

für uns

Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | Oktober 2016

bg

Baugenossenschaft Hof

Rauchwarnmelder können Leben retten!

Zum 95. Geburtstag

Schimmelpilze vermeiden

Ausbildung bei der BG Hof



Liebe Leserinnen und Leser,

eine Sehnsucht treibt die Menschen um: zurück aufs Land! Dorthin, wo alles überschaubar und einfach ist. Wo Hektik verbannt und Stress ein Fremdwort ist. Wo Hühner ihre Eier direkt am Frühstückstisch abliefern. Stimmt zwar alles nicht so ganz mit der Idylle, doch Romane und Filme, die im Ländlichen spielen, haben Hochkonjunktur. Damit einher geht das Interesse für regional angebaute Lebensmittel und eine intakte Natur. Kein Wunder, dass auch Erntedankfeste einen Boom erleben. Schließlich sind die Gaben der Natur nicht selbstverständlich. Und im Supermarktregal wachsen sie schon gar nicht. Deshalb auch von uns: Ob in der Stadt oder auf dem Land – der Ernte sei Dank!

Ihr

Inhalt

Oktober 2016

Wohnen mit uns

Rauchwarnmelder können Leben retten.....	3
Schimmelpilze.....	3
Steffi Gerst wurde 95.....	3
Ausbildung erfolgreich beendet.....	4
Neue Auszubildende bei der BG Hof.....	4

Scharfsinniges

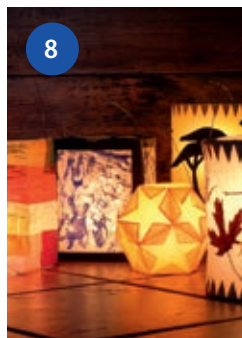
Hilfe, wir bekommen Besuch!	5
-----------------------------------	---

Unter Mieter(n)

Der Schmu mit der Verpackungsgröße	6
Bewegung vor der Haustür	7
Laterne, Laterne	8
Erste Hilfe – fit für den Ernstfall	9
Mandala – beim Malen entspannen	10
Erntedankfeste sind wieder gefragt	12

Unterhaltung

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



Rauchwarnmelder können Leben retten

Liebe Mitglieder,

Rauchwarnmelder können Leben retten! Aus diesem Grund hat sich der bayerische Gesetzgeber entschlossen, eine Rauchwarnmelderpflicht in Wohnungen einzuführen. Laut Gesetz besteht die Pflicht, Wohnungen bis Ende 2017 mit Rauchwarnmeldern nachzurüsten. Für Neubauten gilt diese Regelung schon seit dem 1. Januar 2013. Ein Rauchwarnmelder ist ein elektronisches Gerät, das an der Zimmerdecke montiert wird.

Der laute Alarmton warnt bei intensiver Rauchentwicklung und gibt den Bewohnern die Möglichkeit, sich rechtzeitig in Sicherheit zu bringen. So wird insbesondere nachts vermieden, dass es Opfer durch giftige Rauchgase gibt. Die kleinen Lebensretter werden an den Decken in Wohn-, Schlaf- und Kinderzimmern sowie im Flur montiert. Die Baugenossenschaft beginnt nun Anfang 2017 damit, die Rauchwarnmelder im Bestand zu installieren. Dazu werden Sie aber noch rechtzeitig persönlich benachrichtigt. ●



Schimmelpilze

Im Winter steigt die Gefahr der Schimmelbildung durch Kälte und Feuchtigkeit

Die Mitarbeiter der BG Hof kennen das Problem: Besonders in den Herbst- und Wintermonaten fragen Mieter, wie sie mit unansehnlichen kleineren oder größeren Flecken an Decken, in Ecken von Schlafzimmern und Bad umgehen sollen, die so schwer zu entfernen sind. Sobald sie dann das Wort „Schimmel“ hören, ist der Schreck groß.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind gerne bereit, bei der Problemlösung kompetente Hilfestellung zu bieten. Doch wie kann die Schimmelbildung vermieden werden?

Wir raten Ihnen zu folgenden vorbeugenden Maßnahmen:

- Da die Schimmelpilze zur Vermehrung neben geeigneter Nahrung ausreichend Wasser benötigen, haben sie keine Chance, wenn die Feuchtigkeit fehlt!
- Deshalb mindestens dreimal am Tag die Fenster weit öffnen. Denn dadurch wird die feuchte sauerstoffarme Luft in den Räumen komplett ausgetauscht und durch trockene sauerstoffreiche Luft ersetzt.
- Meist reichen dazu etwa fünf Minuten, um die alte verbrauchte Luft auszutauschen. Auf diese Weise wird das Auskühlen der Wände und Decken durch eine eventuelle Dauer- oder Langzeit-Kippstellung der Fenster verhindert und zudem noch Energie gespart.
- **Grundsätzlich gilt:** 20 °C Raumtemperatur in allen Räumen ist die beste Vorbeugung gegen Schimmelbefall. Deshalb sollten die Räume auch nicht auskühlen und die Heizung nicht gänzlich abgedreht werden.
- Dazu sollte man darauf achten, dass in den Räumlichkeiten ein gesundes Raumklima herrscht. Das heißt, 40 bis 55 Prozent relative Luftfeuchtigkeit ist empfehlenswert! ●



Mehr Informationen um Schimmelbefall in der Wohnung vorzubeugen, erhalten Sie aus unseren Broschüren „Richtig heizen und lüften – Gesundes Wohnen“ und „Feuchtigkeit in der Wohnung – Gesundes Wohnen“. Diese können Sie sich gern in unserer Geschäftsstelle mitnehmen.

Auch auf unserer Internetseite (www.bg-hof.de) finden Sie nützliche Hinweise zu diesem Thema unter der Rubrik: Tipps für Mieter.



Wir gratulieren



Das Foto zeigt die Jubilarin Steffi Gerst mit ihrem Sohn, Gerfried Gerst, sowie der Vorstandsvorsitzenden Daniela Rödel.

Alles Gute zum 95. Geburtstag

Bereits im August wurde Frau Steffi Gerst 95 Jahre alt. Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel besuchte sie gemeinsam mit unserer Seniorenberaterin Ingrid Schwarz-Stelzer und überbrachte ihr die Glückwünsche der Baugenossenschaft Hof. Frau Gerst war lange Zeit Vertreterin im Wahlbezirk 6 und wohnt bereits seit den Siebzigerjahren in der Luisenburgerstraße.

Die Baugenossenschaft gratuliert Frau Gerst stellvertretend für alle anderen Vertreterinnen und Vertreter, die in diesem Jahr Geburtstag haben, recht herzlich und wünscht ihr Gottes Segen und Zufriedenheit, vor allem aber weiterhin Gesundheit.

Bei der Baugenossenschaft Hof wohnen über 7.000 Menschen. Bei so einer großen Zahl ist es klar, dass viele Geburtstage, Goldene Hochzeiten und zahlreiche andere Feste gefeiert werden. Natürlich würden wir gerne alle Jubilare entsprechend würdigen, dafür reicht aber der Platz in unserer Mieterzeitung nicht aus. ●



Ausbildung erfolgreich beendet

Unser bisheriger Auszubildender, **Herr Fabian Huehn**, hat seine Ausbildung bei uns mit gutem Erfolg beendet. Ab sofort wird er für zentrale Dienste im Unternehmen eingesetzt. Damit ist er auch Ansprechpartner für alle Reinigungskräfte.

Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel gratulierte ihm ganz herzlich und wünschte ihm weiterhin viel Erfolg. ●



Neue Auszubildende bei der BG Hof

Die Baugenossenschaft Hof eG blieb ihrer Tradition als Ausbildungsbetrieb treu und stellte zum 1. September 2016 eine neue Auszubildende, **Frau Annika Weber**, ein. Zum Ausbildungsstart wünschte Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel ihr einen guten Start ins Berufsleben und viel Erfolg bei ihrer Ausbildung zur Immobilienkauffrau.

Frau Weber wird in unserem Unternehmen eine umfangreiche Ausbildung durchlaufen und alle Abteilungen und Tätigkeitsgebiete der BG Hof kennenlernen. ●



Mitarbeiterfragebogen von Annika Weber



Frau Weber hat am 1. September 2016 ihre Ausbildung bei der Baugenossenschaft Hof eG begonnen.

Mein Motto ist ... wer nicht kämpft, hat schon verloren.

Mein Traum/Wunsch/Ziel war immer ... **Gesundheit für meine Familie, den Führerschein zu machen, bei einem Fußballspiel der deutschen Nationalmannschaft dabei zu sein.**

Einen Abend ohne Fernsehen verbringe ich gerne mit ... **Freunden oder meinem Hund.**

Wenn ich im Lotto gewinne, würde ich ... **ans Meer fahren, ein schönes Haus bauen.**

Was man im Leben auf jeden Fall mal ausprobieren sollte: **alle 16 Bundesländer besuchen**

Meine Lieblingsserie ist: **GZSZ**

Mein Lieblingsessen: **Nudeln mit Lachs**

Was ich an anderen Menschen gar nicht mag: **Unehrlichkeit**

Der schönste Ort in Hof ist: **der Untreusee**

Mein Hobby ist: **Sport**

Hier in Hof und Umgebung fehlt: **ein Autokino**



Impressum

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



Hilfe, wir bekommen Besuch!

Es hilft alles nichts, die Wohnung muss zum Glänzen gebracht werden – und zwar im Eiltempo. Doch wo fängt man an?

„Klar könnt ihr bei mir übernachten.“ Ich glaube selbst nicht, was mir da am Telefon herausrutscht. Doch für einen Rückzieher ist es zu spät. Mein Bruder bedankt sich und ich denke an seine Frau, bei der es immer glänzt wie in einem OP-Saal.

„Das kriegen wir hin“, meint Paula und bastelt an einer Checkliste fürs Turbo-Putzen. Mit 20 Euro macht sie sich auf in den Drogeriemarkt, während ich mich ums „Grobe“ kümmere. Aber wohin mit all den Dingen? „Am besten gar keine Ablageflächen schaffen“, habe ich gelesen. Na, super: ein Leben ohne Tische, Regale, Boards, Kommoden ... Ich beginne mit der Haufenbildung und sortiere gnadenlos sämtliche Papiere auf einen Stapel. Zweiter Haufen: Alles, was sich sonst noch so ansammelt. Und dann kommt auch schon Paula mit zwei Kartons zurück, die man glatt als Eigenheime vermieten könnte. Paula packt Reiniger, einen Staubfänger und eine Extra-Mülltüte aus. So, wie das Kind organisiert ist, würde ich ihr glatt die Leitung eines Konzerns überlassen. Staub saugen, Fußboden und Flächen abwischen ... eine Stunde, bevor der Besuch an der Tür klingelt, sind wir fertig. Selbst die Megakartons mit meinem Leben darin sind auf dem Dachboden verstaut. Die Wohnung glänzt wie eines der Einrichtungsbilder in „Schöner Wohnen“.

Paula breitet auf dem eben noch aufgeräumten Tisch ein Brettspiel aus und bringt die Decke auf dem Sofa durcheinander. „Es soll ja nicht so aussehen, als hätten wir gerade geputzt“, sagt sie. Ja, das sind die Sphären der höheren Psychologie, in denen das Kind schwebt. Ich werde die nie erreichen. Dafür liegt bei mir zu viel rum.

Michael Koglin ●



Fazit

Keine Angst vor Überraschungsbesuch: Checkliste erstellen, drei Kartons mit den Aufschriften „Behalten“, „Aussortieren, Weggeben, Spenden“ und „Weiß nicht“ versehen. Beim Loslegen hilft übrigens Musik. Dann Staub wischen, saugen und Flächen putzen.



Der Schmu mit der Verpackungsgröße

Lebensmittelkonzerne verwirren uns mit angepriesenen Superangeboten. Leider verbergen sich dahinter oft Mogelpackungen.

Nachrechnen lohnt sich, denn immer öfter täuschen Konzerne durch weniger Inhalt und größere Packungsgrößen die Verbraucher. Nur wer genau hinsieht, entdeckt hinter manchem „Schnäppchen“ eine satte Preiserhöhung. Um die zu vertuschen, wird ganz bewusst irreführt. Regelmäßig gibt es zu diesem Geschäftsgebaren Beschwerden durch die Verbraucherschützer, doch letztlich muss jeder Käufer selbst verhindern, dass er hinters Licht geführt wird.

Hört sich einfach an, doch im Supermarkt entpuppt sich das als ganz schön schwierig. Der beste Abzockerschutz ist natürlich der Taschenrechner. Wer den Preis durch die Stückzahl bei der gewöhnlichen Packung teilt und dann mit der neuen Stückzahl multipliziert, sieht schon ein wenig klarer. Allerdings werden gern die einzelnen Schokoriegel oder Gummibonbons kleiner. In diesem Fall hilft nur der Gewichtsvergleich. Damit man die Angaben auch lesen kann, ist es inzwischen ratsam, eine Lupe dabeizuhaben. Die hilft auch beim Erkennen der Zutaten und Zusatzstoffe.

Einfach mal schütteln

Bei dünnen Verpackungen ist es sinnvoll, den Inhalt abzutasten. Durchsichtige Tüten und Verpackungen kann man gegen das Licht halten. So erkennt auch der eilige Kunde, was an Luft „mit



Mogelpackungen/ Produkte

Beispiele finden Sie auf www.verbraucherzentrale.de unter dem Menüpunkt Lebensmittel + Ernährung/Lebensmittelrecht

verpackt“ wurde. Schläuer über den wahren Inhalt wird auch, wer die Verpackung schüttelt.

Bei Flüssigkeiten wie Saft, Bier oder Mineralwasser sollte immer der angegebene Literpreis verglichen werden. Ganz gezielt werden die dreistesten Mogelpackungen auch im Internet an den Pranger gestellt. Die Verbraucherzentrale Hamburg (www.vzh.de) kürt regelmäßig die „Mogelpackung des Monats“. Auffällig wurden dabei reduzierte Mengen bei Chips, Waschmitteln, Slipeinlagen und vieles mehr. Sicher ist man sich bei keinem Produkt. Auch auf der Website www.lebensmittelklarheit.de werden Verpackungslügen gebrandmarkt. Außerdem wird hier kritisch unter die Lupe genommen, was eigentlich drin ist in den Produkten. Besonders den hohen Zuckeranteil bekommt man hier auch noch einmal schriftlich bestätigt. ●



Vergleichen lohnt sich



Bewegung vor der Haustür

Es ist kostenlos und mit nur einem Schritt zu erreichen: das „Sportstudio“ in unserem direkten Wohnumfeld. Ob Stufen, Säulen oder Kinderspielplätze – alles eignet sich für altersgerechte sportliche Übungen.

„Ich habe es einfach meinen Nachbarn gleichgetan und eine Säule für leichte Drückübungen genutzt“, sagt die 72-jährige Gerda Mewes. Ganz langsam steigerte sie sich ein wenig und benutzte bald auch Treppenstufen, um die Beinmuskulatur zu stärken. „Das kann jeder in seinem Tempo machen. Da muss sich niemand überfordern“, sagt sie.

Unser Wohnumfeld bietet unzählige Möglichkeiten, etwas für Muskulatur und Ausdauer zu tun. Eigentlich von jungen Erwachsenen entdeckt, denen die Sportstudios zu teuer waren, wird dieses Outdoor-Training auch bei Älteren immer beliebter. An Teppichstangen übt man Klimmzüge, Liegestütze sind auf einem Stück Rasen mög-

lich und Gehwegplatten werden genutzt, um Ausfallschritte oder das vorsichtige Rückwärtslaufen auszuprobieren.

Trainiert werden so nicht nur die Muskeln, sondern auch die Bewegungskoordination. Gerade im Alter ist das besonders wichtig.

Geh raus!

Der Trainer Martin Legge bietet für interessierte Bewohner Kurse an, bei denen der Parcours des jeweiligen Wohnumfeldes Stück für Stück erobert wird. „Trittsicherheit und Mobilität steht bei vielen Übungen im Vordergrund“, sagt er. Meist seien die Teilnehmer überrascht, welche Gelegenheiten für Bewegung die Wohnquartiere bieten. Martin Legge: „Bei uns heißt die Devise: Geh raus, du findest schon etwas.“ Verabreden sich Nachbarn zu gemeinsamen Übungen, bringt das natürlich besonders großen Spaß. Etwa beim Wurfspiel mit Gymnastikreifen (Hula-Hoop-Reifen), bei dem man die gegnerischen Ringe mit dem eigenen Ring aus einem aufgemalten Kreidekreis herauschieben muss. Das funktioniert ähnlich wie beim Curling und lockt oft Zaungäste an. ●



Fazit

Am meisten Spaß bringt Bewegung in der Gruppe.

Warum sich also nicht einfach mit den Nachbarn verabreden? Weniger der Leistungsgedanke steht dabei im Vordergrund, sondern die Freude am gemeinsamen In-Schwung-kommen. Besonders gut gelingt das bei Outdoor-Spielen, wie dem Gymnastikreifen-Curling.



„Nicht Stillstehen, nicht Fortgehen, nur Bewegung ist der Zweck des Lebens.“

Christian Friedrich Hebbel (1813–1863),
deutscher Dramatiker und Lyriker.



Eine Laterne für den Laternenumzug ist schnell selbst gebastelt – und die Kinder können mithelfen und werden ihr Werk dann besonders stolz durch die Straßen tragen. Wir haben zwei einfache Bastel-Anleitungen für Sie.

Laterne, Laterne

Bald ist wieder St. Martin und überall finden Laternenumzüge statt.

Luftballon-Laterne

Diese Laterne kann man mit Kindern ab drei Jahren basteln. Man benötigt dazu lediglich einen Luftballon, einen dicken Pinsel, Tapetenkleister, Transparentpapier in beliebigen Farben, eine Schere sowie ein Stück dünnen Draht. Man muss nur rechtzeitig anfangen, denn es dauert mehrere Tage, bis die Laterne getrocknet ist. Zunächst wird der Luftballon aufgeblasen. Dann werden rund 100 Milliliter Tapetenkleister angerührt. Mithilfe des Pinsels wird der Luftballon großzügig eingekleistert. Das Kind darf das Transparentpapier in etwa fünf mal fünf Zentimeter große Stücke reißen, die dann mit Kleister bestrichen und in mehreren Lagen auf den Luftballon geklebt werden. Je mehr Lagen, desto stabiler wird die Laterne. Da, wo der Luftballon zugeknötet ist,

wird eine Lücke gelassen, damit man später das Licht in die Laterne bekommt.

Der Luftballon muss dann mehrere Tage trocknen, eventuell in der Nähe einer Heizung. Ist er trocken, mit der Schere den Luftballon platzen lassen und herausziehen. An der Öffnung zwei gegenüberliegende Löcher in die Laterne stechen und den Draht als Aufhängung durchziehen.

Flaschen-Laterne

Diese Laterne ist extrem schnell fertig – sie eignet sich auch als Last-Minute-Bastelarbeit und man kann sie bereits mit Kindern ab zwei Jahren machen. Zudem hat sie den Vorteil, dass sie nicht verbeult werden kann. Sie benötigen eine saubere, leere Einweg-PET-Flasche, ein Cuttermesser, ein Stück Draht und Finger- bzw. Acrylfarbe oder alternativ Dekoklebeband oder Transparentpapier und Klebstoff. Mit dem Cuttermesser wird der obere Teil der Flasche abgeschnitten. Danach kann das Kind die Flasche außen beliebig mit Farbe bemalen. Alternativ verziert man die Flasche gemeinsam mit dem Kind mit Dekoklebeband oder beklebt sie mit Transparentpapier. Mit dem Messer müssen neben der Öffnung zwei Löcher hineingeritzt werden, durch die der Draht als Aufhängung gezogen wird. Fertig!



Es werde Licht

Früher hat man Kerzen oder Teelichter verwendet, heute werden wegen der Brandgefahr meist batteriebetriebene Leuchtstäbe mit elektrischem Licht benutzt. Einen solchen Laternenstab finden Sie im Kaufhaus, Drogeriemarkt oder Schreibwarenladen. Alternativ können Sie einen Laternenstab aus Holz und ein flackerndes LED-Teelicht verwenden.



Weitere Laternenideen

www.familie.de/themen/laternen-basteln-477321.html
www.nicbastelt.com und dann „Laterne 4-eckig basteln“
 oder „Laterne 3-eckig basteln“ eingeben

Erste Hilfe – fit für den Ernstfall

Schocklage oder stabile Seitenlage – die wenigsten können sich noch an ihren Erste-Hilfe-Kurs erinnern. Höchste Zeit für eine Auffrischung.



Stabile Seitenlage

- 1 Seitlich neben den Verletzten knien, Beine strecken, den nahen Arm des Bewusstlosen nach oben legen.
- 2 Fernes Bein an Kniekehle zu sich ziehen, damit der Körper zur Seite rollt.
- 3 Kopf des Betroffenen nach hinten neigen, damit die Atemwege frei sind. Fernen Arm am Handgelenk greifen, Handoberfläche unter die Wange legen.
- 4 Mund des Betroffenen leicht öffnen. Die Atemwege frei halten.

Manchmal entscheidet schnelle Erste Hilfe über Leben oder Tod. Vor lauter Schreck gar nicht zu helfen, ist die allerschlechteste Entscheidung. Anderen Menschen beizustehen, ist übrigens nicht nur eine moralische, sondern auch eine rechtliche Pflicht. Wegsehen oder Weiterfahren geht gar nicht! Besonders im Haushalt passieren viele Unfälle, doch auch die Straßen sind wortwörtlich ein gefährliches Pflaster. Wer hilft, muss zunächst für die eigene Sicherheit sorgen. Im Haushalt müssen eventuelle Stromquellen vom Netz genommen und auch andere Gefahrenquellen erkannt und gesichert werden. Auf der Straße bedeutet das: Warnweste anlegen, nicht einfach über die Straße laufen und hinter der Leitplanke zur Unfallstelle gehen. Die muss zunächst mit einem Warndreieck abgesichert werden.

Mut zusprechen und trösten

Neben der Schocklage oder der stabilen Seitenlage muss man Verletzten zur Schockvermeidung vor allem Mut zusprechen und sie trösten. Als Nächstes über den Notruf 112 Hilfe holen. Hat man kurz die Situation geschildert (Anzahl der Verletzten, Standort etc.) nicht auflegen.

Bei einem Bewusstlosen sollten die Ersthelfer die Wange an Nase und Mund des Verletzten halten und prüfen, ob man den Atem spürt. Auch das Heben und Senken des Brustkorbs gibt Aufschluss. Bei Herzstillstand sollte möglichst rasch mit der Herzdruckmassage begonnen werden. Dazu drückt man im Wechsel 30-mal auf den Brustkorb und beatmet den Verletzten zweimal über Mund oder Nase. ●



Erste-Hilfe-Kurse – anmelden unter

www.asb.de,
www.drk.de,
www.johanniter.de,
www.malteser.de
und auf diversen anderen Webseiten.





Mandala – mit Buntstift und Pinsel entspannen

Bilder ausmalen ist ein Megatrend. Menschen aller Altersgruppen nutzen Pinsel und Buntstift, um zur Ruhe zu kommen.

Wie sie denn entspannen würde, wurde Christina Vogel, Olympiasiegerin im Bahnrad-Sprint, von Moderator Alexander Bommers gefragt. Die Antwort kam prompt: Relaxen würde sie beim Ausmalen von Bildern. Ihre frühere Nervosität sei damit vollkommen verfliegen.

Die erfolgreiche Sprinterin liegt damit voll im Trend. Und den hatte übrigens niemand vorausgesehen. Selbst die Buchbranche war vollkommen überrascht. Auch beim Stiftehersteller Faber-Castell knallten die Sektkorken. Der Ausmalboom bescherte dem Stifteproduzenten einen satten Rekordumsatz. Mary Gräfin von Faber-Castell: „Dank dieser Entwicklung arbeitet unsere Fertigung seit Monaten auf Hochtouren, um die Nachfrage nach Buntstiften und Künstlerstiften bedienen zu können.“ Mandalas, wie sie etwa tibetische Mönche mit farbigem Sand fertigen, sind besonders beliebt bei dieser Art von Stressbewältigung.

„Ständig will jemand etwas“, sagt Heike Schimons. „Mails müssen beantwortet werden, WhatsApp-Nachrichten laufen ein, dann klingelt das Telefon und eins, zwei, drei kommen die Kin-

der aus der Schule.“ Sie schafft sich jetzt bewusste Pausen, in denen sie Gartenlandschaften ausmalt. Heike Schimons: „Zunächst fanden meine Kinder das seltsam, aber jetzt malen sie ihre eigenen Bücher voll. Und sie sind bereit, ihre Handys auch mal auszuschalten.“

Egal, ob Fantasiefiguren, Gartenlandschaften, dekorative Vorgaben oder eben Mandalas: Jeder Ausmalwunsch wird inzwischen durch ein breites Malbuchangebot bedient. Für jeden Geschmack geht's mit dem Buntstift in der Hand ab ins Reich von Konzentration und Gelassenheit. Einen großen Hit in diesem Bereich landete 2013



„Die Farbe hat mich. Ich brauche nicht nach ihr zu haschen. Sie hat mich für immer.

Das ist der glücklichsten Stunde Sinn: ich und die Farbe sind eins. Ich bin ...“

Paul Klee (1879–1940), deutscher Maler



Einkaufstipps

die britische Designerin Johanna Basford mit „Mein verzauberter Garten“. 1,5 Millionen Mal wurde das Buch allein in Großbritannien und den USA verkauft. Es folgten „Mein Zauberwald“ und „Mein phantastischer Ozean“. Das Besondere daran sind die liebevoll mit der Hand gezeichneten Szenen, Häuser, Schlösser, Gärten oder Wälder. Auch versteckte Details werden erst nach und nach sichtbar. „Fantastic Cities“ von Steve McDonald rückt die Architektur von Städten in den Vordergrund. Aus ungewöhnlichen Perspektiven und äußerst detailreich können auch Bremen, Wasserburg am Inn und Donauwörth ausgemalt werden. Neben Unterwasserwelten und Tierdarstellungen sind einfache Muster und bekannte Figuren gefragt. Damit sollte man besonders schnell meditativ „herunterkommen“.

Doch letztlich muss jeder selbst entscheiden, ob er geometrische Flächen, Unterwasserwelten, Taucher oder Waldlandschaften bevorzugt. Mal abgesehen von Katzenbildern, Comics oder sogar Heavy-Metal-Malbüchern. Spaß bringt, was gefällt. Denn eines ist ja klar: Die Welt wird einfach schöner, wenn man sie sich in den schönsten Farben ausmalt. ●

Die schönsten Motive bringen keinen Spaß, wenn ständig der Stift abbricht oder das Papier nicht fest genug ist. Wer viele Stunden mit dem Ausmalen verbringt, sollte beim Kauf auf Qualität und gute Bindung der Ausmalbücher achten.

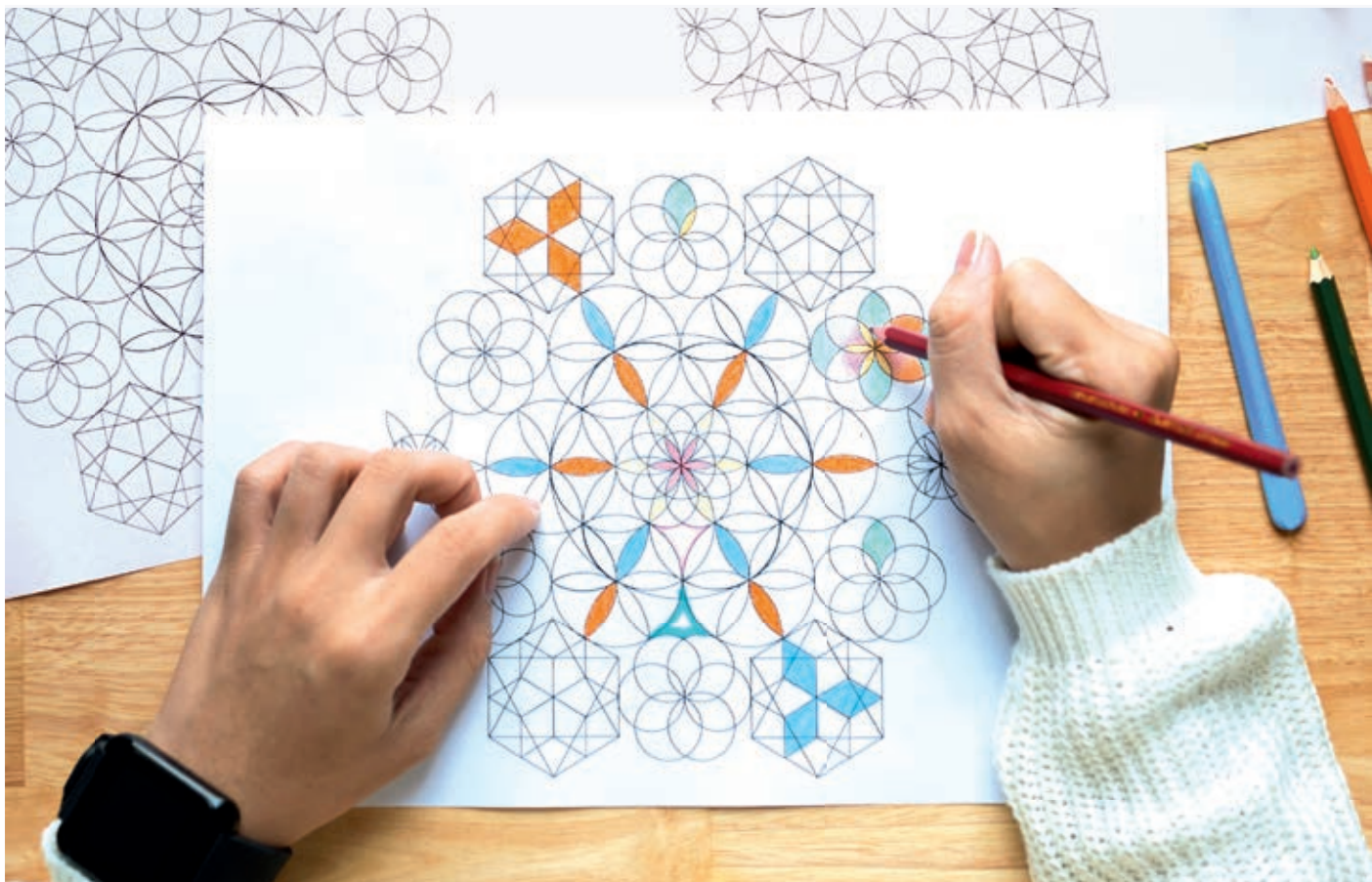
Die Blätter sollten glatt auf dem Arbeitstisch liegen. Aus dem Internet heruntergeladene Vorlagen sind zwar umsonst, aber meist öde. Besser ist es also, sich im örtlichen Buchhandel Motive und Papierqualität genau anzusehen. Hier wird man auch gut beraten, wenn es um spezielle Wünsche geht. Auch bei Buntstiften und Tuschfarben sollte unbedingt auf Qualität geachtet werden. Billigprodukte aus Fernost sind wegen unerwünschter Schadstoffe eher nicht zu empfehlen.

Achten sollte man auch auf einen gut ausgeleuchteten Malplatz, der die Augen nicht ermüdet.

Und noch ein Entspannungstipp: Es gibt auch CDs mit Naturgeräuschen: Wer gerade eine Unterwasserwelt koloriert, wird von Wassergeräuschen bestimmt inspiriert. Und zu einem Waldbild passt natürlich meditatives

Vogelzwitschern samt im Gebüsch raschelndem Wild.

Und bei Heavy-Metal-Bildern ... ist vielleicht ein Kopfhörer ganz ratsam.





Erntedankfeste sind wieder gefragt

Auf dem Land und in Städten werden alte Familienrituale und -bräuche wiederbelebt. Sicher hat das auch mit dem Trend zur gesunden Ernährung zu tun.

Erntedankfeste gehören zu den ältesten Festen der Menschheit. Weltweit und zuweilen auch zweimal im Jahr wurde den Göttern für die reichen Gaben der Natur gedankt. Auch Griechen, Römer und asiatische Völker erwiesen ihren Fruchtbarkeitsgöttern ihre Ehrerbietung. Nein, selbstverständlich ist die Versorgung mit guten Lebensmitteln auch heute nicht. Allmählich kommt die Billig-billig-Mentalität ins Wanken und schafft Platz für ein größeres Qualitätsbewusstsein. Mit dem Trend zu regionalen Lebensmitteln wird immer mehr Menschen bewusst, dass knackige Äpfel und saftige Blaubeeren nun mal nicht im Supermarktregal wachsen. Kein Wunder, dass immer mehr Kunden zu den sau-

beren Produkten auf Wochenmärkten, in Hofläden oder von Lieferanten grüner Kisten zurückgreifen.

Für Karin Baier sind Erdbeeren aus Südafrika oder Tomaten aus Ägypten wegen der durch den Transport verursachten Emissionen ökologischer Wahnsinn. „Außerdem sind regionale Produkte gesünder.“ Um ihren Kindern die Verbindung zur Natur näherzubringen, beteiligt sie sich jedes Jahr am Erntedankfest des örtlichen Kirchenkreises. Kornbüschel, Kartoffeln oder Möhren werden in einem Gottesdienst stellvertretend gesegnet. „Auch meine Kinder haben jede Menge Spaß daran“, sagt Karin Baier. Während der Erntezeit

unternimmt die Familie öfter Fahrradausflüge in die ländliche Nachbarschaft. „Nur, wenn man das auch sieht, bekommt man ein vernünftiges Verhältnis zu Lebensmitteln“, meint die Mutter. Schöner fände sie allerdings einen Garten, in dem sie Obst und Gemüse selbst ziehen könnte. Weil das nicht gehe, spiele sie mit dem Gedanken, in der Nähe ein paar Beete zu mieten, die ein Bauer zur Verfügung stellt.

Landliebe

Die enge Verbindung zur Heimat scheint uns in den Genen zu liegen. Kein Wunder, dass sich um die Erntedankfeste uralte Bräuche ranken. So feierten die Kelten das Weinfest und die Germanen dankten, indem sie für Odins Pferd Sleipnir ein Bündel Korn auf dem Feld ließen. Mit dem letzten Kornschnitt wurde ein Kranz gebunden, der heute noch bei zahlreichen Erntedankfesten nicht fehlen darf. In christlichen Gegenden werden Früchte in den aus Korn oder Weinstöcken geflochtenen Kronen zum Altar gebracht.

Auch kleinere Prozessionen ziehen an diesem Tag durch Dörfer und Gemeinden. Bei den dabei stattfindenden Gottesdiensten werden traditionell Spenden gesammelt, die hungernden Menschen zugutekommen. Je nach Landstrich werden ruhige Essen oder auch rauschende Feste mit Gesang und Tanz gefeiert. Oft werden auch Jahrmärkte veranstaltet und Stroh puppen auf einem Feld verbrannt. Traditionell werden damit nicht nur die Gaben der Natur gefeiert, sondern auch der Abschluss der früher harten Erntearbeiten. ●



„Ein Samenkorn lag auf dem Rücken,
die Amsel wollte es zerpicken.
Aus Mitleid hat sie es verschont
und wurde dafür reich belohnt.
Das Korn, das auf der Erde lag,
das wuchs und wuchs von Tag zu Tag.
Jetzt ist es schon ein hoher Baum
und trägt ein Nest aus weichem Flaum.
Die Amsel hat das Nest erbaut;
dort sitzt sie nun und zwitschert laut.“

Joachim Ringelnatz (1883–1934), bekannt für seine humoristischen Gedichte. „Das Samenkorn“ ist seine lyrische Auseinandersetzung mit dem Erntedankfest.



Erntedanktraditionen aus aller Welt

Die **jüdische Erntedankfeier** ist das Laubhüttenfest Sukkot. Es beginnt am 15. des Monats Tischri im jüdischen Kalender. Das „Fest des Einsammelns“ soll für die Ernte danken und an den Auszug aus Ägypten erinnern. Damals mussten die Israeliten während der Wüstenwanderung in Hütten aus Zweigen leben. Das sollen heute die Laubhütten an Sukkot symbolisieren.

In den **USA** wird Thanksgiving am vierten Donnerstag im November gefeiert. Familien kommen am langen Wochenende zum traditionellen Truthahn-Essen zusammen. Der Tag erinnert an die Ernte der ersten Einwanderer in Neuengland im Jahr 1621. So, wie die Siedler damals ihre Ernte mit indianischen Ureinwohnern geteilt haben sollen, verteilen heute engagierte Bürger Essen an hilfsbedürftige Menschen.

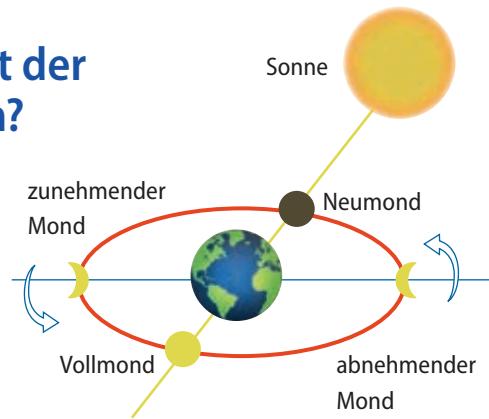
Im Süden **Mexikos** in Oaxaca wird jährlich im Juli das Erntedank-Festival Guelaguetza („Geschenk“, „Erfüllung“) gefeiert. Mit Musik und Tanz in traditionellen, bunten Trachten wird dabei die Maisgöttin Centeotl geehrt.

In **Japan** ist Höhepunkt des „Tags des Dankes für die Arbeit“ Niinamesai („Kosten des neuen Reises“) am 23. November eine shintoistische Zeremonie. Dabei opfert der Kaiser den Göttern den ersten Reis der Ernte. Landesweit gibt es Erntefeiern an Shinto-Schreinen und fröhliche Nachbarschaftsfeste.



Warum verändert der Mond seine Form?

Kugelrund ist der Mond ... und das bleibt er auch. Für unsere Augen allerdings nimmt er ab und wieder zu, mal ist er prall und dann wieder eine schmale Sichel. Je nach Stand der Erde können wir nur einen Teil der mit Sonnenlicht beschienenen Oberfläche sehen. Weil er in 27,3 Tagen einmal die Erde umkreist, nennen die Menschen diesen Zeitraum Monat. Ein Wort, das sich auf unseren Erdtrabanten bezieht. So wird in der indianischen Tradition beispielsweise der Zeitraum vom 23. Juli bis zum 22. August als der „Mond der reifen Beeren“ bezeichnet.



An jedem Tag dieser Umlenkung steht der Mond in einem anderen Winkel zur Erde. Bei guten Licht- und Wetterverhältnissen sind einzelne Krater und Mondlandschaften zu erkennen: etwa das „Meer der Dünste“, der „Ozean der Stürme“ oder das „Nektarmeer“.



Lieblingsbuch

Letzten Donnerstag habe ich die Welt gerettet



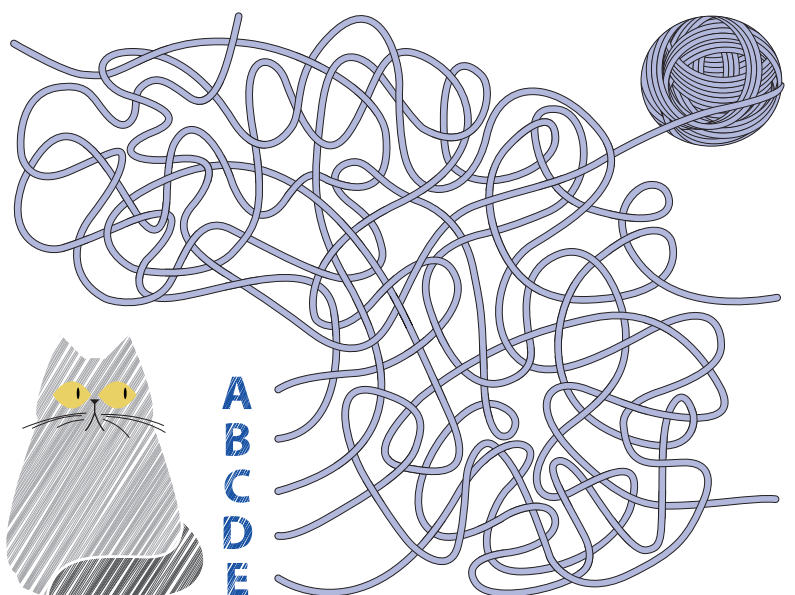
Ein Held ist Kurt nicht gerade. Und auch seine Freunde Sandro und Tilda sind eher Außenseiter. Doch dann fällt Kurt auf, dass die Eltern in der kleinen Stadt ihre Kinder immer öfter schlicht vergessen. Und plötzlich sind sie ganz verschwunden. Kurt und seine Freunde legen sich auf die Lauer. Sie entdecken, dass eine

fiese Horde dunkler Rattenmänner dahintersteckt. Genau jene Gestalten, die die Kinder mit Essen versorgen. Sie müssen der Sache auf den Grund gehen und machen sich auf zu einer schaurig-schleimigen Reise in die Kanalisation. Und dann heißt es: ein Schlachtplan muss her! Eine witzige Geschichte, bei der die wahren Alltagshelden triumphieren. Kommt bei Kindern ab zehn Jahren bestimmt sehr gut an.

Antje Herden: Letzten Donnerstag habe ich die Welt gerettet, Carlsen Verlag, 7,99 Euro.



A
B
C
D
E



Katze Berta möchte unbedingt mit dem Wollknäuel spielen. Leider hat das sich total verheddert. Kannst Du ihr helfen, **den richtigen Faden** zu erwischen?



Wer war eigentlich ...

... Ole Kirk Kristiansen

Seine Erfindung hat auch jeder Erwachsene irgendwann schon mal in der Hand gehabt. Die meisten aber werden viele Stunden mit den bunten Dingen verbracht haben und dabei Autos konstruiert, Häuser errichtet oder Fantasiemaschinen entworfen haben. Mal abgesehen von lichtschnellen Raumkreuzern, waghalsigen Brückenkonstruktionen oder Piratenschiffen. Schon eine Ahnung, was das sein könnte?

Sein Erfinder jedenfalls wurde am 7. April 1881 im dänischen Billund geboren. Als Kunsttischler und Spielzeugmacher tüftelte er früh an einem flexiblen Universalspielzeug. Im Jahr 1932 entwarf er Holzklötzchen. Vier Jahre nach dem II. Weltkrieg war es dann soweit: Er fertigte aus Kunststoff die ersten Legosteine. Die wurden von seinem Sohn am 28. Juli 1958 als Erfindung beim Patentamt eingereicht. Dieser Tag gilt deshalb als Geburtsstunde des Legosteins, der sofort die Welt eroberte.

Ole Kirk Christiansen starb am 11. März 1958 und erlebte den kometenhaften Aufstieg seiner Wundersteine nicht mehr mit.





Girl on the Train

Jeden Tag fährt Rachel Watson (Emily Blunt) mit dem Zug an ihrem ehemaligen Haus vorbei. Sie beobachtet nicht nur ihren Ex-Mann und seine neue Freundin, sondern auch ein Pärchen in der Nachbarschaft. Dann passiert etwas Schockierendes. Sie kann sich nicht erinnern, doch ihr Körper ist voller Flecken und die von ihr beobachtete Frau ist tot. Verfilmung des gleichnamigen Weltbestsellers. ●

Filmstart: 27. Oktober, Constantin Filmverleih



Soul-Vulkan Andra Day

Die in San Diego aufgewachsene Songwriterin singt ihre Songs mit der Wucht eines ausbrechenden Soul-Vulkans. Ans Herz gehend, verzweifelt und trotzig zugleich kommen ihre Songs daher. „Sie singt um ihr Leben“, sagen begeisterte Kritiker. Andra Day begann ihre Karriere im Kirchenchor, ging auf eine Elite-Musikschule, versuchte es als Straßenmusikerin und landete millionenfach aufgerufene YouTube-Hits. Bald wurde niemand Geringeres als Stevie Wonder ihr Mentor und förderte das junge Supertalent nach Kräften. Ihr Stil ist im R&B verankert und dabei rockig und jazzig zugleich. Reinholden macht süchtig. ●



Andra Day: Cheers to Fall, Warner Bros. Records, 12,99 Euro.



Die tote Stunde

Die Journalistin Paddy Meehan hat gerade nichts anderes zu tun und geht eher lustlos einer häuslichen Auseinandersetzung in der Nachbarschaft nach. Als ihr ein gut gekleideter Mann öffnet, beteuert der, dass alles in Ordnung sei. Er steckt ihr Geld zu und schließt die Tür. Am nächsten Tag wird in der gleichen Wohnung eine schwer gefoltete Frau tot aufgefunden. Paddy muss sich beeilen, denn ihre Zeitung könnte von der Bestechung erfahren und sie vor die Tür setzen. Mit aller Kraft macht sie sich an die Recherche, um ihr Fehlverhalten wettzumachen. Doch dann merkt sie, dass sehr viel mehr auf dem Spiel steht und sie selbst viel tiefer in diesen Fall verstrickt ist. Die mit dem Dagger Award ausgezeichnete Autorin weiß, wovon sie schreibt, denn sie arbeitete viele Jahre mit gestörten Straftätern. Packend bis zum Schluss. ●



Denise Mina: Die tote Stunde, Heyne, 9,99 Euro.

Das Seelenleben der Tiere

Nach jahrelangen Forschungen beginnen die Verhaltensforscher und Neurobiologen, immer mehr über das Seelenleben der Tiere herauszufinden. Ob Hunde, Katzen, Rehe oder Igel, sie empfinden durchaus Trauer, Hochstimmungen und Ratlosigkeit. Selbst Krokodile können Bindungen mit Menschen eingehen. Das liegt am Gefühlshirn, dem limbischen System. Es ist wesentlich älter als der denkende Neocortex. Auch bei Tieren ist das Gefühlshirn gut ausgeprägt, denn das Fühlen hat eine wichtige Funktion: Schließlich sorgt es für Austausch unter den Artgenossen, warnt vor Gefahren und sorgt für den Nachwuchs. Das, was Neurobiologen, Biologen und Verhaltensforscher bis heute im Seelenleben



Peter Wohlleben: Das Seelenleben der Tiere, Ludwig Buchverlag, 19,99 Euro.

der Tiere entdeckt haben, hat Peter Wohlleben sehr anschaulich und verständlich beschrieben. Nicht nur ein Buch für Tierfreunde. ●

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



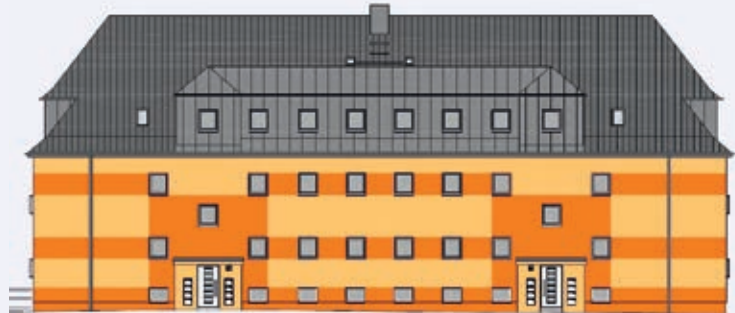
Baugenossenschaft Hof

für sie

Erstbezug von 14 modernen 2-Zimmer-Wohnungen

Adresse: Gartenstraße 37 und 39
 Modernisierung: 2016 zum Energieeffizienzhaus 70
 Heizung: kostengünstige Pelletsheizung
 Bezugsfrei ab: voraussichtlich 01.01.2017
 Mitgliedschaft: Genossenschaftsanteile 800,00 €

Der Energieausweis wird noch erstellt!



Wohnungsgrößen von 47 m² bis 64 m²

Beispielwohnung mit 64 m²:

Kaltmiete: 416,00 €
 zzgl. Nebenkosten: 167,00 €
 = Warmmiete: 583,00 €



EG

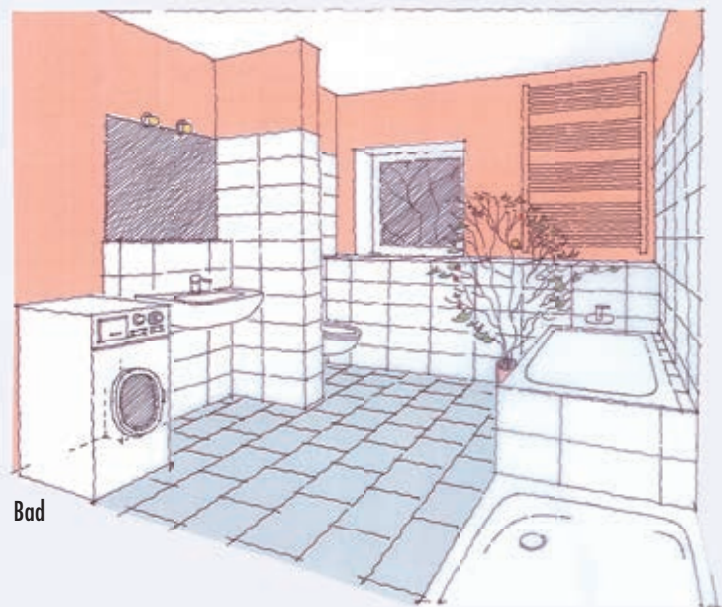
DG

- Innenräume und Haus komplett modernisiert
- hochwertige Böden und Fliesen
- Tageslichtbäder mit Dusche und Badewanne
- bodentiefe Fenster
- 24-Stunden-Notdienst
- Haus- und Gehsteigreinigung
- Hausmeisterbetreuung
- Reparaturservice
- Winterdienst
- Dauernutzungsrecht

Perfekt geeignet für Paare und Singles

Für weitere Informationen

Baugenossenschaft Hof eG
 An der Michaelisbrücke 1
 95028 Hof
 Telefon: 09281 7353-0
 Telefax: 09281 7353-33
 www.bg-hof.de
 kontakt@bg-hof.de



Bad



Ihre Ansprechpartnerin
 Alexandra Gottsmann
 Telefon: 09281 7353-12
 alexandra.gottsmann@bg-hof.de

Hier wohn' ich gern!