

# WABG-Info

Wohnungsbaugenossenschaft Zwickau-Land eG

Dezember | 2024 Unser Magazin

**70 JAHRE WOHNEN  
IN GENOSSENSCHAFTEN**

IN ZWICKAU,  
STADT UND LAND

**UNSER FAMILIENFEST  
AUF DEM SANDBERG**

**GESUNDHEIT**

DIE IDEALE  
HAUSAPOTHEKE

# INHALT

## 12 | 24

- 03 **70 Jahre Wohnen**  
in Genossenschaften in  
Zwickau, Stadt und Land
- 04 **Unser WBG-Familienfest**  
Auf dem Sandberg
- 06 **WBG-Weihnachtskarten**
- 06 **Digitale Schließsysteme**  
Wohngebiet Sandberg
- 07 **Kinderseite**
- 08 **Wohnen**  
Tipps für Raumgestaltung
- 10 **Gesundheit**  
Die ideale Hausapotheke
- 12 **Informatives**  
Obst richtig einkaufen  
und lagern
- 14 **Rätselspaß**
- 15 **Tipps**



## WEIHNACHTSGRÜSSE

*Besinnliche Lieder, manch' liebes Wort,  
Tiefe Sehnsucht, ein trauer Ort.  
Gedanken, die voll Liebe klingen  
Und in allen Herzen schwingen.  
Der Geist der Weihnacht liegt in der Luft  
Mit seinem zarten, lieblichen Duft.  
Wir wünschen Euch zur Weihnachtszeit  
Ruhe, Liebe und Fröhlichkeit.*

*(Unbekannt)*

Wilkau-Haßlau, Dezember 2024

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien im Namen des Vorstandes, des Aufsichtsrates sowie allen Mitarbeitern der Wohnungsbaugenossenschaft Zwickau-Land eG und der Wohnungsbau- und Verwaltungs GmbH ein besinnliches Weihnachtsfest sowie für das neue Jahr alles Gute, Zufriedenheit und vor allem stets Gesundheit und Wohlergehen – dem kostbarsten Gut.

Auf ein gemeinsames 2025!

Manuela Stengel

Vorstandsvorsitzende

Sandra Patzer

Vorstand

Verantwortlich V.i.S.d.P. :  
Kreativköpfe GbR  
Lottbeker Weg 155a  
22395 Hamburg  
Telefon: 040 | 609 265 - 68  
E-Mail: [info@kreativkoepfe.de](mailto:info@kreativkoepfe.de)

© Alle Rechte beim Herausgeber.  
Nachdruck nur mit Genehmigung  
der Agentur Kreativköpfe.

Redaktion:  
Julia Chianone (V.i.S.d.P.)  
Matthias Klüwer, Volker Stahl

Für Beiträge, Fotos und Anzeigen  
der Unternehmensseiten sind die  
jeweiligen Wohnungsunterneh-  
men verantwortlich.



## 70 JAHRE WOHNEN IN GENOSSENSCHAFTEN IN ZWICKAU, STADT UND LAND – EIN GRUND ZUM FEIERN –

Unser 70-jähriges Bestehen feierten wir am 28.09.2024, zusammen mit der ZWG und Wewobau in der Zwickauer Stadthalle mit einem echten „Kessel Buntes“, das aus Show, Artistik, Musik und guter Unterhaltung bestand. Die Veranstaltung am Abend wurde durch den Moderator Wolfgang Lippert begleitet. Neben einer atemberaubenden LED-Lichtshow mit Loooop, sorgte auch die in Zwickau bekannte Band „Rockambulanz“ für ein musikalisches Highlight. Für humorvolle Unterhaltung sorgte der Comedian Matthias Machwerk, der den ein oder anderen im Publikum zum Tränenlachen brachte.



Die Veranstaltung bestand aus weiteren Showbestandteilen und Bühngästen des TSG Rubin, dem Kinderchor des Clara-Wieck-Gymnasiums, den Zwickauer Peaches, dem Voice Kids Kandidat Franz, der VSWG-Vorständin Mirjam Philipp und Oberbürgermeisterin der Stadt Zwickau Constance Arndt.

Für große Überraschung, Freude und leuchtende Augen sorgte die abschließende Tombola. Jedes Mitglied, das eine Eintrittskarte käuflich erwarb, hatte die Chance einen tollen Preis, unter anderem ein Fernseher, Grill oder Tablet zugewinnen.

Wir hoffen, dass alle Mitglieder genauso viel Spaß bei dieser großartigen Veranstaltung hatten und danken hiermit allen Organisatoren, Firmen, Geschäftspartnern und Gästen.



## 70 JAHRE – WOHNUNGS- BAUGENOSSENSCHAFT ZWICKAU-LAND EG

### UNSER WBG-FAMILIENFEST AUF DEM SANDBERG

Endlich war es soweit! Anlässlich des 70-jährigen Jubiläums der Wohnungsbaugenossenschaft Zwickau-Land eG fand am Freitag, dem 09.08.2024, auf der großen Festwiese unser Familienfest statt. Bei sommerlich warmen Temperaturen und viel Sonnenschein fanden zahlreiche Mieter und Besucher den Weg auf das Festgelände.

Groß und Klein erwartete ab 14:00 Uhr ein buntes Programm an Shows, Unterhaltung und Musik. So verbrachte man einen vergnüglichen Nachmittag bei einer tollen Aufführung des traditionellen Marionettentheaters Dombrowsky sowie lustigen Späßchen mit dem Zauberclown Brandolino. Mit Witz, Humor und Zaubertricks brachte er so manchen kleinen, aber auch großen Besucher zum Lachen und Staunen. Für die musikalische Unterhaltung sorgte das 2-Mann-Duo von Nils Weigel. Mit alten Schlagern, „Ohrwürmern“ und selbst gesungenen Liedern brachte er die Menge zum Mitsingen und Mitschunkeln. Der ein oder andere Witz zwischen den Liedern sorgte für lautes Lachen und bei manchen blieb da kein Auge trocken.



Für unsere kleinen Besucher stand ein breit gefächertes Mitmach-Angebot zur Verfügung. Neben einer riesigen Hüpfburg und einem 4er-XXL-Bungee-Trampolin konnten sich die Kids auch beim Pferderennen probieren. Unsere „Flotti Galoppis“ standen kaum still und wurden zu unserer Freude rege genutzt. Spiel und Spaß hieß es beim Torwandschießen – da kam der ein oder andere ganz schön ins Schwitzen...



Selbst mal auf dem Fahrersitz einer Feuerwehr sitzen? Ein älteres Feuerwehrauto vom Museum Culitzsch stand zur Begutachtung und Probesitzen bereit. Hier wurden kleine Kinderträume wahr. Auch am Kinderbastelstand und bei den tollen Glitzertatoos herrschte großer Andrang. Ob Meerjungfrau, Fußball, Schmetterling oder Totenkopf – viele Glitzermotive standen zur Wahl und Kinderaugen strahlten.

Am Nachmittag fand außerdem als Highlight ein Luftballon-Weitflug statt. Da hieß es Daumen drücken und auf guten Wind hoffen: Die drei Ballons die am weitesten fliegen würden und deren Postkarten den Postweg zur WBG zurückfänden, würden die Namen der Preisträger mit sich bringen.

Drei tolle Preise galt es zu gewinnen:

1. Platz (1 × Gutschein im Wert von 70,00 €, FUNDORA in Schneeberg)
2. Platz (1 × Gutschein im Wert von 62,00 €, Sonnenlandpark in Lichtenau)
3. Platz (1 × Gutschein im Wert von 50,00 €, Wurzel Rudis Erlebniswelt in Eibenstock)



Für das leibliche Wohl war natürlich auch bestens gesorgt. Neben Kaffee, leckerem Kuchen und Popcorn gab es frisches Kugelleis am Eiswagen. Auch Roster, Leberkäse sowie kühle alkoholische Getränke wie Bier, Sekt und Erdbeerbowle sowie Softdrinks waren im Angebot. WBG-Mieter konnten dafür die im Vorfeld ausgehändigten Wertcoupons einlösen. Wir sagen DANKE an alle Helfer, Geschäftspartner und alle Gäste. Es war ein rundum gelungenes Fest: gute Stimmung mit flotter Musik, Sonnenschein und toller Unterhaltung für Groß und Klein.

### Achtung Kids, nun seid ihr gefragt!

Da nur zwei Luftballon-Karten an die WBG zurückgeschickt wurden, werden wir den Wurzel-Rudi-Gutschein erneut verlosen: Malt uns gerne ein Weihnachts- oder Winterbild, notiert auf der Rückseite Euren Namen und Adresse und reicht es bis spätestens 28.02.2025 in der WBG ein. Natürlich könnt ihr es auch gerne per E-Mail an die [info@wbgz.com](mailto:info@wbgz.com) schicken oder ihr nutzt unseren WBG-Briefkasten im Wohngebiet. Also ran an die Stifte und Pinsel, es lohnt sich! Wir freuen uns schon auf Eure Gemälde.



## LETZTMALIGE AKTION UNSERER BELIEBTEN WEIHNACHTSKARTEN

Es gab sie als alljährliche Überraschung zur Weihnachtszeit. Weihnachtliche Grüße an unsere Mieter zusammen mit einem kleinen Schwibbogen zum Aufstellen, mit zwei Engeln oder auch mit den Bergmännern zum Aufhängen. Unsere WBG-Weihnachtskarten mit dem kleinen Weihnachtsgruß aus Laubsägearbeiten waren von Tradition und der ein oder andere Mieter hat über die Jahre davon eine beachtliche Sammlung. Jedes Jahr zur Weihnachtszeit werden die eifrig gesammelten Holz-Schmuckstücke in den Wohnzimmern der Mieter aufgestellt. Das freut uns wirklich sehr!

Trotz der langjährigen Traditionen und schweren Herzens, möchten wir ab 2025 unseren Fokus jedoch neu ausrichten. Gemeinschaftliche Mieteraktivitäten innerhalb der Genossenschaft oder örtlich wechselnde Wohngebietsfeste - darauf wollen wir uns zukünftig konzentrieren. Ganz im Sinne einer Genossenschaft, die Stärkung des sozialen Zusammenhalts zukunftsorientiert zu fördern.

## HÖCHSTMASS AN SICHERHEIT

### HAUSTÜREN UND HINTEREINGANGSTÜREN OHNE SCHLÜSSEL – WOHNGEBIET SANDBERG

In den vergangenen Jahren wurden vermehrt Einbrüche festgestellt, die z. B. auf verlorene oder selbst nachgemachte Schlüssel zurück zu führen sind. Aus diesem Grund wollen wir durch Umrüstung auf digitale Schließsysteme mit Transpondern effizient und professionell auf Diebstähle reagieren, um allen Mitgliedern ein Höchstmaß an Sicherheit zu bieten. Im Wohngebiet „Sandberg“ in Wilkau-Haßlau, außer Werner-Seelenbinder-Straße 2, Geschwister-Scholl-Straße 2, Walther Rathenau-Straße 7 und Albert-Schweitzer-Ring 51-57, planen wir schrittweise ab Anfang 2025 die erste Umstellung von Haustür- und Hintereingangstüren. Der Einbau von digitalen Schließanlagen in Wohnungs-, Keller-, Boden- und weiteren Türen wird nicht vorgesehen. In den kommenden Jahren sollen weitere Wohngebiete folgen.

### Welche Vorteile haben digitale Schließsysteme gegenüber den alten mechanischen Anlagen?

Jeder Schlüsselanhängertransponder wird mit einem Code versehen und ist somit eindeutig zuordenbar. Bei einer Verlustanzeige des betreffenden Transponders kann ein Mitarbeiter diesen entwerten, wodurch ein Zugang mit diesem nicht mehr möglich ist. Die Programmierung kann ausschließlich über unsere Genossenschaft erfolgen. Extern nachgemachte Schlüssel gehören somit der Vergangenheit an. Die Handhabung ist ein weiterer großer Vorteil. Zum Öffnen wird der Transponder einfach vor das Lesemodul gehalten, um die Tür schnell und unkompliziert öffnen zu können.

Das System ist datenschutzkonform und die Transponder werden wohnungsgebunden in diesem hinterlegt. Alle 1-, 2- und 3-Raumwohnungen werden standardmäßig drei Transponder erhalten. 4-Raum- und größere Wohnungen erhalten sechs Transponder. Mit diesen können die Hauseingangstüren und, wenn vorhanden, die Hintereingangstüren kombiniert geöffnet werden. Die Umstellung wird eine große Herausforderung in Bezug auf den Arbeitsaufwand und die Logistik, um unsere Bestände mit digitalen Schließsystemen auszustatten, aber der Mehrwert an Sicherheit wird sich für alle Bewohner lohnen.

Über die genauen Einbautermine, die Schlüsselanhängertransponderausgabe und weitere Informationen werden wir Sie durch Hausaushänge rechtzeitig informieren.

## „DIE KINDERSEITE“



### KINDERPUNSCH

- 1 Liter Wasser
- 3 Beutel Früchtetee
- 500 ml klarer Apfelsaft
- 2 Zimtstangen
- 6–7 Nelken
- 50 g brauner Zucker
- 1-2 Pck. Vanillezucker
- 1 Zitrone
- 1 Orange (bio)

Ein alkoholfreier Früchtepunsch ist im Winter besonders beliebt. Das Heißgetränk aus Apfelsaft und Gewürzen kannst du mit diesem Rezept ganz einfach selber machen. Für die Zubereitung brauchst du etwa 20 Minuten, die Zutaten reichen für vier Becher. Vielleicht kannst Du damit Deine Familie oder Freunde im Advent überraschen!

1. Wasser aufkochen, Teebeutel zugeben und fünf bis acht Minuten ziehen lassen. Teebeutel entfernen. Apfelsaft, Gewürze, Zucker und Vanillezucker zugeben.

2. Zitrone auspressen. Orange heiß abwaschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Einige Scheiben zum Garnieren beiseitelegen. Zitronensaft und Orangenscheiben zufügen.

3. Alle Zutaten circa zehn Minuten bei niedriger Hitze (nicht kochen) ziehen lassen. Heiß servieren und nach Belieben mit den übrigen Orangenscheiben und/oder Zimtstangen garnieren.

**Unser Tipp:** Anstatt Apfelsaft kannst Du auch Traubensaft verwenden.

## ORIGINAL UND FÄLSCHUNG

Hast Du ein gutes Auge für unscheinbare Details? Zehn Unterschiede müssen gefunden werden, und das erfordert eine genaue Beobachtungsgabe.





## GUT GEPLANT – KLASSE TIPPS FÜR IHRE NEUE RAUMGESTALTUNG

Sie spielen mit dem Gedanken, sich komplett neu einzurichten oder Möbel für frische Akzente anzuschaffen? Oder Sie möchten Ihre Räumlichkeiten mit vorhandenen Möbeln neu arrangieren? Dann empfiehlt sich vorab eine Raumplanung – wahlweise mit einer modernen Tablet- beziehungsweise Smartphone-App oder klassisch mit Stift, Schere und Papier.

### STARKE APPS FÜR IHRE DIGITALE RAUMPLANUNG

Raumplaner-Apps fürs Tablet und Smartphone bieten eine Vielzahl von Funktionen, die den Planungsprozess effizienter denn je gestalten. Unsere nachfolgend vorgestellten Apps fürs Smartphone sind allesamt kostenlos, solange man bei den einfacheren Funktionen bleibt.

**App „Roomle 3D & AR Raumplaner“:** Diese iOS-App bietet alles, was man für die Raumplanung benötigt. Spielerisch leicht zeichnen Sie mit den Fingerspitzen saubere Grundrisse, ändern Wand- und Bodenfarben oder

statten die Räume mit Möbeln neu aus. Dank „Augmented Reality“-Einbindung können Sie Räume per Smartphone-Kamera direkt in Grundrisse umwandeln. Bei der Möbelauswahl greift man auf eine Bibliothek unterschiedlicher Hersteller zurück.

**App „Homestyler“:** Bei dieser App für iOS- und Android-Smartphones steht die „Community“ (Gemeinschaft) im Mittelpunkt der Raumplanung. Das heißt, Sie können die Designs anderer Raumplaner\*innen als Inspiration und Grundlage für eigene Entwürfe verwenden. Auch lässt sich der Raumplaner mit eigenen Fotos Ihrer Räume „füttern“, um diese als

Gestaltungsgrundlage zu nutzen. Eine in der App verfügbare Möbel-Auswahl umfasst unzählige Fabrikate.

**App „MagicPlan“:** Bei dieser iOS- und Android-App kartografieren Sie mithilfe der Smartphone-Kamera Ihre Räume, indem Sie sich um die eigene Achse drehen. Anschließend können Sie die gescannten Räume zu einer ganzen Wohnung „zusammensetzen“. Statt eines Katalogs mit Designer-Möbeln setzt diese App auf generische Möbelstücke und Bauelemente nach Maß, die Sie in Ihre virtuellen Räume hineinsetzen und nach Ihren Wünschen anpassen.

## ES GEHT AUCH ANALOG: KLASSISCHE PLANUNG AUF PAPIER

Trotz des digitalen Wandels behält die traditionelle Raumplanung mit Stift und Papier ihren Charme. Wir zeigen, wie das in wenigen Schritten gelingt.

**1. Raummaße festhalten:** Ermitteln Sie mit einem Maßband, Zollstock oder Entfernungsmesser aus dem Baumarkt zunächst die Maße von Grund- und Wandflächen aller Räume, inklusive Fenster, Türen, Heizkörper und Dachschrägen. Die ermittelten Maße übertragen Sie im Maßstab 1:100 auf Millimeterpapier, sodass ein Meter in real einem Zentimeter auf dem Papier entspricht.



**2. Möbel ausmessen:** Im zweiten Schritt messen Sie die vorhandenen Möbel exakt aus. Planen Sie hierbei auch unbedingt den benötigten Platz für geöffnete Schranktüren mit ein. Sind Neuanschaffungen von Möbeln angedacht, können Sie die exakten Maßangaben der Produktbeschreibung entnehmen. Übertragen Sie die Maße der Möbel dann auf ein weiteres Millimeterpapier im Maßstab 1:100 und beschriften Sie jedes Möbelstück.

**3. Möbel beliebig platzieren:** Schneiden Sie nun die Möbelzeichnungen aus und platzieren Sie die Möbel auf Ihrem erstellten Raumplan zur optimalen Anordnung. Achten Sie darauf, keine benötigten Wandsteckdosen zuzustellen. Viel Spaß beim Möbelrücken im Kleinformat!

## DIE KRAFT DER VERÄNDERUNG: UMGESTALTEN IST SO VIEL MEHR ALS MÖBELSCHIEBEN

Ein neues Kapitel in der Wohnung „aufzuschlagen“ bedeutet oft mehr als nur Möbel umzustellen, Räume anders aufzuteilen oder neue stilistische Elemente auszuprobieren. Das Umgestalten der Wohnungseinrichtung ist eine Erfahrung, die nicht nur die Umgebung verändert – sie setzt auch emotionale Prozesse in Gang. Diese Prozesse können von unterschiedlicher Ausprägung sein – von Aufregung und Freude über das Neue bis hin zu nostalgischen oder gar sentimentalen Gefühlen.

### Von der Aufbruchstimmung zum Loslassenkönnen

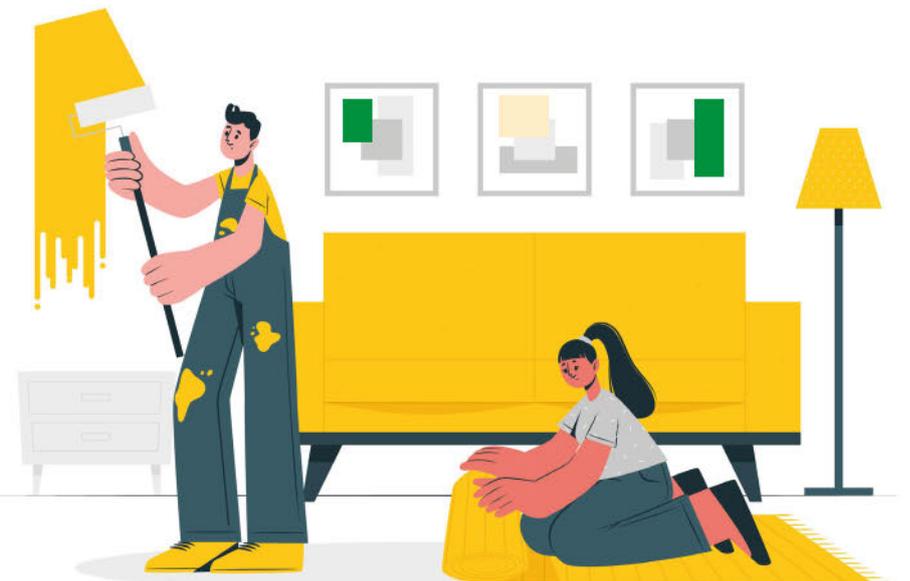
Der erste Schritt jeder Umgestaltung ist häufig von einer Aufbruchstimmung begleitet. Die Vorfreude darauf, den Raum in eine neue Ära zu führen, schafft eine positive Energie, die motiviert und inspiriert. Die Ideen sprudeln, und die Vorstellung von Veränderung weckt die Neugierde für das Unbekannte.

Doch mit dem Wunsch nach Veränderung geht häufig auch ein Prozess des Loslassens einher. Alte Möbelstücke, die mit Erinnerungen und Emotionen



verbunden sind, müssen vielleicht weichen. Insbesondere das Abschiednehmen von vertrauten Objekten – ob Kommode oder Sitzsack – kann eine gewisse Wehmut auslösen. Allerdings ist genau dieses Loslassen der wirkliche Schlüssel zur Entfaltung neuer Möglichkeiten. Je mehr ein Raum buchstäblich „entleert“ wird, desto mehr Platz schafft man für frische Ideen.

Jeder neu gestaltete Raum wird zu einer Leinwand, die Ihren Stil oder auch Ihre Befindlichkeit in einer aktuellen Lebensphase zum Ausdruck bringt. Mit jedem Pinselstrich und jeder neu arrangierten Ecke nimmt der in Angriff genommene Raum Gestalt an. Die Freude über den sichtbaren Fortschritt bringt eine spürbare Zufriedenheit mit sich. Sobald die finalen Details gesetzt sind und das letzte neue Accessoire seinen Platz gefunden hat, folgt ein magischer Moment des Eintauchens in die neue Atmosphäre.





## GUT GERÜSTET FÜR ALLE FÄLLE – MIT DER IDEALEN HAUSAPOTHEKE

Eine gut bestückte Hausapotheke ist unverzichtbar, um bei Erkältungen, kleineren Unfällen oder Krankheiten bestens gerüstet zu sein. Entscheidend ist, sie mit den richtigen Medikamenten und medizinischen Utensilien zu bestücken, sodass im Ernstfall alles Nötige griffbereit ist.

### Die ideale Zusammenstellung einer Hausapotheke

In Ihrer Hausapotheke sollten sowohl Medikamente gegen leichte Beschwerden als auch solche, die bei schwereren Erkrankungen oder Verletzungen Linderung verschaffen, vorhanden sein. Darüber hinaus gehören auch Verbandsmaterialien und eine Erste-Hilfe-Ausrüstung in jede Hausapotheke, damit Verletzungen schnell und effektiv behandelt werden können.

### Wichtige Medikamente und Verbandsmaterialien

Neben den üblichen Medikamenten wie Schmerzmitteln und Erkältungsmitteln sollte Ihre Hausapotheke auch individuell notwendige Produkte wie Antihistaminika enthalten. Medikamente gegen chronische Leiden sollten ebenfalls einen festen Platz haben, um im Bedarfsfall stets griffbereit und sicher aufbewahrt zu sein. Dies ist besonders wichtig, wenn Kinder im Haushalt leben. Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, welche speziellen Medikamente für Ihre Hausapotheke notwendig sind.

### Richtiges Entsorgen und Lagern von Medikamenten

Vermeiden Sie das Horten von Medikamenten, da diese schnell das Verfallsdatum überschreiten. Überprüfen Sie regelmäßig die Haltbarkeit und entsorgen Sie abgelaufene Packungen. Notieren Sie bei Produkten wie Augentropfen das Datum des ersten Gebrauchs, da diese nur begrenzt haltbar sind. Auch Verbandsmaterial hat ein Ablaufdatum und sollte regelmäßig kontrolliert werden.

Haben Sie alte Medikamente aussortiert, entsorgen Sie diese niemals in der Toilette, um Umweltbelastungen zu vermeiden. Fragen Sie in Ihrer Apotheke oder beim zuständigen Abfallverwertungsbetrieb nach der richtigen Entsorgung. Wenn Sie Medikamente über den Restmüll entsorgen, verwenden Sie eine blickdichte, verknotete Tüte und geben Sie diese erst am Abend vor der Müllabfuhr in die Tonne, um zu verhindern, dass Tiere oder Kinder die Arzneimittel herausfischen.

### Der richtige Ort für Ihre Hausapotheke

Ihre Hausapotheke sollte im Notfall schnell erreichbar sein. Achten Sie auch auf die sachgerechte Lagerung der Medikamente: Diese sollten kühl, dunkel und trocken aufbewahrt werden. Das Badezimmer eignet sich nur bedingt, da die dortige Feuchtigkeit die Haltbarkeit beeinträchtigen kann. Wenn Kinder im Haushalt leben,

muss die Hausapotheke unbedingt unerreichbar für sie montiert werden, sodass sie nicht über ein Regal, einen Tisch oder einen Stuhl daran gelangen können.

Zögern Sie nicht, sich in Ihrer Apotheke des Vertrauens umfassend beraten zu lassen. Die Apothekenmitarbeiter sind bestens geschult und können Ihnen wertvolle Tipps zur Zusammenstellung Ihrer Hausapotheke geben. Sie helfen Ihnen dabei, die passenden Medikamente und Verbandsmaterialien auszuwählen und informieren Sie über deren richtige Anwendung. Zudem können Sie Ihnen alternative Produkte empfehlen, falls bestimmte Medikamente nicht vorrätig sind. Nutzen Sie diesen fachkundigen Service, um sicherzustellen, dass Ihre Hausapotheke optimal ausgestattet ist und Sie im Notfall stets gut vorbereitet sind.

### Rechtzeitige Beschaffung von dauerhaft notwendigen Medikamenten

Insbesondere wenn Sie oder Ihre Familienmitglieder auf regelmäßige Medikation angewiesen sind, sollten Sie darauf achten, stets ausreichende Vorräte im Haus zu haben. Planen Sie rechtzeitig Nachkäufe ein, um Engpässe zu vermeiden, und stellen Sie sicher, dass Sie stets eine Reserve für unvorhergesehene Situationen parat haben. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt die optimalen Mengen und Lagerbedingungen, um eine konstante Versorgung sicherzustellen. So vermeiden Sie Stress und Unannehmlichkeiten und können sich darauf verlassen, dass Ihre Gesundheit stets gut versorgt ist.

### Wenn die Hausapotheke nicht ausreicht

Die Faustregel lautet: Bei Erkrankungen, mit denen Sie Ihren Hausarzt aufsuchen würden, deren Versorgung aus medizinischer Sicht aber nicht bis zum nächsten Tag warten kann, ist der Ärztliche Bereitschaftsdienst für Sie zuständig. Dieser Notdienst ist auch zur Ausstellung von Rezepten und Krankmeldungen berechtigt.

### Notrufnummern anbringen

Für Kinder und Senioren ist es besonders wichtig, dass alle wichtigen Notrufnummern sowie die wichtigsten Schritte der Ersten Hilfe gut sichtbar an der Hausapotheke notiert sind. In einer Notfallsituation kann es leicht passieren, dass man panisch reagiert. Daher ist es entscheidend, dass diese Informationen sofort griffbereit sind, damit schnell und effektiv gehandelt werden kann. Zusätzlich sollten auch die Telefonnummern von Kontaktpersonen wie Verwandten, Nachbarn oder Betreuern gut sichtbar vermerkt sein. Dies fördert ein Gefühl der Sicherheit und gibt allen Beteiligten die Gewissheit, dass im Ernstfall sofortige Hilfe von mehreren Seiten verfügbar ist.

### FOLGENDE MEDIKAMENTE SOLLTEN IN EINER HAUSAPOTHEKE VORHANDEN SEIN:

- Schmerztabletten gegen Kopf-, Rücken- und Gliederschmerzen
- Erkältungsmedikamente
- Fiebersenkende Mittel
- Hustensaft
- Gurgellösung gegen Halsschmerzen
- Halslutschtabletten gegen Halsschmerzen
- Erkältungssalben, die auf die Brust und unter die Nase aufgetragen werden
- Nasentropfen oder -spray
- Augentropfen
- Mittel gegen Übelkeit
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Verstopfung
- Wundheilsalben
- Schmerzgele oder -salben für Gelenke und Muskeln
- Antihistaminika gegen allergische Reaktionen
- Kühlende und Juckreiz lindernde Gele bei Insektenstichen
- Kühlende Cremes oder Gele bei Sonnenbrand

### VERBANDSMATERIAL UND SONSTIGES:

- Pflaster in unterschiedlichen Größen für kleinere Verletzungen
- Mullbinden zum Fixieren von Wundauflagen
- Sterile Kompressen zur Blutstillung und zum Schutz der Wunde
- Dreieckstuch zum Fixieren der sterilen Kompressen
- Verbandsschere zum Abschneiden des Verbandes und der Pflaster
- Pinzette
- Wunddesinfektionsmittel
- Einweghandschuhe
- Fieberthermometer (digital)
- Kühlpad bei akuten Verletzungen (Tiefkühler) vor auflegen in ein Tuch wickeln

### Wichtige Telefonnummern:

Rettungsdienst:	<b>112</b>
Ärztlicher Bereitschaftsdienst:	<b>116 117</b>
Krankentransporte: (im Mobilfunk mit Vorwahl)	<b>19222</b>
Giftnotrufzentrale:	<b>0361 730730</b>
Apotheken- Notdienst:	<b>0800 002833</b>



**Nachreifende Früchte sind:**

Äpfel, Birnen, Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche, Avocados, Bananen, Kaki, Kiwi, Mango, Papaya und Pflaumen.

**Nicht nachreifend sind:**

Ananas, Beeren, Kirschen, Trauben und Zitrusfrüchte.

## MEHR GENUSS: OBST RICHTIG EINKAUFEN UND LAGERN

Wer hat nicht schon auf dem Markt oder im Laden Obst eingekauft und dasselbe zwei Tage später verärgert der Biomülltonne überlassen? Die ach so lachenden Pfirsiche – knallhart. Die reifen Avocados – braun und matschig. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie bei Einkauf und Lagerung Vieles richtig machen können.

**Was man über Obst wissen sollte**

Nicht alles ist, was es scheint. So sind Erdbeeren keine Beeren, sondern Nüsse, Avocados und Tomaten kein Gemüse, sondern Früchte. Rhabarber ist keine Frucht, sondern ein Gemüse, und Bananen keine Früchte, sondern Beeren. Aber die wichtigste Eigenschaft, die man kennen muss, ist: **Reift das Früchtchen nach oder nicht?** Es gibt Früchte, die bei Zimmertemperatur auch dann noch reifen, wenn sie schon geerntet wurden. Dabei spielt das Reifegas Ethylen eine große Rolle. Das wird bei der Nachreifung abgegeben und lässt dann andere Früchte in der Umgebung ebenfalls reifen oder, Vorsicht: welken und altern. (Info s.o.)

Nachreifen geht übrigens, wie der Name schon sagt, nur, wenn relativ reif geerntet wurde. Den Reifeprozess kann man unterbrechen oder verlangsamen, wenn man die Früchte kühl lagert. Man beschleunigt ihn, wenn man die Früchte zusammen mit einem Apfel in ein Tuch oder Zeitungspapier wickelt.

**Der Einkauf**

Wer unbeschädigt einkauft, spart bares Geld. Obst hält sich in der Regel nicht sehr lange, und wenn es Schadstellen hat, geht der Kaputtprozess umso schneller. Also ruhig kritisch sein und ganz genau hinsehen. Die aromatischsten Erlebnisse hat man mit Sicherheit, wenn man Obst und Früchte nur in der jeweiligen Saison und möglichst regional einkauft. Gerade bei Beeren ist das entscheidend: Im Winter lieber auf Tiefkühlprodukte ausweichen. Wenn Sie jedoch das Obst sofort verzehren wollen, tun Sie der Umwelt Gutes, vollreifes Obst zu kaufen, das am Folgetag schon nicht mehr zum Verkauf angeboten werden könnte.

**Und noch ein kleiner Umwelttipp:** Kaufen Sie Einzelbananen. Denn wenn Kunden Bananen kaufen, dann kaufen sie gleich drei, vier, fünf oder mehr, die gemeinsam an einem Strunk hängen. Mehrere einzelne Bananen kaufen – das ist für manche Kunden eine geradezu revolutionäre Vorstellung. Aber eine einzelne Banane ist ja kein schlechteres Obst, nur weil sie solitär ist und nicht in praktischeren Gebinde daherkommt.

### Beeren

Hier entscheiden Farbe und Duft: Blasse Himbeeren oder Erdbeeren mit grünen Stellen stehen lassen! Dann schnell verbrauchen, sie halten sich maximal zwei Tage. Zur Not über Nacht in den Kühlschrank, dann aber zwei Stunden vor dem Verspeisen raus in die Wärme.

### Äpfel und Birnen

Da Äpfel und Birnen bei kühler Lagerung kaum an Qualität und auch an Vitaminen verlieren, bekommen wir sie das ganze Jahr über. Kleiner Tipp: Wenn die Früchte eher matt glänzen, sind sie frischer, da sie ihre natürliche Schutzschicht noch besitzen. Lagerung am besten kühl und dunkel, Kühlschrank ist zu kühl und zu dunkel. Und Vorsicht bei dem, was man neben den nachreifenden Übeltätern lagert: Brokkoli wird gelb, Blumenkohl welk, Bananen braun!

### Pfirsich, Nektarinen und Aprikosen

Riecht es gut und hat die Aprikose Sommersprossen? Dann kann man beruhigt einkaufen. Diese Fruchtfamilie reift nach und man muss nur vermeiden, zu grüne und harte Früchte zu kaufen. Lagerung am besten bei Zimmertemperatur, Kühlschrank geht auch. Damit stoppt man den Reifeprozess.

### Pflaumen, Zwetschgen, Mirabellen

Beim Einkauf auf unbeschädigte Früchte und eine matte Oberfläche achten. Halten im Kühlschrank 2–3 Tage.

### Zitrusfrüchte

Konventionelle Mandarinen, Orangen, Zitronen und Limetten werden mit Konservierungsmitteln und Fungiziden behandelt – das muss auch deklariert werden. Deshalb nach dem Schälen immer die Hände waschen, bevor man das Fruchtfleisch berührt. Oder Bio kaufen. Zitrusfrüchte dürfen nicht in den Kühlschrank, können aber trotz dicker Schale austrocknen.

### Melonen

Alle Melonen reifen zu Hause noch nach, aber vollreif geerntete schmecken einfach am besten. Bei Honigmelonensorten muss man seine Nase einsetzen, um Reife zu erschnuppern. Bei Wassermelonen hilft der

Klopftest: Klingt sie hohl, ist sie reif, klingt sie nicht, Finger weg. Auf Nummer sicher geht, wer nur aufgeschnitten kauft. Ist das Fruchtfleisch schön knallrot und der Bereich um die Kerne sieht nicht dunkler aus, dann ist die Melone perfekt.

Apropos Kerne: Einfach mitessen, sie sind reich an Vitaminen und Mineralien und liefern beispielweise viel Magnesium, Zink und Eisen.

### Avocados

In den Handel kommen Avocados häufig noch recht hart und unreif, sodass sie bei Zimmertemperatur noch einige Tage nachreifen müssen. Normalerweise halten sich Avocados bei Zimmertemperatur zwischen 4 und 7 Tagen. Ganze, reife Früchte sollten Sie im Gemüsefach Ihres Kühlschranks lagern und in 1–2 Tagen verzehren. Wegen der problematischen Ökobilanz empfiehlt es sich, Avocados nur gelegentlich zu essen und, wenn möglich, Bio-Früchte aus Europa zu bevorzugen.

Hier ein künftiges Lieblingsrezept für die Verwertung von zu reifen Bananen:



### BANANEN-MUFFINS

1. Dazu 250 g Mehl, 2 TL Backpulver, ½ TL Natron, Salz und 75 g Schokostreusel vermengen.
2. In einer zweiten Schüssel 2 Eier verquirlen, mit 100 g Zucker, 80 g flüssiger Butter, 2 zerdrückten Bananen und 150 g Naturjoghurt vermischen.
3. Dann den Mehlmix zum Eimix geben und vorsichtig miteinander verrühren.
4. Ab in die Muffinformen (gefettet oder mit Papierchen ausgelegt) und bei 180° (Umluft 160°) für 20–25 Minuten in den Backofen.

Rück- buchung	un- echter Gold- schmuck	Land- schaft in Italien	▼	franzö- sischer Wein- brand	▼	erhöhtes Kirchen- lese- pult	▼	Mutter oder Vater in Behörden	Stadt in Estland	Händler- viertel im Orient (Mz.)	▼	franzö- sisch: Insel	griechi- scher Wasser- dämon	Begrün- der eines christl. Ordens	▼	altrömi- sches Unter- gewand
▼	▼	▼	○ 3	▼	▼	Geistes- haltung	▼	▼	▼	▼	○ 10	▼	▼	▼	▼	▼
gene- tisch kopieren	▼	Trost- losig- keit	▼	Teil vieler Motoren	▼	▼	▼	▼	○ 25	▼	▼	Auffor- derung zur Ruhe	▼	Augen- blick	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	Gestalt der Edda	▼	○ 14	▼	europ. Staaten- gemein- schaft	▼	stechen (ugs.)	▼	▼	▼	▼
Gruben- gas	○ 16	▼	▼	▼	▼	▼	Gipfel im Himalaja	▼	▼	▼	▼	▼	▼	musik.: gezupft	▼	▼
○ 17	▼	▼	▼	Beherzt- heit, Mut	▼	▼	▼	▼	○ 13	▼	Einsatz v. Rede- wendun- gen	▼	▼	▼	▼	▼
eine Kleider- länge	scherz- haft: Muskel	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Million (Abk.)	▼	○ 20	▼	Wand- malerei auf Kalk	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	wichtig- ster rus- sischer Filmpreis	○ 4	▼	Gerücht, Tratsch	
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	chin. Gefäß- flöte aus Ton	▼	
ent- fetteter Fleisch- fond	▼	Flächen- maß	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Gebirgs- nische	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	latei- nisch: mit	○ 6	○ 21
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
franzö- sische Königs- anrede	Symbol- figur des 'Deut- schen'	Vorname Heming- ways	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Ausruf der Ver- wunde- rung	▼	Lied von Katy Perry
Sonder- polizei- einheit (Abk.)	▼	▼	▼	Klein- buch- staben	▼	Schrift- steller- verband (Abk.)	▼	spucken	▼	franzö- sisch: zwei	○ 27	Salz der Milch- säure	Riech- organe	▼	Mittel- erde- Fiesling (Tolkien)	▼
▼	○ 15	▼	▼	▼	▼	Impf- stoffe	▼	▼	○ 8	▼	▼	Sprech- gesang moderner Musik	▼	▼	griech. Mathe- matiker (4. Jh.)	▼
Einbaum	▼	▼	Ziel	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	ausgest. flugun- fähiger Vogel	dt. Farb- fernseh- system (Abk.)	▼
stabiler Kopf- schutz	▼	▼	▼	Vorname des Sängers Gildo †	▼	▼	▼	○ 2	▼	Ketzerei	▼	altrömi- sche Silber- münze	▼	▼	○ 5	Sonntag vor Ascher- mittwoch
Zitter- pappeln	▼	▼	○ 18	▼	schweiz.: Zucker- erbse	▼	Argo- nauten- führer	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Haupt- stadt von Armenien	▼	Teil des Kranken- hauses (Abk.)
▼	▼	○ 24	Stadt in Thürin- gen	▼	▼	militäri- scher Wende- befehl	▼	▼	○ 9	▼	Gründer von Theben (Sage)	▼	Helden- gedicht	▼	▼	▼
betagt	Strom durch Spanien	Hoch- gebirge in Süd- amerika	▼	▼	▼	▼	▼	US- Schrift- stellerin (J. C.)	▼	be- stechlich	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Rausch- gift (ugs.)	▼	▼	▼	▼	gehör- sam	▼	'Bond- Girl', ... Kury- lenko	▼	▼	▼	▼	musika- lischer Halbton	▼	○ 11	▼	Ort bei Kufstein (Tirol)
'Wunder- doktor'	▼	Esels- laut	▼	▼	▼	▼	▼	▼	○ 1	▼	▼	▼	Römer- Film (... Hur)	▼	Abk.: Europa- meister- schaft	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Höhen- zug im Weser- bergland	▼	○ 19	▼	Abk.: Hand- schrift	▼	▼	Disney- Rehkitz	▼	○ 7
strahlen- förmig	▼	▼	○ 22	▼	▼	▼	aus- spannen im Urlaub	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Frauen- unter- kleidung (Abk.)	▼
ein Ausruf	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	griechi- scher Buch- stabe	▼	○ 26

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Kochbücher aus dem DK Verlag „Simply Jamie“ von Jamie Oliver. Das Buch bietet eine Fülle köstlicher, unkomplizierter Rezepte, die Sie begeistern werden. Die sorgfältig getesteten Gerichte lassen sich ideal in Ihren Alltag integrieren: von schnellen 20-Minuten-Mahlzeiten über Expressgerichte, die Sie mit Vorräten zubereiten können, wenn die Zeit zum Einkaufen fehlt, bis hin zu beeindruckenden Wochenend-Rezepten. Diese bieten auch einfache Ideen zur Resteverwertung für die folgenden Tage. In diesem Buch dreht sich alles um Inspiration und darum, die Freude in die Küche zurückzubringen.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Die Verlosung der Bücher und Preise findet ausschließlich unter den Mieter\*innen statt und erfolgt durch ein Losverfahren. Einsendeschluss ist der 31.12.2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Stichwort bitte per E-Mail an: gewinnspiel@kreativkoepfe.de (mit Absender!) oder per Post an: Kreativköpfe GbR, Lottbeker Weg 155a, 22395 Hamburg



## DER DISNEY WEIHNACHTSFILM: DIE GESCHICHTE EINES LÖWENJUNGEN

In „**Mufasa: Der König der Löwen**“ erzählt der Affe Rafiki der jungen Löwin Kiara, Tochter von Simba und Nala, die Geschichte von Mufasas außergewöhnlichem Aufstieg zum König des Geweihten Landes. Unterstützt wird Rafiki von Erdemännchen Timon und Pumbaa dem Warzenschwein, die mit ihrem unverwechselbaren Humor zum Geschehen beitragen.

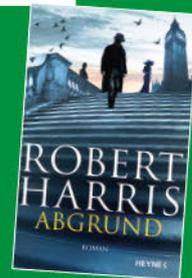
Wir begleiten das verwaiste Jungtier Mufasa, das verloren und allein ist, bis es auf den sympathischen Thronerben Taka trifft. Diese schicksalshafte Begegnung setzt eine große Reise einer außergewöhnlichen Gruppe von Außenseitern in Gang, die auf der Suche nach ihrer Bestimmung ist. Ihr Zusammenhalt wird auf die Probe gestellt, als sie versuchen, einem tödlichen Feind zu entkommen.

„Mufasa: Der König der Löwen“ entstand unter der Regie des außergewöhnlichen Regisseurs und Oscar-Gewinners Barry Jenkins durch eine Mischung aus Live-Action-Filmtechniken und fotorealistischen computergenerierten Bildern. Die Lieder des Films stammen aus der Feder des preisgekrönten Songwriters Lin-Manuel Miranda (Hamilton, Encanto, Mary Poppins' Rückkehr).  
Kinostart: 19. Dezember 2024



## EINE HISTORISCHE AFFÄRE

Gekonnt verwebt Robert Harris in seinem neuen historischen Politthriller „**Abgrund**“ Fakten und Fiktion, so dass ein eindrucksvolles Zeitkolorit von Leben und Gesellschaft 1914 entsteht und er gleichzeitig (geo-)politische Zusammenhänge aufzeigen kann. In London hat die 26-jährige Venetia Stanley – aristokratisch, klug, unbekümmert – eine Affäre mit Premierminister H. H. Asquith, einem Mann, der mehr als doppelt so alt ist wie sie. Er schreibt ihr wie besessen Liebesbriefe und teilt ihr die heikelsten Staatsgeheimnisse mit. Während Asquith das Land unfreiwillig in den Krieg führt, untersucht ein junger Geheimdienstoffizier die widerrechtliche Enthüllung streng geheimer Dokumente – und plötzlich wird aus einer intimen Affäre eine Angelegenheit der nationalen Sicherheit, die den Verlauf der politischen Geschichte verändern wird.



Die innige Affäre von Premierminister Asquith und Venetia Stanley ist historisch verbürgt. Unter den Hauptfiguren ist lediglich der junge Beamte Paul Deemer fiktiv.  
Heyne Verlag, 512 Seiten, 25 Euro

## EIN GESCHICHTENSCHATZ FÜR WINTERLICHE VORLESESTUNDEN



„Wintergeschichten rund um die Welt“

enthält 50 Märchen, Fabeln und Legenden. Sie erzählen von Winterabenteuern, von Traditionen und Bräuchen, von kleinen und großen Geheimnissen, von Schnee und Eis und weihnachtlichen Überraschungen. Kunterbunte Bilder fördern die Fantasie Ihres Kindes und unterstützen seine Sprachkompetenz und sozialen Fähigkeiten. Gerade deshalb sind gemeinsame Vorlesestunden für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter so bedeutend. Zusammen mit den Helden der Geschichten entdecken sie fremde Welten und erleben emotionale Situationen, aufregende Abenteuer und magische Momente, die weit über die vorgelesene Geschichte hinausgehen können.  
Ravensburger Verlag, 128 Seiten, 18,99 Euro

Lebensmittel  
retten.  
Menschen  
helfen.



## Gemeinsam stark: Tafel-Arbeit ist gelebte Solidarität!

60.000 Menschen setzen sich in über 960 Tafeln aktiv gegen Verschwendung und Armut ein. Sie retten genießbare Lebensmittel vor der Tonne und geben sie weiter an über zwei Millionen Menschen, die zu wenig Geld haben. Trotz großer Herausforderungen engagieren sich die Tafel-Aktiven auch in der Krise tatkräftig und solidarisch für eine faire Gesellschaft.

Unterstützen Sie jetzt die Tafeln und ihre Gäste, indem Sie Zeit, Geld oder Lebensmittel spenden!

TAFEL   
DEUTSCHLAND

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