

# Bauen Wohnen Leben®

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund

## INHALT 03/2016

- 1-3 Erntedankfest**  
Mitarbeiter des GBS MARKANT-Markt verraten Ihnen ihre Lieblingsrezepte
- 4 Weg mit dem Chaos**  
Unsere Tipps für den Wohnungs- und Hausflur
- 5 Erkältungszeit**  
Unsere Ideen zum Nachmachen
- 6-7 Hier fühlt man sich einfach wohl**  
Jetzt schnell noch „Hinterm Garten“ ein Grundstück sichern
- 8-9 Spaß und Disziplin sind der Schlüssel zum Erfolg**  
AktiVita-Trainer Volker Senke stellt Motivationsstrategien vor
- 10 Die Angst vor Unbekannt**  
Einbrecher kommen längst nicht mehr nur nachts
- 11 Junger Zuwachs für das Team der GBS**  
Portrait: Dilara Kaynak und Margarita Kistner
- 12 Gewinnspiel Rauchwarnmelder Rätselspaß**

## ERNTEDANK - EIN FEST MIT FAMILIE UND FREUNDEN

Mit einem Besuch in Ihrem **GBS Markant-Markt** zum perfekten Festtagsmenü







**MARKANT**

DER MARKT FÜR GUTES ESSEN UND TRINKEN

# FINDEN SIE ALLES FÜR EIN PERFEKTES FESTTAGSMENÜ

Am ersten Oktobersonntag ist es wieder soweit, danke zu sagen. Anlässlich des Erntedankfestes am 2. Oktober erklärt die BWL, auf welchen geschichtlichen Hintergrund der herbstliche Erntefesttag zurückzuführen ist. Dazu verrät Alexandra Behrend, Schichtleiterin im GBS MARKANT-Markt am Papenbusch, der BWL ihre persönlichen Lieblingsrezepte für ein rundum gelungenes Festtagsmenü.

## Harte Arbeit, eine gute Ernte - mit Gottes Hilfe

Der Brauch eines Festes am Abschluss der Erntezeit ist so alt wie der Ackerbau selbst. Er ist in vielen Kulturen und Religionen rund um den Erdball verbreitet. Auch in der Bibel sind rituelle Erntefeste übermittelt. Erst ab dem 16. Jahrhundert, nach der Bischofskonferenz im Jahr 1972, wird das Fest an einem bestimmten Tag gefeiert. So wird das Erntedankfest hierzulande am ersten Sonntag nach Michaelis, also nach dem 29. September, gefeiert. Jahrhundertlang war die Erntezeit der Höhepunkt des Jahres, je nach Ertrag sicherte sie das Überleben. Im religiösen Sinne galt eine schlechte Ernte als Gottes Strafe, so versuchte man den Herrn mit Opfergaben gnädig zu stimmen. Für die Bauern war das Fest zudem der Lohn für die harte Arbeit auf den Feldern.

## Feiertage sind Familientage

So ist auch das Erntedankfest ein geeigneter Anlass für ein gemütliches Beisammensein mit der Familie. Falls auch Sie diesen Feiertag mit Ihren Liebsten verbringen wollen, aber noch keine Idee haben, wie das Festtagsmenü aussehen soll, dann könnten



„Wir legen sehr viel Wert darauf, dass unsere Kunden nachvollziehen können, woher die Lebensmittel stammen“, meint Alexandra Behrend.

Ihnen Alexandra Behrends Rezepte weiterhelfen. Die 44-Jährige arbeitet seit zweieinhalb Jahren im GBS MARKANT-Markt am Papenbusch und kennt das Sortiment wie ihre Westentasche. Sie ist nicht nur die verlässliche Schichtführerin des Supermarktes, sondern auch die gute Seele des Hauses.

„Wir hier im GBS MARKANT-Markt führen alles, was ein perfektes Erntedankmenü braucht. Vom regional frischen Obst und Gemüse bis hin zum regional bezogenen Fleisch aus verantwortungsvoller Aufzucht und Haltung bekommt man hier alles, was das Herz begehrt“, sagt Behrend. Für ihre Kunden sei sie sogar regelmäßig bemüht, speziell angefragte Produkte in den Markt zu bringen, damit diese nicht weite Strecken fahren müssen. Außerdem können für größere Anlässe Produkte wie etwa Fleisch oder Wein vorbestellt werden.

Daher seien die Preisschilder der frischen Erzeugnisse gut erkennbar um ihre Herkunftsländer ergänzt. An der Fleisch- und Käsetheke werde auch mal selbst zubereitet, so beispielsweise auch selbstgemischte Frischkäsekreationen. Mit den hauseigenen Marken „Jeden Tag“ und „Küstengold“ gebe es im GBS MARKANT-Markt Produkte für jeden Geldbeutel, erklärt Behrend.

## Erntedank-Menü

### Herbstliche Kürbissuppe



**Zutaten**  
600 g Hokkaido-Kürbis  
80 g Zwiebeln  
10 g Butter  
150 ml Cidre  
250 ml Apfelsaft  
400 ml Gemüsefond  
150 ml Schlagsahne  
1 kleiner Radicchio



**Einlage**  
40 g Zucker  
100 g küchenfertige Maronen  
2 EL Essig

**Salz**  
1 Apfel  
10 g Butter  
1 TL Puderzucker

Kürbis waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln und in der Butter drei Minuten glasig dünsten. Kürbis zugeben und kurz weiter dünsten. Dann salzen, mit Cidre ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Apfelsaft, Fond und Sahne zugießen und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen. Radicchio putzen und waschen, in feine Streifen schneiden. Abgedeckt beiseite stellen. Für die Einlage Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren. Maronen halbieren und unterrühren. Mit Essig und 3-5 EL Wasser ablöschen und einkochen, dann salzen. Den Apfel waschen, in schmale Spalten schneiden und in der zerlassenen Butter kurz braten. Mit Puderzucker bestäuben und hellbraun karamellisieren. Suppe in Teller geben, Radicchio, Maronen und Apfelspalten darauf geben und servieren.

### Kasseler-Braten mit Rieslingkraut



**Zutaten**  
1 kg Weißkohl  
100 g Zwiebeln  
1,5 kg Kasseler-Nacken (ohne Knochen)  
6 EL Öl  
½ TL Zucker  
4 Lorbeerblätter  
1 TL Wacholderbeeren  
250 ml Rieslingsekt  
200 ml Kalbsfond  
50 ml Schlagsahne  
200 g Crème fraîche  
Pfeffer, Salz  
1 TL Speisestärke



Kohl vierteln und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln. Kasseler in einem Bräter mit 2 EL Öl rundum anbraten, herausnehmen. Restliches Öl zugeben, darin Zwiebeln und Kraut glasig dünsten, mit Salz und Zucker würzen. Lorbeer, Wacholder und Kasseler mit in den Bräter geben. Mit Sekt ablöschen und mit Kalbsfond und 200 ml Wasser auffüllen. Braten im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad auf der untersten Schiene 2 Stunden garen, aus dem Bräter nehmen, in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Kraut auf der Herdplatte aufkochen. Sahne und Crème fraîche einrühren und einkochen lassen. Stärke glatt rühren und das Kraut damit binden. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Sekt abschmecken. Kasseler in Scheiben schneiden, mit Rieslingkraut servieren. Dazu schmecken Kartoffelknödel.

### Apple-Crumble



**Zutaten**  
4 mittelgroße, mürbe Äpfel  
4 TL Zitronensaft  
4 EL getrocknete Cranberries  
6 EL Ahornsirup  
60 g kalte Butter  
Je 2 EL Mehl, kernige Haferflocken und Zucker  
3-4 Msp. Zimt  
etwas Salz



Äpfel vierteln, entkernen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und Cranberries vermischen. In eine Auflaufform geben und mit Ahornsirup übergießen. Butter in kleine Stücke schneiden. Mehl, kernige Haferflocken, Butter, Zucker, Salz und Zimt zu groben Streuseln kneten. Über die Äpfel krümeln und im unteren Drittel des vorgeheizten Ofen bei 190 Grad goldbraun backen.

## Passend zur Jahreszeit

Zum Jahreszeitenwechsel bietet der GBS MARKANT-Markt eine große Bandbreite an herbstlichem Gemüse und Obst an. Deutsche Kartoffeln, Äpfel, Kürbisse und Kohlgemüse wird es dann geben. „Im Herbst kochen die Leute vermehrt Suppen und Eintöpfe, gern etwas Deftiges und Warmes gegen die kühleren Temperaturen“, sagt Alexandra Behrend. Deswegen habe sie als Vorspeise des Erntedank-Menüs eine Kürbissuppe mit Apfel und Maronen ausgesucht. „Für die Suppe eignet sich der Hokkaido-Kürbis am besten, dazu noch ein säuerlicher Apfel wie beispielsweise der „Braeburn“. Maronen

führen wir hier küchenfertig verpackt“, sagt sie. Als Hauptspeise entscheidet sich Frau Behrend für einen Kasselerbraten mit Rieslingkraut. Die Nachspeise wird ein warmer Apple-Crumble, auch dafür eigne sich der Braeburn gut, sagt sie. „Das Menü ist aromatisch, würzig, deftig und süß, ich denke, das ist eine gute Mischung für den Herbst. Ich hoffe, die Rezepte gefallen und falls jemand sie nachkochen sollte, würde ich mich sehr über eine Rückmeldung darüber freuen, wie mein Erntedank-Menü bei der Familie und den Gästen angekommen ist.“, heißt es von Frau Behrend. ♦





# WEG MIT DEM CHAOS

Jeder Raum hat seine Ordnung, nur einer ist chaotisch: Der Flur ist Durchgangszimmer und Abstellkammer zugleich. Die BWL bringt Ordnung ins Durcheinander. Unsere Tipps für den Wohnungs- und Hausflur. Willkommen daheim!



Die Tür geht auf – wir stehen im Chaos: Der Flur, eigentlich als Durchgang gedacht, ist vollgestellt, überfüllt, ungeordnet. Dabei ist der Flur der erste Eindruck – und nicht zuletzt lebensrettender Fluchtweg. Aber wie wird aus der Abstellkammer wieder ein Flur? Und wie gestalte ich ihn stilvoll? Unsere Ideen für Sie.

## Endlich Platz: Unsere Tipps für mehr Struktur und Stauraum im Flur

Der erste Schritt zu einem besseren Erscheinungsbild: mehr Platz im Eingangsbereich. So bringen Sie Ordnung ins alltägliche Chaos:

- Klar: Schuhschränke sind nicht unbedingt Innovationen, wenn es um Stauraum im Flur geht. Aber sie schaffen gerade im Fußraum Platz, sind unauffällig. Kurzum: Mit Schuhschränken ist Ihr Flur im Handumdrehen aufgeräumt.
- Will man Jacken im Flur aufhängen, ist ein Schrank kaum die erste Wahl. Wandhaken oder -leisten für Ihre Garderobe sind dagegen nicht nur preisgünstig, sondern auch sehr flexibel.
- Echte Heimwerker sind im Vorteil, wenn es um Spezialanfertigungen geht. Flure haben gern Ecken, in die kein gekauftes Möbelstück mit Standardmaßen passt. Hier ist Kreativität gefragt: Bauen Sie sich zum Beispiel Regale, die Sie an die „toten Winkel“ im Flur anpassen.
- Und von diesen – auf den ersten Blick – nicht nutzbaren Ecken gibt es im Flur einige: Wie wäre es mit Hängeschränken über den Türen? So nutzen Sie auch diese Freifläche und gewinnen zusätzlichen Stauraum.

## Ihr persönlicher Empfangsbereich: Stil-Tipps für Ihren Flur

Jeder Winkel Ihres Flures ist nun genutzt. Aber wie sieht es mit der Gestaltung aus? Versuchen Sie es doch damit:



- Sitzt die Frisur? Und der Lippenstift? Spiegel im Eingangsbereich sind unverzichtbar und schaffen optisch mehr Raum. Außerdem gestalten Spiegel anderes Licht für Ihren Flur. Probieren Sie es aus!
- Es muss ja nicht gleich eine Ahnengalerie sein: Einige schöne Fotos von Ihnen, Ihren Liebsten und schönen Momenten in Form einer Galerie sorgen für eine persönliche Atmosphäre. Denken Sie daran: Ihr Flur ist Empfangsraum und Aushängeschild Ihrer Wohnung. ♦

Dass die Wandfarbe großen Einfluss auf die Raumwirkung hat, ist kein Geheimnis. Hellere Farben lassen den oft kleinen und engen Flur größer, freundlicher und geräumiger wirken. Nur eine Idee in Sachen Licht: Versuchen Sie es doch einmal mit indirekter LED-Beleuchtung.

**Halten Sie Flure frei von Hindernissen und immer begehbar!**

## Jede Sekunde zählt!

Ein Kinderwagen, aber auch ein Paar Schuhe können im Notfall den Weg verstellen. Halten Sie Ihren Flur frei – und gehen Sie damit auf Nummer sicher.

Ein geordneter und stilvoller Flur ist nicht nur eine optische Wohltat. Ist der Haus- oder Wohnungsflur aufgeräumt und es geht im Notfall, zum Beispiel bei Feuer, um Sekunden, sind Sie schneller an der frischen Luft – und damit hoffentlich in Sicherheit. Gegenstände im Hausflur zu lagern, ist gesetzlich untersagt. Und zwar zu Recht: Immerhin kann jeder Gegenstand, der nicht in den Flur gehört, zur Stolperfalle werden. Kommt es zum Notfall, brauchen Sanitäter einen freien Zugang und ausreichend Platz, um beispielsweise eine Liege zu transportieren. Hier gilt: Jede Sekunde zählt. Denken Sie dabei auch an Kinder, Senioren und Menschen, die nicht mehr mobil sind.



# ERKÄLTUNGSZEIT: DAMIT ES GAR NICHT ERST LOSGEHT

Herbst ist Erkältungszeit. Doch: Wie kann ich vorbeugen? Und was, wenn sich die Erkältung im Ansatz schon bemerkbar macht? Unsere Tipps zum Ausprobieren.



Ein Schniefen geht durch Deutschland: Kaum wird es draußen nass und kalt, kratzt es im Hals und die Nase läuft. Tipps, Tricks und Hausmittel, wie man der lästigen Erkältung begegnet, wenn sie sich schon bemerkbar macht, gibt es zuhauf. Doch auch Vorbeugen ist möglich – ganz einfach, ganz schnell. Erkältungen vorbeugen oder bekämpfen, bevor sie uns voll im Griff haben: unsere Ideen zum Nachmachen.

## Zum kräftigen Durchspülen: Nasendusche

Eine Mischung aus Salz und Wasser hilft, die Nase kräftig durchzuspielen. Das gilt nicht nur, wenn die Nase bereits verstopft ist: Auch zur Vorbeugung soll eine Nasendusche wirken. Bei täglicher Anwendung, zum Beispiel abends, haben Erkältungserreger kaum eine Chance.

## Hausmittel mit Nebeneffekt: Knoblauch

Klar: Wer regelmäßig Knoblauch isst, „duftet“ auch danach. Doch Knoblauch ist ein echtes Wundermittel in Sachen Erkältungsvorbeugung. Die Gründe: Die Inhaltsstoffe sollen unser Immunsystem stärken. Und nicht nur das. Ist die Erkältung bereits ausgebrochen, wirkt Knoblauch antibakteriell und sogar desinfizierend. Am besten verzehrt man den Knoblauch übrigens roh.



## Mit Schärfe gegen die Krankheitserreger: Chili und Co.

Auch hier gilt: Chili, Meerrettich oder Ingwer sollen entzündungshemmend und antibakteriell wirken. Neben der Versorgung unseres Körpers mit Vitamin C haben die Gewürze noch einen entscheidenden Vorteil, bahnt sich die Erkältung langsam ihren Weg: Sie bringen uns ins Schwitzen. Und das kann durchaus helfen.

## Vitamin-Bomben gegen die Erkältung: Zitrone und Grapefruit

Zitrone soll – dank Vitamin C – der Erkältung vorbeugen. Pressen Sie die Zitrone einfach aus, gießen Sie heißes Wasser auf den Saft und geben Sie noch etwas Zucker oder Honig hinzu. Das soll die saure Zitrone bekömmlicher machen. Grapefruit soll ebenfalls vorbeugende Wirkung haben: Einfach ein paar Kerne in den Mund nehmen, kauen und wieder ausspucken. Ob das tatsächlich vorbeugt? Schaden kann es jedenfalls nicht – als echte Vitamin-Bombe!

## Es kann so einfach sein: regelmäßig Hände waschen

Regelmäßig gründlich und mit Seife die Hände zu waschen, beugt Erkältungen besonders effektiv vor – so simpel es auch ist. Mit den Händen kommen wir schließlich nicht nur mit allerlei Gegenständen, Menschen oder Tieren in Berührung, sondern auch mit den Bakterien, die an ihnen haften. ♦





# „HIER FÜHLT MAN SICH EINFACH WOHL!“



Freie Baugrundstücke in der Neubausiedlung „Hinterm Garten“ werden allmählich rar. Das verrät ein Blick auf die Pläne des Baugebietes. Doch wer sind die neuen, stolzen Hausbesitzer im Wohngebiet „Hinterm Garten“ in Menden-Schwitten? Wie den Familien ihr neues Leben mit Traumgrundstück und Eigenheim bisher gefällt, erzählen sie im Gespräch mit der BWL.

Ein herrlicher Sommertag im Neubaugebiet „Hinterm Garten“. Die Sonne strahlt und nicht eine einzige Wolke ist am Himmel zu entdecken. Beim genaueren Lauschen sind Kinder zu hören, sie kichern: Das hört sich nach Spaß an.

Die gute Laune kommt aus dem Garten von Samira. Ihre beiden Kinder springen auf dem Trampolin, die Freude wirkt ansteckend. Die junge Mutter und ihre Familie leben seit eineinhalb Jahren hier. Sie haben zuvor zur Miete gewohnt und sind jetzt überglücklich, ihre Kinder in ihrem Eigenheim aufwachsen zu sehen. „Wir haben hier sehr schnell Anschluss gefunden. Jeder im Neubaugebiet weiß, wie es ist, neu zu beginnen. Wir befinden uns alle an einem neuen Lebensabschnitt. Daher gibt es auch keine Vorurteile, alle sind herzlich und offen zueinander. Hier fühlt man sich einfach wohl“, sagt Samira und stellt dabei für ihre Kleinen eine Abkühlung auf den Gartentisch – „Wassermelone, lecker!“, ruft der kleine Noah vom Trampolin aus. Noah berichtet über die Pferdekoppel neben dem Neubaugebiet. „Unser Lieblingspferd ist die Luisa, sie ist unsere Freundin. Wir füttern sie mit Möhren, das findet sie toll.“ Mutter Samira sagt, dass es mittlerweile ein Ritual geworden sei, den Pferden beim Familieneinkauf Möhren zu kaufen. Die Kinder würden sie immer daran erinnern. „Hier ‚Hinterm Garten‘ wohnen sehr viele junge Familien mit Kindern. Kinder verbinden einfach. Wir lernen uns auch als Eltern alle schneller kennen und schätzen“, sagt Samira.

**„Der Nachbarschaftszusammenhalt ist hier wirklich toll!“**

Ein paar Straßen weiter ist von weitem ein Nebelschwaden zu sehen. Mutter Johanna Kasperczyk und ihr Sohn Maurice verpassen ihrem Auto eine

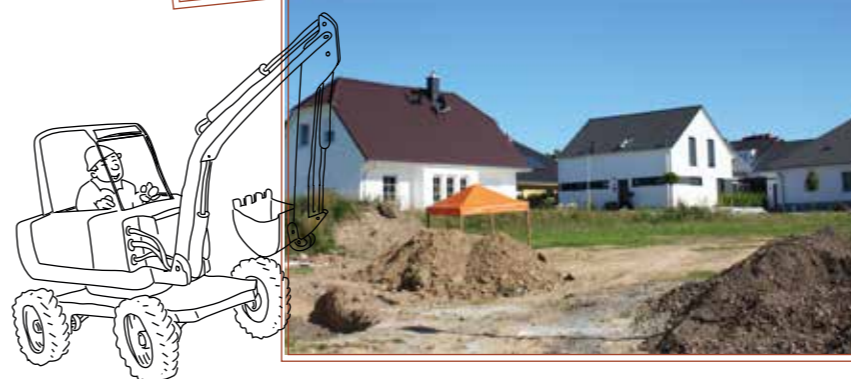


kleine Abkühlung, es wird mit Hochdruck gereinigt. Das Kommando hat jedoch der kleine Maurice. Die junge Familie wohnt seit dreieinhalb Jahren im Baugebiet. Mutter Johanna sagt, dass die Bewohner von Schwitten sehr offen gegenüber den „Neuen“ sind. „Ich betreibe hier im Haus mein eigenes Kosmetikstudio und meine Kunden aus dem Dorf sind alle sehr erfreut darüber, dass Schwitten neue junge Familien hinzugewinnt.“ In der Zwischenzeit hat Maurice das Auto auf Vordermann gebracht, es strahlt.

Wieder ein paar Straßen weiter wird der Vorgarten zum Handballfeld umfunktioniert. Ina und ihr Sohn spielen liebend gerne Handball gegeneinander, da muss dann auch mal der Vorgarten erhalten. Die Familie wohnt seit 2011 in der Neubausiedlung „Hinterm Garten“. Mutter Ina erzählt ein wenig über die Nachbarschaft im Wohngebiet: „Der Zusammenhalt hier ist wirklich toll. Wir passen alle aufeinander auf.“ Es gebe eine Art Nachbarschaftswache. Wenn jemand in den Urlaub fahre, werde darauf geachtet, dass Haus und Grundstück wohlauf sind, bis die Familien wieder zurück sind. Das gelte auch für die Kinder: Jeder werfe ein Auge darauf, dass es den Kindern, egal zu wem sie gehören, gut gehe. Lange weiter reden kann Ina aber nicht. Ihr Sohn wartet bereits, das Spiel muss weitergehen.

„Hinterm Garten“ scheint es Spaß zu machen. Die Familien fühlen sich wohl im idyllischen Neubaugebiet. Ihre Kinder haben reichlich Platz, um ihre Hobbys auszuleben, mit Nachbarskindern zu spielen und zu toben. Auch die Eltern genießen ihre Eigenheime und schließen Freundschaften mit ihren Nachbarn. Das Neubaugebiet „Hinterm Garten“ in Menden-Schwitten – es ist mehr als nur beliebt. ♦

**Sichern Sie sich eines der letzten freien Grundstücke!**



Haben auch Sie Lust auf Wassermelone auf der eigenen Terrasse oder auf Toben mit den Kindern im Vorgarten? Suchen Sie Ihre eigenen vier Wände in einem traumhaft idyllischen Neubaugebiet mit aufgeschlossenen, freundlichen Nachbarn?



**Denken Sie daran: Es ist nur noch eine begrenzte Anzahl an Grundstücken zu haben!**

Dann sind Sie und Ihre Familie „Hinterm Garten“ genau richtig! In Menden-Schwitten sind Ihnen sowohl eine ländliche Atmosphäre als auch eine hervorragende Anbindung an die Mendener Innenstadt und die umliegenden Großstädte sicher!

Im Baugebiet „Hinterm Garten“ sind nur noch sieben Grundstücke von 505 bis 694 Quadratmetern verfügbar, davon sind bereits fünf für Bau-Interessenten vorgemerkt! Ihr Interesse ist geweckt, Ihnen fehlen nur noch weitere Informationen? Dann aber nichts wie ans Telefon!

Melden Sie sich telefonisch unter der 02373 96 700 bei der GBS oder schicken Sie eine E-Mail an [info@gbs-menden.de](mailto:info@gbs-menden.de).



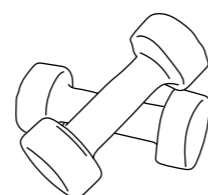
Für mehr Informationen zum Baugebiet „Hinterm Garten“: QR-Code scannen.



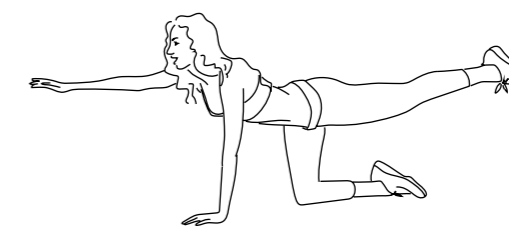


SPASS UND  
DISZIPLIN SIND  
DER SCHLÜSSEL  
ZUM ERFOLG

GBS **AktiVita**



Meine Fitness- und Saunawelt in Menden



AktiVita-Trainer Volker Senke stellt Motivationsstrategien vor, die helfen, auch im Herbst fit und gesund zu bleiben

Wenn sich die Sommerzeit dem Ende neigt, sich der Herbst mit seinen Wetterschwankungen samt kühleren Temperaturen ankündigt, scheint auch die Motivation zum Sport oftmals wie verschwunden. Dabei ist gerade der Herbst eine ideale Jahreszeit zum Training. Durch das eher wechselhafte Wetter fällt die körperliche Ertüchtigung im Freien zwar oft aus, aber anstatt sich von Fernseher und Couch verführen zu lassen, sollte ein entspannter Besuch im Fitnessstudio dabei helfen, vom stressigen Alltag abzuschalten. Wie Sie das alljährliche Herbsttief überwinden und sich wieder zum regelmäßigen Training motivieren können, das verrät Ihnen AktiVita-Fitnesstrainer Volker Senke.

#### In kleinen Schritten zum Erfolg

Fitnesstrainer Volker Senke ist ein „alter Hase“ in der Branche. Bereits seit 13 Jahren arbeitet er im Fitnessstudio am Papenbusch und weiß, worauf es bei der Selbstmotivation ankommt: „Ich empfehle da immer die ‚Politik der kleinen Schritte‘. Das bedeutet, sich realistische Ziele zu setzen und diese etappenweise zu verfolgen.“ Zweimal die Woche 45 Minuten Rücken-, Oberschenkel- und Bauchmuskeltraining an den Geräten kann bereits ein guter Anfang sein. „Das AktiVita ist für diese Art von Training besonders gut ausgestattet, an den zahlreichen Gerätschaften kann man sich ordentlich ‚auspowern‘“, sagt Senke. Um das Training koordinieren zu können, gibt es die Möglichkeit eines individuell angepassten Trainingsplans. Dieser Service kann auch im AktiVita in Anspruch genommen werden.

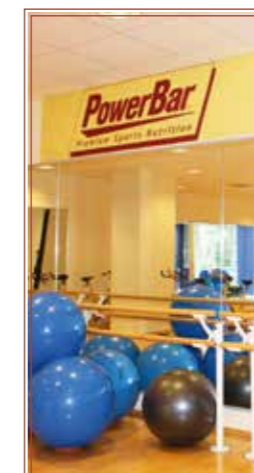
In kürzester Zeit große körperliche Veränderungen sehen zu wollen, ist laut Volker Senke die falsche Denkweise. Beim Sport habe jeder sein eigenes Tempo und auch individuelle Grenzen. „Aus diesem Grund ist es so, dass wir hier im AktiVita zwar fordern, aber niemals überfordern“, so Senke. Der Gesundheitsaspekt müsse schließlich immer im Vordergrund stehen, darum seien auch er und seine Kollegen stets bemüht. Auf Aspekte wie das Aufwärmen, die richtige Atmung oder Pausentage gebe das Team besondere



Acht. „Gerade Pausentage werden oftmals unterbewertet“, sagt der Trainer. Die Muskelregenerierung nach dem Sport kann bis zu 48 Stunden brauchen, bis der Körper wieder bereit ist für die nächste Trainingseinheit.

#### Vom Alltag abschalten

Für viele Trainierende sei das AktiVita eben ein Ort zum Abschalten, etwas, was in den überfüllt hektischen Discounter-Studios schwer fällt. „Das AktiVita punktet mit seiner ruhigen Atmosphäre, der persönlichen Zuwendung der Trainer und dem Verzicht auf Vertragslaufzeiten“, sagt Senke. AktiVita-Mitglieder können immer vier Wochen vor Monatsende ihr Abonnement kündigen. Das Fitnessstudio hat aber nicht nur etwas in Sachen Sport zu bieten. Auch wer an einem regnerischen Herbsttag Entspannung sucht, wird im AktiVita fündig. Die Saunawelt des Studios ist sehr beliebt bei den Mitgliedern – eine Finnische Sauna, ein Dampfbad und eine Bio Sauna gibt es dort. „Wer regelmäßig in die Sauna geht, stärkt seine Abwehrkräfte. Gerade zur kälteren Jahreszeit kann man davon reichlich brauchen“, sagt der Experte und fügt hinzu, dass sich ein Saunagang auch gut zur Muskelregenerierung nach dem Training eigne.



Für Erfolgserlebnisse im Training rät Volker Senke zu einem guten Durchhaltevermögen. „Ich sage immer: ‚Ein guter Anfang braucht Begeisterung, ein gutes Ende Disziplin‘. Der Weg ist dabei das Ziel“, versichert er. Wichtig sei, es für sich selbst zu tun, für seine Gesundheit und sein Wohlergehen. „Ich hoffe, dass meine Motivationsstrategien dem einen oder anderen dabei helfen, den ‚inneren Schweinehund‘ zu überwinden und im Herbst mit neuem Elan durchzustarten. Bei weiteren Fragen stehen das AktiVita-Team und ich jederzeit zur Verfügung, also nur keine Scheu!“ ♦



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







## DIE ANGST VOR UNBEKANNT

Sie kommen längst nicht mehr nur nachts: Einbrecher. Zur Vorbeugung gehört deshalb mehr als eine verschlossene Tür. Was hilft, ist eine aufmerksame Nachbarschaft.

Winter ist Einbruchszeit: Rund zwei Drittel aller Einbrüche finden in der dunklen Jahreszeit statt. Doch eingebrochen wird nicht nur nachts. Die meisten Einbrüche werden zwischen 6 und 22 Uhr verzeichnet – damit auch in der Dämmerung oder sogar am helllichten Tag. Worauf Sie achten müssen und vor allem: wie Sie vorbeugen können.

### Im Zweifel? Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl!

Die wichtigsten Maßnahmen liegen dabei auf der Hand. Einbruchschutz beginnt bei der mechanischen Sicherung – das heißt: bei verschlossenen Türen und Fenstern und bei einbruchshemmenden Kellerschächten. Denn gerade Fenster sind Schwachstellen. Wollen Sie hier nachrüsten, fragen Sie am besten einen Fachmann.

Auch die Polizei berät regelmäßig zum Einbruchschutz. Wichtige Fragen: Welchen Schutz benötige ich? Und sind die schon bestehenden Sicherungen noch intakt und wirksam?



Einbrecher kommen nicht nur in Ihrer Abwesenheit. Besonders raffiniert: Trickdiebstahl.



Denken Sie daran, Fenster und Türen jedes Mal fest zu schließen und zu sichern, bevor Sie aus dem Haus gehen.

*Er wirkt freundlich, Sie lassen ihn herein – und damit vielleicht einen Verbrecher.*

Ein Beispiel: Es klingelt an der Tür. Ein freundlicher Herr steht vor Ihnen; er bittet um Entschuldigung für die Unannehmlichkeiten, sagt, er wolle nur kurz den Stromzähler ablesen. Er wirkt freundlich, Sie lassen ihn herein – und damit vielleicht einen Verbrecher. Die Lösung: Fordern Sie einen Ausweis. Nutzen Sie

die Türkette oder Ihren Türspion und vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl, wenn Sie im Zweifel sind. Und wenn der schlimmsten Fall bereits eingetreten ist? Was tun, wenn ich bereits Einbruchopfer geworden bin? Ganz wichtig: Bleiben Sie ruhig – und scheuen Sie die Konfrontation, wenn sich der Täter noch in Ihrer Nähe befindet. Klar ist: Die Polizei ist Ihr erster Ansprechpartner und immer unter der Notrufnummer 110 erreichbar. Verändern Sie den Tatort nicht. Stattdessen ist es sinnvoll, schnell Bank- oder Kreditkarten sperren zu lassen. So vermeiden Sie unangenehme Spätfolgen.

### Bleiben Sie aufmerksam

Damit es gar nicht so weit kommt, braucht es eine gute Nachbarschaft. Denn wachsame Nachbarn und ein gepflegtes Umfeld schrecken Einbrecher ab. Auf Fremde zu achten, sie lieber einmal mehr als einmal zu wenig anzusprechen, ist nicht neugierig oder unhöflich, sondern verantwortungsbewusst. Und wenn die ganze Nachbarschaft aufmerksam ist und Verantwortung übernimmt, profitieren alle davon. Nur die Einbrecher nicht. ♦

## JUNGER ZUWACHS FÜR DAS TEAM DER GBS



Die BWL stellt vor:

„Azubine“ Dilara Kaynak und die frischgebackene Bürokauffrau Margarita Kistner



*Dass die Jahre als Auszubildende sehr anspruchsvoll sein können, haben beide Frauen selbst erlebt. Schule und Arbeit zu koordinieren, kann eine Herausforderung sein.*

*Margarita Kistner: „Aber das ist nicht schlimm, so sind wir gut vorbereitet auf den richtigen Arbeitsalltag.“*

Einer Karriere bei der GBS in Menden steht den beiden jungen Frauen Dilara Kaynak (23) und Margarita Kistner (24) nichts mehr im Weg. Die angehende Kauffrau für Büromanagement, Dilara Kaynak, befindet sich im zweiten Jahr ihrer Ausbildung und ist bereits jetzt ein vollwertiges Mitglied des Teams. „Ich fühle mich hier sehr wohl. Die Ausbildung bei der GBS ist sehr abwechslungsreich und an jedem Tag lernt man etwas dazu“, sagt die Auszubildende. Die freundliche Atmosphäre und die besondere Aufmerksamkeit, die den Auszubildenden geschenkt werde, schätze sie am meisten, so Kaynak.

Die Geschichte, wie sie an ihren Ausbildungsplatz gekommen ist, erzählt die 23-Jährige ganz stolz: „Nach Abschluss meines Fachabiturs im kaufmännischen Bereich habe ich während meiner Ausbildungsplatzsuche in der Bäckerei im GBS MARKANT-Markt am Papenbusch gearbeitet. Dort hat mich der Chef, Herr Borggraefe, persönlich angesprochen und mir diese Stelle angeboten.“ Heute ist sie froh, das Angebot angenommen zu haben, es war genau die richtige Geschichte für sie.

### Die GBS ist unser Ding

Ihre Lehre bei der GBS bereits abgeschlossen hat Margarita Kistner. Sie arbeitet seit mehr als einem Jahr als Bürokauffrau bei der Wohnungsbau-Gesellschaft. „Ich habe mich sehr über die Übernahme gefreut, momentan arbeitete ich hauptsächlich in der Finanzbuchhaltung. An diesem Bereich habe ich bereits während der Ausbildung Gefallen gefunden“, erzählt die 24-Jährige. Dank der umfassenden Ausbildungsjahre kennt die Bürokauffrau sämtliche Bereiche der GBS, auch die Wohnungsverwaltung hat Kistner als reizvoll empfunden. ♦





**EINBAU DER  
RAUCHWARN-  
MELDER SO  
GUT WIE ABGE-  
SCHLOSSEN**



In der Frühjahrsausgabe der BWL hatten die Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG und die GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH ihre Mitglieder über den bevorstehenden flächendeckenden Einbau von Rauchwarnmeldern informiert.

Inzwischen konnten von den Mitarbeitern der beauftragten Unternehmen „Techem“ und „Ista“ beinahe alle Wohnungen mit den kleinen „Lebensrettern“ ausgestattet werden.

Für die sehr erfreuliche Kooperation und das Verständnis bedanken sich die Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG und die GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH bei ihren Mietern an dieser Stelle ganz herzlich!

**CHIQUITA GEWINNSPIEL**

**GO OUT  
&  
PLAY!**



*Herzlichen Glückwunsch  
den Gewinnern:*

Christian Müller  
Am Papenbusch 18  
58708 Menden

Karin Sommer  
Pater-Kolbe-Str. 11  
58708 Menden

Fotos©Manuela Potrafky

**Rätsel-  
spaß**

**WELCHER BILDAUSSCHNITT GEHÖRT WOHIN?**



In der richtigen Reihenfolge ergibt sich das Lösungswort. 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 31.10.2016. 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, Piriyanaga Karunanathan

**Fotos und Grafiken:**

©medienstatt GmbH, ©Manuela Potrafky  
©www.fotolia.de: gpointstudio, karepa,  
Brebca, bit24, Photographee.eu, Belskih, Samo  
Trebizan, Dan Race, Inga Nielsen, finecki,  
Brian Jackson, plp.ie

