

# Bauen Wohnen Leben®

Menden | Iserlohn | Arnsberg | Lüdenscheid | Dortmund

Ausgabe Juli 2013

## Inhalt:

**112 Grillparty auf dem Balkon**  
Grilltipps für die Sicherheit!

**3 Sommerparty-Einmaleins**  
Rezept: Schafskäsepäckchen

**415 GBS MARKANT-Markt**  
Portrait: Izabela Janusz  
Portrait: Marion Alt

**6 Bequem und günstig:**  
Einkauf mit der MARKANT-Kundenkarte

**7 Die Küche im Sommer**  
Keine Chance für Keime und Co.  
Hygiene beim Spülen

**8 Sommer, Sonne, Eigenheim**  
Baugebiet „Hinterm Garten“

**9 AktiVita**  
Aqua- und Reha-Kurse sind der Hit

**10 Kellerräume richtig nutzen**  
Aktion: Mieter werben Mieter

**11 Rücksicht im Treppenhaus**  
Gewinnspiel

**12 Bleiben Sie cool!**  
Fruchtige Leckereien

## Grillvergnügen auf dem Balkon

So wird es ein entspanntes Grillerlebnis



Im Sommer zählt das Grillen zu den liebsten Freizeitaktivitäten vieler Deutscher, sorgt es doch für ein gewisses Lagerfeuer-Flair und ungezwungene Geselligkeit.

Grillfans, die zur Miete wohnen, stellt sich wie jedes Jahr die Frage: „Was muss ich beim Grillen auf dem Balkon beachten?“ Nachbarn fühlen sich mit Recht gestört, wenn es auf dem Balkon nebenan heftig raucht oder wenn zu oft und zu ausdauernd gebrutzelt wird und sich durchdringender Grillduft über die gesamte Wohnanlage legt.

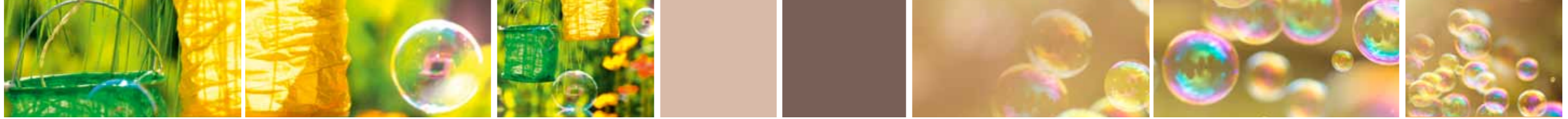
Als Ausweichmöglichkeit bieten sich Elektrogrills an, die für eine wesentlich

geringere Rauchentwicklung sorgen, auch entwickelt sich hier der Geruch des Grillgutes nicht so ausgeprägt. Ein grundsätzliches Grillverbot haben Gerichte bislang aber nur in Ausnahmefällen verhängt. Generell gilt: Es darf gegrillt werden, so lange ich meine Nachbarn nicht störe. In der Regel müssen sich Eigentümer und Mieter oder Nachbarn in Toleranz üben, da das Grillen in den Sommermonaten üblich ist. Lediglich bestimmte Zeiten und Obergrenzen müssen beachtet werden. Liegt hingegen eine erhebliche Belästigung durch Rauch, Geruch, Ruß und Wärme vor, kann auch ein absolutes Verbot ausgesprochen werden.

*Fortsetzung auf Seite 2*

„Wir wünschen unseren Mitgliedern einen sonnigen Sommer und den Schulkindern schöne, erlebnisreiche Ferien!“





Fortsetzung von Seite 1

So gilt hier wie in vielen anderen Bereichen: Gegenseitige Rücksichtnahme erleichtert das Zusammenleben der unterschiedlichen Parteien. Ein offenes Gespräch ist in jedem Fall hilfreicher als das sture Beharren auf seinem (vermeintlichen) Recht. Vielleicht laden Sie Ihre Nachbarn ja mal zu einer Grillparty ein – sich zu kennen und miteinander zu feiern ist die beste Grundlage für eine gute Nachbarschaft.

#### ÜBRIGENS:

Fleisch, Würstchen, aber auch Käse und Gemüse zum Grillen finden Sie in Ihrem GBS MARKANT-Markt am Papenbusch – unsere freundlichen Mitarbeiter beraten Sie gerne!



#### WAS SIE AUF JEDEN FALL BEACHTEN SOLLTEN:

- Keine Billigkohle verwenden – sie ist oft verunreinigt und mehlig. Wer isst schon gern ein mit Kohlestaub gepudertes Würstchen?
- Zum Anzünden keinen Spiritus, kein Benzin oder Ähnliches verwenden, sondern im Handel erhältliche Grillanzünder. Sie sind effektiv und ungefährlich.
- Grillgut erst auf den Grill legen, 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.
- Immer einen Eimer Wasser in der Nähe stehen haben und Kinder, aber auch Haustiere im Auge behalten.



## Das kleine Sommerparty-Einmaleins

Eine Feier sollte auch dem Gastgeber Spaß machen. Damit es eine gelungene Party für alle wird, kann die richtige und vor allem rechtzeitige Vorbereitung unnötigen Stress vermeiden helfen.

### Einkäufe planen

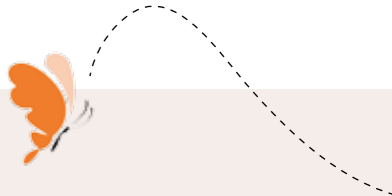
Wenn Sie wissen, wie viele Gäste kommen, können Sie die Menge der benötigten Speisen und Getränke besser einschätzen. Den Appetit Ihrer Freunde und Verwandten können Sie sicher selbst am besten beurteilen. Pro Gast sollten Sie mindestens vier Getränke einplanen, bei heißem Wetter eher mehr. Rechtzeitiges Einkaufen spart Geld, da man gezielt Angebote nutzen kann. Einkaufen und Kochen an einem Tag sollte man tunlichst vermeiden, um nicht in Zeitdruck zu geraten.

### Denken Sie an Ihre Nachbarn

...wenn Sie sie nicht ohnehin schon eingeladen haben. Ein nett formulierter Zettel im Hausflur erspart Ärger am folgenden Morgen.

#### ÜBRIGENS:

Es schadet auf keinen Fall, die Musik zu fortgeschrittener Stunde etwas leiser zu stellen.



Es muss nicht immer Fleisch sein. Grillkäse, Gemüse wie Paprika oder Auberginen, aber auch gefüllte Champignons oder Schafskäse-Päckchen sind köstliche Alternativen.

#### LIEBLINGS-REZEPT DAZU:

#### Schafskäsepäckchen vom Grill

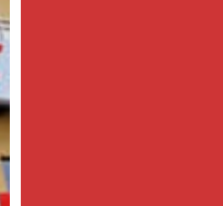
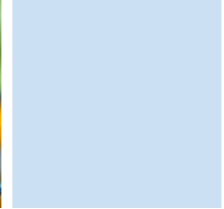


- 1 Schafskäse
- Ein Zweig Rosmarin
- Etwa 2 EL frische Kräuter: Salbei, Thymian, Basilikum, Oregano...
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 8 Oliven in Scheiben
- Olivenöl
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz

Schafskäse halbieren oder vierteln und in einer Marinade aus Olivenöl, Oliven, den Kräutern, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer abgedeckt einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Rosmarin entfernen, dann jedes Käsestückchen auf Alufolie legen und Päckchen formen, Käse mit reichlich Marinade beträufeln und Päckchen gut schließen. Für etwa 10 min auf den Grill geben und zu frischem Weißbrot servieren.





## „Ohne Liebe zu Lebensmitteln geht es nicht“

Wir stellen vor: Izabela Janusz – Assistentin der Marktleitung

Seit dem 1. Juni ist Izabela Janusz (32) das neue Gesicht des GBS MARKANT-Marktes am Papenbusch. Die gelernte Lebensmitteltechnikerin mit polnischen Wurzeln unterstützt die Marktleitung in allen Bereichen, vom Einkauf über Marktgestaltung, Warenpräsentation bis zu Kundenberatung und Verkauf.

Für die nächste Zeit hat sich die engagierte junge Frau viel vorgenommen: „Ich möchte unsere Kunden noch besser über unser breit gefächertes Warenangebot informieren - immerhin können sie bei uns ca. 60.000 verschiedene Produkte kaufen - und dabei ganz gezielt auf Kundenwünsche eingehen. Schön ist es immer, wenn sich unsere Kunden beraten lassen und ich sie so z.B. auch für Obst- und Gemüsesorten begeistern kann, die ihnen bis dahin etwas zu „exotisch“ waren.

Warenkunde ist mir sehr wichtig. Anders als beim Discounter wollen wir unsere Kunden doch darüber informieren können, welche Eigenschaften unsere Lebensmittel haben, welche Inhaltsstoffe, wie man sie lagert und verarbeitet.“

Der Eingangsbereich mit der Obst- und Gemüseabteilung trägt bereits die Handschrift der neuen Mitarbeiterin. „Wir wollen unsere Kunden von der Frische und Qualität überzeugen, deshalb bieten wir hier ständig frisch geschnittenes Obst in unserer Probierglocke an – bedienen Sie sich!“

### NEU: Wöchentlich wechselnde Angebote

Diese Angebote orientieren sich an den Wünschen der GBS-Mitglieder. Es wird auch eine Truhe mit stark herabgesetzten Produkten aus dem Tiefkühl-Angebot geben.

### IN VORBEREITUNG: täglich frischer Mittagstisch

„Besonders wichtig ist mir aber der neue Mittagstisch, der künftig von den Fachkräften unserer Fleisch-, Wurst- und Käse-Frischetheke täglich frisch zubereitet wird“, betont Frau Janusz. „Unsere Frikadellen und gebratenen Schnitzel kommen sehr gut an, nicht nur bei Berufstätigen. Es wird aber auch immer wieder

ein kleines Menü als gesunde Alternative zu Fast-Food und Fertig-Menüs nachgefragt.“ Auf frische Zutaten und sorgfältige Zubereitung legt sie dabei besonderen Wert; Rohkost, Salate und Obstsalate gehören unbedingt dazu. „Bestellungen für unseren Mittagstisch nehmen wir vormittags entgegen, so kann sich unsere Küche ganz auf unsere Kunden einstellen und die Mahlzeiten sind pünktlich zur Mittagszeit abholbereit.“



## AKTIONEN UND VERANSTALTUNGEN

Das Team des GBS MARKANT-Marktes organisiert zurzeit ein sommerliches Grillfest für Groß und Klein, das an einem Samstag in den Ferien auf dem Platz vor dem Lebensmittelmarkt stattfinden wird. Auf dem Programm stehen herzhaft Spezialitäten von Grill, dazu eine Auswahl kühler Getränke. Zum Kaffee locken frisch gebackene Waffeln, verschiedene Kuchen und süße Teilchen.

Izabela Janusz, selber Mutter eines Schulkindes, macht neugierig auf die erste Aktion zum Schuljahresanfang:

„Die Sommerferien stehen vor der Tür, wir denken aber schon jetzt an die I-Männchen des neuen Schuljahres. Mit einem Schultüten-Wettbewerb möchten wir ihnen gratulieren und Glück und Erfolg auf ihrer Schullaufbahn wünschen. Details zum genauen Datum und zum Ablauf werden wir rechtzeitig bekannt geben. Nur so viel sei verraten: Alle Teilnehmer erhalten eine süße Anerkennung!“

## „Warenkunde und Kundenservice sind an meiner Fleischtheke das A und O“

Wir stellen vor: Marion Alt

Seit kurzem hat das bewährte Team an der Frischetheke des GBS MARKANT-Marktes eine neue Kollegin: die ausgebildete Einzelhandelskauffrau Marion Alt.

Der gute Draht zu ihren Kunden ist ihr besonders wichtig: „Es ist schön, dass wir hier im Markt so viele Stammkunden haben, nach kurzer Zeit kannte ich viele von ihnen persönlich und dazu nicht nur ihre Vorlieben für bestimmte Lebensmittel oder Rezepte, sondern oft auch ihre Familie.“



„Ich bin sehr kontaktfreudig, deshalb habe ich mich schnell an meinem neuen Arbeitsplatz eingelebt – zumal es mir Kolleginnen und Kunden so leicht gemacht haben.“

Die engagierte und erfahrene Fachfrau hat für ihre Kunden ein offenes Ohr und will mit Fachkenntnis und individueller Beratung überzeugen: Sie kennt sich bei Fleisch, Wurst und Käse hervorragend aus. Weil die Geschmäcker aber bekanntlich verschieden sind, legt sie großen Wert auf den Probierservice: „Meine Kunden wissen doch am besten, was ihnen schmeckt, und nur was sie kennen, können sie auch beurteilen.“ Also bietet sie gern an: „Ob eine neue Sorte Wurst oder ein spezieller Käse: Probieren Sie doch einfach mal!“



## Nutzen auch Sie die Vorteile der neuen GBS MARKANT-Kundenkarte

Jeder Einkauf der GBS-Mitglieder bei ihrem MARKANT-Markt am Papenbusch hat noch einen entscheidenden Vorteil mehr: Die GBS MARKANT-Kundenkarte.

Die Nachfrage nach der Kundenkarte war hoch, nachdem sie in der „Bauen Wohnen Leben“ vorgestellt worden war. Zahlreiche GBS-Mitglieder füllten den Antrag aus und konnten ihre persönliche Karte schon am folgenden Tag abholen. Seitdem hat sie einen festen Platz in ihrem Portemonnaie.

Mit dem Barcode auf der Karte werden vor dem Bezahlen an der Kasse die Einkäufe erfasst und ein entsprechender Prozentsatz davon dem Kundenkonto des GBS-Mitglieds gutgeschrieben. So kaufen Sie nicht nur regelmäßig frisch und preiswert ein, sondern erhalten auch einen Teil des Geldes zurück vergütet. Das heißt: Sparen am richtigen Platz!

Und falls bei einem Spontaneinkauf das Portemonnaie mal zuhause geblieben ist? Bei anderen Supermärkten gibt es dann ja keinen Anspruch auf Rabatt- oder Bonuspunkte – nicht aber bei GBS MARKANT. Es genügt, der Mitarbeiterin oder dem Mitarbeiter an der Kasse die Mitgliedsnummer zu nennen, so kann der Einkauf für das Bonus-System verbucht werden.

Das große Sortiment erspart zudem die Fahrt zum Discounter oder die Parkplatzsuche in der Innenstadt.

Stammkunden nennen weitere handfeste Gründe für einen Einkauf am Papenbusch: Gerade ältere Kunden oder Familien mit Kindern nutzen gern den Lieferservice. Schnell und zuverlässig werden bestellte Waren bis an die Haustür gebracht. Auch Leergut wird wieder mitgenommen und verrechnet.



### NUTZEN SIE UNSEREN SERVICE:

- Schnelle und zuverlässige Lieferung im gesamten Stadtgebiet von Menden: Wir stellen Ihren Einkauf nach Wunsch zusammen und liefern Ihnen die Waren bis vor Ihre Haustür. Sie genießen die große Auswahl und wollen ganz spontan entscheiden, was in Ihrem Einkaufskorb landet? Aber gern! Wir liefern Ihnen auch eigene Einkäufe ganz bequem nach Hause – sprechen Sie uns einfach an!
- Nicht genug Bargeld dabei? Kein Problem. An unseren Kassen zahlen Sie schnell, sicher und einfach mit Ihrer EC-, VISA-, MASTER- oder AMERICAN EXPRESS-Karte.
- Der schnelle, kleine Einkauf bei MARKANT wird zu einem noch bequemeren Vergnügen mit unseren handlichen Einkaufskörben, die Ihnen an allen Eingängen leihweise zur Verfügung stehen.
- Ein Einkaufsgutschein Ihres MARKANT-Marktes ist immer ein willkommenes Geschenk und eignet sich für viele Gelegenheiten: zum Geburtstag, als Dankeschön oder als kleine Anerkennung.
- Bei der großen Auswahl von Wurst- und Käsespezialitäten an unserer Frischetheke fällt die Entscheidung oft schwer. Nutzen Sie unseren kostenlosen Probierservice vor Ort. Unsere Fachkräfte beraten Sie gerne.
- Natürlich können Sie die bei uns gekauften, ungeöffneten Waren gegen Vorlage des Kassensbons umtauschen oder Ihr Geld dafür zurückerhalten.
- Parkplätze in ausreichender Zahl finden Sie direkt vor unserem Markt-Eingang.
- Unser MARKANT-Markt ist täglich außer sonntags von 7.30 Uhr bis 20.00 Uhr für Sie geöffnet.

## Küchentipps im Sommer

### Keine Chance für Keim und Co.

Endlich Sommer! Wenn die Außen-Temperaturen auf 25°C und mehr klettern, genießen viele Menschen die langersehnte Wärme. Das gilt leider nicht nur für uns – auch unliebsame Mitbewohner wie Bakterien, Pilze und andere Krank-

heitserreger finden unter sommerlichen Bedingungen und der oft feuchten Luft ideale Bedingungen, sich übermäßig zu vermehren. Dies führt nicht nur zu unangenehmen Gerüchen und zum raschen Verderben von frischen Lebensmitteln;

Magen-Darm-Erkrankungen und Lebensmittelvergiftungen können ernste Folgen sein. Besonders Familien mit Kindern sollten deshalb folgende Hygietipps beachten, damit Keime und Co. bei ihnen keine Chance haben.

- **Verwenden Sie für Arbeitsfläche und Geschirr nicht denselben Schwamm.**
- **Lagern Sie Küchenlappen, -bürsten und Topfschwämme trocken und tauschen Sie diese mindestens einmal pro Woche aus.**
- **Verwenden Sie beim Kochen mit frischen Zutaten Einmal-Küchenpapier anstelle von Küchenhandtüchern.**
- **Reinigen Sie Messer, Arbeitsfläche und Schneidebretter nach Gebrauch gut mit heißem Wasser und trocknen Sie diese ab.**
- **Leeren Sie den Mülleimer mindestens alle zwei Tage, waschen Sie ihn aus und lassen ihn gut trocknen. Den Deckel stets geschlossen halten. Treteimer sind am hygienischsten, da Sie diese zum Öffnen nicht anfassen müssen.**
- **Wischen Sie mindestens einmal pro Woche den Küchenboden.**
- **Obwohl die niedrigen Temperaturen im Kühlschrank das Wachstum von Bakterien verlangsamen, sollte er im Sommer häufiger, mindestens aber alle vier Wochen, gründlich gereinigt werden. Ein Putzmittel auf Essig-Basis dient dabei als effektives, für Lebensmittel unschädliches Desinfektionsmittel.**

### HYGIENE BEIM SPÜLEN

Spülmaschinen haben den Vorteil, dass sie bei 60-65°C spülen und so das Geschirr gründlicher reinigen. Spülen Sie mit der Hand, sollten Sie dies möglichst bald nach der Mahlzeit tun, denn bei Zimmertemperatur vermehren sich Keime sehr schnell.

Das Geschirr sollte nicht zu lange im Wasser einweichen, da warmes Wasser der beste Nährboden für Bakterien ist.





## Der Weg zum eigenen Haus führt über die GBS „Sommer, Sonne, Eigenheim“

Sie haben sich entschlossen, Ihrer Mietwohnung ade zu sagen und künftig mit Ihrer Familie in den eigenen vier Wänden zu wohnen?

Dann sind Sie bei den Immobilienexperten der GBS in den richtigen Händen. Hier finden Sie nicht nur das ideale Grundstück für Ihr Traumhaus, sondern auch Rat und Hilfe, wie Sie Ihre Wunsch-Immobilie optimal finanzieren können.

### Im GBS-eigenen Baugebiet „Hinterm Garten“ in Schwitten

warten noch einige schön geschnittene Grundstücke zwischen 463 und 694 qm auf ihre Bauherren. Neben Einfamilienhäusern bieten die größeren von ihnen reichlich Platz für geräumiges Wohnen mehrerer Generationen unter einem Dach.

Für welches Grundstück Sie sich auch entscheiden: Ein Vorteil ist ihnen allen gemeinsam, nämlich die herrlich ruhige Lage in einer historisch gewachsenen Dorfgemeinschaft und die gute Anbindung an die Mendener Innenstadt mit ihren attraktiven Einkaufsmöglichkeiten und unterschiedlichsten kulturellen Angeboten.

„Der Kindergarten und die Grundschule St. Michael sind auch für „kurze Beine“ bequem fußläufig zu erreichen. Ältere Kinder nutzen die guten Busverbindungen, um die verschiedenen weiterführenden Schulen in der Kernstadt zu erreichen“, unterstreicht GBS-Vorstand Thomas Gerles die Familienfreundlichkeit des Neubaugebietes, zu dem auch ein großzügig angelegter, gepflegter Spielplatz gehört.

Zum Bahnhof in der Nachbarstadt Fröndenberg sind es nur wenige Minuten und über die Autobahnen gelangen Berufspendler und Shopping-Fans schnell in die umliegenden Ruhrgebietsmetropolen.



**Interessanten sollten sich umgehend mit der GBS-Wohnungsbaugesellschaft mbH, Hedwig-Dransfeld-Straße 9 in Menden in Verbindung setzen. Für einen telefonischen Kontakt sind die Mitarbeiter der GBS unter 0 23 73 / 96 70 0 erreichbar. Und auch im Internet gibt es weitere Infos unter [www.gbs-menden.de](http://www.gbs-menden.de).**

Nach wie vor sind es auch die zurzeit günstigen finanziellen Rahmenbedingungen mit niedrigen Kreditzinsen und stabilen Preisen im Bauhauptgewerbe, die künftigen Bauherren die Entscheidung leicht machen. Bauen ist bezahlbar, selber Bauen schafft Werte, die unabhängig machen von steigenden Mietzinsen. Nicht zuletzt ist ein Eigenheim die beste Alterssicherung.

## Aqua- und Rehakurse sind der Renner im AktiVita am Papenbusch Gesundheit, Beweglichkeit und Kraft

Beim Babyschwimmen für die Jüngsten fängt die Begeisterung für das nasse Element an und hört beim Aquarobic noch lange nicht auf. „Unsere Aquakurse sind alle sehr begehrt und laufend ausgebucht“, freut sich AktiVita-Mitarbeiterin Agnes Dieckow über die rege Nachfrage. In Menden ist das Schwimmbecken der AktiVita neben dem des Vincenz-Krankenhauses das einzige, in dem durchgehend Aquakurse angeboten werden. Die Kunden geben ihre guten Erfahrungen natürlich auch gern weiter: Sie werden von den ausgebildeten AktiVita-Trainerinnen und -Trainern von Anfang an professionell beraten und individuell begleitet. Die Ausstattung im

Kraft und Beweglichkeit und erhalten zu dem Rat und Hilfe, wie sie die Funktion ihrer Muskeln und Gelenke auch auf Dauer bestmöglich unterstützen können.“

Neu sind auch die Kurse „Fit und aktiv im Fitnessstudio“ und „Sanftes Rückentraining“, die in Kooperation mit der AOK angeboten werden. Das Ziel beider Kurse ist, Bewegungsmängel auszugleichen und Schäden am Bewegungsapparat wirksam und gezielt vorzubeugen. Das Besondere: Die Teilnahme an den Präventionskursen ist für AOK-Mitglieder kostenlos. Auch die Anmeldung dazu erfolgt über die AOK. „Jeder Teilneh-



# AktiVita

### Meine Fitness- und Saunawelt in Menden

Nassbereich ist sehr gut, mit Wassertemperaturen von bis zu angenehmen 32° Celsius. „Das ist nicht nur für Babys eine Wohlfühltemperatur“, weiß die staatlich geprüfte Gymnastik-Lehrerin. „Auch unsere Rheumapatienten genießen die schmerzlindernde, wohlige Wärme.“ Steht dagegen Power-Gymnastik auf dem Stundenplan, wird die Wassertemperatur etwas zurückgefahren.

mer und jede Teilnehmerin wird in den Kursstunden von uns begleitet. Bei „Fit und Aktiv“ liegt der Schwerpunkt eher darauf, Kraft und Ausdauer mit individuell ausgearbeitetem Gerätetraining zu steigern. „Sanftes Rückentraining“ findet im Kursraum statt. Hier erhalten die Teilnehmer ebenfalls einen eigenen Trainingsplan, mit regelmäßigen Pulskontrollen überprüfen wir die persönlichen Übungserfolge.“

Ebenfalls sehr nachgefragt sind Plätze in den unterschiedlichen Reha-Kursen. „Der Reha-Sport ist deutlich im Kommen“, so Agnes Dieckow. Im Anschluss an Operationen am Bewegungsapparat und Rehabilitation, aber auch bei allgemeinen akuten oder chronischen Bewegungseinschränkungen ist bei ärztlicher Verordnung eine Kostenübernahme der gesetzlichen Krankenkassen für die Reha-Sport-Kurse des AktiVita möglich. „Die Teilnehmer gewinnen durch den schonenden, gleichzeitig aber effektiven Reha-Sport deutlich schneller wieder an

Die beliebten „Kindertanz-Kurse“, geleitet von Gymnastik-Lehrerin Dagmar Szlachta, machen ebenso wie Schulen und Kindergärten eine Sommerpause. Ab September ist dann wieder „volles Programm“ für alle Gruppen, inclusive der „Hip-Hop“-Teens. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!



## Kellerräume richtig nutzen

Kellerräume sind durch ihre Lage von Wasserschäden oder Schimmel besonders schnell betroffen – etwa durch starken Regen, Wasserrohrbrüche oder mangelnde Isolierung. Dabei reichen schon wenige Millimeter Wasserhöhe, um große Schäden an den eingelagerten Gegenständen anzurichten oder diese dauerhaft unbrauchbar zu machen.

### Kein Lagerplatz für Empfindliches und Wertvolles!

Unsere Einrichtungstipps für Ihren Keller sollen Ihnen helfen, Wasserschäden zu vermeiden. Feuchtigkeitsempfindliche und hochwertige Gegenstände wie z.B. Elektrogeräte, Lederwaren oder Textilien haben im Keller nichts zu suchen.

Platz voll ausgenutzt und eventuell eindringendes Wasser kann die eingelagerten Gegenstände nicht erreichen. Schwere Gegenstände können mit „Abstandhaltern“ wie z.B. Steinen unterlegt werden.



### Hoch damit!

Gegenstände bitte nicht direkt auf dem Boden, sondern möglichst in Regalen lagern. So wird der vorhandene

Um eine gute Luftzirkulation zu gewährleisten und damit Schimmelbefall vorzubeugen, die Regale und auch größere Gegenstände nicht direkt an der Wand aufstellen, sondern einen Mindestabstand von ca. 10 cm einhal-

ten. Besonders Kartonagen wie z.B. Umzugskartons nicht an die Wände lehnen. Sie ziehen Wasser an wie ein Schwamm und schimmeln dann besonders schnell. Der Inhalt kann dann oft leider nur noch über den Müll entsorgt werden.

## „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 Dauernutzungsvertrages zwischen dem neuen Mieter und der GBS (nicht gültig bei Wohnungswechsel innerhalb der 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 bzw. den Nachweis eines Mietinteressenten reichen Sie einfach den unten stehenden Vordruck an uns ein.

**Also dann: Augen und Ohren offen halten - wir freuen uns auf Ihre Mithilfe!**

<p>Ich habe die 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 GBS:</p> <p>Nachname _____</p> <p>Vorname _____</p> <p>Straße, Hausnummer _____</p> <p>PLZ, Ort _____</p> <p>Datum, Unterschrift des Interessenten _____</p>
--	--

## Kinderwagen und Rollatoren – aber sicher! Rücksichtnahme im Treppenhaus



Hausflure und Treppen sind gemeinschaftlich genutzte Flächen. Viele Mieter verstehen diese Nutzungsmöglichkeit aber falsch und betrachten die Gemeinschaftsflächen als erweiterten Teil ihrer Wohnung. Im Treppenhaus finden sich dann nicht selten Kinderwagen, Schuhregale, Garderoben oder sogar Kartonstapel. Das ist nicht nur aus optischen Gründen sehr bedenklich, diese Stolperfallen schränken auch den Bewegungsfreiraum der anderen Mieter ein und bergen eine erhebliche Sturzgefahr nicht nur für ältere Bewohner.

**Grundsätzlich sind Garderoben, Schuhe, Schränke, Gardinen, Bilder oder Blumenkübel im Treppenhaus nicht erlaubt, insbesondere dann, wenn dadurch Rettungswege verstellt werden. So sagt das Amtsgericht Hamm in seinem Beschluss vom 4.12.2008 (AZ.: 15 Wx 198/08).**



Sogar die Entfernung eines ohne seine Genehmigung aufgehängten Bildes kann der Vermieter verlangen (AG Köln, Urteil vom 15.7.2011 – AZ. 220 C27/11). Wichtig für das Zusammenleben der Mietparteien und der Generationen sind Sicherheit und gegenseitige Rücksichtnahme, dann dürfte es auch nicht zu einem Problem werden, wenn junge Familien einerseits den Kinderwagen und Senioren andererseits ihre Rollatoren zeitweilig im Treppenhaus abstellen.

## Gewinnen Sie beim Schmetterling-Suchspiel!

Viele bunte Schmetterlinge tummeln sich auf den Seiten der **BAUEN WOHNEN LEBEN**. Wieviele sind es?

Die Preise sind einzulösen bei

**AktiVita**

Schicken Sie die Lösung an:

info@gbs-menden.de  
oder per Postkarte an:  
GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH  
Hedwig-Dransfeld-Str. 9  
58708 Menden

Senden Sie uns die richtige Zahl und gewinnen Sie einen dieser attraktiven Preise:

1. Preis: 10er Karte „AktiVita Pro“
2. Preis: 10er Karte Sauna
3. Preis: 10er Karte Cardio-Training und Fitness

Nur ausreichend frankierte Postkarten mit vollständigem Absender kommen in die Endziehung. Die Gewinner werden ausgelost. Telefonnummer nicht vergessen, damit wir Sie über den möglichen Gewinn benachrichtigen können.

**Einsendeschluss ist der 31. August 2013.**

Die Gewinner des Ostereier-Suchspiels wurden benachrichtigt. Herzlichen Glückwunsch!

## Rezept-Tipps: BLEIBEN SIE COOL!

Fruchtige Leckereien mit frischem Obst aus Ihrem GBS MARKANT-Markt.



### Pfirsich-Smoothie

Sechs frische Pfirsiche  
300 g Naturjoghurt  
100 ml Sahne  
Honig und Minze nach Belieben

Pfirsiche oben kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen und eiskalt abschrecken, dann häuten, Steine entfernen. Mit Joghurt, Honig und Sahne im Mixer pürieren und mindestens eine Stunde kalt stellen. In große Gläser füllen und mit Minze dekorieren.  
Sehr lecker auch mit anderen frischen Früchten der Saison, z.B. Erdbeeren oder Himbeeren.



### Himbeertraum

400 g Himbeeren tiefgefroren  
Ca. 200 g Baisers  
500 g Magerquark  
200 ml Schlagsahne  
6 Schokoküsse

Sahne steif schlagen, dann vorsichtig mit dem Quark und den Schokoküssen (ohne Böden) vermischen. Baisers grob zerkleinern. Abwechselnd die Quark-Sahne-masse, Baiserbrösel und Himbeeren in eine Schüssel schichten und 3-4 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Himbeeren langsam auftauen können.

#### Impressum:

#### Herausgeber:

Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden und GBS-Wohnungsbaugesellschaft mbH,  
58708 Menden, Hedwig-Dransfeld-Straße 9, [www.gbs-menden.de](http://www.gbs-menden.de)

#### Redaktion:

Kathrin Heckmann

#### Fotos:

papenbusch media GmbH, [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

#### Verlag, Redaktion, Grafik:

papenbusch media GmbH, 58706 Menden, Unnaer Straße 50

Verantwortlich für den Inhalt: Karl-Heinz Borggraefe • Bauen Wohnen Leben® ist die Zeitschrift der GBS und B&S in Menden.

**Schön, hier zu leben!**

