



Ausgabe Juli 2017

Bauen Wohnen Leben®

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund



Inhalt 02/2017

2-3 Hitzewelle? Kein Problem!

So kommen Sie gut durch die Hundstage

Sommerparty ohne Grillen

Rezepttipp:

Lieblingssalat griechische Art

4-5 Partylärm

Des einen Freud, des anderen Leid

Wir sind dann mal weg!

Aber nicht ohne Reiseapotheke

6-7 Urlaub in den eigenen vier Wänden

Warum in die Ferne schweifen...

Da grünt Ihnen was!

Kochen und Heilen mit Kräutern

8-9 Schön, hier zu arbeiten!

Hedijeh Waghfpour liebt ihren Job

Schön, hier zu wohnen

Wohnpark Holzener Heide

10-11 Starte mäßig, aber trainiere regelmäßig

AktiVita macht Senioren fit

Kursangebote für jedes Alter

12 Fleisch ist unsere Leidenschaft!

Die Frischfleisch-Theke in Ihrem GBS MARKANT-Markt Am Papenbusch

Rezepttipp:

Sommerbraten vom Schweinerücken

Rätselspaß

HITZEWELLE? KEIN PROBLEM!





HITZEWELLE? KEIN PROBLEM!



SO KOMMEN SIE GUT DURCH DIE „HUNDSTAGE“

Endlich ist der Sommer da! Die Sonne strahlt und aus der heiß ersehnten, angenehmen Wärme wird schnell eine unangenehme Hitze, die gerade bei hoher Luftfeuchtigkeit einige Zusatzbelastung für unseren Körper mit sich bringt. Damit Sie die Sommertage auch bei hohen Temperaturen genießen können, haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengestellt.

NACH DEM AUFSTEHEN LÜFTEN

Der frühe Morgen ist die beste Zeit zum Lüften, denn bis etwa 8 Uhr ist die Luft draußen meistens noch kühl. Also öffnen Sie alle Fenster und fangen die frische Morgenluft ein. Danach sollte die Hitze ausgesperrt werden – also Fenster zu und die Räume mit Rollos abdunkeln.

AUF DIE RICHTIGE KLEIDUNG ACHTEN!

Meiden Sie Synthetikgewebe, denn darin schwitzen Sie mehr! Achten Sie auf leichte, luftige Kleidung aus Naturmaterialien wie Baumwolle oder Leinen, die nicht zu eng anliegen sollte! Denken Sie auch an einen Hut, wenn Sie bei Hitze durch die Sonne laufen – das gilt auch und besonders für Ihre Kinder!

VIEL UND RICHTIG TRINKEN

Eisgekühlt sollten Ihre Getränke nicht sein, denn das fordert Ihren Körper geradezu dazu auf, zusätzliche Hitze zu produzieren. Sinnvoll sind Getränke in einer angenehmen Trinktemperatur. Achten Sie auch auf die Menge: Zwei bis drei Liter pro Tag sollten es sein. Alkohol und zu viel koffeinhaltige Getränke sollten Sie bei großer Hitze besser meiden, weil sie den Körper eher austrocknen, als ihm Flüssigkeit zuzuführen.



TRINKEN SIE EINE SAFT-SCHORLE ODER PROBIEREN SIE MINERALWASSER MIT SIRUP – BEIDES BEKOMMEN SIE IN UNSEREM GBS MARKANT MARKT!



AUF DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG ACHTEN

Schweres Essen belastet den Kreislauf zusätzlich. Frisches Obst wie Melonen, Ananas und andere Südfrüchte sind der perfekte Sommer-Snack. Auch leichte Gemüsesuppen und Salate können vom Körper gut verarbeitet werden, in Kombination mit Schinken wird zudem Ihr Salzhaushalt aufgefüllt. Achten Sie beim Einkaufen und dem Transport nach Hause darauf, dass hitzeempfindliche Lebensmittel kühl genug bleiben. Auf jeden Fall gilt: Hackfleisch und Geflügel im Sommer immer gut durchgaren!

MACHEN SIE ES WIE DIE SÜDLÄNDER!

In den südlichen Gefilden steht zwischen 12 und 15 Uhr das Leben meistens still. Machen Sie es genauso, wenn Sie es einrichten können! Die Füße hochlegen und entspannen – am besten im Schatten!

DIE RICHTIGE KÖRPERPFLEGE

Selbstverständlich ist bei Hitze die tägliche Dusche. Aber Achtung: Duschen mit kaltem Wasser dreht die körpereigene Heizung noch stärker auf und Sie schwitzen hinterher mehr als zuvor! Besser sind lauwarmer Duschen. Ein erfrischendes Körpertonic danach bringt zusätzliche Abkühlung. Und wenn Ihnen zwischendurch mal nach etwas Erfrischung ist: Füllen Sie ein Waschbecken mit kaltem Wasser und halten Sie die Unterarme hinein, das kühlt wunderbar!

UND WENN ES SIE DOCH ERWISCHT?

Ihnen ist schwindlig, übel, Sie haben Kreislaufprobleme? Wenn alle Vorsichtsmaßnahmen nichts genützt haben, droht Ihnen ein Kollaps oder sogar Sonnenstich. Begeben Sie sich sofort in den Schatten, trinken Sie Wasser und essen etwas Salziges. Sollte das nicht helfen, suchen Sie dringend einen Arzt auf!!! *

Niemals Kinder oder Hunde im Auto lassen!

Für Kinder und Hunde kann ein Auto innerhalb kürzester Zeit zur Todesfalle werden! Das geht viel schneller, als die meisten wissen. Schon bei 24 Grad Außentemperatur erreicht die Temperatur im Auto nach 30 Minuten 40 Grad, nach 60 Minuten den kritischen Wert von über 50 Grad. Daher: Kinder mit ins Geschäft nehmen und Hunde am besten zu Hause lassen!



SOMMERPARTY OHNE GRILLEN

Rezept

Lieblingsalat griechische Art



Zutaten für 6 Personen:

- Je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 1 Salatgurke
- 1 Glas Feta-Käse mit Oliven
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 Lauchzwiebeln mit Grün
- Frische Kräuter nach Belieben,
- Salz, Pfeffer
- etwas Balsamico-Essig
- evtl. Olivenöl

Die Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln. Die Gurke halbieren, vierteln und ebenfalls würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren, die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Alles in eine große Schüssel geben, Feta dazugeben (mit dem Öl), mit Salz, Pfeffer und Essig würzen und Kräuter nach Geschmack dazugeben. Alles vermengen, etwas ziehen lassen – fertig! Mit frischem Baguette oder warmem Fladenbrot servieren.

Sie genießen laue Sommer-Abende gerne in Gesellschaft? Dann laden Sie ein zu einer lockeren Party. Eine Sommerparty ist ein unkompliziertes Zusammentreffen und das sollte es auch bleiben. Also machen sie sich keinen Stress, es muss nicht alles perfekt und bis ins kleinste Detail geplant sein. Die Hauptsache ist, mit Freunden und Familie in fröhlicher Runde versammelt zu sein und ein paar schöne Stunden zu verbringen.



Eine sommerliche Fete zu feiern, bedeutet auch immer, für das leibliche Wohl der Gäste zu sorgen. Natürlich kann man jetzt für seine Gäste den Grill anwerfen, man kann es aber auch einmal ganz anders machen und leichte Salate und leckere herzhaftere Häppchen vorbereiten.

Mit steigenden Temperaturen steigt auch die Lust auf unkomplizierte leichte Sommerküche mit Obst und Gemüse, das jetzt Saison hat.

Fruchtige Obstsalate sind ideal zur Erfrischung, wenn es heiß hergeht. Wichtig ist aber, sie kühl und frisch zu halten.

Sommerliche Dips mit verschiedenen Gewürzen und Kräutern eignen sich prima für Fladenbrot und Baguette und passen auch zu Fleisch und Gemüse. *



DES EINEN FREUD, DES ANDERN LEID: PARTYLÄRM

Wie sage ich's meinem Nachbarn?



Während fröhlich gefeiert wird, dringen laute Musik und schallendes Gelächter oft bis zum Nachbarn, der wegen des Lärms vielleicht keinen Schlaf findet. In der Wohnung gefeiert, ob den eigenen runden Geburtstag oder die Erstkommunion des Nachwuchses, hat sicher jeder schon einmal. Verständnis für die Geräuschkulisse sollte also grundsätzlich vorhanden sein. Prinzipiell ist gegen Feiern in den eigenen vier Wänden auch nichts einzuwenden, sofern diese den Nachbarn nicht stören und die gesetzlichen Ruhezeiten eingehalten werden. Was aber tun, wenn die Feier nebenan den üblichen Rahmen sprengt?

WICHTIG: So unkorrekt häufige Lärmbelästigung durch Partys in der Wohnung auch ist, so korrekt sollte man sich selbst verhalten. Es gilt, den lauten Nachbarn freundlich und sachlich auf die Störung hinzuweisen. Das sollte möglichst nicht während der Feier geschehen, wenn die Gemüter noch „erhitzt“ sind, sondern in einem ruhigen Moment am Tag danach. Bitten Sie beispielsweise den Nachbarn in Ihre Wohnung, während bei ihm selbst die Musik laut aufgedreht ist, damit er sich selber ein Bild von der Lautstärke machen kann, die bei Ihnen ankommt. Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, wie stark Geräusche durch Fußboden und Wände übertragen werden können.

Möchten Sie dem Lärm allerdings noch am selben Abend einen Riegel vorschieben, kann es hilfreich sein, einen Kompromiss anzubieten. Klingeln Sie beim Nachbarn und erklären Ihre Bereitschaft, sich den Lärm noch eine Stunde anzuhören, danach müsse der Geräuschpegel aber deutlich heruntergefahren werden. Findet die Party bei geöffneten Fenstern oder auf dem Balkon statt, bitten Sie um die Verlegung nach innen und das Schließen der Fenster.

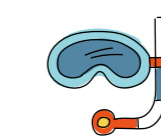
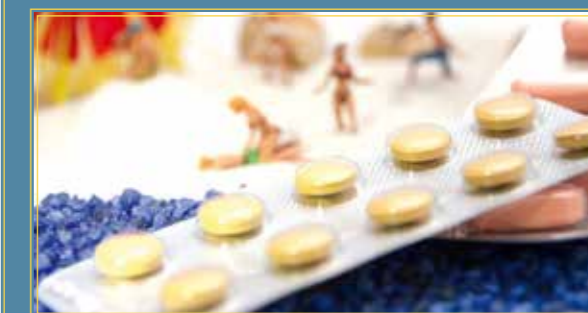
Bleiben Ihre Bitten auf Rücksicht wirkungslos, können Sie das Ordnungsamt oder die Polizei wegen der Lärmbelästigung dazu holen. Das sollte aber gut überlegt sein, denn das Verhältnis zu Ihrem Nachbarn, der Ihnen sicher häufiger über den Weg läuft, könnte danach angespannt bleiben. Außerdem ist der Geräusch senkende Effekt der „Ordnungshüter“ oft nur von kurzer Dauer. Daher ist es ratsam, bei andauernden Fällen von unsozialem nachbarschaftlichem Verhalten den Vermieter hinzuzuziehen, denn er hat ein eigenes Interesse daran, dass die Hausordnung eingehalten wird. Und nicht vergessen: Bei häufig wiederkehrenden Lärmbelästigungen sollten Sie daran denken, für Gespräche mit dem Verursacher und eventuelle weitere Schritte ein „Lärmprotokoll“ zu führen. ❄

Wir sind dann mal weg... ... aber nicht ohne Reiseapotheke

Endlich frei, endlich Urlaub, endlich Koffer packen. Bei aller Vorfreude auf die „schönsten Wochen des Jahres“ sollten Sie aber auch daran denken, außer Kleidung und Papieren eine für Sie passende Reiseapotheke zusammenzustellen. Im Fall der Fälle ist es sehr viel angenehmer und sicherer, auf die gewohnten Medikamente zurückgreifen zu können, als im Urlaubsland hinter den richtigen Tabletten, Sprays und Co. herzulaufen. In Ihre ganz persönliche Reiseapotheke gehören natürlich alle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen.

Außerdem empfehlen sich je nach individuellem Bedarf, Länge der Reise und Ihrem Reiseziel folgende kleine Helfer:

- Verbandsmaterial (Schere, Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden, Einmalhandschuhe)
- Schmerzmittel (Wirkstoffe: Ibuprofen, ASS oder Paracetamol)
- Durchfallmittel
- Mittel gegen Reiseübelkeit und/oder Seekrankheit
- insektenabweisende Mittel
- juckreizstillendes Gel gegen Insektenstiche
- Sonnenschutzmittel
- kühlende Salbe gegen Sonnenbrand
- Salbe gegen Entzündungen und Schürf-Wunden
- Mittel gegen Allergien
- eventuell Malaria Mittel und Moskitonetz



Tabletten gegen Reisekrankheit und regelmäßig einzunehmende Medikamente gehören ins Handgepäck und sind nicht mit dem übrigen Reisegepäck aufzugeben. Für den Fall, dass Ihre Koffer später ankommen, haben Sie dann alles dabei, was Sie kurzfristig benötigen.

Ihre Kinder oder Enkelkinder reisen mit? Dann denken Sie bitte an kindgerechte Mittel gegen Durchfall, Übelkeit, Schmerzen und Erkältungen sowie einen speziellen Sonnenschutz für die kleinen Urlauber. Auch das Insektenschutzmittel sollte für Kinder gut verträglich sein.

Patienten mit chronischen Erkrankungen sollten vor Reiseantritt den Inhalt der Reiseapotheke genau mit dem behandelnden Arzt besprechen und ausreichend Medikamente mitnehmen.

Partylärm kann bei den Nicht-Feiernenden zu einer Nervenprobe werden. Ein Überreagieren schadet aber immer mehr, als es nutzt, weil Verursacher und Geschädigter ja oft unter einem Dach wohnen und grundsätzlich gut miteinander auskommen wollen. Miteinander sprechen und Verständnis haben für die Position des jeweils anderen, ist hier sicher die beste Lösung.



URLAUB IN DEN EIGENEN 4 WÄNDEN



WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN...

... wenn das Gute liegt so nah? So fragte schon Goethe und wir haben uns einmal damit beschäftigt, warum es ganz schön sein kann, seinen Urlaub zu Hause zu verbringen.

Das Positive am Urlaub zu Hause beginnt schon mit der Vorbereitung - sie ist nämlich nicht nötig. Man erspart sich also den Stress, Flüge herauszusuchen, Hotels zu buchen oder die passende Ferienwohnung zu finden.

Ein zweiter wichtiger Faktor: Die Anreise fällt weg! Keine lange Autofahrt, kein mehrstündiger Flug, kein Jetlag und somit kein Stress für den Körper und die Seele - der Urlaub beginnt in der ersten Minute!

Am Urlaubsziel angekommen, geht der Stress für die meisten erst los. Man hat etwas Wichtiges zu Hause vergessen, das Kissen ist zu hart, die Bettdecke zu warm, das Fernsehprogramm nicht in deutscher Sprache, die Straßenschilder nicht zu lesen. Ehe man sich richtig eingewöhnt hat, ist der Urlaub auch schon wieder vorbei. Zu Hause bleibt man in der gewohnten Umgebung, weiß, wo die nächsten Geschäfte sind und muss sich nicht an ein fremdes Klima gewöhnen.

Gehören Sie auch zu den Menschen, die im Urlaub schlecht schlafen? Jeder weiß doch: Das eigenen Bett ist am bequemsten, und dass man in einer fremden Umgebung Schlafprobleme hat, ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Ein weiterer angenehmer Nebeneffekt: Sie können jeden Tag ausschlafen! Keine festen Essenszeiten, kein leergeräumtes Frühstücksbuffet, keine labberigen Brötchen - im Gegenteil! Sie selbst entscheiden, was und wann Sie essen, und wenn es doch mal etwas anderes sein soll, gehen Sie in ein nettes Café in der Nähe. ❄



SAUERLAND

BALKONIEN
MÖHNE
SORPE
ZOO
KULTUR

Ein letzter und ganz wichtiger Punkt: Sie haben endlich mal Zeit, die nähere Umgebung zu erkunden, ob zu Fuß, mit dem Rad oder dem Auto! Wann waren Sie zum letzten Mal an der Sorpe oder an der Möhne? Wie wäre es mit einem Ausflug nach Bad Lippspringe zur Landesgartenschau? Oder möchten Sie endlich mal wieder in den Dortmunder Zoo? Natur und Kultur gibt es in und um Menden zuhauf, man muss nur die Augen offen halten!



Fragen zu diesen und anderen Kräutern beantworten Ihnen gern die freundlichen Mitarbeiter in Ihrem GBS MARKANT Markt Am Papenbusch.

DA GRÜNT IHNEN WAS

Kochen und heilen mit Kräutern



BASILIKUM



PETERSILIE



PFEFFERMINZE



ROSMARIN

Aus dem sommerlichen Speiseplan sind frische Küchenkräuter nicht weg zu denken, aber auch zum Wohlbefinden an heißen Tagen können sie beitragen.

Lange bevor Antibiotika, Schmerzmittel und Co. erfunden wurden, waren Kräuter die uneingeschränkten Herrscher der Heilmittel. Man vermutet, dass bereits die Urmenschen von der heilenden Kraft mancher Pflanzenteile wussten und diese auch gezielt einsetzten. Das Wissen um diese „grünen“ Kräfte wurde mündlich von einer Generation an die nächste weitergegeben und erweitert.

Im GBS MARKANT Markt finden Sie eine große Vielfalt an frischen oder - für die praktische Vorrathaltung - getrockneten Kräutern, von denen wir Ihnen hier einige mit ihren Wirkweisen vorstellen.

BASILIKUM
Eines der bekanntesten und beliebtesten Kräuter ist das Basilikum. Es schmeckt nicht nur lecker zu Tomaten und Mozzarella, sondern lindert Entzündungen und Gelenkschmerzen, baut Stress ab, beruhigt den Magen und kann sogar multiresistente Bakterien in ihre Schranken weisen. Zusätzlich ist Basilikum eine gute Quelle für Vitamin K, Calcium, Eisen und Betacarotin.

PETERSILIE

Für viele das bekannteste Kraut in der Küche: Petersilie darf an keinem frischen Salat fehlen und peppt Gemüsegerichte mit ihrem würzigen Geschmack auf. In der Naturheilkunde wirkt sie durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C belebend und Erkältungskrankheiten entgegen. Sie findet unter anderem Verwendung in der Behandlung von Gicht, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, Hautkrankheiten und Frauenbeschwerden.

PFEFFERMINZE

Trinken Sie gerne Pfefferminztee? Damit sind Sie auch bei heißem Wetter auf der sicheren Seite, denn dieses Kraut wirkt wunderbar erfrischend. Außerdem ist die genügsame Pfefferminze krampflösend und ihre Öle sind verdauungsanregend, können als Mundwasser eingesetzt und bei schweren Beinen zum Einreiben verwendet werden.

ROSMARIN

Ebenfalls nicht mehr aus unserer Küche wegzudenken ist der Rosmarin. Wer ihn als Gewürz verwendet, kann zweierlei Effekte genießen: Erstens das kräftige, leckere Aroma, zum Beispiel an Rosmarinkartoffeln, und zweitens beugt Rosmarin Blähungen und Völlegefühl vor, die sich nach einer deftigen Mahlzeit einstellen können. Außerdem enthält Rosmarinöl Substanzen, die die Durchblutung in der Haut anregen und den Kreislauf ankurbeln. ❄



MARKANT

DER MARKT FÜR GUTES ESSEN UND TRINKEN

SCHÖN, HIER ZU ARBEITEN!

Hedijeh Waghfpour liebt ihren Job im GBS MARKANT Markt Am Papenbusch

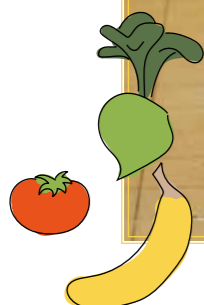


Hedijeh Waghfpour räumt noch schnell letzte Konserven ins Regal, dann hat sie für heute Feierabend. Seit elf Monaten ist die 48-Jährige nun als zuverlässige Kraft im GBS MARKANT Markt beschäftigt und hat sich in ihre Tätigkeit mit Begeisterung eingearbeitet.

Hedijeh kam vor 22 Jahren an der Seite ihres Mannes mit zwei kleinen Kindern aus dem Iran nach Menden - für sie ist diese Stadt inzwischen zu einer neuen Heimat geworden. Mit ihrem Mann und ihren drei nun zum Teil schon erwachsenen Kindern lebt sie hier und fühlt sich gut integriert. Freunde hat sie viele, darunter auch Deutsche - und eine ihrer Töchter ist mit einem deutschen Mann verheiratet.

An fünf Tagen in der Woche räumt sie im GBS MARKANT Markt die Regale ein, sortiert, kümmert sich darum, dass alles in der richtigen Menge am richtigen Platz steht und achtet auch darauf, dass die Mindesthaltbarkeitsdaten nicht überschritten werden. Wenn sie von ihrer Arbeit spricht, spürt man: Sie ist mit großer Freude dabei. „Gott sei Dank arbeite ich hier!“, sagt sie - und diese Aussage kommt aus tiefstem Herzen.

AUF DIE FRAGE, WIE SIE SICH HEUTZUTAGE IN DEUTSCHLAND FÜHLE, ANTWORTET HEDIJEH MIT LEUCHTENDEN AUGEN „ICH MÖCHTE NIE IN DEN IRAN ZURÜCK, DEUTSCHLAND IST MEINE HEIMAT GEWORDEN!“

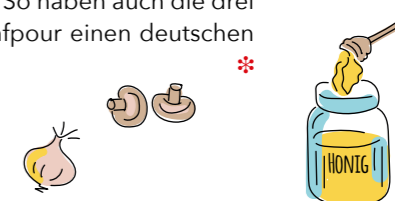


Ihr Werdegang als Mädchen und Frau im Iran war nicht leicht, da sie arabisch- und nicht persischstämmig ist. Sie durfte nur bis zur siebten Klasse die Schule besuchen, keinen Beruf erlernen und musste später als Näherin ein wenig Geld verdienen.

Erneut die Schulbank gedrückt hat sie dann in Deutschland, indem sie den „Deutschkurs für Zuwanderer“ belegte, den sie mit einem guten Ergebnis abschloss. Ihr Deutsch sei nicht so gut, sagt Hedijeh Waghfpour von sich selbst. Aber dennoch: mit Händen und Füßen gelingt die Verständigung. Und mit guter Laune! Für den Job im GBS MARKANT Markt hat sie erneut zwei Monate Sprachunterricht genommen und kommt deshalb inzwischen gut zurecht. Wie ihre Kollegin Bettina Donndorf erzählt, sind gerade Waghfpours arabische Sprachkenntnisse eine große Hilfe, kann sie doch beispielsweise einkaufenden Syrern zur Seite stehen, wenn etwas Spezielles gesucht wird. „Heidi“, wie einige Kolleginnen sie liebevoll nennen, hat sich zu einem wertvollen Mitglied des GBS MARKANT Markt-Teams entwickelt.

In ihrer Freizeit schaut Hedijeh Waghfpour gerne mit ihrer Freundin Fernsehen und kocht mit Vorliebe typisch iranische Gerichte für ihre Familie. Als Diabetikerin muss sie sehr auf ihre Ernährung achten und ist daher im Ramadan vom Fasten ausgenommen. Grundsätzlich lebt Familie Waghfpour nach den muslimischen Regeln ihrer iranischen Heimat, alle Familienmitglieder fühlen sich aber längst als Mendener Bürger.

In den Iran zurückgekehrt ist sie nach ihrer Flucht nur zweimal - und hat dabei die Erfahrung machen müssen, dass sich seit damals nicht viel geändert hatte. Da ihr Sohn, der bei ihrem letzten Besuch neun Jahre alt war, damals auch nur arabisch sprach und nicht persisch, wurden beide über eine Stunde lang von der Polizei eingesperrt. Der Sohn hat damals beschlossen, dass er nie wieder in den Iran reisen möchte. So haben auch die drei Kinder von Hedijeh Waghfpour einen deutschen Pass.



WOHPARK
HOLZENER
HEIDE

„SCHÖN, HIER ZU LEBEN!“

Mit dem Wohnpark Holzener Heide entsteht im Herzen des Mendener Ortsteils Bösperde durch die Mendener Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG eine moderne Wohnanlage, die alternativ und ergänzend zu den bestehenden Angeboten besonderes Augenmerk auf die Förderung und den Erhalt der Selbstständigkeit älterer Menschen legt.

In den eigenen vier Wänden wohnen zu können - diese Lebensqualität möchten wir ihnen erhalten. Ziel ist es, durch unterschiedliche Angebote und Wohnformen die Selbstständigkeit der Mieter weitestgehend zu erhalten und ihnen individuell zur Seite zu stehen.

Unser Angebot:

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

Kooperationspartner für die individuellen Pflegedienstleistungen ist das Schmallenbach-Haus Fröndenberg.



B&S GBS
Wir bauen für Generationen.

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

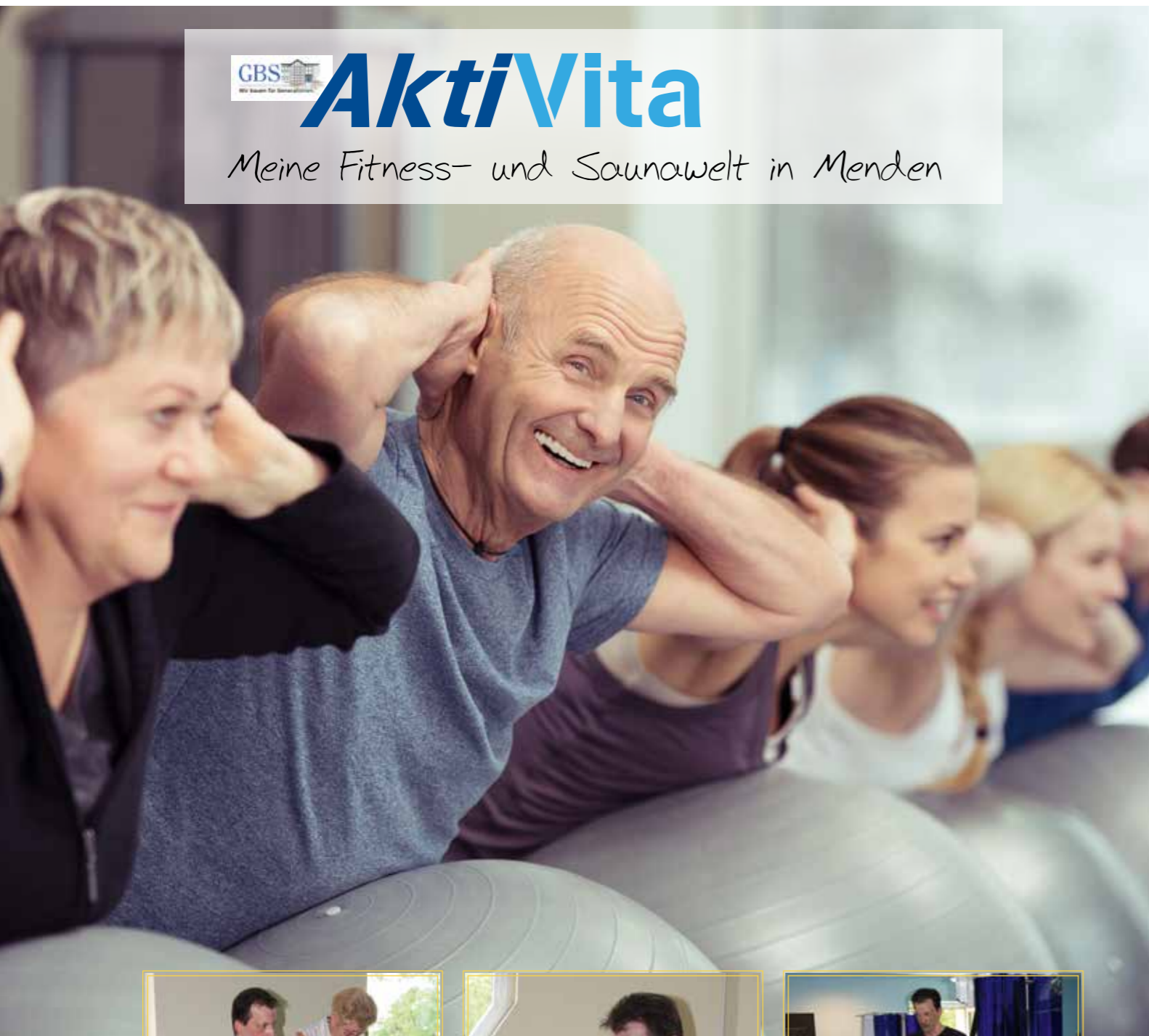
Dienstleister der Begleitung,
Betreuung und Pflege für alle
Bewohner und Tagesgäste im
Wohnpark und Ansprechpartner
ist das Schmallenbach-Haus
Fröndenberg.

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



AktiVita MACHT SENIOREN FIT!

AktiVita
Meine Fitness- und Saunawelt in Menden



Starte mäßig, aber trainiere regelmäßig

So lautet das Motto, das Volker Senke, seit 14 Jahren Fitnesstrainer im AktiVita Am Papenbusch, den Menschen gerne ans Herz legt.

Es herrscht eine ruhige, entspannte Atmosphäre im Fitnessstudio. „So ist das eigentlich immer bei uns“, so Senke. Das AktiVita unterscheidet sich in dieser Hinsicht sehr positiv von den großen Fitnesscentern, in denen es oft viel hektischer und unpersönlicher zugeht. Auch wird man hier keine Bodybuilder finden – „hiermit unterscheiden wir uns von den herkömmlichen ‚Muckibuden‘, die viele eher ungern aufsuchen. Unsere Kunden sind Menschen jeder Altersgruppe, die ihrem Körper einfach etwas Gutes tun möchten“.

In der letzten Zeit hat Senke festgestellt, dass auch immer mehr Senioren zu den Besuchern des AktiVita zählen. Für sie sind die Geräte generell, aber auch besonders der Herz-Kreislauf-Bereich interessant, können sie doch hier speziell diese Körperfunktionen stärken.

Eine Altersgrenze nach oben scheint es dabei nicht zu geben: „Unser ältestes Mitglied ist ein 82-jähriger Herr, der regelmäßig zum Trainieren kommt.“

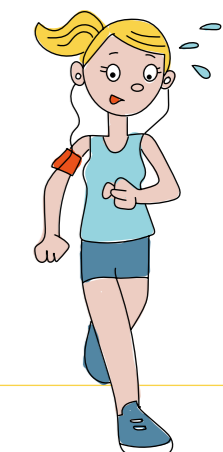
Damit das Training positive Effekte mit sich bringt, wird vorab eine eingehende Analyse des aktuellen Fitnessstandes erstellt, so Senke. Jeder Neukunde erhält ein kostenloses Probetraining und im Anschluss daran einen Fitnessplan, anhand dessen er seine Einheiten absolvieren kann. Während des späteren Trainings stehen Senke und seine Kollegen betreuend bereit, um Tipps zu geben und auf die richtige Ausführung der Übungen zu achten.

„In jedem Alter ist Bewegung sinnvoll. Als Senior muss man nur ein bisschen vorsichtiger an die Sache herangehen, damit man sich nicht schadet“, sagt der Experte.

REGELMÄßIGKEIT FÜR TRAININGSEFFEKT WICHTIG

Damit der Sport auch zügig Wirkung zeigt, rät Fitnesstrainer Senke, am besten zweimal die Woche für eine Stunde ins Studio zu kommen. Der Lohn hierfür sind stabile Muskeln und mehr Beweglichkeit – beides gerade für Menschen im fortgeschrittenen Alter immens wichtig. „Bewegung schützt vor Verschleiß“, weiß Senke. Senioren profitierten zudem in mehrfacher Hinsicht: Die körperliche Fitness steigere ihr Selbstbewusstsein und vermindere zugleich die Gefahr von Stürzen. Wer schwache Muskeln habe, der könne auch nicht mehr alleine Treppen steigen oder etwas hochheben.

Falls aus gesundheitlichen Gründen eine intensivere Behandlung nötig ist, so stehen im AktiVita drei Physiotherapeuten bereit, sich um die Patienten zu kümmern. Auch Rehasport wird angeboten, der je nach Verordnung im Gymnastikraum oder im Schwimmbad stattfindet. Und sollte es die Gesundheit eines Tages doch nicht mehr zulassen, zu trainieren, dann ist die Mitgliedschaft im AktiVita vier Wochen vor Ende eines jeden Monats kündbar – in der heutigen Zeit keine Selbstverständlichkeit! ❄



Kursangebote für jedes Alter

Ein weiteres Standbein des AKTIVITA sind Kurse in Pilates und Yoga, zudem ein sogenannter Power-Kurs, in dem Hanteltraining in der Gruppe absolviert wird. Alle drei Angebote erfreuen sich großer Beliebtheit. Auch hier ist eine kostenlose Probestunde jederzeit und gerne auch spontan möglich. Die Mitgliedschaft im Studio muss für diese Kurse nicht abgeschlossen werden – sie sind durch den Erwerb einer Zehnerkarte abgedeckt.

AktiVita

Fitness-Studio

Am Papenbusch 32
58708 Menden

Telefon: 02373 170876
www.aktivita-menden.de



Rezept

Sommerbraten vom Schweinerücken



Herzhaft-leicht und gut vorzubereiten

Für Schweinebraten-Fans ist bei heißen Temperaturen unser unkomplizierter „Sommerbraten“ eine tolle Sache. Dank Tomaten und mediterranen Kräutern lässt er uns vom Urlaub träumen und ist auch kalt aufgeschnitten ein Genuss.

Sie brauchen:

1 kg Schweinerücken
2 Beutel Maggi fix für Schweinebraten
500 g Kirschtomaten
Frischen Thymian, Rosmarin und Majoran
Schwarzer Pfeffer
2 EL Thomy Milde Sonne und Olive

So geht 's:

Backofen auf 130° C Umluft vorheizen.
Fleisch mit Pfeffer würzen und rundherum in Öl kräftig anbraten. 750 ml Wasser zugießen und aufkochen lassen. Maggi Fix einrühren, kurz aufkochen, Tomaten und Kräuter dazu geben und etwa 80-90 Minuten schmoren lassen, dabei einmal wenden.

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, Barbara Fischer, Silke Koscianski

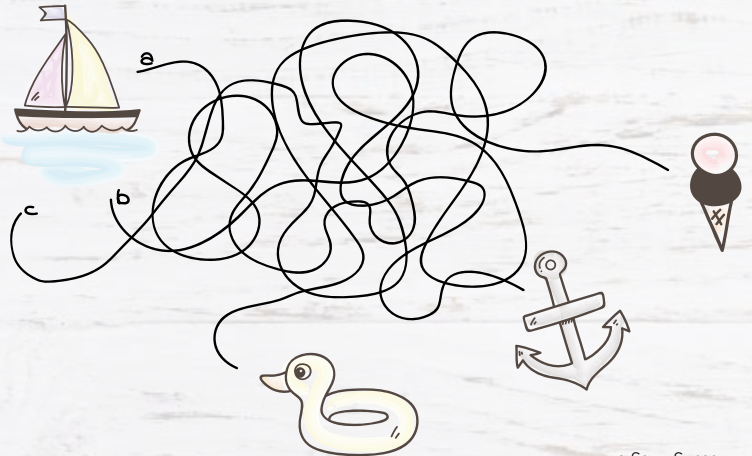
Fotos und Grafiken:

©medienstatt GmbH, Silke Koscianski

©www.fotolia.de: sunny studio, javier brosch, rook76, gertrudda, contrastwerkstatt, JackF,
Valentina R., Printemps, aletia2011, blende40, SaM470, sommai, freya19, Kzenon, Natika,
rh 2010, OlegD, Oleksandr Shevchenko, luigi giordano

KINDERRÄTSEL

WELCHER WEG FÜHRT ZUM ANKER?



Lösung: Weg c

Die Frischfleisch-Theke in Ihrem GBS MARKANT Markt Am Papenbusch

Fleisch ist unsere Leidenschaft!



Wussten Sie schon?

- Wir beziehen unsere frischen Fleisch- und Wurstwaren von Partnern aus der Region. Die Herkunft können wir lückenlos nachverfolgen.
- Rinder und Schweine wurden auf verantwortungsvoll wirtschaftenden Bauernhöfen aufgezogen.
- Sollten Sie einen besonderen Wunsch haben, kümmern wir uns darum.
- Sie sind sich nicht sicher, welchen Käse oder welche Wurst Sie mögen? Eine Probierscheibe reichen wir Ihnen auf Wunsch gerne.
- Hähnchen und Puten kommen direkt aus der Nachbarschaft zu uns: von der Ardeyer Landhähnchen GmbH & Co. KG, dem Hof zur Nieden. Artgerechte Haltung und genfreie Fütterung sind garantiert.
- Jederzeit können Sie bei uns an der Fleischtheke Ihren Braten vorbestellen- auch fix und fertig zubereitet.
- Sie erwarten Gäste? Wir stellen Ihnen Schinken,- Wurst- und Käseplatten ganz nach Wunsch zusammen.

Und natürlich beraten wir Sie gern bei allen Fragen rund um Fleisch, Wurst und Käse!

Schön, hier zu leben!

