätzliche Stunden in der Schule.



Straßenkinder leidenschaftlich unterrichten

Einer beruflichen Leidenschaft sind schwierige Arbeits- und Lebensbedingungen kaum zuträglich, auch nicht im Slum von Kibagare, einem Stadtteil von Nairobi. Beatrice Kutwa und Ken Kirivwa sind Lehrer im Straßenkinderprojekt Tumshangilieni Mtoto, kurz „Shangilia“ genannt.

Rund 250 Jugendliche und Kinder aus dem Slum werden in dem Straßenkinderprojekt Shangilia betreut. Ihnen eine Zukunft durch Bildung, Fürsorge und Schutz zu geben, ist das erklärte Ziel des Lehrerteams, zu dem auch Beatrice Kutwa und Ken Kirivwa gehören. Beatrice Kutwa unterrichtet nun schon seit acht Jahren in der Vorschule von Shangilia. Als Mitglied des Leitungsteams kümmert sie sich auch um die Organisation. Gern würde sie den Kindern größere familiäre Geborgenheit geben, doch dafür wohnt sie zu weit entfernt. Knapp zwei Stunden dauert ihr täglicher Arbeitsweg. Eine gefährliche Route, denn sie führt durch den Slum, in dem Überfälle in der Dunkelheit nicht gerade selten sind. Zu Hause

betreut sie neben ihren eigenen vier Kindern auch zwei weitere aus der Verwandtschaft ihres Mannes. Und das in einem sehr kleinen Steinhaus. Ähnlich schwierig ist die Situation ihres Kollegen Ken Kirivwa. Er unterrichtet Mathematik und leitet auch die Blechbläsergruppe der Schule. Auch er wohnt mit seiner Familie unter äußerst beengten Verhältnissen. Auch wenn die meisten Kinder und Jugendlichen des Straßenkinderprojekts abends nach Hause gehen, 87 Heimkinder bleiben mit viel zu wenigen Betreuern in der Schule.

Geborgenheit geben

Um ihre Wohnsituation und auch die der Lehrer zu verbessern, errichtet die DESWOS in einem Pilotprojekt zunächst zwei bescheidene Wohnungen. Später dann sollen weitere folgen, um die Arbeit mit den Kindern aus dem Slum nachhaltig zu verbessern. Inzwischen liegen die Baugenehmigungen vor und die Arbeiten haben begonnen. Wer dieses Projekt unterstützen möchte, das den Kindern aus den Slums eine bessere Zukunft ermöglicht, kann mit einer Spende auf das DESWOS-Konto viel bewirken. Einen Eindruck über das Projekt vermittelt auch ein kleiner Film, den ein ehemaliger Schüler gedreht hat. Zu sehen über die Seite www.deswos.de.



Lehrerin Beatrice und einer ihrer Schüler aus der Shangilia-Schule sind ganz versunken im Förderunterricht.



Spendenkonto:

DESWOS e. V.
Sparkasse KölnBonn
Stichwort: MZ Kibagare
IBAN:
DE87 3705 0198 0006 6022 21
SWIFT-BIC:
COLSDE33

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen

Wie unsere Muskeln muss auch unser Gehirn trainiert werden, damit es in Form bleibt. Doch Kreuzworträtsel helfen da nicht weiter.



Daten & Fakten

Ca.

86 Mrd.

Nervenzellen befinden sich in unserem Gehirn.

Es schafft

10¹³

analoge Rechenoperationen pro Sekunde und verbraucht dabei etwa

15–20

Watt an Energie.

„Benutz es oder verlier es“ – so lautet im Fazit die Haupteckkenntnis der Hirnforscher über unser geheimnisvollstes Organ: das Gehirn. Es macht mit seinen ungefähr 1,4 Kilogramm nur zwei bis drei Prozent unseres Körpergewichts aus, braucht aber jede Menge „Treibstoff“. Befeuert werden die grauen Zellen mit 20 Prozent des Sauerstoffs in unserem Blut und 15 Prozent der Leistung, die unser rastloses Herz erzeugt. Bis zu 1.200 Liter Blut und 75 Liter reiner Sauerstoff fließen damit täglich durch unseren Denkapparat. Das nützt uns aber alles nichts, wenn es besonders im Alter nicht durch stetiges konzentriertes Den-

ken trainiert wird. Doch wie schmiert man die Neuronen und Synapsen? Vom Lösen von Kreuzworträtseln raten die Experten eher ab, weil so nur Wissen abgerufen, das Hirn aber nicht gefordert wird. Das Lösen von Sudoku-Rätseln gehe da schon eher in die richtige Richtung, reiche allein aber nicht aus. Wer sich hingegen nach seinem Gang zum Supermarkt überlegt, wie viele Ampeln er passiert hat und wie viele davon zunächst auf Rot standen, sorgt eher für Geschmeidigkeit in den grauen Zellen. Und er übt damit Aufnahme-, Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit.

Mal was ausprobieren

Die verkehrt herum gehaltene Zeitung zu lesen, eine andere Route beim täglichen Spaziergang oder Weg zur Arbeit einzuschlagen oder sich einfach mit der linken Hand die Zähne zu putzen, all das sind Alltagsübungen, bei denen das Hirn wieder in Form kommt. Auch kompliziertere Strategiespiele sowie das Lesen von Romanen und anspruchsvollen Fachbüchern erweitern nicht nur den Horizont, sondern bringen auch die Denkfabrik in unserem Oberstübchen in Bewegung. Auch das Schachspielen oder das Erlernen des Spiels sind eine effektive Her-

GELB ■ BLAU ■
ORANGE ■ GRÜN
ROT ■ SCHWARZ
LILA ■ ORANGE
■ BLAU ■ GELB
GRÜN ■ ROT ■
SCHWARZ ■ LILA

ausforderung. Beim Kombinieren, Erproben und Abschätzen bilden sich sogar neue Verschaltungen und auch das Langzeitgedächtnis wird aktiviert. Wer nun glaubt, er müsse sich täglich mit dem Gehirnjogging herumpflegen, irrt sich gewaltig: Schon mit fünf bis zehn Minuten am Tag wird man nach vier bis sechs Wochen wieder topfit im Hirn. Laut einzelner Studien steigert sich damit auch der Intelligenzquotient um 15 Prozent. Die Gedächtnisleistung könne damit bis auf die dreifache Leistung gebracht werden.

Weil sich dieser Effekt schnell wieder verflüchtigt, wenn man nicht täglich zehn Minuten dafür aufwende, sollte man bis ins hohe Alter „lernen“, raten Altersforscher. Und das heißt: dem Hirn immer wieder neue Aufgaben geben.

Gehirntraining sollte Spaß bringen

Interessant sind in diesem Zusammenhang jüngste Forschungsergebnisse, nach denen die geistige Fitness auch durch ausreichend Bewegung des Körpers unterstützt wird. Vermutet wird, dass dies mit der besseren Durchblutung der Hirnareale und den vielen

neuen Eindrücken zusammenhängt. Damit regelmäßiges „Hirnjogging“ langfristig betrieben wird, muss es Spaß machen. Aus diesem Grund gibt es zahlreiche Bücher mit Übungsaufgaben und eine breite Palette von Volkshochschulkursen, in denen man sich in der Gemeinschaft geistig „auf Trab“ hält. Herunterschrauben sollte man die immer gleiche Routine, zu viel Fernsehen und generell, sich berieseln zu lassen. Derartige geistige Inaktivität lässt die Hirnsynapsen erschlaffen und ganz auflösen. Jedem fällt es dann schwerer, sich zu erinnern oder bei auftretenden Problemen neue Lösungen zu finden.

Die gute Nachricht: Wer mit täglich fünf bis zehn Minuten Training beginnt, bei dem wachsen selbst im hohen Alter die Hirnzellen und vernetzen sich. Auch das ist eine Besonderheit unseres Wunderorgans Gehirn. Forscher empfehlen, beim Training das Denkorgan mit breit gestreuten Herausforderungen zu konfrontieren. Dazu zählt zunächst die räumliche Orientierung, bei der es um die bewusste Erinnerung an zurückgelegte Wege geht. Auch das Einüben von Alltagsentscheidungen bei neuen Herausforderungen gehört dazu. Hier heißt es: eingetrampelte Pfade und alte Denkmuster überwin-

den und neue Lösungen finden. Zusammenhänge verstehen übt man durch sehr konzentriertes Lesen von Zeitungen oder Hinhören bei Fernsehsendungen. Also mitdenken und nicht gleich alles in Denkschubladen ablegen. Wortschatzübungen und Rechenaufgaben findet man in zahlreichen Büchern, aber auch in Apps fürs Smartphone. Spannender ist natürlich, mal im Supermarkt im Kopf die Preise zu addieren oder gezielt die Kilo- oder Literpreise selbst zu errechnen. Trainiert werden kann übrigens die Gedächtnisleistung, indem man Zahlen oder Einkaufslisten in kleine Geschichten packt.

Dies ist eine Art „Eselsbrücke“, die das Erinnern enorm erleichtert und auch zum festen Repertoire sogenannter Gedächtniskünstler gehört.

Sinnvollerweise nutzt man für sein Training eine bestimmte Startzeit, die man dann täglich um 35 Minuten verschiebt. Auch das ist eine geistige Herausforderung. Übrigens: Mit dem Training sollte man laut Expertenrat bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnen. ●



„Wenn einer mit Vergnügen zu einer Musik in Reih und Glied marschieren kann, dann hat er sein großes Gehirn nur aus Irrtum bekommen, da für ihn das Rückenmark schon völlig genügen würde.“

Albert Einstein

GELB ■ BLAU ■
ORANGE ■ GRÜN
ROT ■ SCHWARZ
LILA ■ ORANGE
■ BLAU ■ GELB ■
GRÜN ■ ROT ■
SCHWARZ ■ LILA



Computerlernprogramme

www.wikihow.com/Das-Gehirn-trainieren.de

Apps

„Einstein Gehirntrainer“,
„Wissenstraining
Allgemeinbildung“,
„THINK-Gehirntraining für
Kinder und Erwachsene“,
„GehirnJoggen
mit Dr. Kawashima“,
„Wortjagd“



Weihnachten – gemeinsam

Advent und Weihnachten werden erst im Kreis der Familie oder mit Freunden richtig schön. Gemeinsam Adventsschmuck basteln oder Plätzchen backen ist viel wichtiger als Shoppingrausch und Geschenkwahnsinn.



Es lebe das unperfekte Weihnachten! Nur, wenn man sich von der Überforderung, dass alles passen, schmecken, stimmen und funktionieren muss, verabschiedet, kann es so richtig schön und besinnlich werden. Auch der Gedanke, es allen recht zu machen, sorgt für unnötigen Stress und Hektik. Ebenso, dass die Wohnung blitzblank geputzt, alles aufgeräumt und perfekt vorbereitet sein muss.

Wer sich ein wirklich entspanntes und erholsames Weihnachtsfest wünscht, wirft nach Ratsschlag von Familienpsychologen all das über Bord und macht es tatsächlich mal ganz anders. Dazu gehört: notwendige Aufgaben rechtzeitig auf einer To-do-Liste notieren und abhaken. Dabei die Vorbereitungen auf alle Familienmitglieder verteilen. Dann weiß jeder rechtzeitig, dass er sich noch um den Tannenbaum, die Glaskugeln, den Einkauf, das Geschenkpapier oder die Spiele kümmern muss. Wieder in den Fokus rücken sollte man das gemeinsame Beisammen-

sein im Kreis der Familie, Freunde und Nachbarn. Dazu gehören schöne Traditionen wie das Keksebacken mit Kindern, das Basteln von Adventsschmuck oder das gepflegte Kaffeekränzchen. Apropos Kekse backen: Auch wenn die Dinge noch so staubig werden, es bringt Kindern einen Riesenspaß, den Teig anzurühren und die Formen auszustecken. Der Geschmack wird dann eher zur Nebensache. Lädt man dazu noch die Nachbarskinder ein, umso lustiger, bunter und besser. Auch das Aufräumen der Küche ist schnell erledigt, wenn sich die Mütter und Väter gegenseitig unterstützen.

Wer es gemütlich mag: das adventliche Kaffeekränzchen unter Nachbarn ist schnell vorbereitet. Gerade Ältere freuen sich riesig, wenn sie auch von jungen Familien zu einer gemütlichen Stunde an der gedeckten Tafel eingeladen werden. Schließlich ist solch eine Dosis Familientrübels in jedem Alter anregend. Und wem das üppi-ge Essen zu viel wird, der sollte vielleicht zu



statt einsam

einem Spielenachmittag an einem der Adventstage einladen. Eine gute Gelegenheit, sich näher kennenzulernen. Auch beim gemeinsamen Basteln sind viele Alleinstehende sicher sehr gern dabei. Beliebt ist seit ein paar Jahren die sogenannte Restetafel am zweiten Weihnachtstag. Zu der bringen Nachbarn, Freunde und Verwandte einfach mit, was übrig geblieben ist vom Festschmaus. Je lockerer so eine Runde wird, desto besser.

Und noch etwas verhilft zu relaxten Tagen: nicht so viel einplanen. Bleibt Zeit für ein genüssliches Bad, einen gemeinsamen Spaziergang oder den Besuch eines Konzerts, stellt sich das „Seele baumeln lassen“ ganz von alleine ein. ●



„Weihnachten – ein Fest der Freude.
Leider wird dabei zu wenig gelacht.“

Jean-Paul Sartre



Rezept

für ein Lebkuchenhaus

Zutaten:

600 g Honig, 200 g Zitronat, 100 g Orangeat,
750 g Mehl, 20 g Lebkuchengewürz, 1 EL Kakao,
20 g Natron, Mehl zum Ausrollen

Für den Guss:

2 Eiweiß, 400 g Puderzucker, Speisefarbe

Zubereitung:

Honig mit einem Achtelliter Wasser aufkochen. Dann diesen Sirup auf Raumtemperatur abkühlen lassen. In einer Schüssel Mehl, Zitronat, Orangeat (beides zerkleinern), Lebkuchengewürz und Kakao unter diese Honigmischung kneten. Das in drei Esslöffeln Wasser aufgelöste Natron hinzugeben. Alles zu einem Teig verkneten, eine Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen und noch einmal durchkneten.

Aus diesem „Baumaterial“ werden die ca. 0,5 Zentimeter dicken „Platten“ gerollt, die zu Wänden, Giebelseiten, Schornstein und Dach geformt werden.

Die Rechtecke für die Wände sollten ca. 22 x 28 Zentimeter messen, die Giebelseiten um die 22 cm in der Länge.

Fenster und Tür ausschneiden.

Anschließend werden die Teile 15 Minuten im Backofen bei 175 Grad gebacken. Zusammengefügt werden sie später mit Zuckerguss. Bei der Verzierung ist ganz nach Geschmack von Fruchtgummi über Lakritzkonfekt bis hin zu Nüssen alles möglich.



Eine genaue Anweisung zum Nachbacken gibt es auf YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=aglgge2mgJA>

oder:

<https://www.youtube.com/watch?v=7tdWsCGmWVw>

Der Handel verkauft außerdem fertige Lebkuchenbausätze, die man nur noch backen, mit Zuckerguss zusammenfügen und verzieren muss.



Warum bekommt man Gänsehaut?

Unheimliche Musik und auf dem Bildschirm wird eine sich knarrend öffnende Tür gezeigt ... schon ist es passiert. Gefühle wie Angst oder besonderes Gerührtsein zeigen sich bei uns Menschen auf der Haut. Es entsteht die sogenannte Gänsehaut, indem sich kleine Haarbalgmuskeln in der Epidermis zusammenziehen. Schon richten sich fast unsichtbare Härchen, die sogenannten Lanugohaare auf. Dabei kommt es zu kleinen Erhebungen, den Papeln, die in Stresssituationen die notwendige Schweißabgabe steigern. Deshalb spürt man durch dieses „Noppenkostüm“ eine leichte Kälte. Zustande kommt sie durch winzige Nervenleitungen, die über Nervenbotenstoffe das Phänomen auslösen. Ihre Ursache liegt in unserem Gehirn, das über das Rückenmark mit diesen kleinen Nerven verbunden ist. Unterdrücken kann man die Gänsehaut nicht. Sie wird auch durch Elektrizität oder Kälte ausgelöst. Selbst ein zarter Windhauch kann diese Reaktion unseres größten Organs, der Haut, in Gang setzen. ❁



Lieblingsbuch Gangsta-Oma

Oh, wie langweilig! Jeden Freitag die Oma besuchen, weil die Eltern unbedingt zum Tanzen wollen. Nein, Ben hat keine Lust. Und zum endlosen Scrabble-Spielen und Kohlsuppe-schlürfen auch nicht. Einfach öde, diese Nachmittage!



Doch dann passiert etwas, das Ben vollkommen vom Hocker haut. Er findet heraus, dass ausgerechnet seine vermeintlich so harmlose Oma eine berühmte Juwelendiebin ist. Und tatsächlich, sie plant gerade ihren nächsten großen Coup. Sie will doch wirklich in den Londoner Tower einsteigen und sich die Kronjuwelen der englischen Königin unter den Nagel reißen. Spannendes und lustiges Buch um eine harmlos wirkende Oma, die es aber sowas von faustdick hinter den Ohren hat. Ab 10 Jahren. ❁

David Walliams: Gangsta-Oma,
Rowohlt Taschenbuch Verlag, 14,99 Euro

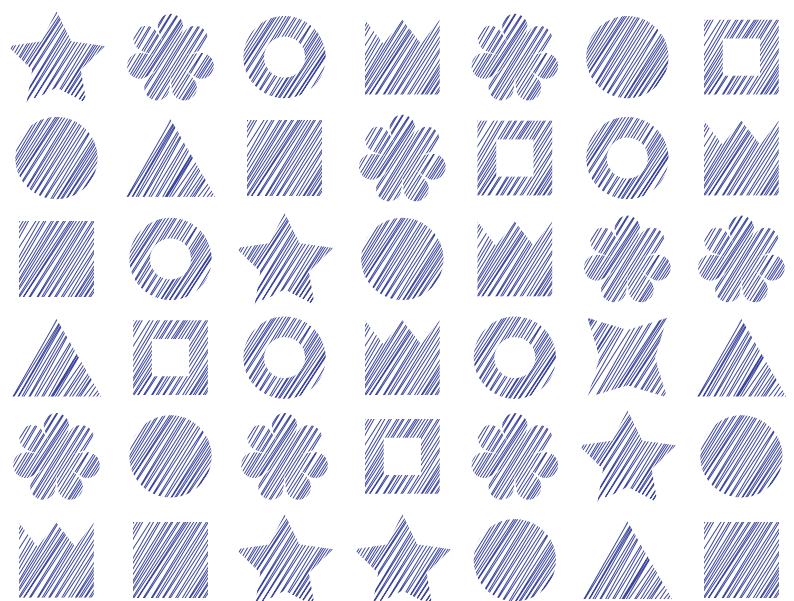


Wer war eigentlich Erich Kästner

„Leben ist immer lebensgefährlich“, lautete eine der Weisheiten des Schriftstellers Erich Kästner. Der 1899 in Dresden geborene Autor arbeitete auch als Journalist und Drehbuchschreiber. Berühmt wurde er vor allem durch Kinderbuchklassiker, die heute noch häufig gelesen werden: „Pünktchen und Anton“, „Emil und die Detektive“, „Das doppelte Lottchen“, „Das fliegende Klassenzimmer“ oder „Die Konferenz der Tiere“. Ab 1927 erschienen von ihm Hunderte von Zeitungsartikeln und Kabaretttexten. Oft benutzte Kästner dafür Pseudonyme. Neben seinen Kinderbüchern schrieb er Erwachsenenromane wie „Fabian – die Geschichte eines Moralisten“. Seine Bücher waren während der Nazi-Herrschaft verboten und wurden verbrannt. Wegen seiner engen Bindung zu seiner Mutter verließ er Deutschland nicht.



Nach seinem Tod im Jahr 1974 wurden zahlreiche Straßen und Schulen nach ihm benannt. Selbst der Asteroid „Kästner“ erhielt seinen Namen. ❁



Oh je! Beim Plätzchenausstechen hab ich mich wohl verzählt. **Welche Form gibt es nur einmal?**



Robbi, Tobbi und das Fliewatüt

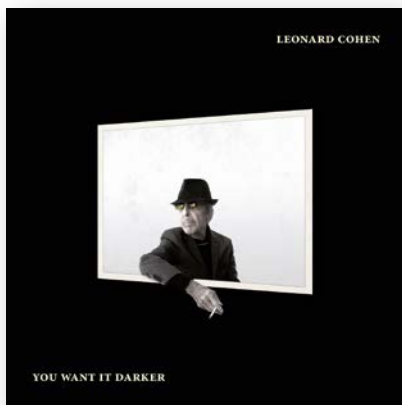
Fröhliche Auferstehung feiern Tobbi Findeisen und der auf der Erde gestrandete Roboter Robbi, der dringend zurück zu seinen Eltern will. Gemeinsam bauen sie ein Gefährt, das Fliegen, Schwimmen und Fahren kann: das Fliewatüt. Doch Sir Joshua und sein Superagent Sharon Schalldämpfer führen Finsteres im Schilde. Regie: Wolfgang Groos und auf der Leinwand Alexandra Maria Lara. Spannender Kinospaß für die ganze Familie. ●

Kinostart: 1. Dezember.



Lebensveredelt

Leonard Cohen wurde 82 Jahre. Seine Songs werden aber weiterhin wie schwarze, geheimnisvolle Perlen funkeln. Nicht ohne Vorahnung produzierte er sein neues Album, mit dem er Zwiesprache mit Gott hält. „Hineni, hineni – I'm ready my Lord“, heißt es im Titelsong des neuen Albums. „Hineni“ ist Hebräisch und bedeutet so viel wie „Hier bin ich.“ Auf seinem Album arrangierte er auch Streicher und sogar eine Orgelkomposition hinein. So wird auch dieses Album ein letzter, unverwechselbarer Meilenstein eines außergewöhnlichen Sängers, Komponisten, Lyrikers und Meisters der Melancholie sein. „Halleluja“ für einen Rebellen. ●



Leonard Cohen: You Want It Darker, Smi Col (Sony Music), 15,99 Euro



21: Zahlen des Todes

Ein seltsamer Film erreicht das beim Landeskriminalamt angesiedelte Spezialistenteam. Es zeigt den brutalen Mord an einem

Vietnamesen. Darunter ein Laufband mit der makaberen Aufforderung: „Findet den wahren Täter“. Als das Team ermittelt, wird ein Anschlag auf den Leiter des LKA verübt. Eilig wird die Spezialeinheit in einer vermeintlich sicheren Einrichtung untergebracht. Mit dabei die eigenwillig arbeitende Kriminologin Leana Meister. Sie findet heraus, dass ihre Gegner keinesfalls draußen auf sie lauern, sondern mitten unter ihnen sind.

Mia Winter ist ein packender und dichter Krimi gelungen, der mit eigenwilligen Charakteren zu jonglieren weiß. Sehr gut auch recherchiert, was die technischen Möglichkeiten der Forensik betrifft. Die Jagd beginnt ... und die Krimifans sollten dabei sein. ●



Mia Winter: 21: Zahlen des Todes, Lyx Verlag, 15,00 Euro

Der Taubentunnel

Mit dem Welterfolg „Der Spion, der aus der Kälte kam“ wurde er einst weltberühmt: John le Carré, Großmeister des knisterspannenden Spionageromans. Auch die Verfilmung wurde zu einem Riesenerfolg. In seinem Sachbuch „Der Taubentunnel“ blickt der tatsächlich einmal beim britischen Geheimdienst MI 5 angestellte John le Carré zurück auf sein turbulentes Leben. Die Stationen haben es in sich: Tätigkeit im britischen diplomatischen Dienst, Kündigung, Reisen um die ganze Welt, und dabei immer mit präzise Blick auf die Mächtigen. Auf jene, die im Scheinwerferlicht stehen, aber auch die, die im Schatten ihre Strippen ziehen. Herausgekommen ist dabei ein lebenskluges Buch, das mit

einer ordentlichen Portion feinsten britischen Humors angereichert ist. Ein Spionagespezialist mitten im eigenen Lebensroman. ●



John le Carré: Der Taubentunnel: Geschichten aus meinem Leben, Ullstein, 22,00 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

Sorgen kann man teilen.

TelefonSeelsorge

Anonym, kompetent, rund um die Uhr – am Telefon und im Internet.
Ein Angebot der Evangelischen und der Katholischen Kirche.

0800/111 0 111 • 0800/111 0 222
www.telefonseelsorge.de

Ihr Anruf ist kostenfrei.



TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.