

# für uns



Baugenossenschaft Hof

Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | Oktober 2019

*mi*teinander  
*mi*ttendrin

## Veranstaltungen im Stadtteiltreff

Vertreterwahl 2020 – beteiligen Sie sich

Neu im Team

Christbaumaktion zum 110. Geburtstag





## Liebe Leserinnen und Leser!

jetzt kommen die gemütlichen Herbsttage. Einkuscheln, heißen Tee, Kaffee oder Schokolade genießen, einen Ausflug planen, lesen und sich zur Abwechslung mit der Familie den Abend mit einem gemeinsamen Spiel verschönern. All das hellt die dunklen Tage ordentlich auf. Besonders im Trend sind wieder die guten alten Brettspiele. Bei denen ist man oft genug auf Mitspieler angewiesen. Mitspieler braucht man auch im alltäglichen Leben, und da kann eine gute Nachbarschaft das Leben so viel einfacher machen. Bei den Besorgungen mal etwas mitbringen, den Nachbarn um Rat fragen, gemeinsam bei einer Tasse Kaffee ein Problem besprechen, das funktioniert in vielen Hausgemeinschaften bestens. Und nicht vergessen: Lassen Sie sich von den leuchtenden Herbstfarben verzaubern.

Ihr  
*Michael Doyl*

## Inhalt

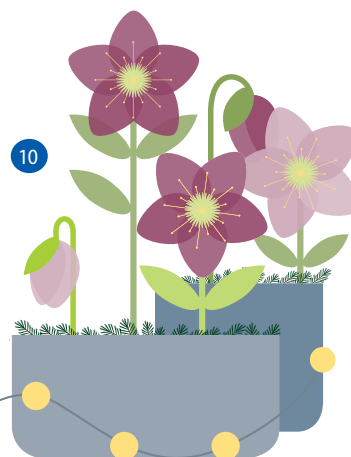
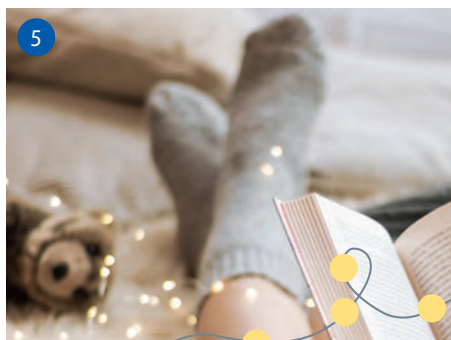
Oktober 2019

### Wohnen mit uns

Veranstaltungsplan des BG-Cafés im Stadtteiltreff „mimi“ .....	3
Vertreterwahl 2020 – wirken Sie mit! .....	3
Neu im Team .....	3
BDS-AzubiAkademie – wir beteiligen uns .....	4
Christbaumaktion zum 110. Geburtstag .....	4

### Wohnen für uns

Scharfsinniges: Ein bisschen „Hygge“?.....	5
Unser Herbst .....	6
Was den Rücken kann entzücken .....	7
Gut geschlafen? .....	8
Mein Lieblingsplatz – auch im Winter .....	10
Zwischen Kunst und Handwerk .....	12
Unsere Kinderseite .....	14
Film, Musik und Literatur .....	15
Impressum .....	15



# Veranstaltungsplan des BG-Cafés im Stadtteiltreff „mimi“

## Oktober 2019

Donnerstag, 10.10. **BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr  
 Donnerstag, 17.10. **BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr  
 Donnerstag, 24.10. **BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr  
**Vortrag** 16 Uhr – 17 Uhr  
*„Energie sparen – leicht gemacht!“*  
 Referent: Hans Krafczyk, unabhängiger  
 Energieberater des Energieberater-  
 Netzwerkes Franken  
 Donnerstag, 31.10. **BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr

## November 2019

Donnerstag, 07.11. **BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr  
 Donnerstag, 14.11. **BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr  
 Donnerstag, 21.11. **BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr  
 Donnerstag, 28.11. **BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr  
**Konzert** 16 Uhr – 17 Uhr  
*„Kleines Konzert mit Robert Pinter“*  
 Lassen Sie sich überraschen!

## Dezember 2019

Donnerstag, 05.12. **BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr  
 Donnerstag, 12.12. **BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr  
 Donnerstag, 19.12. **BG-Café** 14 Uhr – 17 Uhr



## Vertreterwahl 2020 – wirken Sie mit!

Aktive Mitgestaltung ... bei uns dürfen Sie mitentscheiden!

Laut Satzung der Baugenossenschaft Hof wählen unsere Mitglieder alle vier Jahre die Vertreter und Ersatzvertreter zur Vertreterversammlung. Die letzte Wahl fand im Frühjahr 2016 statt, so dass die Neuwahlen im Frühjahr 2020 anstehen. Jedoch haben uns zurückliegende Vertreterwahlen aufgezeigt, dass es schwer ist, ausreichend Kandidatinnen und Kandidaten zu finden. Daher möchten wir bereits jetzt Ihr Interesse an diesem Ehrenamt wecken.



Das Amt des Vertreters beinhaltet im Wesentlichen zwei Termine im Jahr. Die bereits erwähnte Vertreterversammlung im Juni und den Ausspracheabend in den ersten drei Monaten eines Jahres. An diesem Abend werden die wichtigsten Themen der Baugenossenschaft Hof besprochen und Sie können Ihre Ideen mit einbringen.

### Was ist die Vertreterversammlung?

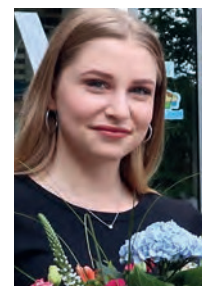
Die Vertreterversammlung ist das wichtigste Organ der Genossenschaft. Sie wählt den Aufsichtsrat, der wiederum den Vorstand bestellt und überwacht. Traditionell im Juni tritt die Vertreterversammlung zusammen und lässt sich den Geschäftsbericht und den Jahresabschluss vorlegen. Außerdem bestimmt die Vertreterversammlung unter anderem über Satzungsänderungen, Feststellungen des Jahresabschlusses und Änderungen der Wahlordnung.

**Das Für- und Miteinander macht eine Genossenschaft stark. Deshalb freuen wir uns sehr, wenn Sie sich in unserer Genossenschaft einbringen und mitwirken.**

Wenn Sie Interesse haben, dann schreiben Sie uns bis Ende November 2019 eine E-Mail an folgende Adresse: [kontakt@bg-hof.de](mailto:kontakt@bg-hof.de) oder senden Sie uns eine kurze Information mit Angabe Ihres Namens, der Anschrift und Ihrer Telefonnummer an: Baugenossenschaft Hof eG, An der Michaelisbrücke 1, 95028 Hof. ●

## Neu im Team

Zum 01.09.2019 hat Frau Tamara Hofmann ihre Ausbildung bei uns begonnen. Ebenfalls seit Anfang September 2019 gehört Herr Ronald Himes zu unserem Servicebetrieb. Wir wünschen den beiden einen guten Start bei der Baugenossenschaft Hof und Frau Hofmann viel Erfolg bei ihrer Ausbildung zur Immobilienkauffrau. ●



### Impressum

Redaktion und verantwortlich:  
 Baugenossenschaft Hof eG  
 An der Michaelisbrücke 1, 95028 Hof,  
 Tel.: 09281 7353-0; [www.bg-hof.de](http://www.bg-hof.de); [kontakt@bg-hof.de](mailto:kontakt@bg-hof.de)

## BDS-AzubiAkademie – wir beteiligen uns

Unsere Auszubildenden besuchen während ihrer Ausbildungszeit nicht nur die Berufsschule, sondern nehmen auch an verschiedenen Seminaren/Workshops der BDS-AzubiAkademie in Kooperation mit der Volkshochschule des Landkreises Hof teil.

Die Themen sind berufsübergreifend. Es soll „über den Tellerrand geschaut“ und soziale und gesellschaftliche Kompetenz gestärkt werden. Alle Firmen, deren Auszubildenden daran teilnehmen, bringen sich mit ein, indem sie den Unterricht gestalten oder Tagungsräume bereitstellen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Pro Ausbildungsjahr finden acht Seminartage mit je vier Unterrichtsstunden statt. Themen aus der Vergangenheit waren zum Beispiel: Business Knigge, Stadtrat für einen Tag, Die erste eigene Wohnung, Konflikte als Chance, Arbeitssicherheit, Drogenproblematik, Fit im Beruf – gesunde Ernährung, Zeitmanagement und Arbeitsplatzorganisation. ●



Zertifikatsübergabe des Schuljahres 2018/2019 mit (von links): Anne Browa, 1. Vorsitzende des BDS Hof, Dr. Harald Fichtner, Oberbürgermeister Stadt Hof, Sarah Kistler, Auszubildende und Melanie Dzemski, Ausbilderin der Baugenossenschaft Hof mit Ilse Emek, Leiterin der VHS Landkreis Hof

## Christbaumaktion zum 110. Geburtstag

Kurz vor dem Weihnachtsfest wollen wir Ihnen, liebe Mitglieder, eine Freude bereiten. Genauer gesagt, am 17.12.2019 – 110 Jahre nach unserem Gründungstag. Da das Gründungsdatum in die Weihnachtszeit fällt, haben wir uns für eine Christbaumverlosung entschieden. Wir verlosen als Dank für Ihre Treue 110 Weihnachtsbäume. Dabei kann jedes Mitglied maximal einen Weihnachtsbaum erhalten.

### Was müssen Sie dafür tun?

Ganz einfach! Füllen Sie bitte die Teilnahmekarte aus und senden Sie diese **bis spätestens Freitag, 15.11.2019** an uns zurück. Am darauffolgenden Montag werden die Gewinner ermittelt und rechtzeitig vor dem 1. Advent benachrichtigt.

Diese laden wir zu einem kleinen weihnachtlichen Fest am Dienstagnachmittag, dem 17.12.2019, auf unser Betriebsgelände ein. Dort warten verschiedene Überraschungen auf Sie. Der Baum kann auch gleich mitgenommen werden.



**Also, nichts wie los:  
Teilnahmecoupon ausfüllen und gewinnen!**

**CHRISTBAUMAKTION**  
 Ja, ich möchte an der Christbaumverlosung teilnehmen.



Mitgliedsnummer  
Vorname, Name  
Straße, Hausnummer  
Postleitzahl, Ort  
Telefonnummer  
E-Mail-Adresse

Bitte freimachen

Baugenossenschaft Hof eG  
An der Michaelsbrücke 1  
95028 Hof





# Ein bisschen „Hygge“?

Dieser aus Dänemark stammende Begriff, der mit „Gemütlichkeit“, „Gelassenheit“, „Zuversicht“ und „Wohlbefinden“ übersetzt werden kann, beschreibt ein Lebensgefühl.

Es sich gemütlich machen, Zeit für sich und auch Zeit füreinander haben, gemeinsam kochen und essen ... Das alles kommt auch im gestressten Deutschland gut an.



Termindruck, Smartphone-Diktatur, Selbstoptimierung ... – das Leben kann ganz schön anstrengend sein. Wer hätte da nicht gern eine Insel der wohligen Ruhe? „Hygge“ heißt das dänische Zauberwort, das all das verheißt. Auch meine Nichte Paula will mitmachen und liest im Internet nach, wie es funktioniert. Nach ihrer Anweisung schauen wir uns erst mal „hyggelig“ an. Sieht ein wenig wie Dauergrinsen aus, aber beim Lächeln sollen sich ja Muskeln und Geist entspannen.

Plötzlich summt das Handy. „Das muss natürlich abgeschaltet werden“, bestimmt Paula. Klar, Handy ist unhyggelig. Auch Termindruck und anderer Stress sind tabu. Als Nächstes steht ein Spaziergang auf dem Plan. Sie steuert mit mir einen nahe gelegenen Park an und setzt sich unter einen Baum. Als ich etwas fragen will, legt



## Info

Laut dem „Weltglücksreport 2019“ (World Happiness Report) zählen vor allem skandinavische Länder zu den glücklichsten der Welt. Finnland, Dänemark und Norwegen führen die Rangliste an. Ob wohl auch „Hygge“ etwas damit zu tun hat?

sie die Finger auf die Lippen und sagt: „Man muss dem Rauschen der Blätter zuhören.“ Nach einer halben Stunde Unterm-Baum-Sitzen geht es dann zum Einkaufen auf den Wochenmarkt. „Wir brauchen alles für eine Suppe“, sagt Paula. „Auch das gemeinsame Kochen gehört dazu.“ In der Küche sitzen, gemeinsam Gemüse putzen, den Topf aufstellen und dabei ein Pläuschchen halten: Ich hätte es nicht gedacht, aber langsam wird's selbst mir hyggelig-heimelig ums Herz. Als Paula dann auch noch das Licht herunterdimmt und warme Wollsocken aus meinem Kleiderschrank austellt, bin ich einverstanden. Das muss ich wiederholen, denn Hyggeligkeit muss in Fleisch und Blut übergehen. Als ich in meinem Terminkalender eintrage: „Dienstag, 17 Uhr, hygge sein“, sieht mich Paula strafend an. Stimmt, Termindruck darf ja nicht sein, aber wer erinnert mich jetzt daran? Heilige Hyggeligkeit, hilf! ●



*„Der Herbst ist  
der Frühling  
des Winters.“*

Henri de Toulouse-Lautrec

# Unser Herbst

## 1. Herbst ist Draußen-Zeit

Mit sauerstoffreicher Frische und goldgelben Farben kommt diese Jahreszeit daher. Ideales Wetter, um gemeinsame Fahrradtouren in die nähere Umgebung zu starten. Das geht prima mit der Familie oder den Nachbarn. Bei wärmeren Temperaturen lohnt es sich sogar, den Picknickkorb und eine Decke mitzunehmen, denn die Sonne hat noch ordentlich Kraft. Da der Herbst manchmal mit feuchten Überraschungen daherkommt, sollte man auf jeden Fall eine Regenjacke einpacken. Auch Städtetouren sind jetzt angenehmer als in stickigen Sommermonaten. Anbieter werben mit Sonderpreisen, doch auch im näheren Wohnumfeld warten besondere Entdeckungen.

## 2. Herbst ist Familien- und Entspannungszeit

Die Tage werden länger und damit gibt es genügend Zeit, auch in den vier Wänden so einiges zu planen. Treffen mit Freunden an der gemeinsamen Tafel gehören ebenso dazu, wie Brettspiele auf dem Wohnzimmertisch. Die sind wieder schwer im Kommen und garantiert gibt es für jeden im Fachhandel genau das Passende. Spiel des Jahres 2019 ist übrigens das Begriffe-Ratespiel „JUST ONE“, bei dem der Spieler ein Wort erraten muss, das die anderen umschreiben. In der Kinderkategorie wurde das Spiel „Tal der Wikinger“ preisgekrönt. Der Herbst ist auch Lesezeit. Ob Krimi, Liebesroman oder historische Geschichten, bei dem riesigen Angebot wird garantiert jeder fündig.

## 3. Herbst ist Deko-Zeit

Bei Spaziergängen findet man jede Menge Accessoires, um das eigene Heim kuschelig zu verschönern. Dazu gehört eine Tischdeko aus leuchtenden Blättern, Tannenzapfen, Nüssen, Kastanien, abgebrochenen Zweigen, Eicheln, Hagebutten, getrockneten Kräutern und was sonst noch so in Parks, Wäldern und auf Wiesen zu finden ist. Die Fundstücke eignen sich auch besonders gut zum Basteln. Mit Farbstiften, Reispapier, Klebern, Schere und Zwirn lässt sich im Nu ein herbstliches Ambiente schaffen. Toll sehen Arrangements in Weckgläsern oder Bonbonieren aus. Großen Spaß bringt das Basteln mit Kindern, etwa das Drucken mithilfe von Blättern oder der Bau von Kastanienmännchen.





# Was den Rücken kann entzücken



## Daten und Fakten

**75 %**

aller berufstätigen Deutschen litten laut Gesundheitsreport der DAK im letzten Jahr unter Rückenschmerzen.\*

**220.000**

Betroffene suchten im Jahr 2016 wegen ihrer Rückenschmerzen ein Krankenhaus auf.\*

Mit ein paar Übungen und dem richtigen Sitzen lässt sich die Wirbelsäulenmuskulatur trainieren und somit nachhaltig Rückenschmerzen vorbeugen. Worauf sollte man beim Kauf von Stühlen achten und wie findet man die richtige Körperhaltung im Alltag?

Unser Körper ist nicht fürs Dauersitzen gemacht. Im Gegenteil: Regelmäßige Bewegung hält fit und beugt chronischen Rückenleiden vor. Schon ein kleiner Spaziergang oder ein paar Übungen, die man am Schreibtisch absolviert, stärken nach und nach die Rückenmuskulatur. Beim Sitzen sollte man idealerweise den Oberkörper aufrichten und das Becken leicht nach vorn kippen. So ergibt sich ein rechter Winkel. Brustkorb und Kopf dabei längs auf einer Linie ausrichten. Weil das zunächst anstrengend ist, sacken wir oft wieder zusammen. Da heißt es gegensteuern und vielleicht einen Sitzball benutzen. Das Wackeln darauf ist durchaus gewollt, denn dadurch trainieren wir unsere Muskeln.

Will man Verspannungen und Nackenschmerzen bei der Computerarbeit vermeiden, sollte

man den Bildschirm direkt vor sich haben. Beim Kauf von Bürostühlen möglichst auf die richtige Ergonomie und diverse Einstellmöglichkeiten achten. Das ist zwar teurer, schont aber nachhaltig die Wirbelsäule. Hochwertige Arbeits- und Freizeitmöbel sind übrigens mit Gütesiegeln versehen. Wer genügend Platz hat: Auch das Arbeiten an einem Stehpult ist eine entspannende Variante für zwischendurch. Ein Hohlkreuz sollte man dabei allerdings vermeiden. Fazit: Selbst kleine Veränderungen im Alltag zahlen sich aus. So ist es besser, die Einkaufstasche nicht immer auf der gleichen Seite zu tragen.

In jedem Alter sind Rückenübungen effektiv. Die sollte man sich im Sportverein, Fitnessstudio oder beim Physiotherapeuten vormachen lassen und unter Aufsicht einüben. ●



# Gut geschlafen?

Süßer Schlaf und wohliges, erholtetes Erwachen am Morgen: Wer wünscht sich das nicht? Doch nicht bei jedem klappt's. Stress, innere Unruhe und nervige Gewohnheiten können daran schuld sein. Aber auch eine falsche Einrichtung unserer Ruhe-Oase.

Durchschnittlich acht Stunden und zwölf Minuten schlafen die Deutschen pro Tag. Individuell kann das sehr unterschiedlich sein. Nach Ansicht von Medizinern gelten fünf bis zwölf Stunden als gesunde Schlafenszeit. Wie viel wir tatsächlich benötigen, um uns zu regenerieren, liegt in unseren Genen. Ebenso, ob wir als Frühaufsteher oder

Nachteulen durchs Leben gehen. 68 Prozent der Deutschen schlafen am liebsten in der seitlichen Fötuslage, also mit angewinkelten Knien, 17 Prozent bevorzugen die Bauchlage und nur sieben Prozent schlummern auf dem Rücken. Der Rest kann sich nicht so recht entscheiden und wechselt die Position. Im Laufe seines Lebens schläft der Durchschnittsdeutsche 219.000 Stunden, also rund ein Drittel seines Lebens, und das ist gut so, denn: Chronischer Schlafmangel führt zu mentaler und physischer Müdigkeit, die unsere Leistungsfähigkeit heruntersetzt. Klappt es mit dem Einschlafen nicht so recht, greifen knapp die Hälfte der Betroffenen zum Buch. 20 bis 30 Prozent der Bundesbürger haben laut der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin gelegentlich Schlafstörungen. Bei 4,8 Millionen Menschen sind diese Störungen chronisch.

## Schlafzimmer richtig einrichten

Harmonie ist Trumpf. Selten gibt es genügend Platz, um Schränke und Regale gänzlich aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Stehen sie neben dem Bett, sollten sie hell oder in farblich ruhigen Tönen gestrichen sein. Das gilt ebenso



### Daten und Fakten

**1,9**  
Millionen

Deutsche nehmen regelmäßig Schlafmittel ein. Eine langfristig heilende Wirkung haben die Tabletten eher nicht. Viele machen sogar abhängig.



Angenehme Gerüche tragen zur Entspannung bei.





Ein harmonisches Farbkonzept beruhigt das Auge – und natürlich auch die Seele.

für die Farbgestaltung der Wände. Fließende, sanfte Terrakottatöne, Elfenbein- oder Champagnerweiß sorgen für deutlich mehr Ruhe als grelle Farben. Auch die Leuchtmittel sollten eher Warmweiß-Töne verströmen, damit unser Körper nicht in Alarmbereitschaft versetzt wird. In hellen Kartons auf den Kleiderschränken lässt sich prima verstauen, was ansonsten verstreut herumliegt. Unordnung macht Stress, denn oft gehen die Gedanken mit den Dingen auf Wanderschaft. Wer sich gern vom Tageslicht wecken lässt, sollte zu transparenten Rollos oder Vorhängen greifen. Stört die Helligkeit am Morgen, bieten sich eher lichtundurchlässige Materialien an.

### Was kann raus?

Egal, wie groß die Wohnung ist, Gerümpel hat im Schlafzimmer nichts zu suchen. Und auch Bügelbretter, Wäscheständer, Schuhe oder technische Geräte schaffen jede Menge Unruhe. Oft bereitet der Fernseher im Schlafzimmer Probleme. Weil's so bequem ist, schaut man oft zu lange und bekommt dann zu wenig Schlaf. Das Wegdämmern während des laufenden Programms schafft zudem einen Traumsalat, bei dem Gehörtes mitverarbeitet wird. Außerdem gilt die Glotze als echter Liebeskiller. Arbeitsbereich und Schlafzimmer sollten möglichst getrennt werden, damit sich der Körper auf die Erholungsphase einstellen kann. Beschäftigt sich unser Hirn angesichts eines Computers etwa mit der ausstehenden Steuererklärung, ist so mancher um den Schlaf gebracht.

### Matratzenwahl

Wie man sich bettet, so schläft man. Die richtige Matratzenauswahl ist ebenfalls entscheidend für einen gesunden Schlaf. Weil jeder Mensch anders gebaut ist und auch unterschiedliche Schlafhaltungen bevorzugt, sollte die Matratze individuell ausgesucht werden. Der Preis sagt oft nichts über die Qualität. Die Stiftung Waren-

test untersucht regelmäßig Matratzen und gibt Empfehlungen heraus. Unabdingbar beim Matratzenkauf: Probe liegen!

### Lüften und heizen

Weil wir in der Nacht einen halben bis zwei Liter Flüssigkeit durch Atmung und Schweiß verlieren, sollte das Schlafzimmer immer gut gelüftet werden. Die ideale Temperatur liegt zwischen 16 und 18 Grad. ●




## Zimmerpflanzen verbessern die Luftqualität erheblich

Pflanzen in der Wohnung sind generell eine gute Idee, denn sie verbessern nachgewiesermaßen die Luftqualität und damit das Raumklima. Darüber hinaus funktionieren sie aber auch wie Schalldämpfer und reduzieren so den Geräuschpegel im Raum. Außerdem wirkt die Farbe Grün beruhigend auf den menschlichen Organismus. Besonders als „Luftverbesserer“ geeignet sind **Grünlilie** (*Chlorophytum elatum*), **Einblatt** (*Spathiphyllum*), **Aloe Vera**, **Bogenhanf** (*Sansevieria*), **Gemeiner Efeu** (*Hedera helix*) und **Garten-Crysanthemen** (*Chrysanthemum morifolium*).



# Mein Lieblingsplatz – auch im Winter



Die Tage werden kürzer, die Nächte kühler. Viele machen es sich in ihrem Zuhause so richtig gemütlich. Der Sommerlieblingsplatz ist da schnell vergessen. Eigentlich schade, denn mit einigen Handgriffen lassen sich Terrasse und Balkon mit allem drauf und dran winterfest machen. Gewusst wie, laden sie sogar in der kalten Jahreszeit zum Verweilen ein – statt Bikini und Eis dann mit dicker Jacke und Heißgetränk.



## Überblick verschaffen

Die Vielfalt an Dingen auf der Terrasse oder auf dem Balkon ist groß: Pflanzen, Kräuter, Möbel, Sonnenschutz, Grill und vieles mehr. Wenn der Herbst kommt, heißt es deshalb, sich einen Überblick zu verschaffen. Was muss weg, was kann wie draußen überwintern und was muss rein ins Winterquartier oder in den Keller bzw. auf den Dachboden. Danach ist dann Platz für kreative Gedanken, Lichterspiele und winterfeste Deko.

## 2.

### Pflanzen, Kräuter und Töpfe

Es gibt einjährige Pflanzen, die einmal blühen und dann absterben. Die können als Erstes aussortiert werden. Anders sieht es bei den zwei- oder mehrjährigen Pflanzen aus. Da kommt es darauf an, ob sie winterhart sind, also draußen überwintern können, oder ob sie mehr Wärme und Licht benötigen. Bevor sie frostsicher eingepackt oder ins Winterquartier gebracht werden, sollten alle Blumen und Kräuter auf ihren Zustand geprüft, Schädlinge sowie abgestorbene Pflanzenteile entfernt und die Pflanzen bei Bedarf zurückgeschnitten werden. Bei denen, die draußen bleiben, sollten die Töpfe mit Vlies oder Luftpolsterfolie isoliert und die Erde abgedeckt werden. Bei Dauerfrost empfiehlt es sich, die Pflanze auch von oben zu schützen, zum Beispiel mit Fichtenzweigen. Töpfe und Kübel können durch Frost kaputtgehen. Für die, die nicht benötigt werden, ist das Winterquartier daher die beste Lösung. Wichtig ist auch, alle Wasserbehälter und Leitungen zu leeren, damit diese bei Minusgraden nicht aufplatzen.







### Möbel, Grill und Sonnenschutz

Für Gartenmöbel, Grill und Sonnenschutz gelten die gleichen Tipps: säubern, ggf. auseinanderbauen und – wenn möglich – drinnen lagern. Falls dort kein Platz ist, sollte alles mit einer wasserdichten Abdeckung vor Feuchtigkeit und Frost geschützt werden. Wichtig ist, dass alles trocken eingelagert wird. Holzmöbel könnten noch einmal geölt werden. Aus Sicherheitsgründen muss beim Grill die Gasflasche abmontiert werden. Wie und wo diese aufzubewahren ist, hängt vom Gas ab. Lesen Sie dazu unbedingt die Gebrauchsanweisung. Zu guter Letzt: Reinigen Sie den Boden Ihrer Terrasse oder Ihres Balkons.

## 4.

### Bunte Vielfalt auch im Winter

Wenn alles grau in grau ist, kann eine bunt bepflanzte Terrasse bzw. der Balkon zum wahren Hingucker werden. Es gibt einige Pflanzen, die den kühlen Temperaturen trotzen: winterharte, immergrüne Stauden, wie die Christrose, die Heidepflanze Erika, die winterblühende Blume Hornveilchen oder auch die Scheinbeere. Die winterharten Pflanzen lassen sich auch gut kombinieren. Wichtig ist, dass der Topf oder der Balkonkasten groß genug ist, damit die Wurzeln nicht erfrieren.



Illustration: Haufe Newtimes

## 5.

### Licht und Funkeln in der Dunkelheit

Windlichter, Lampions und Lichterketten lassen die Terrasse und den Balkon erstrahlen. Das Angebot an speziellen Outdoor-Lichtern ist groß. Damit die romantische Gemütlichkeit erhalten bleibt, sollte es nicht zu hell sein. Wahlweise kann auch mit Herbst- und Winterschmuck dekoriert werden. Allerdings gilt auch hier: Weniger ist oft mehr.



# Zwischen Kunst und Handwerk

Tischler gehen einer jahrtausendealten Handwerkskunst nach. Sie bauen Tische, Betten, Schränke und Stühle, gestalten Balkone, verlegen Parkett oder sind beim Häuserbau aktiv. Wir haben eine angehende Tischlerin in ihren facettenreichen Arbeitsalltag begleitet.

„In meinem Beruf gibt es jeden Tag eine neue Herausforderung“, sagt Luisa Walter. Die 20-Jährige durchläuft gerade in einem mittelständischen Handwerksbetrieb eine Ausbildung zur Tischlerin und freut sich über die vielen neuen Projekte. „Ich finde das total cool, es wird nie langweilig“, sagt sie und widmet sich wieder einer Schublade, die unter ihren Händen Form annimmt. Eigentlich stamme sie ja aus einer kaufmännischen Familie, doch nach ihrem Abitur (Notendurchschnitt 2,0) entschied sie sich, einen Beruf zu lernen, der mit den Händen und dem Kopf zu tun hat. „Für eine Irlandreise habe ich vor zwei Jahren meinen Transporter mit einem Bett, einem Herd und einer Innenverkleidung ausgestattet und dabei gemerkt, hey, das kann man ja alles selber machen. Vorher war das für mich eine ganz fremde Welt.“



## Ausbildung zum Tischler

Drei Jahre dauert die Ausbildung zum Tischler, der in manchen Regionen auch Schreiner genannt wird. Die Ausbildungszeit kann um ein halbes Jahr verkürzt werden. Gelernt wird im dualen System. Während man im Meisterbetrieb das praktische Rüstzeug für Kalkulation, Entwurf, Beherrschung der Maschinen und vieles mehr erhält, werden die praktischen Erfahrungen in der Berufsschule vertieft. Hier geht es um Entwurfsplanungen, Materialien, Arbeitsverfahren, Technologien und handwerkliche Konstruktionen. Zusätzlich werden überbetriebliche Lehrgänge angeboten. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit der Meisterausbildung. Die ist kostenpflichtig (ca. 12.000 Euro) wird aber über das Meister-Bafög unterstützt.



Sie bewarb sich bei einer Tischlerei im Umland von Hamburg und wurde sofort genommen. „90 Prozent der Auszubildenden sind Jungs, aber es gibt auch jede Menge cooler Mädels“, sagt sie. „Man muss den Männern mit Geduld und Humor begegnen. Und man braucht eine dicke Haut. Irgendwann lernen sie sogar, dass man auch als Frau ein Fenster in den dritten Stock schleppen kann. Aber alles in allem habe ich bis jetzt nur super Erfahrungen gemacht.“

Das gemeinsame Arbeiten und der Umgang miteinander sei sehr entspannt. Besonders faszinierend findet sie es, die Arbeitszeit, Zuschnitte und den Holzverbrauch zu kalkulieren. Und auch das Entwerfen von Stühlen, Einbaumöbeln oder Terrassen bringe ihr einen Riesenspaß. „Da hat man eine große Verantwortung, weil Fehlkalkulationen mit den hochwertigen Hölzern schnell ins Geld gehen.“ Besonders exakt arbeiten müsse man auch bei Restaurierungen.

### Der Zukunft motiviert entgegensehen

Später würde sie gern den Meister machen und eine eigene Firma gründen. „Da möchte ich mir einen Kundenstamm aufbauen, der den hoch-





## Auf der Walz

Manchmal sieht man sie am Straßenrand: Wandernde Handwerksgesellen und -gesellinnen, die den Daumen heben, um mitgenommen zu werden. Drei Jahre und einen Tag sind sie unterwegs. Eine Tradition, die es seit dem Spätmittelalter gibt und bei der man eine Menge Vorschriften einhalten muss. So darf man sich dem eigenen Wohnort nicht nähern und auch nicht im eigenen Fahrzeug reisen. Zurzeit gibt es ca. 450 Tippelbrüder und -schwestern, die sich ihre Arbeit auf Baustellen suchen. Bedingungen sind: ledig, kinderlos, schuldenfrei, unter 30 Jahre alt und eine bestandene Gesellenprüfung. Viele Legenden ranken sich um die geheimen Rituale rund um das Leben als wandernder Geselle.

wertigen und nachhaltigen Bau schätzt. Pressholzplatten seien schon okay, aber mit Massivholz zu arbeiten, ist etwas ganz Besonderes. „Ihrer Zwischenprüfung, bei der der Leistungsstand der Auszubildenden ermittelt wird, sieht sie optimistisch entgegen. Ihren Antrag auf die Verkürzung der Lehrzeit von drei auf zweieinhalb Jahre hat sie bereits abgegeben. Bei der Endprüfung wird dann ein Gesellenstück gebaut, dessen Planung vorher eingereicht wird und dann bestätigt werden muss. Auch mit ihrem Freund, der als Steinmetz arbeitet, tüftelt sie an gemeinsamen Projekten. „Wir hatten da schon die verrücktesten Ideen.“

Entspannen kann sich Luisa Walter bei ihren beiden Hobbys: dem Reisen und dem Gitarrespielen. Momentan kann sie sich keinen schöneren Job vorstellen. Halt, nein, eine Tätigkeit hat ihr gleich großen Spaß gemacht: Ihr Praktikum in einer Eichhörnchen-Auffangstation, in der sie die aus dem Nest gefallen Nager aufgepäppelt hat. „Das Eichhörnchen ist mein Seelentier“, sagt die 20-Jährige und lacht. Ob sie selbst mal eine Auffangstation mit Einzelappartements für die Tierchen baut? „Wer weiß? Alles ist möglich.“ ●



### Daten und Fakten

# 38.000

Tischlerbetriebe gab es zum Stichtag 31. Dezember 2018. Sie beschäftigen grob geschätzt 200.000 Beschäftigte. Davon sind ca. 19.000 Lehrlinge.\*



## Warum frieren Vögel nicht?

Viele Vogelarten fliegen in den Süden, um dort bei milden Temperaturen zu überwintern. Die Artgenossen, die sich hier Schnee und Frost stellen, haben es zwar nicht leicht, Nahrung zu finden, aber vor zu großer Kälte müssen sie sich nicht fürchten. Die Natur hat sich etwas Tolles ausgedacht: das aufgeplusterte Gefieder, das die Vögel im Winter dicker erscheinen lässt, schützt sie zuverlässig bei eisigen Temperaturen. Dabei werden die Federn aufgebauscht, sodass Zwischenräume entstehen, die wie kleine Luftpolster wirken. Da Luft ein schlechter Wärmeleiter ist, verhindern diese Polster, dass die Körperwärme von Amseln, Meisen oder Eulen nach außen abgeleitet wird. Wir Menschen machen uns diesen Effekt durch Daunendecken und -jacken zunutze. ❄️



### Lieblingsbuch

## Das Jahr, als die Bienen kamen



Von ihrem Großvater erbt Josy einen Bienenstock. Schön und gut, doch was soll sie in der Großstadt damit anfangen? Und wie hegt und pflegt man solch ein Bienenvolk? Josy muss nicht lange überlegen: Sie ist fest entschlossen, tief in das Geheimnis der sum-

menden Honigsammlerinnen einzutauchen. Mit ihr lernen auch die Leser, worauf es ankommt, damit im Bienenstock alles geschäftig, reibungslos und gemütlich warm vonstattengeht. Doch dann steht Josys Familie plötzlich inmitten eines schwärmenden Bienenvolks. Selbst die Feuerwehr rückt an. Die Eltern sind entsetzt und fordern ein Ende der Imkerei. „Die Bienen gebe ich auf keinen Fall auf!“, lautet Josys Devise, doch dafür muss sie sich etwas einfallen lassen. Ein spannendes und lehrreiches Buch rund um das Summen, das wir in den letzten Jahren so oft vermisst haben. ❄️

Petra Postert und Katja Spitzer (Illustrationen):  
Das Jahr, als die Bienen kamen, Tulipan Verlag,  
13 Euro, ab 10 Jahren



### Wer erfand eigentlich ...

## ... das Kaugummi?

Thomas Adams traf in Staten Island in New York den späteren mexikanischen Staatspräsidenten Santa Anna, der hier zeitweise im Exil lebte. Er machte Adams mit dem Naturlatex aus dem Milchsaft des Breiapfelbaums (Chicle) bekannt. Mit dem jahrhundertlang von den Indianern genutzten Stoff, versuchte er einen Kautschuk-Ersatz zu entwickeln. Doch alle Versuche schlugen fehl. Als er den Rest seines Chicles in den East River werfen wollte, hörte er, wie ein Mädchen in einem Kiosk Kaugummi aus Parafinwachs verlangte. Das war die Idee: Mit seinem Sohn entwickelte er mit seinem Chicle ein wesentlich schmackhafteres Produkt und dazu eine Maschine, die das Kaugummi in Streifen schnitt. Dafür erhielt

er ein Patent, und auch seine Streifen fanden reißenden Absatz. 1874 brachte er den *Black Jack*, ein Kaugummi mit Lakritzgeschmack heraus und im Jahr 1888 war Adams Kaugummikreation *Tutti-Frutti* bereits in den allerersten Verkaufsautomaten erhältlich. ❄️



## Kinderrätsel



Welcher Schatten ist der richtige? Finde es heraus!

Auflösung: Schatten Nr. 3





## Die schönste Zeit unseres Lebens

Einmal zurückreisen in die schönste Zeit, an die man sich erinnern kann! Wer möchte das nicht? Maxime lässt sich auf das Angebot einer Firma ein, die ein Filmgelände in das Zieljahr 1974 zurückverwandelt. Genau dorthin schickt er seinen Vater (Daniel Auteuil), der noch einmal die einzigartige Atmosphäre von Chansons, Cafés, Neonlichtern und Schlaghosen einatmet. Und er entdeckt dabei ... die Gegenwart. Eine französische Komödie voller Charme und Lebenslust. ●

Filmstart: 28. November (Constantin Filmverleih)

## Mitten ins Herz

Ed Sheeran, dem rothaarigen Barden aus der Grafschaft West Yorkshire, fliegen die Herzen gleich millionenfach zu. Wo er auftritt, lauschen die jugendlichen Fans und summen die Texte mit. Bei der englischen Casting-Show *Britannia High* nahm er im Jahr 2008 noch erfolglos teil, doch dann tingelte er durch die Londoner Clubs und eroberte sich eine gewaltige Fangemeinde. Bei der Schlussfeier der Olympischen Sommerspiele 2012 in London stand er zusammen mit Nick Mason (Pink Floyd) und Mike Rutherford (Genesis) auf der Bühne. Im Juli ist sein neues Album erschienen. Wieder sind seine Songs stark von seinem Vorbild Van Morrison geprägt und auf ihre Weise sehr speziell. ●



Ed Sheeran: No. 6 Collaborations Project, Audio-CD 13,99 Euro

## Schuld und Sühne



Der 16-jährige Michel wächst in einer Bergbauregion auf und verbringt mit seinem älteren Bruder Joseph ausgelassene Tage. Doch dann kommt es aufgrund einer Fehlentscheidung der Werksleitung zu einem folgenschweren Unfall, bei dem Joseph sein Leben verliert. Der Vater, der ohnehin dagegen war, dass seine Söhne als Bergleute arbeiten, fordert von seinem überlebenden Sohn, sich zu rächen. Doch der flieht nach Paris. Viele Jahre später setzt er diese Forderung in die Tat um, doch seine Erinnerung täuscht ihn: Der Tag vor dem Unglück war ganz anders – und das hat dramatische Folgen, und das hat dramatische Folgen, denn es wirft ein neues Licht auf die Ereignisse. Der Franzose Sorj Chalandon hat einen atemberaubenden Roman über Schuld und Sühne geschrieben. ●

Sorj Chalandon: Am Tag davor, dtv, 23 Euro

## Bauchgrimmen

Industriebrot sorgt bei vielen Menschen für Verdauungsprobleme. Das liegt neben Konservierungsstoffen und anderen Zusätzen auch daran, dass dem Teig keine Zeit gegeben wird, in Ruhe zu gehen. Sicher ist Brot von einem handwerklich arbeitenden Bäcker vorzuziehen, doch zahlreiche Geschäfte mussten inzwischen leider aufgrund des Konkurrenzdrucks aufgeben. Warum also nicht selber backen? Das geht einfacher, als man denkt, ist preiswerter und besondere Kreationen sind ebenfalls möglich. Einen praktischen Einstieg sowie exquisite Ergebnisse ermöglicht das Buch „Teubner-Brot“. Neben zahlreichen Rezepten, Tipps und cleveren Kniffs für die Zubereitung, bietet es für Anfänger eine ideale Einstiegshilfe. Die heimische Küche in eine Backstube zu verwandeln ist ganz einfach. Und bringt Spaß. ●

Teubner: Teubner-Brot, Teubner Verlag, 39,90 Euro



### Impressum

**für uns** Für Mieter und Genossenschaftsmitglieder | **Herausgeber und Verlag** Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Standort Hamburg, Tangstedter Landstraße 83, 22415 Hamburg, Telefon: 040 520103-62, Fax: 040 520103-14, E-Mail: thomas.zang@haufe-newtimes.de © Alle Rechte beim Herausgeber. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.  
**Redaktion** Thomas Zang (V. i. S. d. P.), 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

# Bildet Fahrgemeinschaften!



**ROBIN WOOD**

[www.robinwood.de](http://www.robinwood.de)