

WBG-Info

Wohnungsbaugenossenschaft Zwickau-Land eG

Juni | 19 Unser Magazin

Grillen und
am Feuer
sitzen
Echte Lagerfeuer-
Romantik



- Grüner soll es bleiben, der richtige Baum am richtigen Ort
- WBG informiert zur Sockelgebühr und Wasserversorgung
- Falsches Lüftungsverhalten geht an Ihren Geldbeutel
- Ausfahrt aufs Dach des Erzgebirges · Sanierungen
- Mehrweg · Erste Hilfe · Wachsamkeit in der Wohnung



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Es wird Sommer – die Natur lockt uns nach draußen. Die Abende werden länger und wärmer. Wollen Sie auch mal wieder einen gemütlichen Abend mit Freunden und Familie an einem Lagerfeuer verbringen? Für Lisana Hartel gibt es nichts Schöneres, deshalb hat sie auch ein verführerisches Buch dazu gemacht, mit Information zu Feuerstellen, vielen neuen Rezepten und sogar Musiktipps. Genießen Sie einen besonderen Abend mit netten Menschen.

Leider gibt es auch Menschen mit weniger guten Absichten. Sie haben es auf Schmuck und Bargeld abgesehen und machen auch vor der Wohnungsbaugenossenschaft Zwickau-Land eG nicht halt. Zwar gibt es derzeit keine konkreten Hinweise auf aktuelle Vorfälle, jedoch möchten wir Sie präventiv auf mögliche Betrugs- und Diebstahlversuche an Ihrer Haustür hinweisen – vom Enkeltrick bis zum angeblichen Lottogewinn. Denn wer die wichtigsten „Maschen“ kennt, kann sich am besten schützen. Lesen Sie hierzu unsere Reportage „Wachsamkeit in der Wohnung“ ab Seite 12.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht
Ihre Redaktion

INHALT



Seite 4



Seite 4



Seite 5

- 2 Editorial - Inhalt - Impressum
- 3 WBG - Grüner soll es bleiben...
- 4 WBG - Wir informieren zur Sockelgebühr
- 4 WBG - Wichtig zu wissen: Wasserversorgung
- 4 WBG - Falsches Lüftungsverhalten
- 5 WBG - Ausfahrt aufs Dach des Erzgebirges
- 5 WBG - Sanierungslärm
- 6 Kulinarisches - Lagerfeuer-Romantik
- 7 Informatives - Mehrweg pro Umwelt
- 8 Umwelt - Erste Hilfe: Weshalb sie oft zu spät kommt
- 10 Gesundheit - Selbstfürsorge statt Ernährungstrends
- 12 Reportage - Wachsamkeit in der Wohnung
- 14 Unterhaltung - Kreuzworträtsel
- 15 Tipps - Lese-, Hör- und Sehaneignungen



Seite 07



Seite 12



Seite 15

IMPRESSUM

UNSER MAGAZIN

Mitglieder- und Mietermagazin für Wohnungsunternehmen

KREATIVKÖPFE GBR

Kommunikation ohne Umwege
Gutenbergring 69a | 22848 Norderstedt

Telefon: 040 | 609 265 - 68
Fax: 040 | 609 265 - 69
E-Mail: info@kreativkoepfe.de

© Alle Rechte beim Herausgeber.
Nachdruck nur mit Genehmigung der Agentur Kreativköpfe.
Titelfoto: AdobeStock/Jackfrog

REDAKTION:

Julia Chiandone (Vi.S.d.P.)
Dr. Flora Peschek-Böhmer, Ute Hansen-Andresen,
Matthias Klüwer, Flavia Röhrs
Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der Unternehmensseiten
sind die jeweiligen Wohnungsunternehmen verantwortlich.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR VERLOSUNGEN:

Die Verlosung der Bücher und Preise erfolgt durch ein Losverfahren, die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 30.06.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Stichwort bitte per E-Mail an: gewinnspiel@kreativkoepfe.de – (bitte Adresse/E-Mail angeben!) oder per Post an: Kreativköpfe GbR, Julia Chiandone, Gutenbergring 69a, 22848 Norderstedt.



Grüner soll es bleiben...

Es gab Anfragen und z.T. Kritiken zu Pflegemaßnahmen an Bäumen und Sträuchern, ein kritischer Brief einer Hausgemeinschaft erreichte uns anonym – gestatten Sie uns, auch in Ergänzung zum Artikel der Ausgabe vom Juni 2018, folgende Erläuterungen. Wir sind keine Gegner von Bäumen, im Gegenteil wir versuchen, die Freibereiche unserer Wohngebiete unter Beachtung der richtigen Balance von Ökologie, Optik, Sicherheit und Nutzungsqualität ständig weiterzuentwickeln. Auch in diesem Winter haben wir Bäume beschnitten oder Bäume fällen müssen, hier die Erläuterungen von unserer Seite für zwei Beispiele:

Mülsen St. Jacob:

Vor dem Haus Max-Sachse-Straße 7-9 wurde eine Gruppe von drei Fichten entfernt: Diese Fichten standen im Abstand von ca. 2 m zueinander um einen Abwasserschacht. Mit kleinen Bäumen mag diese Situation zu vertreten gewesen sein. Inzwischen jedoch hatten diese Bäume eine Größe erreicht, die zum einen drohte, über die Wurzeln das Schachtbauwerk zu zerstö-



ren, zum anderen drohten die Bäume selbst als Flachwurzler bei Wind umzufallen. Wir haben alle drei Bäume fällen lassen, weil wir nach Konsultation mit den Grünexperten zu der Auffassung gelangen mussten, dass das „Umfall“-Risiko für einen verbleibenden Baum dann noch größer wird, dieser Baum dann wegen des auf zwei Seiten fehlenden Grüns keine gute Figur mehr abgeben wird und auch die Wurzeln eines Baumes Schäden am anliegenden Abwasserschacht verursachen können.

Hier zeigt sich typisch, dass bereits beim Pflanzen von Bäumen mindestens 50 Jahre voranzuplanen ist – maßgebend ist nicht - so gut auch gemeint - der kleine niedliche Weihnachtsbaum der ersten 10 Jahre.

Wilkau-Haßlau:

Blaufichten an der Joliot-Curie-Straße: Die Gefahr des Auswurzeln dieser Bäume bei stärkerem Wind besteht schon einige Jahre. Nach den letzten Ereignissen und einer umfassenden Beobachtung der Bäume war eine hinreichende Sicherheit vor allem für Menschen, Fahrzeuge und die Gebäude nicht mehr gegeben.

Fichten im Bereich Ecke August-Bebel-Straße/ Joliot-Curie-Straße:

Die Fichten, einst klein und zierlich, zwischen verschiedenen Laubbäumen gepflanzt unterdrücken nun die wertvolleren Laubbäume. Aus diesem Grunde haben wir wegen der erreichten Baumdichte zwei der Fichten herausgenommen. Die weitere Entwicklung der noch vorhandenen Bäume werden wir jährlich beobachten.

Grundsatz beim Pflanzen muss sein: Der richtige Baum am richtigen Ort. So kann werden, was wir alle gemeinsam möchten: Ohne besonderen Pflegeaufwand ein schöner und ökologisch wertvoller Baum.

Umgestürzte Bäume können nicht nur für die Wohnanlagen eine große Gefahr sein.

Wir informieren zur Sockelgebühr

Jedem Mieter ist sicher bekannt, dass vom Landratsamt Zwickau die Sockelgebühr, gemäß §17Abs.1 Nr.1 AGS 2014, jährlich dem Grundstückseigentümer in Rechnung gestellt wird. Die Grundlage zur Berechnung ist die Anzahl der auf dem jeweiligen Grundstück mit Hauptwohnung meldeamtlich erfassten überlassungspflichtigen Personen.

Da es sich bei den Sockelgebühren um umlagefähige Betriebskosten handelt, möchten wir Sie bitten, uns Änderungen der meldeamtlich erfassten Personen im Haushalt zeitnah schriftlich mitzuteilen. Ein- und Auszüge sowie Geburten und Todesfälle im laufenden Monat werden zur Berechnung ab dem 1. des Folgemonats berücksichtigt.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

Wichtig zu wissen!!!

Wasserversorgung

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Sie bitte bei längerer Abwesenheit in Ihrer Wohnung die Hauptwasserabsperrhähne für das Kalt- und das Warmwasser schließen. Zudem: Am besten in regelmäßigen Abständen die Hähne mal auf- und zudrehen. Sollten sich dabei die Absperrhähne nicht bewegen lassen, verständigen Sie bitte den Hauswart. Er wird den erforderlichen Reparaturauftrag auslösen. Funktionsfähige Absperrhähne ermöglichen im Falle einer Havarie (Undichtheit) eine schnelle Reaktion und der Schaden kann begrenzt werden. Die Qualität des Trinkwassers wird durch geschlossene Ventile nicht beeinträchtigt und Sie können beruhigt Ihren Urlaub verbringen.



Falsches Lüftungsverhalten geht an Ihren Geldbeutel

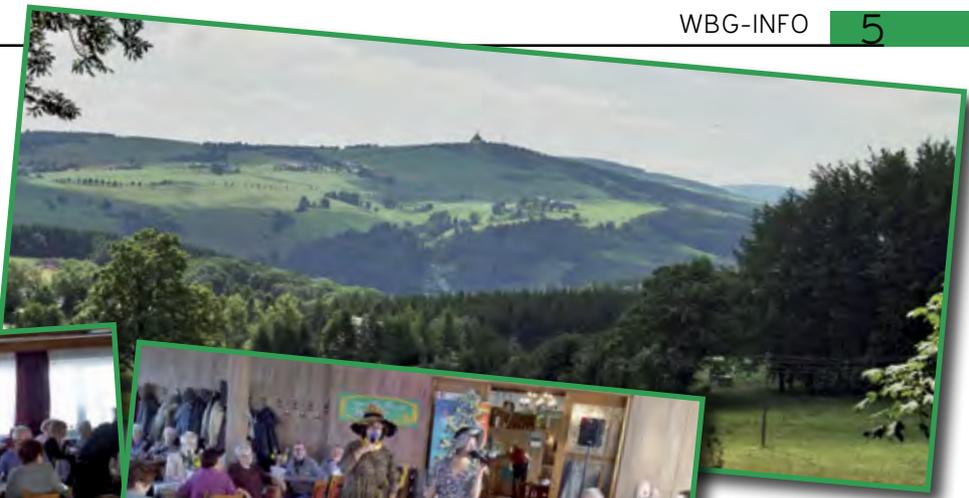
Wegen allgemein steigender Brennstoffkosten sind in den letzten Jahren die Aufwendungen für das Heizen gestiegen. Das können wir nicht ändern, jedoch ist es natürlich ärgerlich: Das Haushaltsbudget wird zusätzlich belastet. Aber wir können die Höhe der Heizkosten durch unser Lüftungsverhalten beeinflussen.

Viele Mieter lüften nach wie vor leider falsch. So wird z. B. über längere Zeit gekippte Fenster teure Heizenergie verschwendet, sprichwörtlich zum Fenster hinausgeblasen. Schon im Interesse des eigenen Geldbeutels sollte 3- bis 4-mal täglich kurz über komplett geöffnete Fenster, auch durchaus mit Durchzug gelüftet werden. Auf diese Weise kühlen Sie nicht die Wohnung samt ihrer Einrichtung aus sondern tauschen nur die verbrauchte Luft aus. Die Wärmespeicherkapazität von Luft ist sehr gering – somit auch der „Wärme- und Geldverlust“ beim Lüften. Zudem bleiben Wände und Einrichtung warm und trocken. Insbesondere für die Bauphysik der Außenbau-

teile ist dies wichtig: Eine trockene Wand dämmt die Wärme besser. Die Wärmeabgabe nach außen wird reduziert (niemand würde im Winter einen feuchten Pullover anziehen, wenn er es warm und mollig möchte). Bei einem Fenster, das längere Zeit gekippt ist, wird zudem im Sturzbereich innen und außen Feuchtigkeit abgelagert. Diese bindet Schmutzpartikel und ist Basis für Algen- und Pilzbefall, welcher die Bausubstanz schädigt. Sie können dieses Phänomen an einer Reihe von Fenstern sehen, deren Sturzbereiche deutlich dunkel verfärbt sind. Meist betroffen sind Schlafzimmer, Küchen und Bäder.

Wir bitten Sie, in unser aller Interesse, auch in der kalten und feuchten Jahreszeit ordnungsgemäß – wie oben beschrieben – zu heizen und zu lüften. Auch wenn kaum vorstellbar: Kalte und feuchte Luft von draußen trocknet wegen ihres tatsächlich nur geringen absoluten Feuchtegehaltes in jedem Falle ihre warme Wohnung! Das kommt Ihrem Wohngefühl, ihrem Geldbeutel und unseren Gebäuden zugute.

Hoch hinauf



aufs Dach des Erzgebirges

Unser erster Höhepunkt 2019 war die Fahrt auf den 789 m hohen Schwartenberg, direkt zwischen Seifen und Neuhausen. Bei strahlendem Sonnenschein genossen unsere Mitglieder zunächst die Reise und - angekommen - den phantastischen Blick vom rustikalen Aussichtspunkt über unser wunderschönes Erzgebirge.

Anschließend verbrachten wir in der Schwartenbergbaude bei leckerem Essen,

gewürzt mit viel Witz und Musik, einen wirklich unterhaltsamen Nachmittag. Es scheint allen sehr gut gefallen zu haben, denn mit einem Lächeln im Gesicht fragten einige gleich nach der nächsten WBG-Ausfahrt. Wir schließen daraus, dass unsere Ausfahrten inzwischen sehr beliebt sind. Darüber freuen wir uns natürlich sehr. Und so stehen schon die nächsten beiden Highlights fest: Im August werden wir bei Grimma auf der malerischen Mulde eine Schifffahrt unternehmen.

Die Weihnachtszeit läuten wir dann im Advent mit einer Fahrt nach Falkenhain in die Parkgaststätte ein. Wir laden all unsere Genossenschafterinnen und Genossenschafter herzlich dazu ein.

Nähere Informationen zu den Ausfahrten erfahren Sie wie immer von unserer Sozialbetreuerin und „Reiseleiterin“ Frau Karla Ploch (0375 / 69218-38).

Wir wünschen jetzt schon „Gute Fahrt und viel Freude“!

Sanierungslärm

„Hallo Frau Schmidt. Haben Sie schon gehört, dass Frau Lehmann vom 1. Stock ins Betreute Wohnen umzieht? Dann wird die Wohnung über mir leider leer werden. Hoffentlich ziehen dann wieder nette Leute ein. Aber sicher muss vieles saniert werden!“

So klingt es immer öfter in unseren Wohnhäusern. Unsere langjährigen Genossenschafter müssen uns leider immer mehr aus gesundheitlichen Gründen verlassen. Sind die Wohnungen dann leer, weisen sie jedoch häufig einen erheblichen Instandhaltungsrückstau auf. Die umfangreichen Sanierungs- und Modernisierungsmaßnahmen, wie z. B. die Erneuerung der Elektro-Installation, der Sanitäreinrichtungen und Fliesen sind meist mit lärmintensiven Arbeiten verbunden. Das stellt ohne Frage eine erhebliche Belastung für die ringsum wohnende Mieterschaft dar. Das ist uns absolut bewusst! Um jedoch den Erhalt unserer Genossenschaft auf lange Sicht abzusichern, sind diese Maßnahmen der Sanierung unumgänglich. Der Abbau des Wohnungsleerstandes ist eine unserer Hauptaufgaben. Und dafür benötigen wir Ihre Mithilfe, indem Sie den Genossenschaftsgedanken „Wir stehen zusammen in guten wie in schlechten Zeiten“ mittragen.

Liebe Mieter, wir bitten um Ihr Verständnis für die oft nervenaufreibenden, unangenehmen Begleiterscheinungen des Wohnungsbaus. Vielleicht wurde auch Ihre Wohnung vor dem Einzug saniert und andere Mieter waren betroffen? Die für uns tätigen Fachfirmen sowie auch unsere WBG-eigenen Handwerker sind angehalten, die Beeinträchtigungen für unsere Mieterschaft so gering wie möglich zu halten. Anzumerken ist, dass es sich dabei immer nur um einen zeitlich begrenzten Zeitraum handelt. Wir sind stets bemüht, angenehme neue Mieter für Ihre Hausgemeinschaft zu finden, mit denen Sie vielleicht bei einem gemeinsamen Hausfest – auch mit Unterstützung der WBG – schöne Stunden verbringen werden.





Lagerfeuer-Romantik

Es dient als Wärme- oder Lichtquelle und als Kochstelle im Freien: Seit jeher sind Menschen fasziniert vom Lagerfeuer. In Wohnanlagen, auf Zelt- oder Campingplätzen ist das Lagerfeuer meist sozialer Mittelpunkt und ein beliebter abendlicher Treffpunkt. An einem sicheren und gemütlichen Feuer zu sitzen kann für Kinder ein echtes Abenteuer und für die Eltern pure Romantik sein. In jedem Fall sollte diese besonderen Abende kulinarisch nicht

ausschließlich mit – meist außen verbrannten und innen noch rohem – Stockbrot begleitet werden. Es gibt verschiedenste gemütliche Gerichte, die sich über offenem Feuer oder in der Glut zubereiten lassen – ob Chili con Carne aus dem Feuerkessel, gebrannte Mandeln aus der gusseisernen Pfanne oder gemeinsam zubereitetes Käsefondue. Für das köstliche Stockbrot mit Zimt und Zucker braucht man aber dennoch etwas Geduld.



2x
zu verlosen!
Stichwort:
„FeuerFest“

Ganz gelassen grillen:

Vom Zauber des Feuers und des Feierns mit Freunden. Gemeinsam genießen am offenen Feuer in der Natur – der Lagerfeuerzauber hat immer Saison, ob im Winter oder Sommer! Dieses Buch lädt ein zum Feiern und Grillen in geselliger Runde.

Die Autorin Lisana Hartl brennt für ökologisch erzeugte Lebensmittel, fürs Zeichnen – und fürs Kochen im Freien, am liebsten mit Freunden oder der Familie. Die Sammlung ihrer Grill- und Feuerrezepte ist der praktische Beweis dafür. Gedruckt auf 100% Recyclingpapier. Hädecke Verlag, 22 Euro.



Käsefondue "Waliser Art"

4 Portionen

250 g kräftigen Bergkäse oder Gyrzerer und 150 g Emmentaler grob reiben. Einen gußeisernen Topf mit einer Koblauchzehe ausreiben, 1 EL Butter darin schmelzen, EL Mehl dazu und mit 250 ml Milch unter kräftigen Rühren eine Béchamelsauce herstellen. Den Käse hinein und unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Kleingeschnittenes Brot auf selbstgeschnittene Spießchen stecken und in den herrlichen Käse tauchen.



Franzbrötchen "Süßes Stockbrot" 6-8 Portionen

70 g Butter in 250 g erwärmen und in eine Schüssel füllen. mit 450 g Mehl, 65 g Zucker, 1/2 TL Salz, 1 Pck Trockenhefe und 1 Ei zu einem Teig kneten. Etwa 1 Std. gehen lassen. Für die Füllung 150 g Butter mit 150 g Zucker und 1-5 TL Zimt verrühren. Teig ausrollen und mit der Füllung bestreichen. Den Teig einrollen und kleine Scheiben davon abschneiden. Mit Mehl bestäuben, abdecken. Ab nach draußen. Am Grillplatz um einen Holzspieß wickeln und über dem Feuer goldbraun backen.

MEHRWEG

PRO UMWELT

Unsere Tipps

- Kaufen und benutzen Sie Mehrwegflaschen – am besten aus der Region.
- Verzichten Sie auf Einwegflaschen und Dosen.

Gewusst wie

Der Energie- und Ressourcenverbrauch für Rücktransport und Reinigung ist bei Mehrwegflaschen geringer als der zusätzliche Herstellungsaufwand für Einwegflaschen. Dies gilt umso mehr, je regionaler der Vertrieb und je höher die Zahl der Wiederbefüllungen sind. Je weiter die Getränke transportiert werden, desto höher werden die Umweltbelastungen.

Einweg vermeiden

Einweg vermeiden: „Zerknitterbare“ Plastikflaschen sind immer Einwegflaschen. Sie werden nicht wiederbefüllt, sondern zerschreddert und recycelt. Eine gute Möglichkeit, Einwegpfandflaschen von Mehrwegpfandflaschen zu unterscheiden, ist das DPG-Symbol auf Einwegflaschen und die Pfandhöhe. Das Einwegpfand beträgt einheitlich 25 Cent.

Einwegflaschen werden zum Teil auch in Mehrwegkästen verkauft. Achten Sie deshalb beim Kauf von Getränkekästen darauf, dass sich auch wirklich Mehrwegflaschen darin befinden. Prüfen Sie dazu die Kennzeichnung auf den Flaschen oder erkundigen Sie sich, wie viel Pfand für die Flaschen berechnet wird. Sie erkennen Einwegflaschen in Mehrwegkästen häufig auch am Symbol PETCYCLE.



Mehrweg bevorzugen

Mehrwegflaschen aus der Region sind aus Umweltsicht erste Wahl. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Glas- oder PET-Mehrwegflaschen handelt. Allerdings ist es durch das Pfandpfand auf Einweggetränkeverpackungen schwieriger geworden, echte Mehrwegflaschen zu erkennen. Mehrwegflaschen erkennen Sie teilweise am Logo „Mehrweg – Für die Umwelt“ oder am Blauen Engel.



Das Mehrwegpfand beträgt gewöhnlich 8 oder 15 Cent. Nach der Reinigung der Flaschen und Gefäße werden diese erneut

gefüllt und dem Warenkreislauf wieder zugeführt. Glas-Mehrwegflaschen können bis zu 50-mal und PET-Mehrwegflaschen bis zu 20-mal wiederbefüllt werden. Der Mehrweganteil beträgt in Deutschland knapp 50 Prozent. Auf allen Handelsstufen wird die Flasche gegen Zahlung des Pfandes weitergegeben.

Die einfachste Alternative ...

... Leitungswasser. Das Trinkwasser ist in Deutschland von sehr guter Qualität und trotzdem das mit Abstand billigste Getränk. Mit einem Sprudelmacher lässt sich auch ganz einfach „spritziges“ Wasser selber herstellen. Das spart Kisten-schleppen und Geld.

Das Leitungswasser in Zwickau kommt aus der Talsperre Eibenstock und wird vorher in Burkersdorf aufbereitet. Insgesamt versorgen die Wasserwerke Zwickau ca. 200.000 Einwohner mit Trinkwasser und setzen 8,6 Millionen Kubikmeter pro Jahr ab. Die Versorgungsleitungen erstrecken sich über 1400 Kilometer. Pro Tag verbraucht jeder Einwohner der Region im Durchschnitt 82 Liter. Trinken Sie doch etwas davon!





ERSTE HILFE:

WESHALB SIE OFT ZU SPÄT KOMMT

„Pro Jahr erleiden über 70.000 Menschen in Deutschland einen plötzlichen Herzstillstand, der in wenigen Minuten zum Tode führt, wenn nicht sofort Wiederbelebensmaßnahmen eingeleitet werden.

Dies kann nur durch Ersthelfer (zumeist medizinische Laien) geschehen, die vor Ort sind, den Kollaps beobachten und die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsteams überbrücken“. (Deutsche Herzstiftung)

Ein Mensch, blutüberstürzt oder nicht mehr atmend, macht den meisten Menschen Angst. Auf die mögliche Bedrohung folgt der Reflex, fliehen zu wollen. Dazu kommt die Unsicherheit, etwas falsch zu machen, das Opfer zu verletzen. Auch Sorge vor einer Infektion oder Ekel vor einer Mund-zu-Mund-Beatmung können den Laien davon abhalten, Erste Hilfe zu leisten. Die Experten schlagen Alarm: Nur jeder dritte Erwachsene hierzulande fühlt sich in der Lage, im Notfall zu handeln. Viele Todesfälle ließen sich aber verhindern, wenn Laien und Passanten rascher eingreifen würden.

Notfallmediziner und Sanitäter sind sich einig: Es ist besser, aktiv zu werden, als gar nichts zu tun— auch wenn der Erste-Hilfe-Kurs Jahrzehnte zurückliegt.

Manchmal hilft es schon, jemandem den Kopf zu halten oder ihn anzusprechen. Setzt die Atmung aus, bringt eine Herzdruckmassage das Herz wieder zum Pumpen. Dazu drückt der Helfer mit beiden Händen auf den Brustkorb des Patienten— idealerweise mit einer Geschwindigkeit von 100 Mal pro Minute. Auf diese Weise soll der Blutkreislauf wieder in Gang gebracht werden, um das Hirn zügig mit Sauerstoff zu versorgen. Insofern ist die Mund-zu-Mund-Beatmung bei konsequenter Herzmassage zu vernachlässigen, meint die Deutsche Herzstiftung. Denn, was erstmals fehlt, ist nicht der Sauerstoff selbst, sondern der Sauerstofftransport. Wer sich die Mund-zu-Mund-Beatmung zutraut, sollte sie aber auf jeden Fall anwenden.

Dass von den 70.000 Betroffenen nur 5.000 den Herzstillstand überleben, ist



ALLES IST BESSER,
ALS NICHTS ZU TUN!

der Unsicherheit möglicher Helfer geschuldet. Durch die Wiederbelebung erhöht sich nämlich die Überlebenschance deutlich. Da Rettungsdienste zum Unfallort mindestens 8-10 Minuten benötigen, ist eine Herzdruckmassage unerlässlich.

Prüfen – Rufen – Drücken

PRÜFEN: Sprechen Sie die Person an oder schütteln Sie diese an den Schultern. Achten Sie auf die Atmung.

RUFEN: Erfolgt keine Reaktion rufen Sie 112 an oder veranlassen Sie eine andere Person zum Notruf.

DRÜCKEN: Sie 100-mal pro Minute etwa 5 cm tief mitten auf den Brustkorb. Trainierte Ersthelfer sollten die Person zusätzlich beatmen. Helfer, die sich die Mund-zu-Mund-Beatmung nicht zutrauen, sollten in jedem Fall die Herzdruckmassage anwenden. Führen Sie diese fort, bis der Rettungsdienst eintrifft. Falls Ihnen die Kraft ausgeht, bitten Sie jemanden, Sie abzulösen. (www.einlebenretten.de)

Eindringlicher als alle Theorie ist natürlich die Praxis. Und die lässt sich am besten im Erste-Hilfe-Kurs trainieren. Für den Führerschein ist er einmalig Bedingung, aber was bleibt nach Jahren oder Jahrzehnten noch hängen? Das beste Rezept gegen Schockstarre am Notfallort ist Wiederholung, erklärt

Hirnforscher Professor Jürgen Gallinat in einem Interview der ZEIT und spricht sich für regelmäßige Auffrischungen von Erste-Hilfe-Kursen aus. „Wenn wir eine bedrohliche Situation schon einmal erlebt und gelernt haben, dass wir durch Handeln selbst keinen Schaden nehmen, dann relativiert sich der Reflex, auf Distanz zu gehen. Durch die Vertrautheit und motorische Gewohnheiten wird das Helfen erleichtert.“ Hilfreich, so der Psychiater weiter, könne es auch sein, sich einen Notfall vorzustellen. Was würde ich tun, wenn jetzt im Bus jemand umkippt? Was habe ich gelernt?

Weil sich in Deutschland immer noch zu wenig Menschen zutrauen, Erste Hilfe zu leisten, bieten einige Bundesländer wie Sachsen Wiederbelebungskurse an Schulen an.

Seit zwei Jahren wird „Erste Hilfe“ an einigen Schulen im Unterricht vermittelt. Das Sächsische Kultusministerium, das Universitätsklinikum Dresden und die Sächsische Landesärztekammer haben dafür das gemeinsame Projekt „Schüler retten Leben“ gestartet.

Die Klinik für Anästhesiologie und Intensivtherapie am Universitätsklinikum Carl-Gustav-Carus hat die Konzepte für die Lehrerfortbildung und die darauf aufbauenden Schülerkurse entwickelt. Das Kultusministerium stattet die Schulen mit Reanimationsphantomen aus und die Landesärztekammer übernimmt das Anmeldeverfahren für die Lehrerfortbildungen.

IN NUR EINEM TAG ERSTE HILFE LERNEN!

Auffrischkurse für Erwachsene in Zwickau bieten die Johanniter (40 Euro), der Arbeiter-Samariter-Bund (35 Euro) und der DRK-Kreisverband Zwickau e.V. (35 Euro) an.

Kostenlose Broschüren (Herznotfall-Infopaket, „Was tun im Notfall?“) stellt die Deutsche Herzstiftung zur Verfügung. www.herzstiftung.de/herznotfall-set.html
Bockenheimer Landstr. 94-96,
60323 Frankfurt,
Tel. 069 955128- 400.

Herzstiftungs-Spot:
Herzdruckmassage in
55 Sekunden lernen
[www.herzstiftung.de/
herzdruckmassage-in-55-
sek-lernen](http://www.herzstiftung.de/herzdruckmassage-in-55-sek-lernen)



SELBSTFÜRSORGE STATT ERNÄHRUNGSTRENDS: DIE VERANTWORTUNG FÜR DIE EIGENE ERNÄHRUNG

Was dürfen wir zu uns nehmen? Was meiden? Wieviel Kalorien sind erlaubt? Ist Bio besser? Schlank mit wenig Fett? Diverse Trends, Ideologien und Diättempfehlungen machen es uns nicht leicht, aus dem Dickicht der Ratgeber die optimale Ernährung auszuwählen. „Was soll ich eigentlich essen?“, fragt die Ernährungswissenschaftlerin Libby Weaver in ihrem gleichnamigen Buch und versucht aufzuklären.

DIE ART, WIE SIE
SICH ERNÄHREN,
IST DIE ELEMENTARSTE
UND GRUNDLEGENDESTE
FORM DER
SELBSTFÜRSORGE.

Dem Instinkt vertrauen

Essen soll Freude machen und für unser Wohlergehen sorgen. Klassische Diäten finden in Libby Weavers Philosophie deshalb keinen Platz. Statt die Verantwortung für unsere Ernährung abzugeben und uns auf fremde Überzeugungen zu verlassen, sollten wir lieber in uns selbst hineinhorchen. Die Ernährungsberaterin verzichtet bewusst auf Vorschriften, vermittelt aber Grundwissen. Unverfälschte Lebensmittel ohne künstliche Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Süßungsmittel sind Fertigprodukten vorzuziehen.

Eine Orange ist eine bessere Wahl als ein Lutscher mit Orangengeschmack, weil die Frucht neben Zucker auch Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidanzien und Ballaststoffe liefert.

Eine allgemeingültige Ernährungsform, die allen gerecht wird, gibt es dennoch nicht. Jenseits aller Modetrends sollte jeder für sich entscheiden, was gut tut oder nicht. „Wenn ich jemanden bitte, keine Äpfel mehr zu essen, weil ich vermute, dass seine stechenden Bauchschmerzen von Äpfeln herrühren könnten, höre ich vielfach Aussagen wie „Aber ich dachte, Äpfel sind gut für die Gesundheit“. Das sind sie auch. Doch wenn Sie davon chronische Bauchschmerzen bekommen, sind Äpfel für Sie nicht gesund.“

Kontrolle durch Kalorien?

Kalorien zählen sorgt für Anspannung und taugt aus mehreren Gründen nicht unbedingt zum Abnehmen. Fettreduzierte Lebensmittel wie Fertigmehlkuchen, Brotaufstriche und Light Chips enthalten zwar möglicherweise weniger Kalorien als vergleichbare Produkte. Damit sie gut schmecken, werden sie jedoch häufig mit Fruchtzucker, Sirup und anderen Kohlenhydraten aufgepeppt. Im Körper angelangt, heben sie den Insulinspiegel, der Hunger nimmt zu und der Energieverbrauch sinkt. Diesen Effekt berücksichtigt die Kalorienzählerei nicht. Zumal Kalorientabellen oft keine Aussage darüber treffen, wieviel Energie eines Lebensmittels tatsächlich vom Körper genutzt wird.

Fetthaltige Nahrungsmittel sind oft besser als ihr Ruf. Anders als Kohlenhydrate bewirken Nahrungsfette keine Insulinausschüttung. Dass nicht alle als Katalysator für Hüftspeck wirken, zeigen Nüsse. Obwohl sie Schokolade an Kalorien überlegen sind, können sie sogar beim Abnehmen helfen. Spanische Forscher fanden heraus, dass eine Ernährung mit Nüssen und Olivenöl im Vergleich zu einer fettarmen Diät viel besser abschneidet. Nicht jede Kalorie in der Nuss landet offenbar im Körper. Ein Teil der Nüsse wird unzerkaut und unverdaut ausgeschieden, so das Ergebnis zahlreicher Studien. Nüsse werden auch von Ernährungswissenschaftlern geschätzt, weil sie Herz-Kreislauf-Leiden sowie Krebserkrankungen vorbeugen.

Das Zusammenrechnen von Kalorien hat auch Auswirkungen auf die Psyche.

Im Bewusstsein sich ständig einschränken zu müssen, macht Essen weniger Spass und verursacht möglicherweise sogar Stress. Die Gewissheit, bestimm-

te Sachen nicht essen zu dürfen, steigert das Verlangen danach. Dazu kommt das schlechte Gewissen und das Gefühl der Unzulänglichkeit, wenn die auferlegte Kalorienzahl „ausnahmsweise“ mal dem Appetit zum Opfer fällt. Dieses Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Versagen sollten wir uns ersparen, meint Libby Weaver.

Wann bin ich satt?

Ein im Werbespot angepriesener Schokoriegel oder der prall gefüllte Kühlschrank zu Hause machen es uns nicht immer leicht, Appetit von Hunger zu unterscheiden. Denn auch Stress, Langleweiligkeit oder Gewohnheit verleiten zum Essen. Wieviel man essen sollte, um nicht zuzunehmen und trotzdem satt zu werden, hängt von individuellen Faktoren wie Körpergröße, Alter, Geschlecht und Gesundheit und körperlicher Aktivität ab.

Kein Ernährungskonzept ist so gut wie die eigene Intuition. Beim intuitiven Essen geht es vor allem darum, auf seinen Körper zu hören und sich zu fragen, ob man wirklich Hunger hat. Wichtig ist, auch aufzuhören, wenn man satt ist. Um den richtigen Zeitpunkt zu finden, hilft es manchmal eine kleine Pause zu machen. Verlangt der Körper nach der Unterbrechung mehr, ist man offensichtlich noch nicht satt. Die eigene Intuition ist der beste Maßstab. Jeder kann lernen, ein gesundes Sättigungsgefühl von Völlerei zu unterscheiden. Wer die Signale des Körpers richtig deutet, wird feststellen, dass der Appetit von Tag zu Tag variiert.

Ernährung als Ersatzreligion

Jede Art der Fixierung auf Essen ist ungesund. Dabei geht es nicht nur ums Abnehmen. Es gibt Menschen, die ihr gesamtes Leben um ihr Essverhalten herum planen. Es fällt ihnen schwer, sich von anderen bekochen zu lassen, weil

sie kontrollieren müssen, was sie zu sich nehmen. Auch Restaurantbesuche werden dann zum Problem. Das Streben nach der perfekten Nahrung basiert oft auf der Angst etwas falsch zu machen. Ob es sich bei diesem Verhalten um eine Krankheit handelt, ist umstritten. Der amerikanische Alternativmediziner Steven Bratmann bezeichnete die Essstörung 1997 als Orthorexia. Anders als bei der Magersucht steht nicht die Essensmenge im Mittelpunkt, sondern die Qualität des Essens. Symptomatisch ist, dass die Gedanken der Betroffenen dauerhaft ums Essen kreisen. Wer sich zwanghaft auf gesundes, richtiges oder sauberes Essen fixiert, isst aus Angst. Essen sollte auf Selbstliebe basieren.

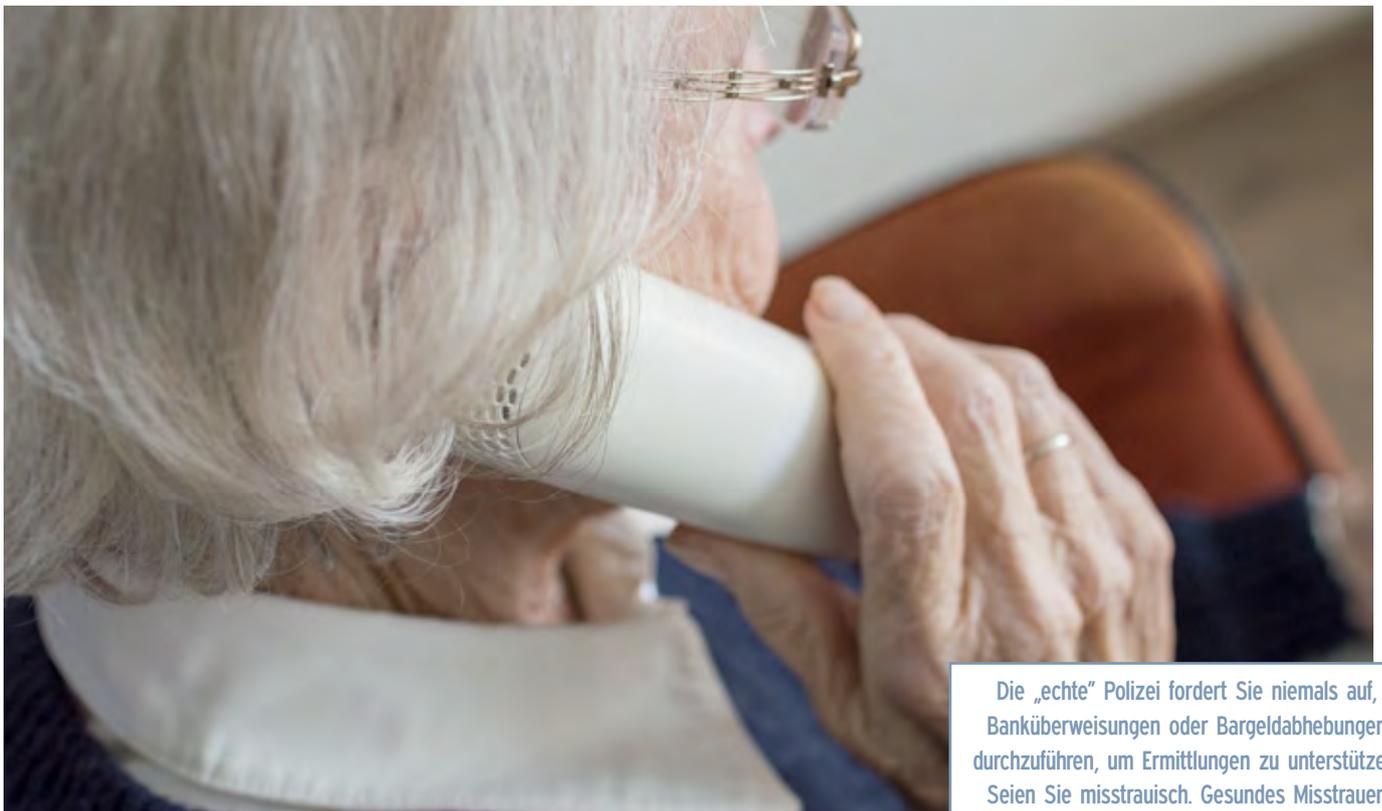
WARUM NUR IST ESSEN SO KOMPLIZIERT GEWORDEN?

Essen könnte so schön sein... Im Alltag ist es aber oft ein ziemliches Durcheinander aus Unsicherheit, Verlockungen, Trends, Gewohnheiten und Zeitnot. Was ist denn jetzt eigentlich „gesund“?

Die australische Bestseller-Autorin und Ernährungsexpertin Libby Weaver findet schon diese Fragestellung falsch. Die „richtige“ Ernährung gibt es nur für Sie alleine ohne Verallgemeinerungen, ohne Dogma und ohne Vorschriften. Wichtig ist, was Sie nährt, nicht wie viele Kalorien es hat.

„Was soll ich eigentlich essen“, Libby Weaver, Trias Verlag, 19,99 Euro





Die „echte“ Polizei fordert Sie niemals auf, Banküberweisungen oder Bargeldabhebungen durchzuführen, um Ermittlungen zu unterstützen. Seien Sie misstrauisch. Gesundes Misstrauen ist keine Unhöflichkeit. Sie haben immer Zeit für eine Rücksprache mit Angehörigen und Vertrauenspersonen.

WACHSAMKEIT IN DER WOHNUNG

Kriminelle Clans oder Einzeltäter finden immer neue Methoden, um sich Schmuck und Bargeld aus Wohnungen oder Häusern zu ergaunern. Opfer sind oft ältere Leute, die an der Haustür oder per Telefon überrumpelt werden. Wer die wichtigsten Tricks, Lügen und Betrugsmaschen kennt, kann sich schützen.

Täuschungsmanöver an der Tür

Fremde Leute darf man nicht in die Wohnung lassen. Die sieben Geißlein aus dem gleichnamigen Märchen „Der Wolf und die sieben Geißlein“ kapierten das erst, als es zu spät ist. Im Glauben, es sei ihre Mutter, öffnen sie dem Wolf die Tür. Dieser frisst sechs von ihnen auf. Während die Erzähler Jakob und Wilhelm Grimm ihre Geißlein gnädig aus dem Wolfsbauch wieder auferstehen lassen, endet Haustürbetrug für die Opfer im echten Leben weniger glimpflich.

Ist der Betrüger erstmal in der Wohnung, sind Bargeld, Portemonnaie und Schmuck nicht mehr sicher. Das lässt sich vermeiden, indem man unangemeldete Besucher auf keinen

Fall hereinbittet. Zwar ist nicht jeder Fremde gleich ein Verbrecher, Misstrauen kann jedoch nicht schaden. Trickbetrüger haben es häufig auf ältere Menschen abgesehen und nutzen deren Gutgläubigkeit aus, um sich Zutritt zur Wohnung zu verschaffen. Den Tätern mangelt es nicht an Einfallsreichtum, um möglichst mühelos ins Private vorzudringen. Eine Schwangere bittet um ein

„An einem Sonntagnachmittag stand ein jüngeres Paar an meiner Haustür und richtete mir schöne Grüße von meiner Tochter raus. Sie waren sehr freundlich und ich habe sie in die Wohnung gebeten. Wir haben uns etwa eine halbe Stunde gut unterhalten. Danach habe ich festgestellt, dass mein Geldbeutel, 1.000 Euro Bargeld aus meiner Geldkassette und meine Armbanduhr verschwunden waren.“
Hans A., 71 Jahre

Glas Wasser, ein Freund der Nachbarn möchte Bleistift und Zettel haben, um eine schnelle Nachricht zu hinterlassen, oder ein Autofahrer erhofft sich Pannenhilfe.

Gerne machen sich die Betrüger auch Vergesslichkeit der Älteren zunutze. Mit solchen Sätzen wie „Erinnern Sie sich nicht mehr an mich?!“ versuchen sie sich das Vertrauen zu erschleichen.

Sie behaupten dann entfernte Verwandte, frühere Nachbarn, alte Reisebekanntschaften oder ehemalige Kollegen zu sein. Manchmal werden auch Grüße von Verwandten ausgerichtet oder Unglücksnachrichten überbracht.

Auch unangemeldete Handwerker, Heizungsableser oder ver-

meintliche Mitarbeiter der Kirche haben in der Wohnung nichts zu suchen. Kein Mieter ist verpflichtet, sie hereinzulassen. Ob es sich um einen echten Monteur oder Behördenmitarbeiter handelt, lässt sich zudem durch einen Anruf bei der Hausverwaltung oder bei der entsprechenden Behörde abklären. Während des Anrufs sollte der Besucher unbedingt vor der abgesperrten Tür warten.

Unterschrift unter Druck

Manche Täter ergaunern sich mit Verträgen Geld. Sie klingeln gezielt bei älteren Menschen an der Haustür, um sie für Zeitschriften-Abonnements, günstige Telefonatarife, eine Versicherung oder als Mitglied für eine Hilfsorganisation zu gewinnen. Aus Gutgläubigkeit, Angst oder Mitgefühl unterschreiben die Bewohner den vorgelegten Vertrag und kaufen etwas, das sie gar nicht haben wollen. Das Gute ist: Mit der Unterschrift ist noch nichts verloren. Denn diese Verträge können innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden. Dennoch sollte eine Unterschrift immer gut überlegt sein. Das viel zitierte „Kleingedruckte“ ist schnell übersehen.



Tricks per Telefon

Auch durch Anrufe versuchen Gauner ihr Glück. Immer häufiger geben sie sich als falsche Polizeibeamte aus. In Baden-Württemberg registrierte die Polizei im vergangenen Jahr 1.955 solcher Betrugsfälle.

Der Anrufer stellt sich als Polizeibeamter vor, warnt vor einem unmittelbar bevorstehenden Einbruch und bittet den Angerufenen um Mithilfe, um weitere Straftaten zu verhindern. Dem Opfer bieten die Täter an, Bargeld und Schmuck vorübergehend an einen sicheren Ort bringen zu lassen.

Eine weitere Masche der Täter ist die Warnung vor Falschgeld. Sie geben vor das vermeintliche Falschgeld des Angerufenen überprüfen zu wollen. Sind die Betroffenen durch lange Gespräche und immer wiederkehrende Anrufe ausreichend verunsichert, lassen sie sich möglicherweise darauf ein, Bargeld und Wertgegenstände aus der Hand zu geben.

Auch bei der Rufnummer wird getrickst. Die Betrüger manipulieren sie so, dass auf dem Display des Angerufenen die 110 oder die Nummer der örtlichen Polizeiwache angezeigt wird. Das Landeskriminalamt Baden-Württemberg rät Betroffenen, solche Anrufe sofort der echten Polizei zu melden. Zudem sollten die Angerufenen niemals Fragen zu ihrer persönlichen und finanziellen Situation beantworten. Sogenannte Schockanrufe bekommen vor allem ältere Menschen aus den ehemaligen Sowjetstaaten. Die Betrüger melden sich häufig in russischer Sprache per Telefon bei ihren Opfern und behaupten, dass ein Enkel oder anderer Verwandter in einen Verkehrsunfall oder in ein Strafverfahren verwickelt sei und sich deshalb im polizeilichen Gewahrsam befinde. Gegen Zahlung einer hohen Bargeldsumme könne der Verwandte aus der Haft entlassen werden.

„Eine junge Anruferin behauptete, Mitarbeiterin einer Rechtsanwaltskanzlei zu sein. Sie sagte, dass ich der glückliche Gewinner von 39.000 Euro sei. Vor der Übergabe des Gewinns müsse ich allerdings eine Gebühr von 400 Euro zahlen. Sie forderte mich auf, diese Gebühr an einen Mitarbeiter der Kanzlei in bar zu übergeben, der mich zu Hause aufsuchen würde. Durch die Verbraucherzentrale erfuhr ich, dass es sich höchstwahrscheinlich um einen Betrugsversuch handelte.“
Erhard A., 71 Jahre

Ähnlich funktioniert der Enkeltrick. Der Anrufer gibt vor ein enger Verwandter oder guter Bekannte zu sein und täuscht vor, dringend Geld zu brauchen. Auch hierbei setzen die Betrüger ihr Opfer durch wiederholte Anrufe unter Druck.

Wer nicht Lotto spielt, kann auch nichts gewinnen.

Eigentlich ist das logisch, dennoch locken Betrüger am Telefon mit hohen Gewinnen oder teuren Autos. Die Täter geben sich als Notare, Rechtsanwälte, Polizeibeamte und Staatsanwälte aus. Vor der Gewinnübergabe müssten aber angebliche Steuern oder eine Verwaltungsgebühr bezahlt werden. Sie fordern ihre Opfer auf, entsprechende Gutscheine an Kiosken oder Tankstellen zu kaufen, um die Gebühr online zu bezahlen. Sobald die Betrüger die Gutscheinnummer erfragt haben, können sie damit im Internet einkaufen.

Wer von Betrügern abgezockt wird, hat nicht nur den Schaden, sondern meist auch Schuldgefühle. Weil viele Opfer aus Scham schweigen, erfasst die Kriminalitätsstatistik längst nicht alle Delikte. Auch die Angehörigen erfahren nicht immer gleich von dem Betrug. Zu schmerzlich und peinlich ist der Verlust von Rücklagen und Erbstücken. Bester Schutz gegen Kriminalität ist Aufklärung, kostenlose Broschüren zu diesem Thema („Sicher Leben“ und „Sicher Wohnen“) gibt es deshalb bei jeder Polizeidienststelle.



Wirkungsradius	dt.-amer. Physiker † 1955	ugs.: leichter Betrug	▼	Angeh. eines sibirischen Volks	▼	▼	Steuer im MA.	▼	Schauspiel von Goethe	früherer österr. Adelstitel	9	med.: Ohrentzündung	▼	Ansporn	europ. Weltraumorg. (Abk.)	Satan, Luzifer	Fluss durch Weimar	Initialen der Nannini
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	passiv	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Buschwindröschen	unwürdig	▼	▼	Karibikstaat (span.)	▶	▶	▶	▶	▶	Siamochinese	▼	Land im Wasser (Mz.)	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
ägyptischer Luftgott	▼	▼	3	Strom durch Vietnam	▶	▶	Fremdwortteil: aus	▶	▶	stiller Wunsch, Gedankenreise	▶	weiblicher Artikel	▶	▶	sprekeln	▶	Ohrenheilkunde	deutsche Schauspielerin
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
dünne Haut	▶	▶	▶	Rauschgift	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Sohn von Jakob im A.T.	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
orientalische Gartenlaube	2	▶	▶	Vorname von ,007“-Filmstar Brosnan	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Stoffbehaltungen	▶	englisch: von, aus	▶	▶
steiler Bergpfad	Stadt am Vorderrhein	Initialen von Neruda	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Fluss durch Straßburg	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Hochruf	Einsicht	▶	▶	Ausruf der Überraschung	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Chromosomenerb-anlagen	▶	italienischer Heiliger † 1595	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Minuspunkt	▶	▶	▶	poetisch: Nadelwald	▶	afrikanische Steppentiere	▶	▶	Nachbarstaat von Babylon	▶	▶	Klostervorsteher	Wider-sinniges	▶	ugs.: nein	▶	kleinlich	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
5	▶	▶	▶	Staat in Nahost	▶	Israel. Staatsmann † 1995	▶	▶	Fluss durch Frankreich	▶	▶	▶	▶	▶	Ost-europäerin	▶	und so weiter (latein. Abk.)	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Buch der Bibel (Hosea)	Fast-nachts-ruf	▶	▶	niederträchtig	▶	▶	▶	▶	ein Streich-instrument	▶	▶	letzte österr. Kaiserin † 1989	▶	▶	vollständiges Bienenvolk	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Südende von Amerika (Kap ...)	▶	▶	▶	▶	▶	ugs.: Geld	▶	▶	liebens-würdig	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
japanische Währung	An-wohner	▶	▶	Hunnen-könig (5. Jh.)	▶	Aus-druck des Ekels	▶	▶	▶	alter Klavier-jazz (Kw.)	▶	▶	▶	eng-stirnig	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
engl. Parla-ments-entscheid	▶	▶	▶	Schrift-steller-verband (Abk.)	▶	▶	▶	▶	medizi-nisch: Schwieler	▶	▶	franz. Schau-spieler (Alain)	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
islam. Rechts-gelehrter	alter Name von Thailand	Stadt an der Etsch	▶	tödlich (lat.)	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
würzen	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
gefey-erte Künst-lerin	▶	▶	▶	Rechen-ergebnis	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
deutsche Schau-spielerin (Ürsula)	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶



Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Bücher aus dem Atlantic Verlag: Voller Wärme erzählt Lorraine Fouchet in **"Die 48 Briefkästen meines Vaters"** von Chiara, die auf der Suche nach ihrem unbekanntem Vater in die stürmische Bretagne reist und dort Inselbriefträgerin wird. Doch wie soll sie ihn auf der Insel Groix finden, wo sie nicht einmal seinen Namen kennt?

(Teilnahmebedingungen: Seite 2)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11

Kino: A TOY STORY



Rund 10 Jahre nach Toy Story 3 machen sich Cowboy Woody und Astronaut Buzz Lightyear wieder auf zu neuen Abenteuern.

Woody hat in Bonnies Kinderzimmer ein Zuhause gefunden und genießt sein ruhiges Cowboy-Dasein, bis ihm Bonnie einen neuen und sehr speziellen Mitbewohner präsentiert: Forky! Eines wird bald klar: Mit Forky in der Spielzeugkiste bleibt nichts wie es war! Schon bald geht es auf in ein außergewöhnliches Abenteuer, auf dem die Freunde auch auf Spielzeuge der anderen Art treffen: Bunny und Ducky sind vorlaute Jahrmarkt-Stofftiere, die mit einer großen Klappe und einem noch größeren Ego darauf warten, gewonnen zu werden.

Wie seine drei Vorgänger ist der Film des Regisseurs Josh Cooley ein komplett computeranimierter Trickfilm der Pixar Animation Studios. Die Produzenten Jonas Rivera und Mark Nielsen bringen die kultigen Figuren in einem coolen Roadmovie erneut auf die große Leinwand, setzen aber mit vielen neuen Spielsachen der etwas anderen Art noch gehörig einen drauf.

A Toy Story: Alles hört auf kein Kommando, startet am 20. Juni 2019 in den Kinos – auch in 3D.

ANPASSUNGEN UND VERÄNDERUNGEN

Von der Schwierigkeit, gegen den Strom zu schwimmen.

Ihr ganzes Leben lang gehörte Einserschülerin und Spitzensportlerin Nanette O'Hara zu den Mädchen, die alle Regeln befolgen – bis zu dem Tag, als sie den Kultroman ›Der Kaugummi-Killer‹ liest. Auf einmal beginnt Nanette, ihr gesamtes Dasein in Frage zu stellen, und sie trifft auf den Einzelgänger Alex, der, ebenfalls ein großer Fan des Buchs, sich ähnlich wie der Held im Roman konsequent jeder Anpassung verweigert. Als Nanette und Alex sich ineinander verlieben, und sich näherkommen, fasst sie erstmals den Mut, sich offen gegen ihr bisheriges Leben aufzulehnen. Doch die radikale Weise, mit der Alex seine Auflehnung durchzieht, bereitet Nanette zunehmend Probleme...

Ein Favorit der Leipziger Jugendliteratur-Jury 2019.



Matthew Quick,
Schildkrötenwege – oder Wie ich
beschloss, alles anders zu machen
dtv Verlagsgesellschaft, 16,95 Euro

#shitstorm



Stell dir vor, Außerirdische kommen auf die Erde – und du postest das allererste Video davon.

Genau so verläuft »Tag X« für die 23-jährige April. Ihr Clip von »Carl«, einer mysteriösen, aber beeindruckenden Roboter-Skulptur, geht über Nacht viral und katapultiert sie ins Zentrum der öffentlichen Aufmerksamkeit. Überall auf der Welt sind Carls aufgetaucht – und niemand weiß, woher oder warum. Die Ungewissheit lässt eine mediale Hysterie ausbrechen – Schock, Neugier und Angst treffen auf Sensationslust und apokalyptische Fantasien.

›Ein wirklich erstaunliches Ding‹ ist im September 2018 in den USA erschienen und stand auf Platz 1 der New York Times Bestsellerliste. Buch im dtv Verlag, 22,- Euro. Hörbuch als gekürzte Lesung mit Marie-Isabel Walke und Nicolás Artajo, HörbuchHamburg, 22,- Euro.

#MEHRPLATZFÜRBRAD



Warum mit dem Rad zur Arbeit? „Weil meine Gesundheit Vorfahrt hat“

Los geht's! Fahren Sie zwischen dem 1. Mai und dem 31. August an mindestens 20 Tagen „Mit dem Rad zur Arbeit“ und gewinnen Sie attraktive Preise. Alles zur Aktion unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de oder bei der AOK in Ihrer Nähe.

Mit dem Rad
zur Arbeit 2019

Eine Initiative von
ADFC und AOK



AOK

Die Gesundheitskasse.