

# für uns

# baog

Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | Dezember 2019

Baugenossenschaft Hof

## Richtfest für die Johann-Weiß- Straße 14, 16, 18

Ein Monat mietfreies Wohnen

Wohngelderhöhung zum 1. Januar 2020

Veranstaltungen im Stadtteiltreff

Fünf Jahre Seniorenberatung

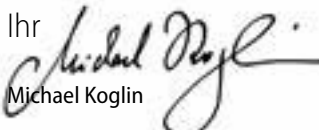




## Liebe Leserinnen und Leser,

über kein Thema wurde in diesem Jahr so leidenschaftlich diskutiert wie über den Klimaschutz. Das ist auch kein Wunder, denn durch Extremwetterlagen wird uns vor Augen geführt, wie empfindlich unser Ökosystem auf menschliche Eingriffe reagiert. Einerseits muss dem vonseiten der Industrie entgegen gewirkt werden, andererseits kann aber auch jeder selbst eine Menge bewegen: Der Verzicht auf Einwegprodukte im Alltag, die Nutzung des öffentlichen Personennahverkehrs oder auch ein **umweltfreundliches** Weihnachtsfest zu feiern, scheinen zwar nur kleine Schritte zu sein – doch werden sie millionenfach umgesetzt, wird bereits viel erreicht. Und das ist auch gut so, denn schließlich wollen wir unseren Kindern und Kindeskindern eine lebenswerte Welt hinterlassen.

Ich wünsche Ihnen gemütliche Feiertage und einen guten Rutsch in das neue Jahr.

Ihr  
  
 Michael Koglin

## Inhalt

Dezember 2019

### Wohnen mit uns

Ein Monat mietfreies Wohnen für Familie Wagner .....	3
Veranstaltungsplan des Stadtteiltreffs „miteinander & mittendrin“ .....	3
Richtfest für die Johann-Weiß-Straße 14, 16, 18 .....	4
Wohngelderhöhung zum 1. Januar 2020 .....	4
Fünf Jahre Seniorenberatung .....	5

### Wohnen für uns

Unser Weihnachtsfest .....	6
Der Duft von Weihnachten .....	7
Leselust im Alter .....	8
Der Pflege-TÜV .....	9
Gesund durch den Winter .....	10
Umweltfreundlich feiern – Weihnachten mal anders .....	12
Unsere Kinderseite .....	14
Film, Musik und Literatur .....	15
Impressum .....	15



# Ein Monat mietfreies Wohnen für Familie Wagner

15 Familien nahmen an der Verlosung des Hauptpreises teil



Lina Wagner

Im Jahr 2016 haben wir die Aktion „Nachwuchs in der Genossenschaft“ gestartet, da für uns „Junges Wohnen“ sehr wichtig ist. Durch verschiedene Aktionen, zum Beispiel die Kinderhausordnung oder die Spielplatzpaten der Baugenossenschaft Hof, engagieren wir uns für Kinder und Familien. Seit Mai 2019 gibt es außerdem den Stadtteiltreff „miteinander & mittendrin“ in der Layritzstraße 26 in dem unser BG-Café integriert ist. Das BG-Café hat jeden Donnerstag von 14 bis 17 Uhr für Sie geöffnet. Zusätzlich befindet sich dort auch das Familienzentrum Mütterclub Hof e. V. Hier gibt es PEKiP-Kurse, Baby- und Spielgruppen und vieles mehr.

Alle 15 Familien mit ihren Babys hatten die Chance, einen Monat mietfreies Wohnen bei uns zu gewinnen. Die Gewinner wurden



Das Bild zeigt von links: Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel, Vorstandsmitglied Dieter Tratzmüller, Lina mit ihren Eltern Jewgenij und Oksana Wagner, Masal Sule mit ihren Eltern Haci und Ceren Karagöl, stellvertretender Vorstandsvorsitzender Thomas Seidel und Simon mit seiner Mutter Julia Lauterbach

durch Losverfahren ermittelt. Die Preisverleihung übernahmen die Vorstandsmitglieder Daniela Rödel, Thomas Seidel und Dieter Tratzmüller.

Doch in der Baugenossenschaft Hof gibt es keine Verlierer, weshalb alle Familien, die am Wettbewerb teilnahmen, sich über eine Jahresmitgliedschaft vom Mütterclub Hof e. V. im Wert von 30 Euro freuen konnten. ●

## Unsere Gewinner

**1. Platz Lina Wagner**  
1 Monat mietfreies Wohnen

**2. Platz Masal Sule Karagöl**  
½ Monat mietfreies Wohnen

**3. Platz Simon Lauterbach**  
50-Euro-Gutschein für den dm-Markt

## Veranstaltungsplan des Stadtteiltreffs „miteinander & mittendrin“

### Dezember 2019

Dienstag, 3.12.  
**Mütterclub Hof** ab 9 Uhr  
*Themenfrühstück*

---

Donnerstag, 5.12.  
**BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr

---

Donnerstag, 12.12.  
**BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr

---

Donnerstag, 19.12.  
**BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr  
*Sonderveranstaltung Weihnachtscafé*

### Januar 2020

Dienstag, 7.1.  
**Mütterclub Hof** ab 9 Uhr  
*Themenfrühstück*

---

Donnerstag, 9.1.  
**BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr

---

Donnerstag, 16.1.  
**BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr

---

Donnerstag, 23.1.  
**BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr

---

Donnerstag, 30.1.  
**BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr

---

**Feuerwehr Hof** 16 Uhr – 17 Uhr  
*Vortrag: „Verhalten im Brandfall“*

### Februar 2020

Dienstag, 4.2.  
**Mütterclub Hof** ab 9 Uhr  
*Themenfrühstück*

---

Donnerstag, 6.2.  
**BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr

---

Donnerstag, 13.2.  
**BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr

---

Donnerstag, 20.2.  
**BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr  
*Sonderveranstaltung Weiberfastnacht*

---

Donnerstag, 27.2.  
**BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr



## Richtfest für die Johann-Weiß-Straße 14, 16, 18

In der Nähe der Urzelle der Baugenossenschaft Hof entstehen 24 Wohnungen, acht davon barrierearm, auf insgesamt 1.676 m<sup>2</sup> Wohnfläche und eine Tiefgarage mit 38 Stellplätzen. Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel begrüßte Ende September die Festgäste auf der Baustelle. Auch die Baufirmen, Fachplaner, Projektanten und Handwerker begrüßte sie herzlich und dankte ihnen für die geleistete Arbeit, ohne die dieses Fest nicht möglich wäre. Sie dankte dem Oberbürgermeister Dr. Harald Fichtner, stellvertretend für die Stadt Hof, für die Unterstützung beim Abbruch und Neubau der Gebäude. Außerdem galt ihr Dank ihrem Vorstandskollegen und Architekten Thomas Seidel mit seinen Mitarbeitern, Fritz Throne und Michael Mergner, die den Bau betreuen.



Aufsichtsratsvorsitzender Dr. Karlheinz Merkel, Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel, Ralf Spenger von der Sprenger GmbH, stellvertretender Vorstandsvorsitzender Thomas Seidel und Oberbürgermeister Dr. Harald Fichtner vor dem Neubau

Mit dem Neubau der drei Häuser werden Wohnungen mit großen Grundrissen geschaffen, die unabhängiges Wohnen bis ins hohe Alter ermöglichen. Auch die Nachhaltigkeit vor allem im Sinne eines energieeffizienten Bauens wurden berücksichtigt. Es entstehen attraktive 1- bis 4-Zimmerwohnungen mit 39 m<sup>2</sup> bis 101 m<sup>2</sup>. Die Bäder sind mit Dusche oder Dusche und Badewanne ausgestattet. Jede Wohnung wird über einen Balkon, eine Terrasse oder Dachterrasse verfügen. Für eine behagliche Wärme sorgt die Fußbodenheizung. „Jung und Alt sollen hier gemeinsam ein neues Zuhause finden, zu sozial-

verträglichen Mieten. Es liegen schon viele Bewerbungen für die Wohnungen vor. Vergeben werden die Wohnungen Anfang 2020“, so Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel.

Die Baukosten sind auf rund 5,3 Millionen Euro veranschlagt. Die Aufträge wurden und werden, wie bei uns üblich, an Unternehmen und Handwerksbetriebe in der Region vergeben. Für den 2. Bauabschnitt Wirthstraße 1 und 3, der nebenan entsteht, sind weitere 2,7 Millionen Euro geplant.

Im Anschluss lobte Oberbürgermeister Dr. Harald Fichtner die Baugenossenschaft Hof als führendes Unternehmen in der Stadt, das mit Weitblick in die Zukunft schaut. „Die Baugenossenschaft Hof hat große Vorbildfunktion. Es lohnt sich, in den eigenen Bestand zu investieren und so neuen Wohnraum für die Bürger der Stadt Hof zu schaffen. Herzlichen Dank für die tolle Architektur“, so der Oberbürgermeister. Der Geschäftsführer der Sprenger GmbH, Ralf Sprenger, hielt den Richtspruch und wünschte allen Handwerkern weiterhin unfallfreies Gelingen. Willi Gerstner spielte zum Abschluss noch ein Lied mit seiner Trompete. Danach konnten die Wohnungen besichtigt werden. ●

**Neugierig?** Dann klicken Sie auf den Baustellen-ticker auf unserer Internetseite [www.bg-hof.de](http://www.bg-hof.de). Hier stellen wir regelmäßig ein Bild vom aktuellen Baufortschritt unserer Neubaumaßnahmen in der Johann-Weiß-Straße und der Wirthstraße ein.

## Wohngelderhöhung zum 1. Januar 2020

### Liebe Mieterinnen und Mieter,

ab dem kommenden Jahr 2020 wird erstmalig seit 2016 das Wohngeld wieder angehoben. Der durchschnittliche staatliche Mietzuschuss für einen Zwei-Personen-Haushalt wird von 145 Euro monatlich um ca. 30 % auf 190 Euro im Monat steigen. Außerdem wird durch die Wohngeldreform das Wohngeld dynamisiert

(erstmalig im Jahr 2022) und die Einkommensgrenze angepasst, sodass mehr Haushalte davon profitieren werden.

Mit der Erhöhung und regelmäßigen Anpassung des Wohngeldes wird bezahlbarer Wohnraum für Menschen mit niedrigen Einkommen gesichert. Falls Sie Wohngeld

beziehen oder mehr über das Thema wissen wollen, wenden Sie sich an die Stadt Hof, Fachbereich Jugend und Soziales – Wohnungsangelegenheiten, Schlossgasse 7. Die Sprechzeiten des Wohnungsamtes sind von Montag bis Freitag 8 Uhr bis 11:45 Uhr sowie jeden Montag und Donnerstag von 14 Uhr bis 16 Uhr. ●





Der Vorstand dankte Ingrid Schwarz-Stelzer sowie Alexandra Pape von der gerontopsychiatrischen Beratungsstelle der Diakonie Hochfranken und Ute Hopperdietzel von der Gesundheitsregion plus, Stadt und Landkreis Hof

## Fünf Jahre Seniorenberatung

Der demografische Wandel macht auch vor der Baugenossenschaft Hof eG nicht halt. Mittlerweile gibt es unsere Seniorenberatung seit Oktober 2014 und ist nicht mehr wegzudenken. Bis heute führte Ingrid Schwarz-Stelzer, die über jahrzehntelange Erfahrung in der Altenpflege verfügt, circa 1.500 Besuche durch. Die Mehrzahl betrifft Mitglieder unserer Genossenschaft ab 80 Jahren. Aber auch zahlreichen 90-, 95- und sogar zwei 100-jährige Mieter, die noch selbstständig in der eigenen Wohnung leben, konnte sie zum Geburtstag gratulieren.

Frau Schwarz-Stelzer berät in allen pflegerischen und sozialen Belangen, bei Antragstellungen, Vorsorgevollmachten, Patienten- und Betreuungsverfügungen sowie in der individuellen Wohnungsanpassung. Die häufigste Unterstützung erfolgt in der Einstufung zum Pflegegrad. Aber auch das seit 2018 eingeführte Landespflegegeld konnte sie für viele Mitglieder beantragen, die zuvor davon nichts wussten.

Nebenbei wurden in zwei Wohnvierteln der Einkaufsfahrdienst ins Leben gerufen, die für die Mitglieder kostenlose Rotkreuzdose eingeführt und dreimal die Aktionswoche „Zuhause daheim“ des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales begleitet. Auch einen Kompaktkurs zum Thema Demenz hat Frau Schwarz-Stelzer für die Mitarbeiter der Genossenschaft im Oktober organisiert. Nach ihrem Motto „Ich bleib dahamm wohna, so lang wie's gett“ und wegen der hohen Anzahl der älteren Mieter haben sich der Vorstand und die Seniorenberatung dazu entschieden diesen Kurs anzubieten. Die Mitarbeiter konnten nach der Veranstaltung viel Nützliches in ihren Arbeitsalltag miteinfließen lassen. ●



### Kontakt

Frau Schwarz-Stelzer erreichen Sie unter der Telefonnummer 09281 7353-0 oder 0171 7912449 (mobil).



### Impressum

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



Wir wünschen

Ihnen und

Ihrer Familie

frohe Festtage,

Zeit zur Entspannung

und alles Gute

für das Jahr 2020.



Ihre

Baugenossenschaft



Hof eG



Vorstand,

Aufsichtsrat

und das Team

der BG



*„Je mehr Freude  
wir anderen  
Menschen machen,  
desto mehr Freude  
kehrt ins eigene  
Herz zurück.“*

Deutsche Weisheit

# Unser Weihnachtsfest

## 1. Weihnachten ist verrutscht

Auch in der über 2.000 Jahre alten Kirchengeschichte schlichen sich Fehler ein. Untersucht man altkirchliche Überlieferungen, wurde der Heiland im Jahre 2 v. Chr. geboren. Diesen Tag allerdings feierte man zunächst nicht. Im Zentrum stand vielmehr das Osterfest, also die Auferstehung Jesu. Erst im 4. Jahrhundert begannen die Christen, Weihnachten am 25. Dezember zu feiern, also am Tag nach der Heiligen Nacht. Älteste Überlieferungen sprechen von der Geburt Jesu im Frühling, doch so ganz genau weiß man das auch nicht. Weil es sich bei Weihnachten um ein symbolisches Fest handelt, ist das exakte Datum auch nicht ganz so wichtig.

## 2. Bäume zogen spät in die gute Stube ein

Zum ersten Mal wird der Tannenbaum in einer Bremer Zunftchronik aus dem Jahr 1570 erwähnt. Kinder durften den mit Äpfeln, Nüssen, Datteln, Brezeln und Papierblumen geschmückten Baum nach den Festtagen abschütteln und die Leckereien verzehren. Anno 1597 wird von Schneidergesellen erzählt, die mit einem grünen Baum voller Äpfel und Käsestücke umherzogen. Ein Nürnberger Chronist berichtet 1795 schließlich von Figuren aus Zucker und „unzähligen Wachslichtlein“, die „wie Sterne am Himmel“ leuchteten. Bald zogen Weihnachtsbäume zunächst in die Adelshäuser und von dort in die festlich geschmückten Bauernstuben und Wohnungen ein.

## 3. Weihnachten und Stress passen nicht zusammen

Stress lässt sich auch an den Festtagen leichter vermeiden, als man denkt. Ein Mittel, das immer hilft: die Erwartungen herunterschrauben. Es muss nicht alles klappen, die Geschenke müssen nicht das Großartigste sein, was man jemals verschenkt hat, und auch sonst muss nicht alles nach einem perfekten Plan funktionieren. Besser ist es, Platz für Spontaneität zu lassen, auch beim Essen Mut zur Lücke zu haben und die Tage nicht zu sehr durchzuplanen. Wer dann noch die Geschenke rechtzeitig besorgt, für sich selbst Rückzugszeiten einplant und Aufgaben in der Familie verteilt, ist eigentlich auf der richtigen Spur für ein entspanntes Weihnachten.



# Der Duft von Weihnachten

Zimt, Sternanis oder Vanille gehören heute ganz selbstverständlich zur weihnachtlichen Küche. Ob Stollen, Kekse oder das Festessen – ohne diese exotischen Duftnoten kommt keine rechte Weihnachtsstimmung auf. Doch das war nicht immer so.

Langweilig schmeckte einst das Essen, das in unseren Breitengraden zusammengerührt wurde: viel Brei, viel Grütze, viel Haferschleim. Doch mit der Entdeckung der Meeresspassagen wurde alles anders. In den Schiffsbäuchen wurden bald exotische Körner, Blätter und Wurzeln vorbei an den Piratenschiffen in deutsche Häfen gebracht. Sie kamen aus Ländern, die auf Landkarten nur schwer zu entdecken waren. Halt von dort, „wo der Pfeffer wächst“. Gewürze waren im 17. und 18. Jahrhundert reichen Leuten vorbehalten. Märchenhafte Gewinne strichen die Gewürzhändler ein, die spöttisch „Pfeffersäcke“ genannt wurden. Bereits im 2. Jahrtausend v. Chr. handelten die Phönizier mit den begehrten Gewürzen. Später übernahmen arabische Völker und noch

später die Fürsten von Genua und Venedig den Handel. Er erwies sich als echte Gelddruckmaschine, denn die Händler verlangten für ihre exotische Ware „gepfefferte“ Preise. Das galt besonders für Safran, der aus der Krokusblüte gewonnen wird und über Jahrhunderte mit Gold aufgewogen wurde. Nicht nur der Geschmack, sondern auch die Heilwirkung der vitamin- und mineralstoffreichen Gewürze war begehrt. Und für etwas, das die Lebensgeister weckte, musste man natürlich ordentlich bezahlen. Selbst in Apotheken wurden sie als Medizin verkauft. Heute gibt es die exotischen Geschmacksturbos in Supermärkten und auf Wochenmärkten. Übrigens: Je frischer, umso geschmacksintensiver und gesünder sind sie. ●



## Daten und Fakten

Fast  
**1 kg**  
Gewürze  
verbraucht  
jeder Bundesbürger  
jährlich  
im Durchschnitt.  
Gewürze sollten  
möglichst nicht länger  
als ein Jahr  
gelagert werden.

Mit ca.  
**14 €/g**  
ist Safran  
das teuerste Gewürz.



# Leselust im Alter

Viele Senioren lieben das Lesen. Schließlich kann man vom Sessel aus bequem zu spannenden Abenteuern aufbrechen und am prallen Leben teilnehmen. Doch wie kommt man an den Lesestoff – und sind E-Books das Richtige?

Wer Bücher liest, lebt länger. Das haben Forscher tatsächlich herausgefunden. Dieser Effekt stellt sich allerdings nicht ein, wenn ausschließlich Zeitungen oder Magazine konsumiert werden. Besonders die fiktiven Geschichten sind es, die den Kopf fit halten. So sprechen Romane alle Sinne an, und die wiederum bringen die positive Lebensenergie auf Touren. Die Geschichten schaffen Distanz zum Alltag, verhindern das Grübeln, erweitern den Horizont und bringen Spaß. Übrigens hat auch das Lesen von Krimis diese Wirkung, denn so kurios es auch klingt: Spannende Bücher sorgen beim Leser für Entspannung.

Doch wie kommt man an die Bücher? In vielen Städten und Gemeinden gibt es Leseboten, die die Leihbücher nach Hause bringen. Diesen Service bieten auch einige Bibliotheken an. Ob dies in der

regionalen Bücherhalle möglich ist, kann man telefonisch erfragen. In aller Regel kommen Ältere auch mit E-Readern wie dem Kindle oder dem Tolino gut zurecht. Hier gibt es den Vorteil, dass die Geräte leichter sind als herkömmliche Bücher, und auch die Schriftgröße lässt sich an die eigene Sehstärke anpassen. Wer sich als älterer Mensch mit E-Books vertraut machen möchte, sollte sich zunächst dabei helfen lassen, ein paar Bücher von einem Internetanbieter herunterzuladen. Anschließend sollte man sich diesen Vorgang erklären lassen. Auch Bibliotheken verleihen E-Books. Einfach mal die freundlichen Bibliothekare fragen oder den Enkel um Hilfe bitten. Hat man sich die Bedienung einmal zeigen lassen, ist es ganz einfach. Die kleine Mühe lohnt sich, denn Lesen macht unser aller Leben sehr viel bunter und spannender. ●



## Daten und Fakten

# 36%

der befragten Leser gedruckter Bücher im Jahr 2018 können sich vorstellen, in Zukunft E-Books zu lesen.\*



## Deutschlands größtes Vorlesefest

Der bundesweite Vorlesetag von Stiftung Lesen, der Wochenzeitung DIE ZEIT und der Deutsche Bahn Stiftung findet seit 2004 jedes Jahr am dritten Freitag im November statt und gilt heute als das größte Vorlesefest Deutschlands. Der bundesweite Vorlesetag soll ein Zeichen für das Vorlesen setzen und so Freude am Lesen wecken. Die Vorleser an diesem Aktionstag zeigen mit viel Leidenschaft, ehrenamtlich und unentgeltlich, wie schön und wichtig Vorlesen ist. Alle Informationen zum bundesweiten Vorlesetag finden Sie unter [www.vorlesetag.de](http://www.vorlesetag.de).





# Der Pflege-TÜV

Wie ist es tatsächlich um die Qualität der ca. 13.000 Pflegeeinrichtungen bestellt, die es in Deutschland gibt? Versprochen wird viel und doch hört man immer wieder von Missständen, die niemand erleben möchte.



## Tipp

Auskünfte über die Bewertungen der einzelnen Pflegeeinrichtungen gibt es bei allen Krankenkassen und Pflegekassen.

Um die Qual der Wahl zu lindern, hat der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) ein neues TÜV-System ins Leben gerufen. Statt des bisherigen Punktesystems wird nun ermittelt, wie gut die Pflege tatsächlich ist. Untersucht werden die Ernährung, die gesundheitliche Versorgung, die Erhaltung von Mobilität und Selbstständigkeit und vieles andere mehr.

Um diese Bewertungen aktuell zu halten, müssen alle Einrichtungen halbjährlich Angaben vorlegen, die von einer unabhängigen Auswertungsstelle geprüft werden. Außerdem erfolgt eine Kontrolle des medizinischen Dienstes der Krankenversicherung. Bis Ende des Jahres soll so jedes Heim

mindestens einmal in den verschiedenen Leistungsangeboten eingeschätzt werden. Einsehen kann man die Ergebnisse dann auf den Seiten der Krankenkassen und auf Merkblättern, die in den jeweiligen Betreuungseinrichtungen ausgehängt werden müssen. Hauptbestandteil dieser Bewertung sind Gespräche mit den Pflegebedürftigen und den Pflegefachkräften. Abgefragt werden auch Medikamenten- und Flüssigkeitsversorgung, Maßnahmen zur Kontaktpflege mit den Angehörigen, Möglichkeiten der Gestaltung der Zimmer mit eigenen Möbeln sowie persönlichen Gegenständen und ob das Essen in angenehmen Räumlichkeiten und in entspannter Atmosphäre serviert wird. Es geht dabei also auch um die „Kleinigkeiten“, die einen Großteil der Lebensqualität im Pflegefall ausmachen.

Zudem erhöht der Pflege-TÜV die Konkurrenz unter den Häusern, was letztlich den Bewohnern der Einrichtungen zugutekommt. ●

# Gesund durch den Winter

Der Duft von geschälten Orangen liegt in der Luft, der Cappuccino schmeckt nach Zimt und die selbst gestrickte Mütze von Oma wärmt die Ohren: Es ist Winter. Und der bringt viele besondere Sinneswahrnehmungen mit. Doch leider auch den ein oder anderen Schnupfen, Husten oder sogar Fieber. Um möglichst gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen, gibt es ein paar einfache Tipps und Tricks für den Alltag.

## 1.

### Bunte Vielfalt für die Abwehrkräfte

Die berühmten „5 am Tag“ sind in jeder Jahreszeit wertvolle Gesundheitsbegleiter. Doch vor allem, wenn der kalte Wind durch die Kleidung zieht und Regen und Schnee unser Immunsystem fordern, sind die Mineralstoffe und Vitamine aus Obst und Gemüse besonders wichtig. Drei verschiedene Gemüsesorten und zwei Leckereien aus der Obstfamilie sollten es da schon sein. Ein frisch gepresster Saft aus zwei Orangen mit einem Spritzer Zitrone ist ein wunderbarer Vitamin-C-Lieferant für den Start in den Tag. Ein Müsli oder Vollkornbrot vervollständigt den Bedarf an Nährstoffen. Eine Banane und eine Handvoll Nüsse sorgen für eine gute Versorgung zwischendurch. Zum Mittag- oder Abendessen empfehlen sich Menüs mit verschiedenen Sorten von Wintergemüse wie Pastinaken, Kohlarten, Sellerie, Feldsalat und Schwarzwurzeln. Ein so bunt gestalteter Speiseplan in der grauen Jahreszeit gibt dem Körper Kraft und stärkt das Immunsystem.

### Kleine Mittel, große Wirkung

Kräuter und Gewürze verleihen Speisen und Getränken einen besonderen Geschmack. Doch nicht nur das. Sie enthalten auch gesundheitsfördernde Verbindungen und können durch ihre antimikrobielle Wirkung Keime abtöten, wirken also desinfizierend und entzündungshemmend. Salbei und Kamille sind dafür gute Beispiele. Auch Ingwer wird nicht ohne Grund als Wunderknolle bezeichnet: Er ist reich an ätherischen Ölen, Scharfstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Ob frisch zubereitet in Speisen und Heißgetränken oder auch in Form von Salben und Lutschpastillen: Diese kleinen Mittel haben eine große Wirkung.

## 2.

## 3.

### Aktiv sein fürs Immunsystem

Bei Schmuddelwetter rauszugehen, ist nicht eben verlockend. Doch gerade jetzt ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben. Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft bringen den Kreislauf in Schwung und aktivieren die Abwehrzellen im Blut.



# 4.

## Schutz für den Körper

Die richtige Kleidung schützt vor Kälte, das richtige Verhalten vor Erkältungsviren. Dazu gehört, dass Hände regelmäßig und vor allem richtig gewaschen werden. Beheizte Räume sollten gelüftet und ggf. mit einem Luftbefeuchter ausgestattet werden. Wenn die Schleimhäute trotzdem trocken sind, empfehlen sich Nasenduschen mit Salzwasserlösung. Bei Schnupfen sind Papiertaschentücher aus Hygienegründen Stofftaschentüchern vorzuziehen.



# 5.

## Momente der Freude und Entspannung

Zur Gesundheit gehört auch das seelische Wohlbefinden. Daher ist es ratsam, sich vermehrt Momente der Freude und Entspannung zu gönnen. Sei es ein gemütlicher Abend mit Tee, Kuscheldecke und einem guten Buch auf dem Sofa, ein Saunaaufenthalt mit anregenden Wechselduschen oder Keksebacken mit der Familie – solch kleine Auszeiten wirken Wunder.



# 6.

## Licht für Körper und Seele

Nicht nur die Sehnsucht nach wärmenden Sonnenstrahlen, sondern auch die nach Licht schlägt dem ein oder anderen im Winter aufs Gemüt. Ungewöhnlich ist das nicht. Kerzen, farbige Lichtakzente in Möbeln und Bildern oder auch Stimmungsleuchten sind Lichtquellen und sorgen für eine gemütliche Atmosphäre. Wem das nicht genügt, der kann auf eine Lichttherapie zurückgreifen. Dabei versorgt eine spezielle Lampe Körper und Seele mit sonnenähnlichem Licht.

Den Tannenbaum selbst zu schlagen, ist in vielen Familien ein großes Event. Aber wie wäre es mal mit einem getopften Baum?

# Umweltfreundlich feiern – Weihnachten mal anders

Shoppingmarathon und teure Geschenke – das besinnliche Fest ist längst zu einem kommerziellen Event geworden. Der Sack vom Weihnachtsmann ist nicht nur Gold wert, sondern auch voll mit zukünftigem Müll. Ist es tatsächlich das, was wir uns wünschen, oder geht es auch umweltfreundlich? Familie Winterzweig aus Schneeverdingen hat es ausprobiert – eine etwas andere Weihnachtsgeschichte.\*



## Daten und Fakten

Rund  
**20%**

mehr Müll wird  
laut Schätzungen an  
Weihnachten produziert,  
so die Bundesregierung.

Weihnachten steht vor der Tür und das bedeutet für Familie Winterzweig erst einmal: aussortieren. Die Kinder suchen Spielzeug zusammen, mit dem sie nicht mehr spielen. Die Erwachsenen wählen Kleidungsstücke aus, die sie nicht mehr tragen. All das wird für den guten Zweck gespendet. Nun ist wieder Platz für Neues.

Die Adventszeit beginnt, es duftet nach frisch gebackenen Plätzchen und Familie Winterzweig fängt an, Weihnachtsschmuck zu basteln. Aus getrockneten Orangenscheiben, Beeren und Zimtstangen werden Baumanhänger gezaubert, aus Tannen- und Pinienzapfen, Blättern und Eicheln entstehen Waldgeister, Engel und Sterne, aus Pistazienschalen werden Blumen kreiert.

Das große Fest rückt näher, der Wunschzettel an den Weihnachtsmann wurde längst verschickt. Daher heißt es: auf zum Weihnachtsshopping. Aber nicht online, sondern in den Geschäften um die Ecke. Dadurch unterstützt Familie Winterzweig nicht nur die lokalen Händler, sondern verzichtet auch auf Paketverpackungen. Zum Geschenkekaufen geht es selbstverständlich ohne Auto. Besonders beliebt in der Familie Winterzweig sind Geschenke, die gar nicht erst gekauft werden müssen. Papa Winterzweig würde gern mal wieder einen gemeinsamen Ausflug mit der Familie machen und wünscht sich daher ein Zeitgeschenk. Mama Winterzweig setzt sich für den Tierschutz ein und wünscht sich passend dazu ein Spendengeschenk. Sohn Winterzweig will für



seine Schwester „upcyclen“ und ein Sofa aus alten Paletten bauen – mit Papas Hilfe. Tochter Winterzweig geht auch selbst ans Werk und näht ihrem Bruder eine Laptop Tasche – aus seinem alten Star-Wars-Schulranzen.

Was Oma Winterzweig noch als „selbst machen“ kennt, heißt heute „DIY: do it yourself“. Sie bekommt übrigens Kräuteröl – selbst gemacht, versteht sich. Opa Winterzweig wünscht sich ein Abo für eine Gesundheitszeitung; die erzeugt nicht nur Wissen, sondern auch Papiermüll – normalerweise. Bei Familie Winterzweig wird das Papier wiederverwertet, zum Beispiel als Geschenkpapier. So kreativ wie Familie Winterzweig beim Schenken und bei der Weihnachtsdeko ist, ist sie selbstverständlich auch beim Geschenkeeinpacken: Plastikfolie, beschichtetes Geschenkpapier, Tesafilm und Kunststoffbänder kommen ihr nicht ins Haus. Geschenktüten, kleine Schachteln und Geschenkpapier werden aus Altpapier gebastelt. Oma Winterzweig verpackt ihre Geschenke besonders gern in Stoffe aus alten, aber schönen Geschirrhandtüchern oder Kleidungsstücken. Daraus schneidet sie auch gleich die Verpackungsbänder.

### „Oh Tannenbaum ...“

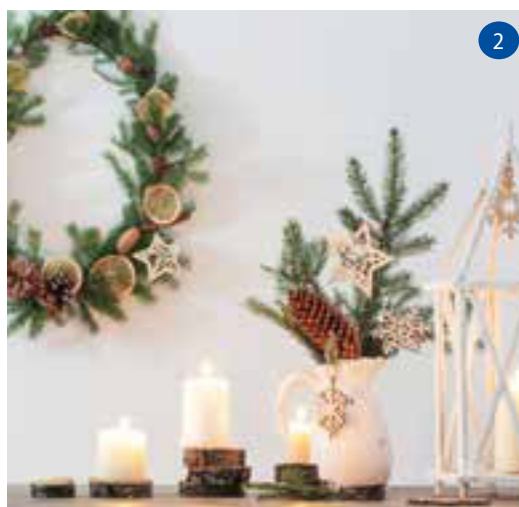
Einige Tage vor dem großen Fest stehen noch zwei essenzielle Aufgaben an: der Kauf des Weihnachtsbaums und der Einkauf für das Festmahl. Das Wichtigste für Familie Winterzweig ist, dass es sich bei ihrem Christbaum nicht um eine gespritzte Nordmanntanne handelt, die von weit her kommt. Alternativen gibt es einige: zertifizierte Bioweihnachtsbäume, Bäume aus der regionalen Forstwirtschaft, die man teilweise selbst fällen kann, oder Bäume im Topf zum Mieten. Familie Winterzweig entscheidet sich für den Baum aus der Region zum Selbstfällen. Oma und Opa Winterzweig mieten sich eine Tanne im Topf. Die wird von Mitarbeitern der Baumschule gebracht und wieder abgeholt.

Beim Festmahl ist Vielfalt gefragt, denn Sohn Winterzweig und Mutter Winterzweig ernähren sich vegan. Für die anderen Familienmitglieder gibt es Biofleisch, natürlich vom Metzger ihres Vertrauens. Soweit möglich, kauft Familie Winterzweig im Unverpackt Laden ein. Dort gibt es auch die Lieblingssüßigkeiten der Tochter – aus fairem und ressourcenschonendem Handel. Während Papa und Oma Winterzweig das Festmahl zubereiten, schmücken die anderen

Das klassische Weihnachtsgeschäft findet laut Handelsverband Deutschland in den Monaten November und Dezember statt. In dieser Zeit wurden laut Statista 2018 im Einzelhandel rund 98,7 Milliarden Euro umgesetzt.



1



2

1 Mithilfe von Recycling- und Altpapier lassen sich kreative Verpackungen gestalten.

2 Zweige, Zapfen, Zimtstangen und Orangen verleihen ein natürliches weihnachtliches Flair.

Winterzweigs den eigenhändig gefällten Weihnachtsbaum mit der eigens kreierten Deko und schadstoffarmen Biokerzen. Da klingelt es plötzlich an der Tür. Es ist der Weihnachtsmann, aus der Region natürlich. In der Hand hält er keinen riesigen Sack, sondern einen normalgroßen Jutebeutel. Und was in dem steckt, das weiß der aufmerksame Leser: Geschenke mit ganz viel Herz und ganz wenig Müll. ●



Tolle Inspirationen zum Thema Baumschmuck aus Naturmaterialien



Umweltschonende und umweltfreundliche Alternativen zum klassischen Weihnachtsbaum



Liebevolle Verpackungsideen ganz ohne Geschenkpapier

## Warum ist die Banane krumm?

Wir lieben Bananen, schon klar. Aber was lieben die Bananen? Ganz einfach: das Sonnenlicht. Genau das sorgt für die leichte Krümmung der Frucht ... Aber von vorn: Bananen wachsen aus den Blüten der Bananenstaude, die auf einem Fruchtstand genannten Stängel sitzen. Aus jeder einzelnen Blüte wachsen zehn bis 20 Bananen jeweils in Form einer „Hand“. Ein Fruchtstand bringt bis zu zwölf solcher Bananen-Hände hervor. Sie wachsen anfangs gerade nach oben – in Richtung Sonne. Im Laufe des Reifungsvorgangs werden sie aber immer schwerer und die Last kann zuletzt bis zu 50 Kilo betragen: Dadurch neigt sich der Fruchtstand allmählich nach unten. Die einzelnen Bananen allerdings versuchen, sich weiterhin der lebensspendenden Sonne entgegenzustrecken. Dadurch krümmen sie sich leicht. Ihre Form entsteht also aus einem Zusammenspiel von Schwerkraft und Sonnenlicht. 🌟



### Lieblingsbuch

## Advent im Holunderweg



Für Erwachsene ist ein Jahr schnell um, doch für Kinder tickt die Zeit ganz anders. Das liegt natürlich daran, dass es eine Menge zu entdecken gibt in den verschiedenen Jahreszeiten. Auch die Freunde Ida, Ella, Malte und Bruno aus dem Holunderweg 7 haben eine Menge Abenteuer und

Herausforderungen zu bestehen. Da sind Cleverness und auch so mancher Trick gefragt. So muss nicht nur ein verlassenes Igelkind gerettet, sondern pünktlich zum ersten Advent auch ein Notfall-Adventskalender beschafft werden. Und natürlich läuft auch einiges schief. Lustige und spannende Geschichten um eine Clique von Freunden hat die Autorin Martina Baumbach in diesem Band versammelt. Sie lassen zum Jahresende noch einmal die bestandenen Erlebnisse aufleben und kreisen um zwei brennende Fragen: Was wird wohl Weihnachten passieren? Und was im nächsten Jahr? 🌟

Martina Baumbach: Advent im Holunderweg – 24 Geschichten bis zum Weihnachtsfest, Gabriel Verlag, 13 Euro



## Wer erfand eigentlich ... ... das Skateboard?

Es war irgendwann in den 1950er-Jahren, als sich an der Südwestküste Kaliforniens eine Menge junger Frauen und Männer langweilte. Wegen flauer Winde und zu geringem Wellengang konnten sie mit ihren Surfbrettern nicht raus aufs Meer. Einer von ihnen – sein Name ist leider nicht bekannt – schraubte einfach Rollen unter sein Brett und begann damit auf dem Asphalt zu üben. Weil diese Idee viele Anhänger fand, wurde das Skateboarding rasch zu einer eigenständigen Sportart. 1964 wurden die ersten Skateboards industriell gefertigt und im Jahr darauf erschienen auch schon die ersten Skateboardmagazine. In Anaheim (Kalifornien) fanden wenig später die ersten Skateboardmeisterschaften statt. Ging es zunächst um Slalom, Hoch- und Weitsprung, wurden bald regelrechte Parcours mit Schrägen und Rundungen gebaut. Erst 1975 kam das Skateboarding nach Deutschland. Im Laufe der Zeit entstanden zahlreiche weitere Arten, diesen Sport auszuüben, zum Beispiel das Streetskating. 🌟



## 😊 Kinderrätsel

$$\begin{array}{cccccc}
 \star & + & \star & + & \star & + & \star & = & 36 \\
 \star & + & \text{tree} & + & \text{tree} & + & \text{tree} & = & 39 \\
 \text{tree} & + & \text{ball} & + & \text{ball} & & & = & 38 \\
 \star & + & \text{tree} & + & \text{ball} & & & = & \boxed{\phantom{00}}
 \end{array}$$

Kannst du die Aufgabe lösen?

©: 5uns0jny





## Der kleine Rabe Socke: Suche nach dem verlorenen Schatz

Oh, wie langweilig: Rabe Socke muss den Dachboden aufräumen ... Doch dann findet er plötzlich eine echte Schatzkarte! Gezeichnet wurde sie von dem inzwischen verschwundenen Opa Dachs. Eine seltsame Legende verspricht, dass der Finder des Schatzes zum König des Waldes wird. Prima Job, denkt sich Socke und macht sich mit Freund Eddi-Bär auf die Suche. Doch plötzlich müssen die beiden schwere Prüfungen bestehen. Und sie sind nicht die einzigen Schatzsucher. Filmspaß für die ganze Familie. ●

Filmstart: 12. Dezember (Universum Film)



## Mit Ecken und Kanten

„Mein roter Faden ist nicht rot – er ist bunt“, sagt Songwriter Johannes Oerding. Unter Beweis stellt er dies mit seinem neuen Album „Konturen“, auf dem er die ganze Bandbreite seines musikalischen Könnens zelebriert. Oerding: „Ich habe viel Klimbim weggelassen, mich geöffnet und bin mir als Songwriter treu geblieben.“ In einem bunten Soundmix versammelt er auf seiner CD Pop, Elektrosounds, Streichermusik und Filmmusikanklänge. Die Texte sind deutlich engagierter und setzen sich ab vom leider oft üblichen Song-Einerlei. Fans von Oerding lernen eine neue Seite des Sängers kennen. ●



Johannes Oerding: Konturen  
(Columbia | Sony Music), Audio-CD, 12,99 Euro



## Schicksalsbande



Orna leidet unter der Trennung von ihrem Mann, die Pflegerin Emilia hat mit der Einsamkeit zu kämpfen und Ella ist geschlagen mit einem krankhaft eifersüchtigen Ehemann. Drei Frauen, die unabhängig voneinander Gil kennenlernen, der ihnen einen Ausweg zu bieten scheint. Der Rechtsanwalt hat einiges zu verbergen, aber er kennt wiederum die Geheimnisse der Frauen nicht. Der israelische Krimiautor Dror Mishani hat einen spannenden Krimi geschrieben, der die Leser nicht nur mit halbsbrecherischen Wendungen überrascht. Er schildert ganz nebenbei auch das Leben in der israelischen Metropole Tel Aviv mit ihren Schönheiten und Widersprüchen. In Israel ist Mishani ein gefeierter Bestsellerautor und auch hierzulande entdecken immer mehr Leser den Ausnahmeschriftsteller. ●

Dror Mishani: Drei, Diogenes Verlag, 20,99 Euro



## Backen wie in New York

Hoch aufragende Wolkenkratzer, bunte, blinkende Lichter an den Fassaden – und durch die Straßen zieht der Duft von Gebackenem. Die Weihnachtszeit verströmt in New York eine ganz besondere Stimmung. Wer davon ein wenig in die heimischen Wände und besonders in die Küche holen will, liegt mit New York Christmas vollkommen richtig: Ob Pumpkin Pie Pancakes, Maple Glazed Ham oder Cheesecakes – insgesamt 50 verständlich erklärte Rezepte helfen, dieses besondere New-York-Feeling in unsere Breitengrade zu zaubern. Gewürzt ist die Rezeptsammlung mit zahlreichen Anekdoten und Geschichten aus der Stadt, die niemals schläft. Zusätzlich ist das Buch großzügig mit atmosphärischen Bildern illustriert, die beim Schlemmen auch zu einem gedanklichen Trip über den „großen Teich“ einladen. ●

Lisa Nieschlag, Lars Wentrup: New York Christmas: Rezepte und Geschichten,  
Hölker Verlag, 20 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: anna.schneider@haufe-newtimes.de © Alle Rechte beim Herausgeber. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.

**Redaktion** Anna Schneider (V.i.S.d.P.), Lena Fritschle, Michael Koglin (redaktionelle Leitung) | **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



**Dinner for one.**



**Dinner for all.**

Teilen Sie Ihre Freude über das neue Jahr  
und spenden Sie Saatgut. Denn wer sich selbst  
versorgen kann, führt ein Leben in Würde.

[brot-fuer-die-welt.de/ernaehrung](http://brot-fuer-die-welt.de/ernaehrung)

Mitglied der **actalliance**



**Würde für den Menschen.**