

für uns

ba

Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | Juni 2017

Baugenossenschaft Hof



Geringfügig Beschäftigte sind top!

Vertreter und Ersatzvertreter stellen sich vor

Aktion „Schönstes Baby“ 2017



Liebe Leserinnen und Leser,

sehen Sie auch so gern die italienischen oder französischen Filmszenen, bei denen um einen riesigen Tisch Freunde, Familienmitglieder und Nachbarn versammelt sind? Wo nicht nur lecker gegessen, sondern auch gelacht und miteinander in aller Lockerheit geredet wird? Eine Art von Geselligkeit, die wohl ein menschliches Urbedürfnis ist. Durch Selbstüberforderung haben wir uns diese schöne Art des Miteinanders ein wenig selbst vermiest. Dabei kann es so einfach sein, wenn wir unseren Perfektionswahn herunterschrauben. Der Spaß kann schon bei den gemeinsamen Kochvorbereitungen beginnen. In diesem Sinne: Gemütliche Tafelfreuden und einen entspannten Sommer wünscht

Ihr

Inhalt

Juni 2017

Wohnen mit uns

Geringfügig Beschäftigte sind top!	3
Die Vertreter und Ersatzvertreter aus dem Wahlbezirk 2 stellen sich vor	4
Aktion „Schönstes Baby“ auch im Jahr 2017	5

Unter Mieter(n)

Ein Piks rettet Leben	6
Seepferdchen ahoi	7
Baby- und Kinderfotos	8
Tippelbrüder auf Tour	9
Der Sommer bittet zu Tisch	10
ABC-Schützen im Straßenverkehr	12

Unterhaltung

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



Geringfügig Beschäftigte sind top!

Der Vorstand lud Anfang April die Hausreinigungskräfte, nebenamtlichen Hausmeister und Betreuer für unsere Wohnanlagen zu einer kleinen Betriebsversammlung bei Kaffee und Kuchen ein.

Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel dankte bei dem Treffen allen für ihren langjährigen Einsatz und Treue zur Genossenschaft und gab wichtige Veränderungen seit der letzten Zusammenkunft im Jahr 2013 bekannt. Zum einen stellte sie Herrn Fabian Huehn vor, der ab sofort der neue Ansprechpartner für die Hausreinigungskräfte ist. Er ist unter der **Telefon-Nr. 09281 7353-42** oder per **E-Mail fabian.huehn@bg-hof.de** zu erreichen.



Herr Huehn

Zum anderen teilte Frau Rödel eine sehr erfreuliche Nachricht mit. Die Baugenossenschaft Hof erhöht den Stundenlohn für die geringfügig Beschäftigten zum 1. Juni 2017 und belohnt damit die vorbildliche Arbeit, die die geringfügig Beschäftigten jeden Tag für die Genossenschaft leisten, wie zum Beispiel unsere nebenamtlichen Hausmeister und Betreuer.

Auch die Hausreinigungskräfte hob Frau Rödel hervor, die zum größten Teil das Treppenhaus vorbildlich reinigen und so zum perfekten Erscheinungsbild eines Hauseinganges beitragen; auch während der Modernisierungsmaßnahmen, bei dem der Putzaufwand besonders groß ist. „Wenn das Treppenhaus blitzt, vermieten die Mitarbeiter der Genossenschaft die Wohnungen viel leichter – ein herzliches Dankschön an Sie“, so Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel.

Vor knapp 20 Jahren wurde die Hausreinigung in der Baugenossenschaft eingeführt. Viele Putzfrauen der ersten Stunde sind noch für unser Wohnungsunternehmen tätig. Diesen dankte Vorstandsvorsitzende Rödel mit Blumenpräsenten im Namen des gesamten Vorstandes. ●



Im Bild zu sehen von links: Vorstandsmitglied Dieter Tratzmüller, Daniela Opitz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender Thomas Seidel, Elke Nämack, Klaus Stengel, Elisabeth Frank, Petra Bär, Gabriele Mäusbacher, Magdalena Bekasov, Irene Dubiel, Regine Lonke, Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel sowie Daniela Wolf. Auf dem Bild fehlen die Frauen Ruth Grosch und Eveline Meyer.



Impressum

Redaktion und verantwortlich: Baugenossenschaft Hof eG, An der Michaelisbrücke 1, 95028 Hof

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



Die Vertreter und Ersatzvertreter aus dem Wahlbezirk 2 stellen sich vor

Im Februar baten wir unsere Vertreter und Ersatzvertreter bei den Ausspracheabenden, über sich in den nächsten Mieterzeitungen zu erzählen. Gesagt – getan.

In der heutigen Ausgabe unserer Zeitung stellen sich die Vertreter und Ersatzvertreter Inge Gertkämper, Wolfgang Grünert, Ilse Pedall, Jutta Riemann und Franz Thiel vom Wahlbezirk 2 vor.

Name: **Inge Gertkämper**
Geboren: **1943**
Beruf: **Rentnerin**

Ich lese am liebsten ...
alles, was Buchstaben hat.
Der schönste Platz in Hof ist ...
mein Garten.
Meine Hobbys sind ...
lesen und stricken.

Name: **Ilse Pedall**
Geboren: **1945**
Beruf: **Rentnerin**

Der schönste Platz in Hof ist ...
der Theresienstein.
Den nächsten Urlaub mache ich ...
an der Nordsee.
Das Wichtigste im Leben ist für mich ...
Gesundheit.

Name: **Jutta Riemann**
Geboren: **1954**
Beruf: **Kinderpflegerin**

Zu meiner Familie gehören ... **mein Ehemann, 3 Kinder, 2 Schwiegersöhne und 6 Enkelkinder.**
Ich esse am liebsten ...
italienisches Essen.
Den nächsten Urlaub mache ich in ...
Österreich und Italien.



Die Vertreter und Ersatzvertreter aus dem Wahlbezirk 2 von links:
Ilse Pedall, Monika Seidel, Franz Thiel, Jutta Riemann, Detlef Bukowski, Jürgen Taubald, Klaus Friedrich, Alfred Lonke, Horst Richter, Peter Mohrmann, Wolfgang Grünert, Siegfried Seifert, Inge Gertkämper, Elsbeth König-Demme, Heinz Gertkämper

Name: **Wolfgang Grünert**
 Geboren: **1956**
 Beruf: **Klempner**

Der schönste Platz in Hof ist ...
der Theresienstein.
 Meine Hobbys sind ...
tanzen und Sport.
 Das Wichtigste im Leben ist für mich ...
Gesundheit.

Name: **Franz Thiel**
 Geboren: **1935**
 Beruf: **Rentner**

Wenn ich morgens aufstehe ...
halb sieben.
 Ich esse am liebsten ...
kräftig.
 Im Fernsehen schaue ich ...
Heimatfilme.

Aktion „Schönstes Baby“ auch im Jahr 2017

Unsere beliebte Aktion „Schönstes Baby der BG Hof gesucht“ geht in die nächste Runde. Auch in diesem Jahr suchen wir dazu den hübschesten Nachwuchs in der Genossenschaft.

Wie können Sie teilnehmen? Ganz einfach! Alle Eltern, die Mieter oder Mitglieder unserer Genossenschaft sind, und ein Baby im Alter von 0 bis 12 Monaten haben, können sich am Wettbewerb beteiligen. Als Dankeschön erhält jeder Nachwuchs ein kleines Präsent.

Das Siegerbaby erhält ein Geschenk im Wert von 100 Euro. Der oder die Zweitplatzierte erhält ein Präsent über 75 Euro und für den dritten Platz winkt ein Geschenk für 50 Euro.

Beachten Sie dazu bitte, dass das Foto eine hohe Bildauflösung hat. Mit Ihrer Einsendung willigen Sie ein, dass wir das Foto Ihres Kindes in unserer Mieterzeitung, in der örtlichen Presse 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!

Einsendeschluss ist der 30.09.2017



Kontakt

Senden Sie uns das Foto Ihres „Lieblings“ mit Namen und Altersangabe an die E-Mail-Adresse:
kontakt@bg-hof.de

Die kleine Clara
 – eines der
 Gewinner-Babys
 im Jahr 2016





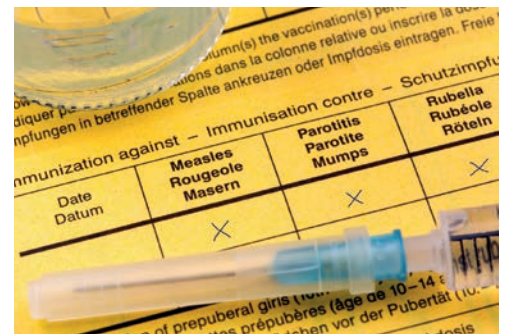
Ein Piks rettet Leben

Nicht nur Kinder, auch Erwachsene sollten sich regelmäßig impfen lassen. Eine Grippe- oder Tetanusimpfung ist keine große Sache, kann aber Leben retten.

Impfungen beugen lebensbedrohlichen Krankheiten vor. Auch, wenn sich immer wieder Impfgegner zu Wort melden, die weit überwiegende Mehrheit der Ärzte und medizinischen Experten rät zum schützenden Piks. Nur darüber können Krankheiten wie Kinderlähmung (Polio-myelitis) oder Pocken wirksam in Schach gehalten werden.

Auch die Tetanuspritze gegen den Wundstarrkrampf rettet Leben. Deren Erreger lauern in unserer direkten Umgebung und können über kleine Wunden in unseren Blutkreislauf gelangen. Auch die Grippeimpfung sollte besonders bei älteren und immungeschwächten Menschen nach vorheriger ärztlicher Beratung jährlich rechtzeitig vor der Grippezeit vorgenommen werden. Was kaum bekannt ist: Allein im Winter 2014/15 starben nach Einschätzung des Robert Koch-Instituts in Deutschland 274 Menschen durch eine Influenza-Infektion. Davon fielen 79 Prozent in die Altersgruppe der ab 60-Jährigen.

Jeder Hausarzt hält zu Impfungen Empfehlungen bereit und informiert genau über Risiken und Nebenwirkungen. Gerade auch bei den gefährlichen und vollkommen unterschätzten Masern halten die meisten Ärzte eine Impfung für unbe-



dingt ratsam. Selbst bei Vorbehalten: Ein Gespräch mit dem Kinder- und Hausarzt schafft Klarheit.

Durch fallende Flugticketpreise und gute Verbindungen rücken die Kontinente enger zusammen. Vor der Buchung sollte man sich immer über empfohlene Impfungen informieren. Cholera, Diphtherie, FSME, Gelbfieber, Hepatitis A und B, Japanische Enzephalitis, Kinderlähmung, Meningokokken-Meningitis, Tuberkulose oder Typhus sind in einigen exotischen, aber auch in europäischen Ländern durchaus verbreitet. Gegen was man sich mit einer Impfung schützen sollte, ab wann der Impfschutz wirkt und ob die Kosten übernommen werden, darüber informieren erfahrene Reiseärzte und die Krankenkassen.

Impfpass mitnehmen

Selbst bei der Last-Minute-Reise ist oft ein schneller Schutz per Impfung möglich. Den Impfpass sollte man unbedingt ins Gepäck stecken. Sinnvoll kann es sein, darüber hinaus die Daten seiner Impfung im Smartphone zu speichern oder ein abfotografiertes Bild des Impfpasses mitzunehmen.

Wichtige Informationen halten auch das Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin in Hamburg (www.bnitm.de) oder das Robert Koch-Institut (www.rki.de) bereit. ●



Die wichtigsten Standardimpfungen

Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Influenza Typ B, Pneumokokken, Rotaviren, Meningokokken, Masern/Mumps/Röteln (MMR), Varizellen, Influenza, Humane Papillomviren (HPV).

Wer eine Fernreise plant, sollte sich rechtzeitig über notwendige Impfungen informieren.

Seepferdchen ahoi

Immer weniger Kinder können schwimmen.
Das ist lebensgefährlich und mindert den Spaß im
Schwimmbad oder am Meer.

Das kühle Nass genießen ist ein super Sommerspaß. Umso trauriger, dass immer weniger Kinder schwimmen können. Leider schließen Kommunen Bäder aus Geldnot und in vielen Schulen wird der Schwimmunterricht gar nicht mehr angeboten. Die Folgen sind dramatisch: Allein im Jahr 2015 ertranken in Deutschland knapp 500 Menschen. Weil es zum Lernen nie zu spät ist, gibt es auch für Erwachsene spezielle Kursangebote. Dabei können sie das Schwimmabzeichen für Erwachsene (auch „Seekuh“ genannt) erwerben. Bereits nach wenigen Wochen ist man fit für Flüsse, Seen, Meer und Badeanstalt. Vermittelt werden dabei auch Baderegeln und die Bedeutung von Warnhinweisen. Schließlich sind die Hauptursachen für Badeunfälle immer auch Leichtsinn, Selbstüberschätzung und Unkenntnis.

Wer ungeübt ist, sollte nach dem Rat der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) zu zweit schwimmen. Außerdem möglichst nicht in der Mitte, sondern am Ufer entlang. Dabei auf Temperaturunterschiede achten, denn wird es plötzlich zu kalt, drohen Krämpfe. Bei unbekanntem Gewässern sollte man sich zunächst über lauernde Gefahren informieren. Wer nicht im Rollstuhl landen will, unterlässt Kopfsprünge. Generell ist Wasser der denkbar dümmste Ort für Mutproben. Besser vorsichtig herangehen und lernen, die eigenen Kräfte einzuschätzen. ●



i

Früh- und Jugendschwimmabzeichen



Seepferdchen

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser



Seehund „Trixi“

- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen
- 15 m Dribbeln mit einem Wasserball
- Kopfsprung vorwärts
- 7 m Streckentauchen
- 1 Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser



Bronze

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m tiefem Wasser
- Sprung aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln



Silber

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 m Bauch- und 100 m Rückenlage)
- Zweimal Heraufholen eines Gegenstandes aus 2 m tiefem Wasser
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln



Gold

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen
- Tieftauchen (drei Tauchringe aus ca. 2 m tiefem Wasser in 3 Minuten)
- 15 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen (Schieben und Ziehen)
- Kenntnis der Baderegeln (Selbst- und einfache Fremdreitung)

Baby- und Kinderfotos

Mit folgenden Tipps wird es Ihnen leichter fallen, Ihre Babys und Kinder schön in Szene zu setzen.

Ganz wichtig für schöne Babyporträts: Schalten Sie den Blitz aus! Nutzen Sie stattdessen Tageslicht, indem Sie Ihr Baby im hellsten Raum der Wohnung fotografieren, und zwar in der Nähe eines großen Fensters. Allerdings sollte das Baby nicht dort platziert werden, wo die Sonne direkt reinscheint. Besser ist indirektes Licht, da es sonst starke Schatten gibt.

Am schönsten werden die Fotos, wenn man das Baby im 45-Grad-Winkel vor dem Fenster platziert, das Köpfchen zeigt Richtung Fenster, die Beine vom Fenster weg. Der Fotograf stellt sich dann zwischen Fenster und Baby. Nicht gegen das Licht fotografieren, sondern immer mit ihm, das heißt die Lichtquelle muss sich hinter Ihnen befinden. Das gibt einen schönen Glanz in den Augen des Kindes.

Was den Bildaufbau betrifft, sollte nichts von dem kleinen Wunder ablenken. Deshalb unbedingt auf den Hintergrund achten! Der ist am besten einfarbig, Muster wirken eher störend. Am einfachsten bekommt man einen schönen Hintergrund, wenn man das Baby auf eine einfarbige Decke legt und diese hinter ihm irgendwo oben befestigt. Auch Leintücher oder große einfarbige Handtücher eignen sich, sie werfen allerdings mehr Falten.

Am schönsten ist es, wenn man das Baby nackt oder nur mit einer Windel bekleidet fotografiert. Die meisten Kleidungsstücke sind Neugeborenen nämlich viel zu groß. Das sieht auf Fotos nicht gut aus. Alternativ kann man dem Baby einen weißen Body anziehen oder man wickelt es in ein Tuch oder eine Decke. Damit das Baby während der Fotosession nicht friert, sollte der Raum sehr warm sein – ein Heizlüfter in der Nähe des Babys kann dabei gute Dienste leisten.

Schön werden die Fotos, wenn man möglichst nah an das Baby rangeht und verschiedene Perspektiven ausprobiert. Damit der Hintergrund unscharf wird und nicht vom Baby ablenkt, wählt man eine möglichst große Blende. Die ist auch von Vorteil, wenn es nicht so hell ist. Scharfstellen sollte man immer auf das Gesicht des Babys. ●



Tipps vom Profi

Die Kinderfotografin und Ratgeberautorin Judy Hohmann hat drei Tipps für Eltern, die ihre Kinder fotografieren wollen. „Seid selbst lustig, dann lachen die Kinder ganz echt! Bittet sie nicht zu lachen oder Worte wie ‚Spaghetti‘ zu sagen, das wirkt am Ende aufgesetzt“, sagt sie. Zudem sollte man Stilbruch vermeiden: „Ein hübsches rosa Spitzenkleid passt einfach nicht auf ein knall oranges Dreirad. Versuchen Sie die Location, Requisiten und Kleidung abzustimmen.“ Und drittens sollte man die Kinder einfach beobachten. Wer zu oft ruft und sagt, was die Kleinen tun sollen, bekommt irgendwann kleine Modelle, die entweder nicht mehr fotografiert werden möchten oder sich ein Fotogrinsen antrainieren, damit es schneller vorbei ist.

Um den Fotos das gewisse Etwas zu verleihen, rät Judy Hohmann außerdem, das Kind nicht immer in der Mitte des Bildes zu platzieren, sondern etwas an den Rand, mit Blickrichtung ins Bild.

Buchtipp

Judy Hohmann:
Baby und Kinderfotografie,
Humboldt-Verlag,
24,99 Euro.





Toppelbrüder auf Tour

Mit selbst geschnitztem Wanderstab, Toppelbuch und in ihrer Handwerkerkluft gehen junge Gesellen auf Wanderschaft. Eine uralte Tradition, die immer noch gepflegt wird.

Um die 600 Gesellen tippeln in Deutschland von Baustelle zu Baustelle, um Erfahrungen zu sammeln und die Vielfältigkeit ihres Handwerks kennenzulernen. Ungefähr 100 von ihnen sind Frauen.

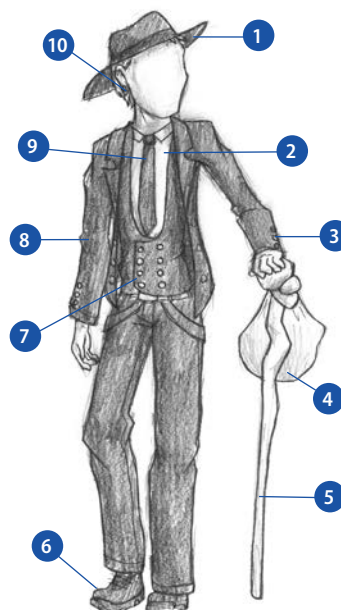
Besonders Maurer, Zimmermänner, Steinmetze, Fliesenleger, Dachdecker und Schreiner sind auf der „Walz“. Und da herrschen harte Regeln: Toppelbrüder und Toppelschwester müssen ledig, Mitglied einer Gesellenvereinigung, unter 30 Jahren und schuldenfrei sein. Drei Jahre und einen Tag sind sie unterwegs und dürfen ihrem Heimatort nicht näher als 50 Kilometer kommen. Handys sind verboten. Für warmes Essen, ein Bett für die Nacht und Arbeitsaufträge sorgt die Gesellenverbindung. Und notiert wird alles im „Wanderbuch“.

Getragen wird unterwegs übrigens die aus schwerem Cord bestehende „Kluft“, die drei Jahre lang halten muss. Fehlt noch die obligatorische Krawatte, die den Namen „Ehrbarkeit“ trägt. Ein Rucksack ist nicht erlaubt, dafür werden die wenigen Habseligkeiten in den sogenannten Charlottenburger gewickelt. Auch der Wanderstock „Stenz“, der die Spuren von eingewachsenen Schlingpflanzen zeigt, gehört dazu. Und natürlich der goldene Ohrring. Der wird einem von den „Brüdern“ mit einem Hammer ins Ohr gejagt.

Bei unzüftigem Verhalten wurde früher dem Gesellen der Ohrring herausgerissen. Ganz so martialisch geht's nicht mehr zu, lediglich das Wort „Schlitzohr“ ist uns von diesem Brauch geblieben. ●



Kleidung der Zimmerleute



- 1 Hut**
Schlapphut, Zylinder oder Koks (spezifischer Name der Wandergesellen für eine Melone), aber immer schwarz
- 2 Staupe**
Kragenloses, weißes Hemd
- 3 Je drei Manschettenknöpfe**
Symbolisieren drei Lehr-/Wanderjahre
- 4 Charlottenburger**
Geknotetes Tuch, in dem das gesamte Hab und Gut transportiert wird
- 5 Stenz**
Selbst geschnitzter Wanderstab
- 6 Schuhe oder Stiefel**
Schwarz oder dunkel
- 7 Weste mit acht Perlmutterknöpfen**
Symbolisiert Acht-Stunden-Arbeitstag
- 8 Jacke mit sechs Perlmutterknöpfen**
Symbolisiert Sechs-Tage-Woche
- 9 Ehrbarkeit**
Symbolisiert Zugehörigkeit zu einem Schacht
- 10 Ohrring**
Wurde im Todesfall für Beerdigungskosten verwendet



Der Sommer bittet zu Tisch

Sich mit Freunden zu Hause treffen und dabei gemeinsam reden, spielen oder essen wird immer beliebter. Mit einer kleinen Checkliste klappt das ganz ohne Stress.

Gemeinsam lecker tafeln und dabei ausgiebig sprechen, lachen und das Leben in vollen Zügen genießen – was gibt es Geselligeres? Seitdem unsere Urahnen sich vor Höhleneingängen um ein Feuer setzten und speisten, gehört es einfach zum menschlichen Miteinander. Damit es Spaß macht, gilt eine Hauptregel: keinen Stress!

Nichts muss auf die Minute genau fertig oder perfekt sein. Und ein Wettkochen ist das Ganze auch nicht. Stehen Tag und Uhrzeit fest, sollte man sich Gedanken über das Essen machen. Dazu gehört, die Gäste nach Allergien und Unverträglichkeiten zu fragen. Auch Veganer und Vegetarier möchten mehr auf dem Teller haben als einen Salat. Doch

keine Angst: Pfiffige und leicht zu kochende Gerichte findet man in Kochbüchern oder in einem der Internet-Kochportale.

Aller Erfahrung nach sollte man sich auf ein klassisches Drei-Gänge-Menü konzentrieren. Niemand will mit überfülltem Magen am Tisch sitzen, zudem freut sich jeder, wenn auch die Gastgeber genug Zeit für Gespräche haben. Sinnvoll ist es, Gerichte zu kochen, die man schon mal zubereitet hat. Ist man nicht rechtzeitig fertig, auch kein Drama. Einfach die Eintreffenden in die Küche bitten. Das kommt immer gut an.

Leckerer Einstieg

Gut vorbereiten lassen sich übrigens Salate oder Suppen für den ersten Gang. Auch gutes Olivenöl mit Meersalz und dazu Ciabatta sind ein leckerer Einstieg. Vorher zubereiten lässt sich meist der Nachtisch. Etwa gebackener Blätterteig, den man mit Eis serviert oder eine Mousse au Chocolat.



„Geselliges Vergnügen, muntres Gespräch muss einem Festmahl die Würze geben.“

William Shakespeare



Wenn es um das Servieren geht, helfen die Gäste eigentlich immer gern. Fehlen Stühle, lassen sie sich bei den Nachbarn leihen. Soweit möglich, sollte man den Tisch vor dem Eintreffen der Gäste decken. Dabei ist es überhaupt kein Problem, wenn Geschirr, Gläser und Besteck unterschiedlich aussehen. Sind die knapp, lassen sie sich ebenfalls meist bei den Nachbarn leihen. Ein harmonisches Aussehen an der Tafel lässt sich prima mit einer geschmackvollen und zur Jahreszeit passenden Tischdekoration erzielen. Etwa Wiesensblumen im Sommer oder Kastanien, Hagebutten und schöne Laubblätter im Herbst.

Behagliche Tischdeko

Überladen sollte man die Tafel jedoch nicht und auch zu hoch sollte die Deko nicht sein. Schließlich wollen sich die Gäste in die Augen sehen, wenn sie essen und miteinander reden. Kerzen müssen nicht sein, geben aber jedem Essen eine Prise Behaglichkeit. Schon vorab lässt sich klären, welches Getränk die Gäste beim Essen bevorzugen. Immer auf dem Tisch stehen sollte Wasser. Ist Musik gewünscht, sollte man sie leise drehen, denn Gespräche stehen im Vordergrund. Auch das ständige Aufstehen und Musikwechseln nervt. Also besser vorher aussuchen und per Playlist abspielen. Wichtig: Nicht zwischendurch das Geschirr in die Spüle räumen. Das wirkt schnell wie ein Rausschmeißer. Und was ist, wenn etwas schiefeht? Macht nichts. Eine gemütliche Tafel bedeutet eben auch, dass nicht alles perfekt ist. Hauptsache, man hat miteinander einen schönen Abend. ●



Checkliste

- ◆ Freunde einladen und nach Allergien und Unverträglichkeiten fragen.
- ◆ Gewünschte vegane und vegetarische Speisen einplanen.
- ◆ Getränkewünsche vorher klären.
- ◆ Rechtzeitig Einkäufe erledigen und mit den Vorbereitungen beginnen.
- ◆ Tisch in aller Ruhe, möglichst ein paar Stunden vorher, decken.
- ◆ Mit Dekoideen experimentieren. Weniger ist hier oft mehr.
- ◆ Arm- und Handfreiheit sollte an der Tafel gewährleistet sein.
- ◆ Passende Musik vorher aussuchen. Oft stört sie allerdings auch.
- ◆ Zu Beginn Brot und einen Dip auf den Tisch stellen. Das macht jede Verzögerung verträglich und entspannt die Gastgeber.
- ◆ Falls notwendig, rechtzeitig bei den Nachbarn nach Stühlen fragen.
- ◆ Früh kommende Gäste einfach an den Vorbereitungen beteiligen.
- ◆ Nicht sofort den Tisch leer räumen, wenn die Teller leer sind. Das schafft nur Unruhe.
- ◆ Wer nicht so geübt im Kochen ist: Auch ein Teller Spaghetti mit einer würzigen Tomatensauce und anschließend etwas Käse sind sehr lecker.
- ◆ Braten verkohlt? Kein Problem: Als Plan B die Nummer des Pizzadienstes bereithalten. Niemand nimmt es übel, wenn mal etwas schiefeht.



ABC-Schützen im Straßenverkehr

Schon jetzt sollten Eltern den künftigen Schulweg mit ihren Kindern sorgfältig und möglichst zu den später üblichen Zeiten regelmäßig trainieren, rät der ADAC.

„Kinder benötigen bis zu dreimal mehr Zeit als Erwachsene, um auf gefährliche Situationen im Straßenverkehr zu reagieren“, sagt Clemens Biegener. Der Vorsitzende des ADAC-Südbaden betont, dass bei den ABC-Schützen das Hör- und Sehvermögen noch eingeschränkt sei und ihnen auch die Orientierung schwerfalle. „Außerdem versperren ihnen parkende Autos am Fahrbahnrand die Sicht.“

Für die Sicherheit sorgt neben dem Erklären vor allem das rechtzeitige Üben mit den Kindern. Da

sie oft das Verhalten von Erwachsenen kopieren, ist zunächst eigenes vorbildliches Verhalten im Straßenverkehr unverzichtbar. Nachahmung sei für Kinder immer noch das wichtigste Lernmuster, sagen Kinderpsychologen.

Mehrfach gezeigt werden sollte, wie man sich auf Gehwegen möglichst dicht an der Häuserseite hält. Beim Überqueren der Straße sollte vorge-macht und eingeübt werden, wie man am Bordsteinrand stehen bleibt, dann vor dem Überqueren nach links und nach rechts schaut. Das gilt





auch an der Ampel: auf Grün warten und anschließend nach links und rechts schauen. Besonders heikel ist es, wenn Kinder zwischen parkenden Autos hindurch die Straße überqueren müssen. Gerade diese brenzlige Situation muss unbedingt ebenfalls mehrfach geübt werden: vorsichtig bis zur Sichtlinie gehen und nach links und rechts schauen!

Oft lässt sich manches gefährliche Überqueren der Straße vermeiden, wenn ein anderer Schulweg gewählt wird. Auch, wenn der etwas länger sein sollte: Sicherheit geht immer vor Schnelligkeit. Deshalb die Kinder rechtzeitig losschicken. Gehetzte ist gerade im Straßenverkehr lebensgefährlich.

Schulweg üben

Geübt werden sollten alle Eventualitäten. Also auch das Verhalten auf Verkehrsinseln, vor Zebrastreifen, an Kreuzungen oder am Rand von Fahrradwegen.

Wichtig ist es zudem, die Kinder auf besondere Gefahrensituationen wie schlechte Sichtverhältnisse durch Nebel, Regen, Schnee oder tief stehende Sonne vorzubereiten.

Nur wenn die Schüler älter und sehr geübt sind, sollten sie mit dem Fahrrad in die Schule fahren dürfen. Hierbei gelten ganz besondere Sicherheitskenntnisse. Die lernen die Mädchen und Jungen beim Absolvieren des Fahrradführerscheins, der in vielen Schulen angeboten wird. Trotzdem ist es auch hier unbedingt ratsam, dass die Kinder den Weg zunächst mit ihren Eltern abfahren. Obligatorisch ist ein qualitativ hochwertiger Fahrradhelm. Der sollte die Prüfzeichen CE oder EN 1078 tragen.



Daten & Fakten

Mehr als

700.000

Kinder machen sich nach den Sommerferien zum ersten Mal auf den Schulweg.

Gleichgültig, ob es zu Fuß oder auf dem Fahrrad zur Schule geht: Die Kinder sollten möglichst helle, leuchtende oder sonstwie auffällige Kleidung tragen, damit sie von den Autofahrern auch in den Morgenstunden oder bei diesigem Wetter gut gesehen werden. Am besten mit reflektierenden Streifen oder blinkenden Elementen. Auffällig und von Weitem sichtbar sollte auch der Schulranzen sein. Den kann man leicht mit blinkenden Anhängern aufpeppen. ●



Autofahrer: Achtung!

In der Nähe von Schulen und Wohngebieten runter vom Gas und immer bremsbereit sein. Unbedingt die Tempolimits beachten. Besondere Vorsicht, wenn parkende Autos die Sicht behindern. Vor Zebrastreifen das Tempo bereits drosseln, wenn sich ein Kind nähert. Wartende Schul- und Linienbusse sowie Straßenbahnen dürfen Autofahrer an Haltestellen nur im Schritttempo passieren. Nähert sich ein Bus der Haltestelle mit eingeschaltetem Warnblinklicht, gilt absolutes Überholverbot. Erst, wenn er steht, darf man mit maximal sieben Stundenkilometern vorsichtig vorbeifahren. Immer mit ungeübtem Verhalten der Kinder rechnen.



Wie kommt das Salz ins Meer?

Wer beim Schwimmen im Meer die Zunge rausstreckt, schmeckt es: Salz! Ursprünglich ist das Mineral im Gestein der Erdkruste enthalten. Wind, Wasser und die Sonneneinstrahlung lassen das Gestein verwittern und waschen das Salz aus. Mit dem Regen gelangt es über Bäche und Flüsse in die Ozeane. Und warum schmecken dann Flüsse nicht salzig? Weil es dort nur in sehr geringen Mengen transportiert wird. Im Atlantik, Pazifik, Mittelmeer oder Indischen Ozean hingegen sammelt es sich seit Millionen von Jahren. Einige Meersalze stammen zudem aus dem Sediment des Ozeanbodens. Der durchschnittliche Salzgehalt in den Meeren liegt bei 35 Gramm pro Liter Meerwasser. Doch im Einzelnen ist das sehr unterschiedlich. So weist die Ostsee wegen ihrer geografischen Lage nur einen Salzgehalt von 0,4 bis zwei Prozent auf. Insgesamt befinden sich 50.000 Billionen Tonnen Salz in den Meeren. Eine gigantische Menge. Auf dem Festland würde das eine 150 Meter dicke Salzkruste ergeben. 🌟



Lieblingsbuch

Zombert und der mutige Angsthase

Konrad hat Riesenbammel: nachts soll er allein über den Friedhof gehen, auf dem es auch noch spuken soll. Doch es hilft alles nichts, er muss die Mutprobe bestehen, weil ihn sonst die anderen



Jungs in der Straße auslachen. Plötzlich trifft er auf Zombert, den Zombie. Der kann zwar seine Gliedmaßen abnehmen, doch ansonsten ist er sehr nett und kein bisschen zum Fürchten. Gemeinsam streifen Zombert und Konrad über den Friedhof, besuchen den alten Friedhofswärter Ignaz und messen sich im Kirschkern-Weitspucken. Und schließlich jagt Zombert den anderen Jungs einen gehörigen Schreck ein. Ein Buch über Mutproben und eine ungewöhnliche Freundschaft. Für Leseanfänger ein Riesen-Lesepaß und außerdem lustig illustriert. 🌟

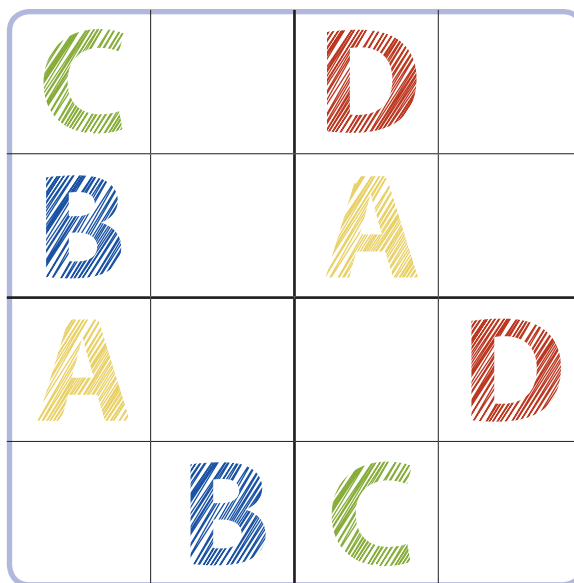
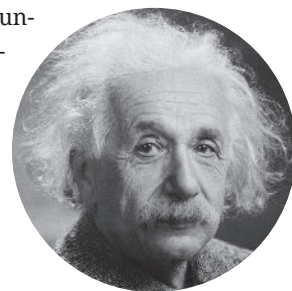
Kai Pannen: Zombert und der mutige Angsthase, Tulipan Verlag, 8,95 Euro.



Wer war eigentlich Albert Einstein

Der am 14. März 1879 in Ulm geborene Einstein gilt als der bedeutendste Vertreter der theoretischen Physik überhaupt. Ein Genie, das mit einem Geistesblitz das Verständnis der uns umgebenden Welt komplett veränderte. Die Entdeckung der allgemeinen und der speziellen Relativitätstheorie, in der er die Struktur von Materie, Raum, Zeit und Gravitation (Schwerkraft) entschlüsselte, stellte das bis dahin vorherrschende Wissen auf den Kopf. Das hatte weitreichende Konsequenzen, die ihn über Nacht berühmt machten. Allein durch seine Erkenntnisse wurde die moderne Technik überhaupt möglich. So hätte es ohne ihn keine Fernseher gegeben und auch die Navigation per GPS-Satelliten wurde nur durch seine Berechnungen möglich.

Im Jahr 1921 erhielt er den Nobelpreis. Neben seinen Forschungen zur Quantenphysik engagierte er sich vehement für Völkerverständigung und Frieden. Er starb am 18. April 1955 in Princeton, New Jersey. 🌟



Bei diesem **Sudoku-Rätsel** müssen die Buchstaben (rechts abgebildet) so platziert werden, dass jeder Buchstabe pro Reihe und pro Vierer-Block nur einmal benutzt wird.



Paris kann warten

Einsam und isoliert? Die Frau (Diane Lane) eines gestressten Hollywoodproduzenten (Alec Baldwin) nimmt das Angebot eines Freundes (Arnaud Viard) an und startet mit ihm zu einem spontanen Road-Trip von Cannes nach Paris. Die beiden erwarten Wein, Käse, alte Kirchen, verträumte Dörfer, blühende Lavendelfelder, überhaupt eine unglaubliche Landschaft, jede Menge gutes Essen und natürlich: die Liebe. Regie: Eleanor Coppola, Tobis Film.

Kinostart: 13. Juli 2017 ●



Rock-Riffs rauf und runter

Glänzende Augen und große Ohren bekommen alle Deep-Purple-Fans beim Hören des neuen Albums inFinite. Die alten Herren um Ian Gillan können's noch und besinnen sich auf ihre Hardrockwurzeln. Und zwar in einer melodischen, ja fast romantischen Variante. Einprägsame Gitarrenriffs wechseln sich ab mit Orgelensätzen zum unverwechselbaren Deep-Purple-Sound. Besonders gut dürfte der Song „The Surprising“ wegen seines wunderbaren Soloparts bei den Fans ankommen. Ein Ohrenschaus. Von hart bis zart beste „Mucke“ von den Altmeistern. Auch die Stimme von Ian Gillan ist immer noch Deep Purple pur und unverwechselbar. ●

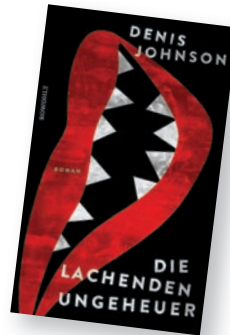


Deep Purple: inFinite, earMUSIC, Audio-CD: 11,49 Euro.



Die lachenden Ungeheuer

Roland Nair macht sich auf nach Afrika, um es noch einmal zu versuchen. Zehn Jahre zuvor hatte er während des Bürgerkriegs eine Menge Geld mit seinem Freund Michael Adriko verdient. Der holt ihn auch am Flughafen von Freetown in Sierra Leone ab, doch er ist überraschenderweise in Begleitung einer Frau. Auf geht es in das Grenzland zwischen Uganda und dem Kongo, doch die Reise verläuft völlig anders als gedacht. Und dann sind da auch noch diverse Geheimdienste, die ganz spezielle Interessen haben. Ein rasanter und Finsternis auslotender Abenteuer- und Spionageroman des meisterhaften Erzählers Denis Johnson. Nach dem Anschlag auf die Twin-Towers ist nichts mehr so, wie es zu sein scheint. Obwohl hier noch wenig bekannt, gilt der Autor als einer der bedeutendsten amerikanischen Schriftsteller. ●



Denis Johnson: Die lachenden Ungeheuer, Rowohlt Verlag, 22,95 Euro.

Lecker und gesund

Gleich fünf Ärzte haben sich um Töpfe, Pfannen und Herdplatten geschart. Mit ihrem medizinischen Wissen haben sie nicht nur knackgesunde und vor allem auch feine kulinarische Köstlichkeiten kreiert, sondern auch gesundheitsfördernde Mahlzeiten zubereitet.

Was die Ernährung mit Krankheiten zu tun hat, wie man sie gegen Beschwerden einsetzt und was im Einzelfall zu beachten ist, findet man gut aufgeteilt in diesem ganz besonderen Kochbuch. Berücksichtigt wurden dabei unterschiedliche Krankheiten, bei denen die Gerichte den Genesungsprozess unterstützen. Dabei sind die 70 Rezepte klar und unkompliziert. Jeder kann sie nachkochen. Wichtig: Die Ernährungsexperten verarbeiten in ihrem



Buch den neuesten Stand der Forschung und erläutern verständlich die Prinzipien einer gesunden Ernährung. ●

Die Ernährungsdocs: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen, ZS Verlag, 24,99 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 Newtimes, Hamburg | **Herstellung und Druck** Druckzentrum Neumünster GmbH, Rungestraße 4, 24537 Neumünster

Naturschützer gesucht!



Du bist gerne in der Natur und möchtest dich für ihren Schutz einsetzen?

Dann bist du bei der NAJU genau richtig! Werde zusammen mit 75.000 anderen Kindern und Jugendlichen aktiv für die Natur!

www.NAJU.de

Die Naturschutzjugend (NAJU) ist die Jugendorganisation des NABU und deutschlandweit der größte Kinder- und Jugendverband im Natur- und Umweltschutz.

NAJU im NABU | Charitéstr 3 | 10117 Berlin | 030 284984-1900
NAJU@NAJU.de | www.NAJU.de | facebook.com/naturschutzjugend

