

Bauen Wohnen Leben[®]

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund

INHALT 02/2016

1-2 **Rauchmelder**
Damit Sie so sicher
wie möglich sind

2-3 **Die Grillsaison ist eröffnet**
Tipps und Tricks für
die Grillsaison

Die Grillsaison ist eröffnet
alles zum Thema ab Seite 2

4-5 **Entspannt durch den Sommer**
So wird Schwitzen
nicht zum Thema

6-7 **GBS MARKANT**
Magische Marken

Rezept:
Toskanisches Huhn

8-9 **Hinterm Garten**
Sommer im Baugebiet

Aktion:
Neue Nachbarn

10-11 **GBS AktiVita**
Pilates - die sanfte
Kraft aus der Mitte

12 **Das GBS/B&S-
Mietergesicht**

Rätsel

DAMIT SIE SO SICHER WIE MÖGLICH SIND

Sie sind klein, unauffällig – und doch echte Lebensretter: Rauchmelder sind Pflicht in Neu- und bald auch in Bestandsbauten. Die GBS/B&S hat sich bei der Ausstattung ihrer Immobilien für den Optimalschutz entschieden – und damit für das Höchstmaß an Sicherheit für ihre Mieter. Die BWL beantwortet alle wichtigen Fragen.

Fortsetzung auf Seite 2 ▶



► Fortsetzung von Titelseite

Warum wird meine Wohnung jetzt mit Rauchmeldern ausgestattet?

Die Rauchmelderpflicht schreibt es vor. In jedem Schlafzimmer, jedem Kinderzimmer und jedem Flur, der als Rettungsweg dient, ist ein Rauchmelder vorgeschrieben. Noch sicherer ist die Optimal-schutz-Variante, die zusätzlich einen Rauchmelder im Wohnzimmer vorsieht. „Wir haben uns hier für den bestmöglichen Schutz für unsere Mieter entschieden“, sagt GBS-Geschäftsführer Karl-Heinz Borggräfe.

Was kommt auf mich zu?

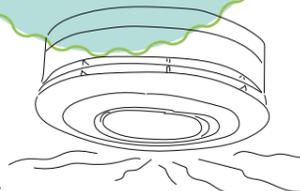
Eine unkomplizierte Installation der Rauchmelder durch die Unternehmen ista Deutschland und Techem Energy Services. Die Wartung ist einfach: Die Fachunternehmen überprüfen die Rauchmelder

per Funk. „Sollten bereits Rauchmelder installiert sein, bitten wir darum, diese zurückzubauen“, sagt Borggräfe weiter. Ebenfalls unkompliziert: Das gesamte Servicepaket wird im Rahmen der Betriebs- und Heizkostenabrechnung umgelegt.

Welche Vorteile haben die Maßnahmen für mich?

Der größte Vorteil liegt auf der Hand: ein sicheres Zuhause. Rauchmelder haben sich als lebensrettende Vorsorgemaßnahme bewährt. Die neuen Rauchmelder sind zeitgemäß, sicher und hochwertig. Die Lebensdauer der Batterie beträgt zehn Jahre. Außerdem sind die Rauchmelder mit einer Plombensicherung ausgestattet, die die beiden Fachunternehmen darüber informiert, wenn die Plombe entfernt wird. „So sind Sie immer auf der sicheren Seite“, sagt Karl-Heinz Borggräfe. Der Neueinbau würde in diesem Fall dem Mieter berechnet. Anders bei kaputten Geräten: Ist der Defekt ohne Fremdeinwirkung entstanden, wird er kostenlos beseitigt.

Doch Vorsicht: Der Rauchwam-melder informiert nicht automatisch die Feuerwehr – im Brandfall muss sie unbedingt von Ihnen über die Notrufnummer 112 benachrichtigt werden!



Für ein besonderes Grillvergnügen: Profi-Burger vom eigenen Grill

Klassisch, scharf, exotisch oder als Cheeseburger: Wer beim Grillen überraschen möchte, kreierte Hamburger ganz nach eigenem Geschmack.

Die Voraussetzung für den perfekten Burger ist natürlich das perfekte Fleisch: Frisches Rinderhack von Ihrer Fleischtheke im GBS MARKANT ist ideal. Nach Wahl gewürzt und verfeinert, formen Sie daraus etwa zwei Zentimeter dicke Scheiben, etwas größer als der Durchmesser eines Hamburger-Brötchens. Dann von beiden Seiten knusprig braun grillen.

Für einen echten US-Klassiker, den „Reuben-Burger“, geben Sie neben Salz und Pfeffer auch Zwiebelwürfel und etwas Knoblauch in die rohe Hackfleischmasse. Fertig gebraten, richten Sie das Fleisch mit Sauerkraut bedeckt und mit einer Scheibe Emmentaler Käse gekrönt im Hamburger Brötchen an.

Wer es deftig mag, wird den „Cheese-Burger spezial“ lieben. Hier nehmen zwei Scheiben Hackfleisch ein gutes Stück Blauschimmelkäse in die Mitte und werden zusammen gegrillt. Als Soße passt dazu eine Tomatenmischung mit Whisky, Worcestersoße, Senf und Knoblauch.

Zum süßen Schluss: Heiße Früchtchen

Obst pur ist gesund und lecker – aber Obst gegrillt bringt die fruchtige Süße ganz groß raus. Viele Früchte eignen sich dazu, sie sollten nur nicht zu saftig oder überreif sein: Probieren Sie halbierte Pfirsiche, Aprikosen oder Bananen, Spalten von Honigmelonen oder Obstspieße mit Erdbeeren, Kiwi und Ananas.

Unschlagbar dazu: Vanilleeis, Schlagsahne oder Schokosoße



Die richtige Wurst wählen

Gepökeltes Fleisch kann beim Grillen krebserregende Stoffe freisetzen. Grillen Sie deshalb nur weiße, nicht gepökelte Würstchen. Ihre freundliche MARKANT-Mitarbeiterin an der Fleischtheke rät Ihnen gern, welche Wurst zum Grillen geeignet ist.

Vegetarische Variationen

Es muss nicht immer Fleisch sein. Ob Tomaten, Pilze, Paprika oder Oliven: Versuchen Sie es doch einmal mit einem individuell zusammengestellten Gemüsespieß. Hier dürfen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Gemüse ist fett- und kalorienarm, dafür reich an gesunden, natürlichen Inhaltsstoffen und gegrillt besonders lecker!

Für ein entspanntes Grillvergnügen: Unsere Sicherheitstipps

Was Sie auf jeden Fall beachten sollten:

- Keine Billigkohle verwenden – sie ist oft verunreinigt und mehlig.
- Zum Anzünden keinen Spiritus, Benzin oder Ähnliches verwenden, sondern im Handel erhältliche Grillanzünder. Sie sind effektiv und ungefährlich.
- Grillgut gehört erst auf den Grill, wenn die Kohle eine graue Schicht hat und innen rot glüht. Dann ist die Temperatur ideal.
- Marinaden gut abtropfen lassen, bevor Fleisch oder Würstchen auf den Grill kommen.
- Einen Kübel mit Sand, Feuerlöscher oder Löschdecke bereit halten.
- Brennendes Fett nicht mit Wasser, nur durch Abdecken löschen.



Sicher grillen mit Kindern:

Eine Brandverletzung ist die schmerzhafteste Verletzung, die es gibt. Kinder können die Gefahr, die von Grills ausgeht, kaum einschätzen. Gleichzeitig übt das Brutzeln eine große Faszination auf sie aus. Deshalb gilt erhöhte Vorsicht, wenn Kinder in der Grillrunde sind:

- Grillgeräte kippstabil im Windschatten und in sicherer Entfernung von anderen brennbaren Materialien aufstellen.
- Den Grill nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Auf keinen Fall die Kinder den Grill bedienen lassen.
- Kinder nicht in Reichweite des Grills spielen lassen. Sicherheitsabstand mindestens 2 bis 3 Meter.
- Auch beim Auskühlen den Grill immer im Auge behalten.



ENDLICH SONNE, ENDLICH DRAUSSEN, ENDLICH GRILLEN

Ob Kohle, Gas- oder Elektrogrill – hier scheiden sich die Geister. Schwören die einen noch auf die angeblich einzigartigen Aromen der Holzkohle, ist der Siegeszug des Gasgrills kaum noch aufzuhalten. Und das aus vielen guten Gründen:

Eingeräuchert werden ist beim Gasgrill passé, schon deshalb ist er sehr augen-, nasen- und „nachbarschaftsfreundlich“. Mit Gas gegrillt gibt es keine Fettspritzer auf heiße Kohlen, so gut wie keinen Qualm und keine Rußpartikel am Grillgut. Außerdem ist der Gasgrill sofort einsatzbereit, die Temperatur lässt sich genau regeln. So vermeiden Sie, dass das Grillgut verbrennt.

Tipps für ein gesundes Grillvergnügen:

Dünne Scheiben auflegen

Beim Grillen von Fleischstücken sollten Sie dünne Scheiben bevorzugen. Diese garen schneller durch, sind daher nicht so lange der Hitze ausgesetzt und werden nicht so schnell schwarz. Falls schwarze Krusten entstehen: Abschneiden - nicht mitessen.

Durchdacht würzen

Wer sicher gehen will, dass kein Öl und keine Marinade vom Fleisch abtropft, sollte nur mit Salz und Pfeffer würzen oder eingelegte Fleischstücke mit Küchenpapier abtupfen und erst dann auf den Grillrost legen. Salz vorsichtig dosieren und möglichst erst nach dem Anbraten verwenden, da es dem rohen Fleisch Wasser entzieht – und das Grillgut dadurch zäh und trocken wird.

Wichtig zu wissen:

In Nordrhein-Westfalen ist das Grillen im Freien verboten, wenn Sie dabei Ihre Nachbarn erheblich belästigen, beispielsweise, wenn Rauch und Qualm in die Schlaf- oder Wohnräume der Nachbarschaft dringen. Stellen Sie also im Sinne einer guten Nachbarschaft Ihre Grillfeste unter das Gebot der nachbarlichen Rücksichtnahme. Informieren Sie Ihre Nachbarn vor einem Grillabend oder laden Sie sie einfach mit ein.

Auch fröhlicher Partylärm kann eine gute Nachbarschaft beeinträchtigen. Bitte denken Sie daran, ab 22 Uhr die Lautstärke von Gesprächen und Musik auf Balkon und Terrasse zu reduzieren oder drinnen weiter zu feiern.





Der Schlüssel für einen coolen Sommer:

Richtig essen und trinken und weitere Tipps und Tricks!

SO GEHEN SIE ENTSPANNT DURCH DEN SOMMER

Die Kleidung klebt, die Sonne brennt: Der Sommer ist endlich da – und mit ihm die Hitze. Doch was tun, damit die heißen Tage nicht zur Qual werden? Damit sich der Sommer entspannt genießen lässt, zeigt die BWL Ihnen Tipps und Tricks.



suchen, Sonne meiden – und mit Sonnencremes schützen. Und wenn gar nichts mehr hilft, lassen Sie einfach kühles Wasser über Ihre Handgelenke und Unterarme laufen. Das holt Sie aus dem Hitze-Tief. Ebenfalls ein echter Geheimitipp an heißen Tagen: Menthol. Wer seine Handgelenke oder Kniekehlen damit einreibt, bewahrt länger einen kühlen Kopf. Außerdem riecht es angenehm frisch.

Zaubermittel für einen kühlen Kopf

Sich hin und her wälzen, mal mit, mal ohne Decke - und es tut sich nichts. Einschlafen? Unmöglich. Viel unangenehmer als heiße Tage sind oft die heißen Nächte. Lüften Sie möglichst frühmorgens, um die kühle Morgenluft in die Wohnung zu lassen. Auch für die heißen Nächte gibt es Abhilfe. Bauen Sie sich Ihre eigene kleine Klimaanlage! Denn das ist eigentlich ganz einfach: Ein weitgeöffnetes Schlafzimmerfenster mit einem feuchten Bettlaken darin reicht aus, um die Luft im Schlafzimmer spürbar abzukühlen – und endlich in den Schlaf zu finden. Auch die Bettwäsche kann zum Schlafkomfort in heißen Nächten beitragen. Wie wäre es zum Beispiel mit Satin-Bettwäsche? Die ist angenehm auf der Haut, sogar bei Hitze.

Hat man die Nacht dann überstanden, wirkt eine kalte Dusche wahre Wunder... oder? Nicht ganz. Eine kalte Dusche ist der falsche Weg, das Wasser sollte lauwarm sein. Und wenn Sie schon dabei sind, können Sie sich mit einem kleinen Zaubermittel im Shampoo etwas Gutes für den ganzen Tag tun. Träufeln Sie einfach vier bis fünf Tropfen Teebaumöl ins Shampoo. So behalten Sie einen kühlen Kopf – und der Sommer kann kommen!*

Wie so oft liegt ein Teil der Lösung in unserer Ernährung – vor allem aber: in den Getränken! Klar: Besonders bei Hitze ist Flüssigkeit wichtig. Wer viel schwitzt, muss viel trinken. Aber bloß nichts Eiskaltes. Was auf den ersten Blick wie eine willkommene Abkühlung wirkt, ist tatsächlich eine echte Zusatzbelastung an heißen Tagen. Denn der Körper versucht, die gerade genossenen Erfrischungen auf Körpertemperatur zu erwärmen. Die Folge: Unser Körper arbeitet – und wir schwitzen. Und auch bei der Wahl des Sommergetränks sollte man aufpassen: Ein kaltes Bier an heißen Tagen treibt. Zimmerwarmes Mineralwasser, Apfelschorle, aber auch Kräuter- und Früchtetees halten uns cool. In Sachen Ernährung ist es ähnlich. Schweres Essen, das unserer Verdauung Anstrengung abverlangt, links liegen lassen und stattdessen lieber mehrere leichte Mahlzeiten über den Tag verteilen.

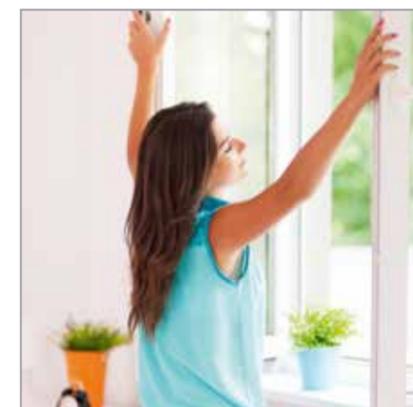
Wärme? Her damit. Hitze? Bloß nicht.

Wenn der Sommer kommt, können die Temperaturen auch schon mal unangenehm hoch werden. Dabei reichen oft schon Kleinigkeiten, um sich selbst die besonders heißen Tage erträglich zu gestalten – und ganz entspannt durch den Sommer zu gehen.

So richtig leicht sollte auch unsere Kleidung sein. Naturstoffe wie Baumwolle, Leinen, Seide und leichte Wolle sorgen für einen angenehmen Tragekomfort. Aber Hitze ist nicht nur unangenehm: Unter Umständen kann sie auch gefährlich werden – mit Hitzestau, Kreislaufproblemen oder Sonnenstich. Ein Hut oder Cap schützt Ihren Kopf vor zu viel Sonne. Doch selbst eine Kopfbedeckung bietet keine hundertprozentige Sicherheit. Nicht nur für heiße Mittagspausen heißt es deshalb: Schatten



Kühles Wasser über die Handgelenke laufen lassen hilft.



Lieber früh morgens lüften, so bekommen Sie eine Erfrischung durch die noch kühle Nachtluft.



Ein paar Tropfen Teebaumöl im Haar bereiten einen kühlen Kopf.





MARKANT

DER MARKT FÜR GUTES ESSEN UND TRINKEN

MAGISCHE MARKEN

Die Vielfalt an hochwertigen Markenartikeln in Ihrem MARKANT-Markt am Papenbusch ist groß – sie alle bieten Qualität auf einem hohen Niveau. Die BWL stellt Ihnen die wichtigsten Marken für Lebensmittel vor.

Verlässliche Partner für Ihre Lebensmittel



Nur ein Beispiel: das reichhaltige Angebot der „Küstengold“-Produkte. Das Sortiment umfasst Fleisch- und Wurstwaren, Brot und Cerealien, Frühstücksideen, Fisch, Obst und Gemüse. „Die Produkte stehen für erstklassige Qualität, garantierte Frische und außerordentlich guten Geschmack“, sagt Borggraefe, außerdem lege „Küstengold“ bei der Auswahl seiner Produzenten großen Wert auf regionale Herkunft – so wisse man, wo die Produkte herkommen. „Besonders wichtig ist das bei Fleisch- und Wurstwaren.“ Verlässliche Partner sind nötig – Partner wie der Zulieferer Rolf Nagel GmbH aus Vermold. Dass dieses Familienunternehmen auch tatsächlich ein Qualitätspartner im Lebensmittelhandel ist, belegen die kontinuierlichen Qualitätskontrollen.

Frisch-Geflügel aus der Nachbarschaft



Einer der MARKANT-Markentpartner in Sachen Fleisch aber sticht besonders heraus. Denn: Der Weg für die „Ardeyer Landhähnchen“ vom Hähnchenhof zur Nieden aus Fröndenberg zu Ihrem GBS MARKANT-Markt am Papenbusch ist besonders kurz. „Hier haben wir einen Partner in unmittelbarer Nähe gefunden. Das ist besonders erfreulich“, sagt Borggraefe. Und dieser Partner achtet ganz besonders auf eine schonende Aufzucht, die den Tieren viel Zeit zum Wachsen lässt – doppelt so lange, wie üblich. Gentechnikfreies Futter aus eigener Produktion ist in Ardey ebenfalls Standard.

OHNE GENTECHNIK



Frisch müssen die Produkte sein, lecker und vor allem aus regionaler Erzeugung, also: von hier. „Unsere MARKANT-Marken müssen unseren hohen Ansprüchen und denen unserer Kunden gerecht werden“, sagt GBS-Geschäftsführer Karl-Heinz Borggraefe. Ohne Ausnahme. „Erst dann ist es eine MARKANT-Marke.“



Die MARKANT-Eigenmarken in Spitzenqualität:



Neben Qualität und Frische kommt es bei Lebensmitteln immer auch auf eines an: den Preis. „Mit ‚Jeden Tag‘ haben wir im MARKANT-Markt eine Marke im Sortiment, die dauerhaft günstige Preise auf Discounter-Höhe garantiert“, sagt Karl-Heinz Borggraefe. Die Marke mit den knallroten Verpackungen verspreche Qualität zu günstigen Preisen. So kann der Weg zum Discounter getrost entfallen – immerhin ist die Auswahl an günstigen „Jeden Tag“-Produkten groß. Unter anderem Fleischwaren, Getränke, Tiefkühlwaren, aber auch Pflegeprodukte oder Tiernahrung bietet die Marke – und zwar „jeden Tag“.



Sie kennen die MARKANT-Marken? Wir zeigen Ihnen, was Sie damit in der Küche zaubern können!

Ardeyer Landhähnchen Toskana

Schnell und lecker aufgetischt für zwei bis drei Personen:



- 400 g Hähnchenbrust vom „Ardeyer Landhähnchen“
- Jeweils eine rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 1 große Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL „Küstengold Senf mittelscharf“
- 1 Dose gehackte Tomaten
- ½ Becher „Küstengold Saure Sahne“
- 100 ml Brühe
- 1 EL „San Louis Olivenöl“
- 1 Bund Petersilie
- 1 Prise „Jeden Tag Feiner Zucker“
- Thymian, Paprika
- Salz, Pfeffer

Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, mit Senf, Salz und Pfeffer marinieren.

Die rote und die gelbe Paprika waschen und in grobe Streifen schneiden. Die grüne Paprika in kleinere Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch mit etwas Öl in einem größeren Topf glasig anschwitzen. Das marinierte Hähnchen hinzugeben und von allen Seiten leicht anbraten. Die Paprika hinzugeben und gut verrühren. Mit Thymian und Paprika würzen und vermengen.

Nun mit den Tomaten und etwas Brühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze alles etwa 10 Minuten schmoren lassen.

Petersilie von den Stielen befreien, grob hacken und hinzugeben. Alles noch einmal ca. 5 Minuten schmoren lassen. Saure Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und mit Reis oder Nudeln servieren.



HINTERM GARTEN IST SOMMER

Die freien Grundstücke werden knapp – höchste Zeit für Sie, sich das Baugebiet „Hinterm Garten“ aus der Nähe anzusehen. Die BWL spaziert mit Ihnen durch die Neubausiedlung in bester Lage. So sieht er aus: der Sommer „hinterm Garten“.



Wenn die Vögel zwitschern und die Sonne standhaft gegen die Wolken ankämpft, wenn die Blumen in den Vorgärten stilvoller Einfamilienhäuser um die Wette blühen und der junge grüne Rasen gemäht wird – dann ist der Sommer auch im Baugebiet „Hinterm Garten“ in Schwitten angekommen. Und die Anwohner? Die machen ihre neuen Eigenheime bereit für die warme Jahreszeit. Denn: Für viele ist es der erste Sommer im eigenen Garten – mit Planschbecken, Blumenpracht, Grill und allem, was dazu gehört.

Modernes, individuelles und familiengerechtes Wohnen inmitten des dörflichen Umfeldes von Schwitten, einem der schönsten Mendener Stadtteile.

Ein paar Häuser weiter klimpert das Besteck auf dem Gartentisch. Grillen im eigenen Garten – ein Muss für den Sommer im Eigenheim. Doch es riecht nicht nur nach Gegrilltem in den Straßen „Hinterm Garten“, „Im Weißen Kampe“, „Am Weinpfad“, „Im Westhofe“, in der „Bürgermeister Hillebrand-“ oder der „Lehrer-Ebel-Straße“. Auch der sommerliche Geruch nach frischgemähtem Rasen erfüllt die Luft.

Natürlich ist hier noch längst nicht alles fertig. Die meisten Häuser sind Neubauten. Viele frischgebackene Eigenheimbesitzer werkeln, buddeln und schuffen im Garten. Denn steht das Traumhaus erst einmal an Ort und Stelle, ist der Traumgarten noch längst nicht fertig. Für einen Plausch mit dem Nachbarn bleibt trotzdem Zeit. Viele junge Familien haben sich ihren Wunsch von den eigenen vier Wänden hier erfüllt – die perfekten Voraussetzungen also für eine aktive Nachbarschaft.

Ein lebendiger Ort

Ebenso verhält es sich mit dem Ort Schwitten selbst. Schon der Weg ins Baugebiet „Hinterm Garten“ zeigt, warum der Ort im Mendener Norden so beliebt ist. Er führt durch den Schwittener Dorfkern, vorbei an der Kirche, an alten Bauernhäusern, Höfen, Pferdekoppeln und Feldern. Ruhig ist es in Schwitten, das Dorfleben blüht dennoch: Es gibt einen Schützenverein, eine aktive Kirchengemeinde, eine Grundschule und einen Kindergarten am Ort.

„Suchen Sie sich Ihren neuen Nachbarn selbst aus!“

Machen auch Sie mit bei der B&S/GBS-Aktion „Mieter werben Mieter“. Wenn Sie in Ihrem Freundes-, Bekannten- oder Verwandtenkreis neue Mieter für eine Wohnung unserer Baugenossenschaft gewinnen, erhalten Sie von uns als Dankeschön einen **GBS MARKANT-Einkaufsgutschein über 30 Euro**.

Ihre Prämie wird fällig bei Unterzeichnung des Mietvertrages zwischen dem neuen Mieter und der B&S/GBS (nicht gültig bei Wohnungswechsel innerhalb der B&S/GBS-Wohnungen).

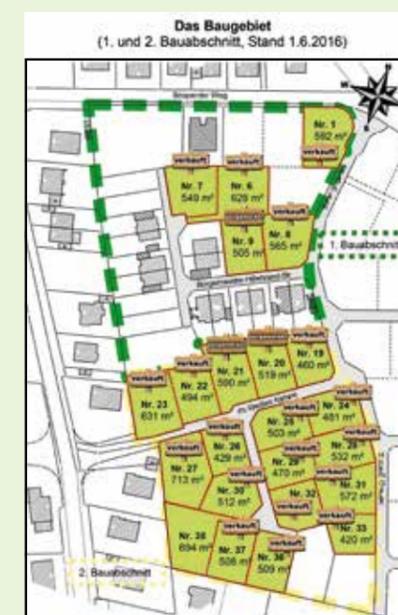
Bitte haben Sie jedoch Verständnis, dass wir auch jeden von Ihnen vorgeschlagenen Mietinteressenten einer üblichen Bonitätsprüfung unterziehen müssen und uns somit das Recht der Ablehnung eines einzelnen Interessenten vorbehalten. Für den Vertrag beziehungsweise den Nachweis eines Mietinteressenten reichen Sie einfach den unten stehenden Vordruck bei uns ein.

Also dann: Augen und Ohren offen halten. Wir freuen uns auf Ihre Mithilfe!

<p>Ich habe die B&S/GBS weiterempfohlen:</p> <p>Nachname</p> <p>Vorname</p> <p>Straße, Hausnummer</p> <p>PLZ, Ort</p> <p>Datum, Unterschrift des Werbers</p>	<p>Ich interessiere mich für eine Wohnung bei der B&S/GBS:</p> <p>Nachname</p> <p>Vorname</p> <p>Straße, Hausnummer</p> <p>PLZ, Ort</p> <p>Datum, Unterschrift des Interessenten</p>
--	--

Es riecht nach Grill und frischgemähtem Rasen

Der Sommer ist hier förmlich mit allen Sinnen spürbar. Aus dem Garten eines Einfamilienhauses steigt eine kleine Rauchsäule in den Himmel.



Und, konnten wir Ihnen Lust machen – auf den Sommer mit Eigenheim im Baugebiet „Hinterm Garten“?

Dann melden Sie sich! Nur noch wenige Grundstücke in den Größen von 514 bis 694 Quadratmetern sind frei, natürlich perfekt geschnitten für Ihre Bedürfnisse. Verwirklichen Sie Ihren Traum vom Eigenheim in Menden-Schwitten, also in unmittelbarer Nähe zu Einkaufszentrum, der Mendener Innenstadt, idyllischer Natur und den Autobahnen, die Sie auf direktem Weg in die Metropole Ruhr führen. Richten Sie Ihr Anliegen telefonisch und direkt unter 0 23 73 / 96 700 an die GBS. Oder schicken Sie eine E-Mail an: info@gbs-menden.de.



Für mehr Informationen zum Baugebiet „Hinterm Garten“: QR-Code scannen.





DER KÖRPER SCHWITZT, DER GEIST ENTSPANNT



GBS **AktiVita**

Meine Fitness- und Saunawelt in Menden



Pilates schont den Körper – und macht dennoch fit. Trainerin Heike Schmidt aus dem AktiVita, Ihrer Fitness- und Saunawelt am Papenbusch, klärt auf.



Sport treiben und trotzdem zur Ruhe kommen: Pilates ist längst zur Trend-Sportart geworden. „Immerhin ist es bei vielen Beschwerden eine gut geeignete Form, sich sportlich zu betätigen“, sagt Pilates-Trainerin Heike Schmidt, „zum Beispiel bei Problemen im Rücken, bei Hüft- oder Kniebeschwerden.“ Der Vorteil: Pilates schont den Körper – und bringt uns dennoch zum Schwitzen.

Fit bleiben – aber bitte schonend

„Pilates ist längst kein Herz-Kreislauf-Training“, sagt Schmidt weiter. Anstrengung ja, aber kein Training an der Belastungsgrenze. Es gehe nicht darum, sich völlig auszupowern. Die Übungen seien eher schonend, zum Beispiel für die Gelenke. „Ich finde: Nach dem Pilates-Training hat man ein anderes, besseres Gefühl als bei anderen Sportarten“, meint Heike Schmidt. Dennoch könne man mit Pilates sehr effektiv trainieren – und so zum Beispiel Muskeln aufbauen. „Das betrifft vor allem den Aufbau einer stabilen Muskulatur in der Körpermitte.“

„Pilates ist perfekt, um herunterzukommen und die Hektik des Alltags zu vergessen. Nach dem Training hat man einfach ein gutes Gefühl“, sagt Trainerin Heike Schmidt.



„Nach 10 Stunden fühlst du den Unterschied. Nach 20 Stunden sieht man den Unterschied. Und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper.“
– Joseph Pilates –

Das „Powerhouse“ (englisch für „Kraftwerk“), eine starke Rumpfmuskulatur in der Körpermitte, steht ursprünglich im Zentrum des Trainings. Der Erfinder: Joseph Pilates, ein deutsch-amerikanischer Sportler. Sein Trainingssystem verbindet Elemente aus dem asiatischen Kampfsport, Yoga und Gymnastik, sogar aus dem Ballett – und gewinnt immer mehr Fans. Was in den 1920er Jahren mit einem Trainingsstudio in New York begann, wird seit den 1990er Jahren zum echten Fitness-Trend.

Für Heike Schmidt ist dieser Erfolg kein Wunder. Was ist der Reiz am Pilates-Training, Frau Schmidt? „Die Ruhe nach einem stressigen Tag.“ Ist der Körper auch angestrengt, entspannt sich beim Pilates-Training der Geist – ein weiterer Unterschied zu echten Adrenalin-Sportarten. Perfekt, um herunterzukommen und die Hektik des Alltags zu vergessen.

Pilates – idealer Anschluss an den Reha-Sport

Dass Pilates als besonders sanfte Art des Muskelaufbaus bekannt ist, hat einen positiven Nebeneffekt: Jeder kann mitmachen, unabhängig von Alter oder Fitness. „Die Übungen lassen sich je nach Form des Kursteilnehmers variieren“, sagt Pilates-Trainerin Heike Schmidt. Viele Teilnehmer, die zuvor einen Reha-Sportkurs besucht haben, würden danach zum Pilates-Training wechseln. So bleiben die Kursteilnehmer fit, ohne ihre Gesundheit aufs Spiel zu setzen. ❄

Sie interessieren sich für das Pilates-Training?

Dann besuchen Sie das AktiVita, Ihre Fitness- und Saunawelt am Papenbusch, und lernen Sie bei einer kostenlosen Probestunde das Pilates-Training kennen!

Und wenn Sie Geschmack am Training bei Heike Schmidt gefunden haben: Die Zehner-Karte für das Pilates-Training erhalten Sie ohne Anmeldegebühr.

Sport im Sommer – so geht's!

Sport ist bei Hitze noch anstrengender für unseren Körper als ohnehin schon. So schaffen Sie Abhilfe.

Die Hitze drückt – aber ganz ohne Sport durch die heißen Tage? Das Problem ist altbekannt: Auch im Sommer wollen wir trainieren, um fit zu bleiben. Doch die Anstrengung geht bei hohen Temperaturen auf den Kreislauf. Die Trainingseinheit ist alles andere als angenehm. Was kann ich tun, damit der Sport nicht zum Belastungstest wird?

1. Schalten Sie einen Gang zurück

Das bedeutet konkret: Muten Sie Ihrem Körper nicht zu viel zu. Denn der ist ohnehin schon reichlich gestresst durch die hohen Temperaturen. Nehmen Sie sich also an heißen Tagen nicht vor, persönliche Spitzenwerte zu knacken – und schalten Sie einen Gang zurück. Die Folge von zu hoher Anstrengung: Übelkeit und Schwindel.

2. Trinken Sie reichlich Wasser

Wasser kühlt unseren erhitzten Körper ab. Und ist unser Körper erhitzt, schwitzen wir und verlieren jede Menge Wasser. Füllen Sie Ihren Wasserspeicher also vor dem Sport und – bei längeren Trainingseinheiten – möglichst zwischendurch wieder auf. Gleiches gilt nach dem Sport.

3. Beugen Sie vor

Wie das geht? Zum Beispiel mit der richtigen Kleidung. Ist Ihr Sport-Outfit atmungsaktiv und die Farbe möglichst hell, kommt genügend Luft an die Haut. Außerdem speichern die Kleidungsstücke so weniger Hitze als beispielsweise ein dunkles Outfit. Auch die richtige Tageszeit kann dazu beitragen, die Trainingseinheit im Sommer angenehmer zu gestalten. Training in der Mittagshitze ist nicht wirklich schonend. Nutzen Sie lieber die kühleren Morgen- oder Abendstunden für sportliche Aktivitäten.

GBS **AktiVita**

Ihr Fitness-Studio am Papenbusch 32 | 58708 Menden
Telefon: 02373 170876 | www.aktivita-menden.de





DAS GBS/B&S-MIETERGE SICHT

Dürfen wir vorstellen? GBS/B&S-Mieterin Anna Nowak!

Wer ist Anna Nowak?

Anna Nowak gefällt es in ihrer schönen, geräumigen Wohnung: Die 48-Jährige arbeitet als Lehrerin an einer Mendener Hauptschule. Ursprünglich kommt Anna Nowak aus Hagen-Hohenlimburg.

Wie wohnt Anna Nowak?

„Ich bin seit Urzeiten Mieterin bei der GBS/B&S“, sagt Anna Nowak und lacht. Immerhin 18 Jahre lang, also seit 1998, wohnt sie bei der GBS/B&S. Angefangen mit einer Mietwohnung, baute Anna Nowak später sogar ein Haus mit der GBS/B&S. Inzwischen lebt sie wieder in einer Mietwohnung – und fühlt sich wohl. „Die Nachbarn sind nett und die Umgebung ist wirklich ruhig“, sagt Nowak. Und um den Rest kümmert sich die GBS/B&S.

„Zum Beispiel um die gepflegten Grünflächen vor der Haustür.“

Was macht für Sie das Wohnen bei der GBS/B&S aus?

Anna Nowak muss darüber nicht lange nachdenken. „Der Service der GBS/B&S ist sehr persönlich“, sagt Nowak. Man sei bemüht um Kompromisse, habe immer ein offenes Ohr für die Nöte der Mieter, kurzum: „Das GBS/B&S-Team ist sehr entgegenkommend und reitet nicht auf Vorschriften herum“, sagt Anna Nowak weiter. Zwischen der Mieterin und ihrer GBS/B&S hat sich ein echtes Vertrauensverhältnis entwickelt. Und das war auch schon so, als sich Anna Nowak für ein Eigenheim entschied – natürlich in Kooperation mit der GBS/B&S. „Die Mitarbeiter haben mir immer geholfen und mich stets unterstützt.“

Welche Zahl suchen wir?

$$\text{☀} + \text{☀} + \text{☀} = 30$$

$$\text{☀} + \text{🍦} + \text{🍦} = 16$$

$$\text{🍦} - \text{☂} = 2$$

$$\text{☂} + \text{☀} + \text{🍦} = ?$$

Die richtige Lösung finden, die Lösung auf eine Postkarte schreiben und senden an:

**GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH,
Hedwig-Dransfeld-Str. 9, 58708 Menden.**

Nur ausreichend frankierte Postkarten mit vollständigem Absender und E-Mail-Adresse oder Telefonnummer kommen in die Endziehung. Der Gewinner wird ausgelost.

Einsendeschluss ist der 31.07.2016. Der Gewinner bekommt einen Fitness- und Sauna - Gutschein von



Impressum:

Herausgeber:

Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden
und GBS-Wohnungsbaugesellschaft mbH,
58708 Menden, Hedwig-Dransfeld-Straße 9,
www.gbs-menden.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Karl-Heinz Borggraeve, Bauen Wohnen Leben® ist die Zeitschrift der GBS und B&S in Menden.

Verlag, Redaktion, Grafik:

medienstatt GmbH,
58706 Menden, Unnaer Straße 50,
www.medienstatt.de
Kathrin Heckmann, Silas Schefers,
Silke Koscianski

Fotos und Grafiken:

©medienstatt GmbH
©www.fotolia.de: Silkepapa, Fischer Food
Design, Dbunn, Lassedesignen, Gteam,
stockWERK, ©www.depositphotos.com:
Pietus, Dedivan1923, Gpointstudio, Chepko,
Lenyvavsha, IuriiSokolov, Timolina, StudioM

