

Bauen Wohnen Leben[®]

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund

Inhalt 01/2017

2-3 **Feng Shui**
Im Einklang mit sich und der Welt!

Frische Ideen im Bad
Individuelle Akzente setzen

4-5 **Fröhliche Ostern**
Wie feiern Sie?

Zeit für einen Neuanfang
Entrümpeln und aufräumen

Wohin mit all den Ostereiern?
Eierrezepte

6-7 **Auf zum Frühjahrsputz**
Fitness-Tipp

Haushalts-Tipps
Das Abflussrohr ist verstopft
Weg mit dem Kalk

8-9 **Schön, hier zu leben!**
Wohnpark Holzener Heide

Hallo, Nachbar!
Konfliktfrei miteinander
auskommen

Infos zum Kabelanschluss
Unitymedia stellt analoge
Fernsehübertragung ein

10-11 **AktiVita - Fitness mit Spaß!**
MARKANT - Einkaufen mit Service
Hannelore Ströver fühlt
sich gut aufgehoben am
Papenbusch

12 **Rezept**
Mediterran gefüllter
Rinderbraten

Rätsel

Impressum

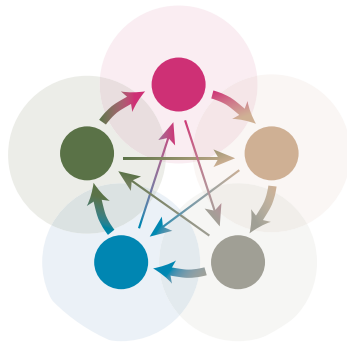
ENDLICH FRÜHLING!

Einen
frischen Start in
den Frühling und ein
frohes Osterfest
wünscht Ihnen die
GBS/B&S

IM EINKLANG MIT SICH UND DER WELT



An der fernöstlichen Einrichtungslehre Feng Shui scheiden sich die Geister, seitdem die Welle in den Westen geschwappt ist. Im Ursprungsland China dagegen gilt Feng Shui seit Jahrtausenden als Kunst und Wissenschaft gleichermaßen.



Im Feng Shui als Einrichtungsstil geht es darum, das „Chi“, die Lebensenergie, ungehindert durch die Wohnräume strömen zu lassen. Wird der Fluss des Chi gefördert, steigt auch das persönliche Wohlbefinden. Räume, die nach Feng Shui gestaltet sind, sollen eine positive Atmosphäre ausstrahlen und ihren Bewohnern ein Gefühl von Schutz, Geborgenheit und Stärke geben.

Beim Lesen unserer Tipps werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie Ihre Wohnung ganz unbewusst schon ein wenig nach diesen Regeln eingerichtet haben – weil Sie sich damit einfach wohler fühlen.

Der **EINGANGSBEREICH** sollte einladend, nicht überladen und unordentlich wirken. Schuhe und Taschen gehören in einen Schrank. Gute Beleuchtung, freundliche Bilder und Spiegel sorgen für Weite und Großzügigkeit auch auf vergleichsweise kleinem Raum.

Das **WOHNZIMMER** als größter gemeinsam genutzter Raum fungiert als Treffpunkt und sollte deshalb hell und freundlich gestaltet sein. Das Sofa braucht die „Rückendeckung“ einer Zimmerwand. Generell gilt: Das Wohnzimmer bitte nicht vollstellen – zu viele Möbel machen müde!

Im **SCHLAFZIMMER** hat das Bett seinen Platz besser nicht zwischen Tür und Fenster, sonst drohen unruhiger Schlaf und Albträume. Das Kopfende findet Schutz an einer Wand, alternativ an einem hohen Kopfteil. Auch sollte das Fußteil nicht zur Tür zeigen. Regale und Bilder über dem Kopfteil lieber vermeiden. Sie können bedrückend wirken und das Unterbewusstsein beunruhigen.

Herd und Spüle in der **KÜCHE** sollten nicht direkt nebeneinander stehen, weil die Elemente Feuer und Wasser sonst in Konflikt geraten. Küchen sollten gut ausgeleuchtet sein. Farben wie Weiß, Ocker, Gelb, Orange und Rot verleihen den Speisen zusätzliche Energie.

Die ideale Himmelsrichtung für ein **KINDERZIMMER** ist der Westen. Es sollte möglichst hell sein. Die beste Position für das Bett ist die Wand und nicht auf der direkten Achse zwischen Tür und Fenster. Am Schreibtisch sollte sich das Kind in einer geschützten Position befinden – mit dem Rücken zur Wand. Direkt auf eine Wand zu blicken, wirkt wie das berühmte „Brett vor dem Kopf“ und blockiert die Kreativität. ❄



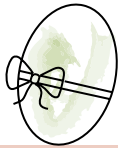
einladend
ordentlich
übersichtlich
großzügig
freundlich



FENG SHUI

Grundlage der Lehre ist das Bestreben, ein Gleichgewicht der Lebensenergien (wieder) herzustellen. Nach fester Überzeugung der Feng Shui-Jünger ist der Mensch erst durch eine sorgfältig durchdachte Einrichtung und Gestaltung seiner Wohn- und Lebensräume in der Lage, im Einklang mit seiner Umwelt zu leben.





Im Bad individuelle
Akzente setzen

FRISCHE IDEEN IM FRÜHLING

Unsere Wohn-, Schlaf- und Kinderzimmer richten wir gern individuell und gemütlich ein und geben ihnen mit Deko den letzten „Schliff“. Doch unser Badezimmer kommt in dieser Hinsicht leider oft zu kurz. Dabei können wir diesem Raum mit wenig Aufwand eine ganz persönliche Note verleihen. Schon mit aufeinander abgestimmten Accessoires und ausgesuchter Deko lässt sich viel erreichen.

DIE FARBE ENTSCHEIDET

Auch im Bad gilt: Die richtigen Farben sind entscheidend für Atmosphäre und Stimmung. Morgenmuffel sollten auf Rot-, Orange- oder Gelbtöne setzen, die mit ihrer aktivierenden und stimmungsaufhellenden Wirkung für einen fröhlichen Start in den Tag sorgen. Suchen Sie eher Ruhe und Entspannung, sind Blau-, Türkis- und Grüntöne die richtige Wahl. Sie wirken beruhigend und ausgleichend. Kombinieren lassen sich diese Farben sehr schön mit Naturtönen und Accessoires aus Holz. Generell gilt: Hat Ihr Bad eher einen kleinen Grundriss, wenig oder gar keine Fensterflächen, sollten Sie einen hellen Basiston wählen. So wird der Raum nicht erdrückt und er erhält optisch mehr Großzügigkeit.

Legen Sie gleich
los und verwandeln
Sie Ihr Bad in Ihre
ganz persönliche
Wohlfühl-Oase!

FLORAL ODER MARITIM?

Haben Sie sich für eine Grund-Farbe entschieden, setzen Sie mit entsprechenden Handtüchern, Waschlappen, Badezimmermatten oder Duschvorlegern gezielt Akzente. Auch Seifenspender, Zahnpflegebecher oder Boxen für Kosmetiktücher sind in passenden oder auch kontrastierenden Tönen erhältlich. Danach geht es ans Detail: Florale Motive passen zum Beispiel ganz wunderbar zu den sonnigen Farbtönen Rot, Gelb und Orange. Ein Duschvorhang mit großen Blumenprints oder Handtuchhaken in Blütenform sind schöne Blickfänger. Wer lieber auf die beruhigende Wirkung von Blau und Grün setzt, arrangiert für ein maritimes Feeling zum Beispiel einige Muscheln aus dem letzten Urlaub zusammen mit ein paar Deko-Möwen auf der Fensterbank. Ein Sichtschutz vor dem Fenster aus weißem Stoff lässt sich mit wenig Aufwand per Aufbügelfolie mit den gewünschten Motiven verzieren.

WOHLFÜHLEN DANK PFLANZEN

Zum Thema passende Blumen- oder Meerestiere an den Wänden unterstreichen zusätzlich die Wirkung, ebenso wie Kerzen und dekorative Schalen für Kleinteile wie Schmuck oder Kosmetik. Für ein perfektes Wohlfühl-Klima sollten Pflanzen im Bad nicht fehlen. Farne, Orchideen oder Zyperngras lieben die feuchte Luft und zaubern - in farblich abgestimmten Übertöpfen - Urlaubsgefühle ins heimische Bad.

ATMOSPÄRE MIT KERZEN UND DÜFTEN

Wie Farben beeinflussen auch Düfte direkt unser Wohlempfinden. Natürliche Öle und Duftkerzen ohne künstliche Aromen - zum Beispiel mit erfrischenden Zitrusfrüchten oder beruhigendem Lavendel - verstärken gezielt die gewünschte Farbwirkung hin zu einer aktivierenden oder entspannenden Stimmung. ❁



FRÖHLICHE OSTERN

Wie feiern Sie?



Am Ostersonntag suchen Kinder bunte Ostereier und süße Leckereien, die der Osterhase in Haus und Garten versteckt. In vielen Familien werden die traditionellen Osterlämmer aus Rührteig gebacken und liebevoll verziert. Bei Vielen steht an den Osterfeiertagen ein Osterbrunch mit den Lieben auf dem Programm oder ein ausgedehntes Festessen.



Und wie feiern Sie Ostern? Schicken Sie uns Ihr schönstes Oster-Foto. Aus allen Einsendungen werden drei Gewinner-Bilder ausgewählt und in der nächsten BWL veröffentlicht.

WARUM VERSCHENKEN WIR OSTEREIER?

Eines der bekanntesten und beliebtesten Symbole für das Fest Ostern ist das Osterei. Auf den ersten Blick scheint das Ei mit der Auferstehung Christi wenig zu tun zu haben, doch tatsächlich haben Eier auch im Christentum eine besondere Bedeutung. So steht das Ei für die Wiedergeburt, für Reinheit und Fruchtbarkeit und den Sieg des Lebens über den Tod. Selbst bei den frühen Christen Mesopotamiens gab man Verstorbenen rot bemalte Eier mit ins Grab, als Symbol für die Wiederauferstehung.

Ab dem 17. Jahrhundert wurde es Brauch, Kinder und Freunde mit Ostereiern zu beschenken. Früher verschenkte man ausschließlich rote Eier. Das Rot symbolisierte das Blut Christi und sein Opfer am Kreuz. Später kamen weitere Farben hinzu, die ebenfalls symbolische Bezüge hatten: Grün für die Jugend und Unschuld, gelb für die Erleuchtung und weiß für die Reinheit. Mit der Zeit wurden die Eier dann immer kunstvoller bemalt und in unterschiedlichen Techniken verziert – zum Verschenken und Dekorieren.

OSTERFEUER UND OSTERKERZE

Die Sonne ist Mittelpunkt unseres Lebens. Mit dem Osterfeuer wird in der Osternacht das stärker werdende Tageslicht begrüßt. Die Osterfeuer gelten aber auch als Kult zur Sicherung der Fruchtbarkeit, des Wachstums und der Ernte.

Am brennenden Osterfeuer wird die Osterkerze entzündet, die dann in feierlicher Prozession am frühen Morgen des Ostersonntags in die noch dunkle Kirche getragen wird. Als altes Brauchtum wird heute noch in zahlreichen Städten und Gemeinden in Deutschland Holz, Reisig oder ähnliches Brennbares gesammelt und zum großen Osterfeuer aufgeschichtet.

OSTERLAMM

In der christlichen Kirche ist das Lamm zum Symbol für das Lamm Gottes geworden und wird gern mit einer Fahne als Symbol des Sieges dargestellt. Das weiße Fell steht für die Reinheit und die Sanftmütigkeit des Lammes soll uns an eine friedfertige Lebensweise erinnern. *



FRÜHLING – ZEIT FÜR EINEN NEUANFANG

Gelegenheit zum Entrümpeln und Aufräumen

Die schöne Jahreszeit bringt es unweigerlich ans Licht: Einige Staubfänger haben sich angesammelt, Regale und Schrank ächzen unter schwerem Ballast. Wohin der Blick auch fällt: Überall finden sich überflüssige Dinge, für die wir eigentlich schon lange keine Verwendung mehr haben.

Ordnung sorgt nicht nur für mehr Überblick im Alltag, sondern auch für gute Laune. Bevor Sie loslegen, können Sie selbst ganz leicht überprüfen, ob es Zeit zum Entrümpeln ist. Werfen Sie einen Blick in Ihre Schubladen und Schränke: Sind sie überfüllt oder sogar zugekrampft? Dann wird es höchste Zeit zum Aussortieren – damit der Blick wieder frei wird für die wichtigen Dinge im Leben.

ENTRÜMPELN MIT SYSTEM

Ein bewährtes Prinzip bietet sich zum planmäßigen Entrümpeln an: Sortieren Sie nach „Entsorgen, Lagern und Benutzen“. Nehmen Sie sich zum Beispiel Ihren Kleiderschrank vor, indem sie drei Kartons oder Kisten anlegen. In die erste kommt das, was Sie definitiv nicht mehr anziehen wollen, sei es, weil es eingelaufen oder verwaschen ist oder weil es einfach nicht mehr gefällt. Der Altkleidercontainer, eine Altkleidersammlung, eine caritative Einrichtung, der Trödelmarkt oder Ebay sind der richtige Ort für diese Sachen. In der zweiten Kiste sammeln Sie alles, bei dem Sie unsicher sind, ob Sie es behalten wollen. Diese Kiste kommt auf den Dachboden oder in den Keller und wird nach einiger Zeit noch einmal überprüft. Der dritte Karton schließlich ist für die Kleidung reserviert, von der Sie sich nicht trennen wollen. Nachdem Sie die geleerten Schubladen und Fächer gründlich gesäubert haben, räumen Sie die Sachen aus diesem dritten Karton wieder ein.



Nach dem gleichen Prinzip nehmen Sie sich die übrigen Schränke und Regale in Ihrer Wohnung vor. Gehen Sie mit offenen Augen durch die Wohnung: Was will ich um mich haben – was brauche ich? Und was staubt nur zu? Springen Sie über den Schatten der Gewohnheit und sortieren Sie Überflüssiges am besten sofort aus.

Das Einfachste zuerst: Nehmen Sie sich defekte Dinge vor. Falls die Reparatur die Neuanschaffungskosten übersteigt, fällt das Aussortieren besonders leicht. ❀

„PRO ENTRÜMPELN“

Schätzungen zufolge verbringen wir rund ein Jahr unseres Lebens damit, nach wichtigen Gegenständen zu suchen.

Wohin mit all den Ostereiern?

Das kennen Sie sicher auch: Am Ostersonntag-Morgen freut man sich auf das erste bunte Ei zum Frühstück, am Montag schmecken sie auch noch – aber nach einer Woche kann man sie nicht mehr sehen...

Damit Sie dieses Jahr nicht so schnell die Lust an den Ostereiern verlieren, servieren Sie die Eier doch einmal so:

Eier-Häckerle

Eier-Häckerle ist ein schlesisches Gericht, das traditionell mit gewürfelm Hering zubereitet wird. Fein wird Häckerle mit Rindfleisch- oder Hähnchenbruststreifen. Fleischlos lecker wird das Häckerle mit Kapern oder Avocado-Würfeln. Bei allen Varianten werden zunächst die hartgekochten Eier gewürfelt, mit Schmand und Mayonnaise gemischt und mit Salz, Pfeffer, Senf und etwas Zucker und Zitronensaft abgeschmeckt. Ganz nach Wunsch werden dann Fisch, Fleisch, Kapern und/oder Avocado untergehoben. Servieren Sie das Häckerle als kleine Vorspeise auf gerösteten Toastscheiben oder als leichtes Hauptgericht mit einem grünen Salat und frischem Baguette.

Russische Eier



„Russische Eier“ durften in den 60er und 70er Jahren auf keinem kalten Buffet fehlen. Raffinierter als damals ist die Füllung mit Macadamia-Nüssen und Sesam.

6 hartgekochte Eier
2 EL Macadamia-Nüsse
2 EL Crème fraîche
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Sesampaste
Salz und Pfeffer
1 Spritzer Essig
1 TL Sesam

Eier schälen und abkühlen lassen. Halbieren und Eigelbe herauslösen. Eigelbe zerdrücken, mit fein gemahlene Macadamias und den übrigen Zutaten mischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Creme mittels einer Spritztülle in die Eihälften füllen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und nach dem Abkühlen damit die gefüllten Eier bestreuen.

Sie haben keine Spritztülle? Ein Gefrierbeutel tut hier gute Dienste: Einfach die Eimasse einfüllen und eine Ecke abschneiden. Die obere Öffnung zudrehen und loslegen.

Aktueller Fitness-Tipp:

AUF ZUM FRÜHJAHRSPUTZ!

Nur Verrückte putzen gern, für den Rest der Menschheit ist das Saubermachen wohl lediglich eine lästige Pflicht, wenn nicht sogar eine Qual. Immerhin – nach getaner Arbeit kann man sich für eine Weile über den frischen Glanz in den Räumen freuen. Aber hätten Sie es gedacht? Energisches Putzen hilft, überflüssige Pfunde purzeln zu lassen. Wenn sich herumspricht, das ausgerechnet der ungeliebte Frühjahrsputz schlank macht, wären Deutschlands Wohnungen so adrett und aufgeräumt wie nie.

Wie beim Sport und jeder Art von Bewegung ist die Art und Weise, wie geputzt wird, entscheidend für den positiven Nebeneffekt. Sanftes Abstauben bringt weniger als kräftiges, schweißtreibendes Bodenschrubben.

SO VIELE KALORIEN VERBRAUCHEN SIE IN ETWA MIT EINER STUNDE:

- ♂ **Aufräumen: 60 Kcal**
- ♂ **Boden wischen: 120 Kcal**
- ♂ **Boden fegen: 100 Kcal**
- ♂ **Saugen: 140 Kcal**
- ♂ **Fenster putzen: 170 Kcal**
- ♂ **Abwaschen: 80 Kcal**
- ♂ **Möbelrücken: 230 Kcal**
- ♂ **Fliesen schrubben: 150 Kcal**
- ♂ **Staub wischen: 75 Kcal**



Alles für Ihren Frühjahrsputz finden Sie in Ihrem GBS MARKANT-Markt am Papebusch.

Zum Vergleich: Eine Stunde gemütliches Rad fahren bringt es auf 210 Kilokalorien, Brustschwimmen in derselben Zeit auf rund 150 Kilokalorien – ein Argument mehr für ein regelmäßiges Großreinemachen...

Und denken Sie daran: Profis putzen immer und überall von innen nach außen und von oben nach unten! ❁



HILFE, DAS ABFLUSS-ROHR IST VERSTOPFT!

Hartnäckige Verstopfungen in den Abflussrohren sind nicht nur ein lästiges Ärgernis, sondern können erfahrungsgemäß bei ihrer Beseitigung erhebliche Kosten verursachen.

Unsere Bitte, wenn Sie feststellen, dass das Wasser in der Küche oder im Bad nicht mehr zügig abläuft: Gehen Sie das Problem möglichst frühzeitig an. Je länger eine Rohrverstopfung andauert, desto mehr verstärkt sie sich auch. Irgendwann heißt es dann: Nichts geht mehr. Das betrifft dann möglicherweise nicht nur die „Verursacherwohnung“, sondern auch die anliegenden Nachbarwohnungen. Der Aufwand zur Schadensbeseitigung ist für die Genossenschaft enorm: Die verstopften Rohre müssen aufgefräst, gespült und im Anschluss auf Dichtigkeit geprüft werden.

Bei diesen Reinigungs- und Reparaturarbeiten müssen unsere Handwerker dann leider oft feststellen, dass die Ursache der Verstopfung in der unsachgemäßen Nutzung der Abflussrohre zu suchen ist.

ROHRVERSTOPFUNGEN VORBEUGEN

In der Küche wird vielfach der Fehler gemacht, heißes, flüssiges Fett samt Wasser von Kochtopf oder Bratpfanne direkt in den Ausguss zu schütten. Das Problem: Die Wasser-Fett-Mischung kühlt im Abflussrohr ab, das flüssige Fett wird wieder fest und es lagert sich eine immer dickere Fettschicht an den Innenwänden der Fallrohre ab. Auf diese Weise kann das Rohr in kurzer Zeit vollständig verschließen. Um unnötige Reparaturkosten zu vermeiden, bitten wir Sie deshalb, dafür Sorge zu tragen, dass die Abflussleitungen frei bleiben.

In der Küche, aber auch in Waschbecken, Dusche und Badewanne, können Siebeinsätze dazu beitragen, dass nur das in den Abfluss gelangt, was dort rückstandsfrei hinuntergespült werden kann.

- ✂ *Fett aus Töpfen und Pfannen vor dem Spülen mit einem Küchentuch entfernen*
- ✂ *Fettiges Koch- und Bratgeschirr möglichst heiß abspülen und das Spülwasser nicht abkühlen lassen*
- ✂ *Mit einem Spritzer Zitronensaft oder etwas Zitronensäure im Spülwasser setzt sich kein Fett ab*

Bitte kein chemisches „Rohrfrei“ benutzen. Diese aggressiven Reiniger reagieren mit Wasser und setzen dabei eine enorme Hitze frei, die die meist aus Kunststoff bestehenden Abflussrohre beschädigen.

Besser als Chemie ist auf jeden Fall der altbekannte „Pümpel“. Ist keiner zur Hand, lässt sich als Erste-Hilfe-Lösung ein Notfall-Pümpel bauen.

NOTFALL-PÜMPEL AUS PLASTIK-FLASCHE:

1. Überlauf mit einem nassen Lappen abdichten
2. Flasche mit heißem Wasser füllen
3. Einen zweiten nassen Lappen zum Abdichten um den Flaschenhals wickeln und die Flasche schnell auf den Abfluss stülpen
4. Flasche zusammendrücken und so das heiße Wasser in das Abflussrohr pressen
5. Vorgang so oft wiederholen, bis die Leitung frei ist. ❄

Haushalts-Tipps:

Weg mit dem Kalk!

Wasser ist nicht so harmlos, wie es scheint. Kalkhaltiges Leitungswasser strapaziert mit seinen unschönen Belägen an Armaturen und Fliesen nicht nur die Nerven, sondern kann erhebliche Schäden verursachen. Zudem fühlen sich auch Bakterien in Kalkablagerungen wohl – und das ausgerechnet dort, wo Sauberkeit und Hygiene eine besonders große Rolle spielen: in Küche, Bad und WC.



Sämtlichen Elektrogeräten, die mit Wasser in Berührung kommen, setzt Kalk ebenfalls zu. Ob Wasserkocher, Kaffee- oder Waschmaschine: Kalkbelag senkt die Lebensdauer der Haushaltshelfer und lässt zusätzlich noch den Energieverbrauch der Geräte ansteigen. Bis zu 30 Prozent mehr Strom, so schätzen Profis, benötigen Elektrogeräte mit Kalkablagerungen von 5 Millimeter Dicke auf ihren Heizstäben.

Wie gut, dass man diesen Ablagerungen mit einfachen und preiswerten Hausmitteln wirksam zu Leibe rücken kann:

- ✂ *Zitronensäure, in Pulverform oder flüssig, ist ideal zum gründlichen Entkalken von Wasserkocher und Kaffeemaschine. Sie hinterlässt, im Gegensatz zu Essig, keinen unangenehmen Geruch.*
- ✂ *Eine Mischung aus Coca-Cola und Backpulver entfernt Kalkränder im WC. Einfach in die Toilette schütten, einwirken lassen und dann abbürsten.*
- ✂ *Zahnpasta ist ein altbewährtes Mittel gegen Kalkbelag an Armaturen. Mit einer alten Zahnbürste auftragen, einwirken lassen und abbürsten.*
- ✂ *Einer der effektivsten und preiswertesten Kalkentferner ist Essigessenz, pur oder verdünnt angewendet. Da sich der intensive Essig-Duft aber eine Weile hält, ist ihr Einsatz bei Kaffeemaschinen und anderen Geräten, die direkt mit Lebensmitteln in Berührung kommen, nur eingeschränkt zu empfehlen.*

In der Waschmaschine können Schäden durch verkalkte Leitungen, Schläuche und Anschlüsse ebenfalls erheblich sein. Auch hier hilft ein Schuss Zitronensäure im Spülwasser. Nebeneffekt: Die Säure verhindert den unschönen „Grauschleier“ auf der Wäsche.



„SCHÖN, HIER ZU LEBEN!“

Im Herzen des Mendener Ortsteils Bösperde errichtet die Mendener Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG derzeit den „Wohnpark Holzener Heide“ - eine moderne Wohnanlage für rüstige und unterstützungsbedürftige Senioren. Der Fokus liegt auf den ganz persönlichen Ansprüchen der Bewohner.

Ziel ist, ihnen durch unterschiedliche Angebote und Wohnformen so viel Eigenständigkeit wie möglich und so viel Hilfe und Begleitung wie gewünscht und notwendig zu bieten. Die bauliche Aufteilung des Wohnparks ermöglicht es, allen Mietern entsprechend ihrer Selbständigkeit und ihres individuellen Unterstützungsbedarfs gerecht zu werden. Der Schwerpunkt liegt auf einem quartierbezogenen Wohnen mit Begleitung.

DAS ANGEBOT:

- ZWEI-ZIMMER-WOHNUNGEN für Ein- und Zwei-Personen-Haushalte
- WOHNGEMEINSCHAFTEN für Menschen mit Unterstützungsbedarf
- TAGESPFLEGE mit gerontopsychiatrischer Ausrichtung



Dienstleister der Begleitung, Betreuung und Pflege für alle Bewohner und Tagesgäste im Wohnpark und Ansprechpartner ist das Schmallenbach-Haus Fröndenberg.

Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG
Hedwig-Dransfeld-Str. 9 | 58708 Menden
Tel. 02373 96 70 0



Schmallenbach-Haus
Hirschberg 5 | 58730 Fröndenberg
Tel. Heinz Fleck: 02373 751 102
Tel. Helga Velmer: 02373 751 231

2. OG



1. OG



EG





WICHTIGE INFORMATION ZU IHREM KABELANSCHLUSS

Liebe Mieterinnen und Mieter,

sehen Sie Ihr Fernsehprogramm über einen älteren Flachbildfernseher, den Sie vor 2010 gekauft haben? Oder verwenden Sie zu Hause noch den guten alten Röhrenfernseher? Dann schauen Sie möglicherweise noch analog fern und sollten die folgenden Informationen durchlesen:

IM JUNI 2017 STELLT UNITYMEDIA DIE ANALOGE FERNSEHÜBERTRAGUNG EIN

Auf Kunden, die das analoge TV-Angebot nutzen, kommen Änderungen zu: Unitymedia wird im Juni 2017 die Verbreitung analoger TV-Sender endgültig einstellen. Alle Programme werden nur noch digital angeboten. Damit folgt Unitymedia den Ansprüchen seiner Kunden, die bereits jetzt zu einem Großteil digitales Fernsehen schauen und ein größeres Programmangebot wünschen.

Ein größeres Programmangebot wird möglich, da bislang ein analoger TV-Sender einen ganzen Kanal im Kabelnetz belegt. Demgegenüber können aber bis zu zwölf digitale Sender in SD-Qualität (Standard-Bildauflösung) und bis zu sechs Sender in HD-Qualität (höhere Bildauflösung) auf diesen Kanal gelegt werden.

ALLE PROGRAMME AUCH DIGITAL VERFÜGBAR

Es gehen keine Programme verloren. Alle Sender sind auch digital verfügbar. Und das ganz einfach und ohne höhere Kabelgebühren. Für den Empfang digitaler TV-Sender benötigen Sie lediglich einen Digitalreceiver oder einen Flachbildfernseher mit einem eingebauten digitalen Kabeltuner (DVB-C). Die meisten aktuellen Flachbildfernseher verfügen bereits über eine solche Ausrüstung.

Unter www.unitymedia.de/digital-verbindet erfahren Sie, wie Sie auf digitales Fernsehen umsteigen. Bei weiteren Fragen und zur persönlichen Beratung steht Ihnen auch unser Unitymedia Kundenservice unter folgender Rufnummer zur Verfügung:

0800 7733 207

Von den Änderungen hinsichtlich des Fernsehempfangs sind selbstverständlich nur die Unitymedia-Kunden betroffen. Informationen dazu erhalten Sie auch bei Ihrer GBS unter der Telefonnummer **02373-96700**



HALLO, NACHBAR!

Eine gute Nachbarschaft und eine gute Hausgemeinschaft sind Gold wert. Nette Gesten und freundliche Worte signalisieren, dass Ihnen Ihre Mitbewohner wichtig sind:

- ✂ Ein netter Gruß im Vorübergehen oder ein Smalltalk im Treppenhaus wirken Wunder. Sie schaffen Nähe und Vertrauen.
- ✂ Einfach mal mit anpacken, wenn sich die Nachbarn mit Einkaufstaschen, Kinderwagen oder Sperrmüll abmühen.
- ✂ Bei der nächsten Party Ihre Nachbarn dazu einladen.

NEUE NACHBARN IM HAUS

Wenn neue Nachbarn einziehen, werden sie sich über ein unkompliziertes Hilfsangebot von Ihrer Seite freuen. Den Umzugsgestressten einen Becher Kaffee vorbeizubringen oder ein fehlendes Werkzeug auszuleihen, ist eine schöne Geste, die sicherlich dankbar vermerkt wird.

SIE ZIEHEN SELBST NEU EIN?

Sich bei den neuen Nachbarn vorzustellen, ist eine gute alte Sitte, die auch heute noch gern gesehen ist. Bei dieser Gelegenheit entdecken beide Seiten oft schon Gemeinsamkeiten wie Kinder im gleichen Alter oder dieselben Hobbies. Darauf lässt sich eine gute Nachbarschaft aufbauen!

ES „KNIRSCHT“ IM HAUS

Knirschen – das kann es überall einmal, wo Menschen zusammen leben. Wichtig für eine gute Hausgemeinschaft ist es, Differenzen schon frühzeitig beizulegen. Was also tun, wenn es schief läuft im Haus?

Hat sich über kurz oder lang erst einmal Ärger aufgestaut, ist oft schon eine Nichtigkeit der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Machen Sie deshalb die jeweils andere Seite rechtzeitig und freundlich auf ein Fehlverhalten aufmerksam – bevor eine Meinungsverschiedenheit eskalieren kann.

Und bitte denken Sie daran: Die Toleranzgrenze ist individuell verschieden – beim einen liegt sie höher, beim anderen niedriger. Ist Ihr Anliegen berechtigt, suchen Sie ein höfliches Gespräch und: Bleiben Sie sachlich!





FITNESS MIT SPAß

Hannelore Ströver fühlt sich „rundum gut aufgehoben am Papenbusch“



Von Reha-Sport im Schwimmbecken über Fahrrad fahren und Geräte-Training bis hin zur Physiotherapie bei Daniel Piotrowski: Seit fast drei Jahren genießt die 66-jährige Fröndenbergerin Hannelore Ströver das Fitness-Angebot am Papenbusch. Mindestens dreimal pro Woche reist sie dafür aus der Nachbarstadt an.

STUDIO PUNKTET MIT WELLNESS-ATMOSPHÄRE

Sie ist immer gern Fahrrad gefahren, bis gesundheitliche Beschwerden sich immer deutlicher bemerkbar machten. „Arthrose, Osteoporose und Knochenbrüche, dazu mangelnde Balance, Schwierigkeiten beim Auf- und Absteigen vom Rad – das war mir irgendwann zu gefährlich. Seitdem ich hier im AktiVita mit der Wassergymnastik begonnen habe, geht es mir besser und ich bin dabei geblieben. Fahrrad

fahre ich jetzt in sicherer Umgebung – ohne Angst vor Stürzen haben zu müssen.“

Hannelore Ströver fühlt sich im Studio sichtlich wohl – bei den immer freundlichen Mitarbeitern und in der familiären Atmosphäre, wie sie sagt. „Hier gibt es keinen Leistungsdruck, alle sind locker, helfen und geben mir Ratschläge – das gefällt mir.“

Wenn Hannelore Ströver ihre Bandscheiben zu schaffen machen, wendet sie sich an Physiotherapeut Daniel Piotrowski. „Daniel macht das super, er konnte mir bei gesundheitlichen Beschwerden, zum Beispiel bei Rückenschmerzen, immer helfen. Deshalb empfehle ich ihn und das ganze Studio gerne weiter. Mein Mann und meine Tochter kommen inzwischen auch hierher und sind ebenfalls sehr zufrieden.“





MARKANT

DER MARKT FÜR GUTES ESSEN UND TRINKEN

EINKAUFEN MIT SERVICE

Montags im MARKANT –

HIER TAGT DIE „TOLLE TRUPPE“

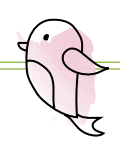
An den Montagen steht für Hannelore Ströver nach dem morgendlichen Training im AktiVita regelmäßig ein gemütliches Frühstück auf dem Programm. Gleich nebenan, in der Bäckerei im GBS MARKANT-Markt am Papenbusch, sind für sie und ihre fünf Freundinnen dann schon Tische reserviert und Kaffee und Brötchen bestellt. Richtig rund wird der Montagvormittag mit dem anschließenden ausgiebigen Einkauf im GBS MARKANT-Markt. Frau Ströver ist aus ihrer aktiven Zeit selbst „vom Fach“ und weiß, worauf es ankommt im Lebensmittel-Markt:

Super Sortiment, unkomplizierter Service, nette Mitarbeiter, die ihr Handwerk verstehen, gute Tipps und immer frische Produkte.

„Seitdem ich im AktiVita trainiere, komme ich hierher einkaufen, und es passt einfach: Parkmöglichkeiten direkt vor der Tür, kurze Wege – und mit einigen Mitarbeitern duze ich mich schon. Für ein paar nette, persönliche Worte nehmen sie sich immer Zeit“, sagt sie. *



Fleisch, Wurst und Käse kauft Hannelore Ströver am liebsten an der Frischetheke ein. Hier lässt sie sich beraten und tauscht sich gern mit den Mitarbeiterinnen aus - man kennt sich eben: auch die Kundschaft aus dem „fernen“ Fröndenberg.



Lösung des Kreuzworträtsels auf Seite 12

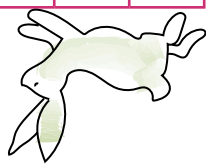
G	L	E	F	G	D	E	M	O	S	U	R	F	E	R	D	A	T	O	R	A	U	S	P	R	I	S	M	A	U	S	Y	A	I	B	E	S	E	U	N	D	D	M	A	S	Z	I	E	R	U	M	A	S	G	I	E	R	I	G	I	E	R	S	T	E	G	B	E	R	E	S	T	A	B	H	E	S	S	E	T	O	R	H	A	U	S	N	I	L	H	A	R	T	O	R	G	E	L
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

RÄTSELSPAß



Kundgebung	Menschen- gewühl Monat	Beruf	Pronomen Auerorsche	Person Industrie- motor	Verhalten Pflanze
		Wellen- reiter Koseform von Oma			
bis heute geome- trischer Körper			Rhombus auf und...		
			Gewohn- heit		
verbindet Worte	Nadel- baum aus jenem		Gewässer Dezimeter		
	farbenfroh				Inselstaat im Pazi- fischen Ozean
Stadt in Frankreich Staat Süd- amerika			Großvater Unter- grundbe- wegung		
					einbal- samierte Leiche
sehr dringend	Gegenteil von aus Kalkge- stein		Schwanz- lurch Getreide		
		Artikel nicht genau bekannt	Farbe Nachlass		
Abkürzung Arsen KFZ Erlangen		Deko Schmuck Abgabe		KFZ Uckermark Stimme	
	maßloses Verlangen Gebirge Karpaten				künst- lerische Leitung
schmale Brücke runder Stock			Frucht getrocknetes Gras		
		deutscher Dichter Vergehen			Weltraum
Gebäude mit einem Tor	Trage- tasche überrasch- ter Ausruf		alte Erzählung Abkürzung Sonntag		
				Fluss in Afrika	
nicht weich			Tasten- instrument		

KINDERWEIHNACHTSMARKT IMPRESSIONEN 2016



Mediterran gefüllter Rinderbraten



50 g gewürfeltes Toastbrot
5 gewürfelte Schalotten
3 EL Butterschmalz
50 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer
Je drei EL Oregano
und Petersilie gehackt
2 kg Rinderbraten
aus der Keule

Je 200 g Möhren
und Knollensellerie
1 kg Rinderknochen
2 EL Tomatenmark
500 ml Rotwein
3 EL Balsamico-Essig
1 TL Speisestärke

Für die Füllung zwei Schalotten glasig dünsten, Brot und Pinienkerne zufügen und goldbraun rösten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kräutern mischen. In das Fleisch eine große Tasche schneiden und mit der Masse füllen. Tasche mit Holzspießen zusammenstecken und mit Küchengarn fixieren. Braten in einem Schmortopf rundum kräftig anbraten und herausnehmen. Knochen ebenfalls anbraten, Gemüse zugeben und weiter braten. Tomatenmark dazu rühren, kurz anrösten und mit Rotwein ablöschen. Zur Hälfte einkochen, mit ca. 250 ml Wasser auffüllen und den Braten zugeben. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 140° Umluft rund 3 1/2 Stunden schmoren. Dann Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Währenddessen den Bratenfond passieren, einkochen lassen, mit Balsamessig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der in kaltem Wasser gelösten Speisestärke binden.

Dazu passt Röstgemüse mit Möhren, Petersilienwur-
zeln, Zucchini und Kirschtomaten und Stampfkartof-
feln mit Rosmarin.

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:
medienstadt GmbH, 58706 Menden, Unnaer Straße 50
www.medienstadt.de
Kathrin Heckmann, Silke Koscianski
Fotos und Grafiken:
©medienstadt GmbH
©www.fotolia.de: gajus, contrastwerkstatt, ostap25,
Anna Om, racamani, famveldman, lassedesignen,
Syda Productions, Robert Kneschke, Monster, Dein
Glücksmoment, mkldesign, M.studio, Tomasz Zajda,
Rawf8, stockphoto-graf

