

# Bauen Wohnen Leben<sup>®</sup>

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund

**1-2** Winterstimmung  
Gute Laune bei grauem  
Wetter

**3** Kerzenlicht  
Stimmungsvoll  
und sicher

**4** Festtage  
Genusstipps vom  
GBS MARKANT Markt

**5** Vitaminreich  
Wintergemüse  
frisch vom Feld

**6** Silvester  
Geselliges  
Fondue-Essen

**7** AktiVita  
Fit durch den  
Winter

**8** Sicherheit trotz  
Dunkelheit  
Tipps gegen  
Langfinger



Eine friedliche  
Weihnacht und einen  
guten Start ins  
neue Jahr wünscht  
Ihnen die GBS/B&S!

## Glücklich im Winter – Was tun beim „Winterblues“?

Wenn der Sommer geht, geht oft auch die gute Laune. Bei manchen Mitmenschen wachsen sich die trüben Gedanken zu einer echten „Winterdepression“ aus. Die BWL erklärt, warum uns die dunkle Jahreszeit so auf die Stimmung schlägt – und was wir dagegen tun können.



Glücklich im Winter – Was tun beim „Winterblues“?

Fortsetzung von Titelseite ▶



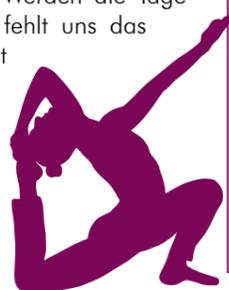
**Unsere Tipps für Sie:**

Legen Sie zuhause Ihre Lieblingsplatte auf, nehmen Sie ein Entspannungsbad und – ganz wichtig – tun sie, woran Sie Freude haben und was positive Stimmung bringt. Schokolade kann uns übrigens ebenfalls zu einem Stimmungshoch verhelfen. Versuchen Sie es mal mit dem Weihnachtsmann aus Schokolade – denn den zu essen, soll ja bekanntlich besonders glücklich machen...

Und wie wirkt sich der Winter auf unseren Körper aus? Wie es mit dem Fitbleiben über die Feiertage aussieht, erklärt Ihnen unser Experte vom Aktivita, der Fitness- und Saunawelt am Papenbusch, auf Seite 7.

Die Anzeichen sind immer gleich: Wir fühlen uns schlapp, haben Hunger – oft Heißhunger auf Süßes - und sind müder als sonst. Der sogenannte „Winterblues“ schlägt uns aufs Gemüt – Jahr für Jahr. Früher noch als einfache Stimmungsschwankung im Winter abgetan, wissen Experten heute: Die niedergedrückte Stimmung, wenn die Tage kurz sind, hat handfeste Ursachen. Woher kommt die „graue“ Stimmung?

Die Ursache für die miese Winter-Laune liegt selten bei den Menschen um uns herum. Wer seine Stimmung auf die Weihnachtshektik schiebt, liegt oft falsch. Meistens der Grund für die schlechte Laune: das fehlende Licht. Werden die Tage kürzer, die Nächte länger, fehlt uns das Sonnenlicht – und das hat Auswirkungen auf unser Gemüt. Viele Tiere reagieren mit Winterruhe oder Winterschlaf auf das schwindende Tageslicht und die kalten Temperaturen, die in der Natur mit



weniger Futter und erschwerter Nahrungssuche einhergehen. Einige Wissenschaftler argumentieren, dass es auch für unsere Vorfahren von Vorteil war, im Winter „auf Sparflamme“ zu schalten und die körpereigenen Energievorräte zu schonen. Dieser Mechanismus ist erst überflüssig geworden, seit uns in der westlichen Welt Ressourcen in allen Jahreszeiten im Überfluss zur Verfügung stehen und unsere Aktivität von der Jahreszeit abgekoppelt ist.

**Was unterscheidet den Winterblues von einer Winterdepression?**

Die leise Schwermut, die uns im Winter oft überkommt, ist allein noch kein Anzeichen für das Krankheitsbild Winterdepression. Wann aber ist aus meinem Winterblues eine echte Winterdepression geworden? Das sind einige der Symptome:

- **Anhaltendes Fehlen von Freude, Interesse und Energie**
- **Gefühl von Hoffnungslosigkeit**
- **Grübeln über immer dieselben Probleme**
- **Vermehrte Reizbarkeit**

Natürlich tauchen diese Symptome so auch bei einer typischen, nicht an die Jahreszeit gebundenen Depression auf. Wichtig ist aber: Wer an einer Winterdepression leidet, verspürt Heißhunger und hat ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Haben Betroffene wochenlang Probleme, ihren Alltag zu bewältigen, sollten sie einen Arzt zu Rate ziehen. Trotzdem: Nicht jeder schlecht gestimmte Mensch hat eine Winterdepression – bis zu einem gewissen Grad ist das winterliche Tief eben ganz normal.

**Was kann ich gegen trübe Gedanken und Antriebslosigkeit tun?**

Tageslicht und Bewegung an der frischen Luft durch ausgedehnte Spaziergänge – auch bei Schmuttelwetter – wirken wahre Wunder. Aber auch Sport „unter Dach“ kann uns helfen, ein bisschen leichter durch den Winter zu gehen. ❁

Weihnachten im Kerzenschimmer – aber sicher!

TIPPS FÜR DIE FESTTAGE



Kerzen auf dem Tisch, auf dem Adventskranz und am Weihnachtsbaum. Damit die besinnlichen Abende nicht in einer Katastrophe enden, sollen Ihnen folgende Tipps dabei helfen, gerade vor und an Weihnachten schöne Stunden in Ihren vier Wänden sicher zu genießen.

- **Stabile Kerzenhalter:** Sie sollen die Kerze nicht nur fest halten, sondern selbst auch feuerfest sein.
- **Frisches Grün:** Achten Sie darauf beim Kauf vom Weihnachtsbaum und lagern Sie den Baum bis zum Schmücken möglichst im Freien. Trockene Zweige sind sehr viel leichter entflammbar.
- **Kerzen rechtzeitig wechseln:** Lassen Sie sie nicht vollständig herunter brennen – im Handel sind Sicherheitskerzen erhältlich, deren Dochte nicht bis ganz nach unten reichen.
- **Kerzen niemals unbeaufsichtigt brennen lassen:** auch Teelichter nicht! Versichern Sie sich vor dem Zubettgehen oder dem Verlassen der eigenen vier Wände, dass alle Kerzen gelöscht sind.
- **Stabile Weihnachtsbaumständer:** Verwenden Sie möglichst mit Wasser befüllbare.
- **Zugluft vermeiden:** Achten Sie auf ausreichend Abstand zu Möbeln und Gardinen und legen Sie Ihre Geschenke nicht zu dicht an den Baum.
- **Kerzen richtig anzünden:** Immer von oben nach unten anzünden, von unten nach oben löschen.
- **Schnell reagieren können:** Wasser und Decke in Reichweite halten, Funktion von Rauchmelder und Feuerlöscher prüfen
- **VDE-geprüft:** Wer ganz sicher gehen will, greift zur elektrischen VDE-geprüften Baumbeleuchtung. ❁

WAS PASSIEREN SOLLTE, WENN ES PASSIERT IST:

- **Löschversuch unternehmen, sofern möglich.**
- **Wenn der Löschversuch fehlschlägt bzw. nicht mehr möglich ist, schließen Sie die Fenster, verlassen Sie den Raum und machen die Tür zu.**
- **Notruf 112 sofort veranlassen.**
- **Andere Personen aus dem Gefahrenbereich bringen und warnen, sofern keine Gefahr für Sie besteht. Sonst warten Sie lieber auf die Feuerwehr.**
- **Weisen Sie die Einsatzkräfte ein.**

„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 nebenstehenden Vordruck bei uns ein.

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

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





Ihr Weihnachts- und Silvester-Einkauf im GBS MARKANT Markt am Papenbusch: bequem und stressfrei.

## Gemütliche Festtage genießen!

Weihnachtsfeiertage und der Jahreswechsel 2015/16: Eine ganze Reihe von Festen steht vor unserer Tür. Der Dezember ist eine Zeit des Schenkens und die beste Zeit für ein gemütliches Beisammensein mit seinen Lieben. Neben kleinen Leckereien zum Verschenken finden Sie alles, was ein gemeinsames Essen mit Freunden und Familie zu einem ganz besonderen Genuss macht, in Ihrem GBS MARKANT Markt.

Ideen für den ganz besonderen Festtagsbraten oder die passenden Beilagen und Nachspeisen erhalten Sie aus erster Hand von unseren Mitarbeiterinnen an der Frischetheke. Sie wissen, wie Rind, Schwein oder Geflügel zubereitet wird und was am besten dazu schmeckt.

Mit gutem Gewissen genießen: Wir legen Wert darauf, dass unsere frischen Lebensmittel aus regionaler Erzeugung stammen. Obst und Gemüse beziehen wir zu einem Großteil ebenfalls aus der Region. Das Fleisch an unserer Bedientheke kommt aus verantwortungsvoller Aufzucht und Schlachtung auf kurzen Wegen in unseren Markt. Unser Geflügel aus Fröndenberg-Ardey wird gentechnikfrei mit Futtermitteln aus eigenem Anbau aufgezogen.

### Großes Angebot und Bestellservice

Im GBS MARKANT Markt halten wir ständig rund 12.000 Produkte für Sie im Angebot. Sollten Sie trotzdem etwas vermissen, sprechen Sie uns bitte an. Wir versuchen, ihr Wunschprodukt zu bestellen oder finden mit Ihnen ein Alternativ-Produkt gleicher Qualität.

### Täglich sparen mit der GBS-Kundenkarte

Beim Einkauf in Ihrem GBS MARKANT wird Ihrem Bonuskonto ein bestimmter Betrag entsprechend der jeweiligen Einkaufssumme gutgeschrieben. Jährlich nach dem 31. Dezember wird Ihnen Ihr Bonuskonto in Form eines Gutscheins ausgezahlt. Den kann man dann beim nächsten Einkauf ganz einfach wieder einlösen – ein Dankeschön des GBS MARKANT Marktes für Ihre Treue.



Noch zusätzlich sparen Sie, wenn Sie Mieter der GBS/B&S sind – denn dann erhalten Sie auf den regulären Bonus einen Extrabonus. Das lohnt sich in doppelter Hinsicht, denn als Mitglied der B&S sind Sie auch Mit-Eigentümer Ihres GBS MARKANT Marktes am Papenbusch.

### Extrabreite Gänge für Extra-Komfort

**Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum die Abstände zwischen den Regalen im MARKANT Markt breiter sind als üblich?**

Jens Borggraeve, Leiter des GBS MARKANT, erklärt: „Wir möchten, dass unsere Kunden alle Produkte in jedem Regal erreichen – auch wenn sich dort schon andere Kunden aufhalten oder Produkte aufgefüllt werden. Außerdem legen wir großen Wert darauf, dass sie auch mit Kinderwagen oder Rollatoren ausreichend Bewegungsfreiheit haben. Für dieses Extra an Komfort beim Einkauf sind unsere Gänge sehr viel großzügiger angelegt als in den meisten anderen Märkten.“

## Vorbereitung auf die Festtage ohne Stress

Nutzen Sie unseren Service:



### Wir liefern bis vor Ihre Haustür

- 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! Wenn nicht, ist das auch nicht schlimm: Ausreichend Parkplätze und Leiheinkaufskörbe sind vorhanden.

### Bequem bargeldlos zahlen

- Nicht genug Bargeld dabei? Kein Problem. An unseren Kassen zahlen Sie schnell, sicher und einfach mit Ihrer EC-Karte.

### Verschenken Sie doch einen Einkaufsgutschein

- Ein Einkaufsgutschein Ihres MARKANT Marktes ist immer ein willkommenes Geschenk und eignet sich neben einem kleinen Weihnachtsgeschenk für viele Gelegenheiten: zum Geburtstag, als Dankeschön oder als kleine Anerkennung.

### Bei uns können Sie probieren

- 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 – und zwar täglich außer sonntags, von 7.30 bis 20 Uhr. ❄️



ÖFFNUNGSZEITEN AN DEN FEIERTAGEN ❄️ ❄️

An den Feiertagen ist das Team Ihres Supermarktes am Papenbusch Heiligabend und Silvester von 7:30 Uhr bis 14 Uhr für Sie da. Vom 28. bis zum 30. Dezember hat der GBS MARKANT Markt wie gewohnt geöffnet.

Die Mitarbeiter wünschen Ihnen und Ihrer Familie „Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!“

## Einheimische Vitaminbomben



### Keine Frage:

Mandarinen, Orangen, Kiwi und Co. sind **gesund und lecker**. Aber: Es müssen nicht immer Südfrüchte sein. Selbst bei Minusgraden gibt es in Ihrem MARKANT Markt einheimisches Gemüse frisch vom Feld. Wintergemüse ist reich an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen und dazu dank der kurzen Transportwege ausgesprochen umweltfreundlich.



Hier sind einige Gemüse-Sorten für wärmende Wintergerichte:

- **Grünkohl** hat den ganzen Winter über Saison. Der herzhafte Klassiker ist eine gute Vitamin-C-Quelle und enthält die „Augenschützer“ Beta-Carotin und Lutein. Er kann auch noch bei strengem Frost geerntet werden, hat von allen Kohl-Sorten den höchsten Vitamin-C-Gehalt. Er ist wegen seines Reichtums an Kalium besonders wertvoll für Muskeln und Nerven.
- **Porree**, auch **Lauch** genannt, enthält ätherische Öle, die gut für die Verdauung sind und entzündungshemmend wirken.
- **Rote Beete** enthält viel Vitamin B, Eisen und Folsäure. Bei der Verarbeitung wegen der Farbe besser Gummihandschuhe tragen.
- **Rotkohl** stärkt das Immunsystem mit Vitamin C, Eisen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. ❄️



## ... und wie feiern Sie ins neue Jahr?



Es gibt viele schöne Traditionen, das alte Jahr in großer oder kleiner Runde zu verabschieden und ins neue Jahr zu starten: ein leckeres Fondue zum entspannten Genießen gehört dazu. Keine Frage, Fondue ist gesellig: Keiner muss lange in der Küche stehen, Gastgeber und Gäste sitzen gemütlich zusammen, während leckere Häppchen im heißen Topf vor sich hin brutzeln. Ob Fleisch, Fisch oder Gemüse – ganz nach Geschmack.

### Klassisches Fleisch-Fondue, perfekt für lange Abende

Als erstes brauchen Sie ein geeignetes Fonduegerät, bestehend aus Topf, Stövchen und Brenner. Zunächst muss das Öl oder Fett im Fonduetopf auf der Herdplatte bis zum Siedepunkt erhitzt werden, sonst dauert das Garen der Häppchen zu lange. Für die anhaltend hohe Temperatur während des Garens sorgt dann der Spiritus-Brenner oder – weniger geruchsintensiv - ein Gas-Brenner. Auf Nummer sicher, wenn Kinder mit am Tisch sitzen, gehen Sie mit einem Elektro-Fondue. Dazu kommen für jeden Gast ein oder zwei Fonduegabeln und Besteck.

Rechnen Sie pro Person mit etwa 200 Gramm Fleisch. Gut geeignet ist zartes Fleisch von Rind, Schwein, Lamm oder Huhn. Spezielles Fonduefleisch muss man nicht kaufen, es ist lediglich schon fertig geschnitten und dadurch unnötig teuer. Lieber frisches Fleisch an der Frische-Theke Ihres GBS MARKANT Marktes kaufen und selber schneiden. Das geht übrigens am besten, wenn es leicht angefroren ist.

Feste Gemüsesorten wie Paprika, Pilze oder Zwiebelstücke kann man ebenfalls direkt mit der Fonduegabel anpieksen und eintunken oder Spieße mit Fleisch und Gemüse machen.

Für das klassische Fondue mit Fett ein geschmacksneutrales Öl, wie Sonnenblumen- oder Rapsöl, verwenden oder zu Kokosfett greifen.

Dazu gibt es Beilagen und Soßen für jeden Geschmack: Kleine, vorgegarte Kartoffeln, frisches Baguette, pikante Dips, eingelegtes Gemüse und ein frischer Salat runden den Fondueabend ab. ❁

## Rätselspaß für Kinder Finde die 10 Fehler



ORIGINAL



FÄLSCHUNG

### DAS KLEINE WEIHNACHTSRÄTSEL

Im Winter steht er still und stumm dort draußen ganz in weiß herum.

Doch fängt die Sonne an zu scheinen, beginnt er bitterlich zu weinen.

Wer ist das?

LÖSUNGEN:



Der Schneemann



FAMILIÄR, PERSÖNLICH,  
INDIVIDUELL:

Für **43,- €** pro Monat

und mit monatlicher  
Kündbarkeit können auch Sie  
sich über den Winter fit halten  
im AktiVita  
am Papenbusch!

## Bewegung ist die halbe Miete



Gut für die Fitness ist die kalte Jahreszeit nicht: zu wenig Bewegung und zu viel Essen. Daniel Piotrowski vom AktiVita erklärt, worauf es ankommt: Sport, die richtige Ernährung – und einen Fitness-Partner, der auf meine Bedürfnisse eingeht.

Leckere Braten, Lebkuchen und süße Desserts: Besonders über den Winter hilft nur eines gegen die Trägheit der Festtage: Bewegung und abwechslungsreiche Ernährung. Schon drei Mal wöchentlich ein 30 Minuten Workout oder Herz-Kreislauf-Training wirken sich positiv auf unseren Körper aus. Sowohl Herz und Kreislauf als auch unser Immunsystem werden durch ein regelmäßiges mittelintensives Training gestärkt.

### Wichtig ist eine individuelle Betreuung

Und wie sieht ein solches Training aus? Wir beginnen in der Regel mit einem Training aus Grundübungen, um ein Ganzkörpertraining für den Kunden sowohl zeitlich durchführbar als auch persönlich zu realisieren. Auch sonst legt man im AktiVita Wert auf individuelle Betreuung. Bevor losgelegt wird, überprüfen wir natürlich die Ausgangssituation. Wir wollen den Körper des Kunden nicht überlasten, jedoch auch nicht unterfordern, da sonst keine Trainingseffekte erzielt werden und der Kunde frustriert sein würde. Das bedeutet vor allem, dass erst die so genannte Leistungskapazität bestimmt werden muss. Dies ist die Ausgangsbasis, um ein Training, angepasst an sportliche Ziele oder die individuelle Krankheitsgeschichte, absolvieren zu können.

Bewegung – die halbe Miete also, um über den Winter nicht schlapp zu machen. Und was noch? Wichtig ist natürlich auch die Ernährung. Völlerei lässt uns träge werden. Vor allem werden zu viele ungesunde Lebensmittel gegessen, die das Verdauungssystem unnötig belasten. Eine einfache Möglichkeit, dem entgegen zu wirken, ist, regelmäßig mehr Lebensmittel wie Nüsse, Vollkornprodukten, Saaten, Obst und Gemüse zu essen. Der Grund: Solche vollwertigen Lebensmittel liefern außer Energie, allen essentiellen Proteinen, Vitaminen und Mineralien auch Ballaststoffe – die sind gut für unsere Verdauung und unser Wohlbefinden. ❁

DIE WICHTIGSTEN VORTEILE IHRER  
FITNESS- UND SAUNAWELT AM  
PAPENBUSCH:

- Individuelle Betreuung
- Fitness-Check vor Beginn des Trainings
- Rundum-Service für Ihre Gesundheit: Wellness, Reha, Fitness, Sauna und Physiotherapie
- Qualifiziertes Fach-Personal
- Großzügige, freundliche Räumlichkeiten
- Familiäre Atmosphäre
- Parkplätze direkt vor der Tür
- Öffnungszeiten, die auch für Berufstätige passen

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuen sich über Ihren Anruf unter Tel. 02373 170 876.

Oder besuchen Sie das AktiVita online:

[www.aktivita-menden.de](http://www.aktivita-menden.de)

**AktiVita**

Ihr Fitness-Studio • Am Papenbusch 32 • 58708 Menden  
Telefon: 02373 -170876 [www.aktivita-menden.de](http://www.aktivita-menden.de)

## MOHNKLÖSSE

Weihnachtliches Traditionsrezept aus  
Schlesien



- 250 g gemahlener Mohn
- Ca. 250 ml Milch
- 100 g Zucker oder Honig
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200 g gehobelte Mandeln
- 200 g in Rum eingelegte Rosinen
- 4 altbackene Brötchen

**Mohn in der Milch unter Rühren langsam aufkochen und eine halbe bis dreiviertel Stunde unter Rühren köcheln lassen. Dabei weiter rühren und gehobelte Mandeln, Rosinen und Honig oder Zucker in kleinen Portionen dazugeben. Bei Bedarf noch etwas mehr Milch zugeben.**

**In der Zwischenzeit die Brötchen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Abwechselnd Brötchenscheiben und Mohnmasse in eine große Glasschüssel schichten. Abdecken und einen Tag kühl stellen. Zum Servieren mit zwei Esslöffeln Klößchen abstechen.**

Für Langfinger gibt es keine Feiertage

# Achtung, wachsamer Nachbar!



„Wer gute Nachbarn hat, bekommt einen guten Morgen!“

Ein Sprichwort sagt: „Gelegenheit macht Diebe“ und dies gilt gerade in der dunklen Jahreszeit, wenn sich durch die Unachtsamkeit der Bewohner nicht selten verlockende Gelegenheiten zu einem geplanten oder spontanen Einbruchdiebstahl bieten.

Jetzt heißt es „Augen auf“ und die Wohnung besonders sorgfältig gegen ungebetenen Besuch sichern. Selbstverständlich werden Türen und Fenster auch bei kurzfristiger Abwesenheit fest geschlossen. Die Fenster bitte nicht „auf Kipp“ halten; das käme einer Einladung gleich. Wohnungs- und Haustüren nicht nur zu ziehen, sondern per Schlüssel abschließen.

Bei längerer Abwesenheit – zum Beispiel über die Weihnachtsfeiertage - empfiehlt es sich, eine Vertrauensperson um Hilfe zu bitten. Vielleicht ist der nette Nachbar bereit, nicht nur die Blumen zu gießen, sondern auch die Rollläden zu schließen und zu öffnen, den Briefkasten zu leeren und Licht einzuschalten. Ihr Zuhause sollte einfach einen bewohnten Eindruck machen.

Leider registriert die Polizei immer wieder, dass einzelne Täter oder Tätergruppen zwar im Wohnbereich wahrgenommen werden, es ihnen dann eben doch gelingt, unbehelligt in Häuser oder Wohnungen einzudringen und ihre Beute abzutransportieren.



Dabei ließen sich gerade solche tagsüber begangenen Taten leicht verhindern, wenn aufmerksame Nachbarn ein Auge auf Wohnung und Haus halten. Fremde Personen gegebenenfalls anzusprechen und bei ungewöhnlichen Beobachtungen möglichst schnell die Polizei zu informieren, kann oft Einbruch, Schaden und viel Ärger verhindern. ✨

### 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 Borggraefe, 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:

©www.fotolia.de: Sophia, Vasilii Koval,  
slavomir pancevac, Monkey Business,  
drubig-photo, goodmanphoto, pololia,  
Bernd Jürgens, vparidi, Jérôme Rommé,  
Robert Kneschke, Dar1930, gradt,  
contrastwerkstatt

