

Bauen Wohnen Leben[®]

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund

Inhalt 04/2017

2-3 **Weihnachtsbräuche**
in aller Welt

4-5 **Ein Christbaum aus Plastik?**
Pro und Contra
In der Weihnachtsbäckerei
Weihnachtsmenü international:
Polnischer Gewürzkuchen

6-7 **MARKANT** Entspannt die
Weihnachtszeit genießen



Nachbarschaftshilfe -
So geht's!

Winter -
Hochsaison für Einbrecher

8-9 **Hausmittel gegen Erkältung**

Weihnachtsmenü international:
Terlaner Weinsuppe
Russischer Gulasch
Dänischer Weihnachtskohl
Böhmische Knödel

10-11 **Feuerwerk? Aber sicher!**

Weihnachtsmenü international:
Birnen Streuseldessert aus
Großbritannien

AktiVita Runter mit den
Weihnachtspfunden

12 **Weihnachtsgruß**
Rätselspaß
Impressum

OH, DU SCHÖNE *Winterzeit*



Ideen, Bräuche, Rezepte,
Tipps u. v. m. für die
schönste Zeit des Jahres.



Ein
wunderbares
Weihnachtsfest
wünscht Ihnen die
GBS/B&S

WEIHNACHTSBRÄUCHE IN ALLER WELT



An Weihnachten versammeln sich Christen auf dem gesamten Erdball, um Jesu Geburt zu feiern.

Fröhliche Weihnachtslieder, stimmungsvolle Messfeiern, bunt verpackte Geschenke, festliche Speisen - das alles kennzeichnet das Fest heute, zumindest auf der nördlichen Halbkugel. Aber feiern alle Länder das Weihnachtsfest so wie wir? Wir haben mal hinter die Bräuche anderer Nationen geschaut und die interessantesten für Sie zusammengestellt.

Weihnachten in Großbritannien

Bei unseren britischen Freunden in England, Schottland, Wales und Nordirland feiert man Weihnachten ganz anders als bei uns, viel fröhlicher und ausgelassener. Die Wohnungen werden traditionell mit Stechpalmen und Mistelzweigen, aber auch mit Luftschlangen und Girlanden geschmückt, die Festtafel mit Tröten und kleinen Hütchen. Die britische Weihnachtsfeier erinnert uns Deutscher eher an eine Geburtstags- oder Karnevalsparty.

Gegessen wird in Großbritannien traditionell ein Truthahn, außerdem gibt es Plumpudding - das ist ein gehaltvoller Früchtekuchen, in dem als Glücksbringer für einen der Anwesenden eine Münze versteckt wird. Die Geschenke bringt Santa Claus in der Nacht vom Heiligen Abend zum 25. Dezember.



In Frankreich kommt „Papa Noel“

Unsere französischen Nachbarn feiern ihr Weihnachtsfest ähnlich wie wir. Am Heiligen Abend gibt es allerdings dort schon das große Festmahl, nach dessen Ende die Familie in die Christmette geht. Während dieser Zeit kommt „Vater Weihnachten“, wie die direkte Übersetzung heißt, in die Häuser und hinterlässt in den Schuhen der Kinder kleine Geschenke, ähnlich wie unser Nikolaus.

Die richtige Bescherung findet dann am Ersten Weihnachtstag statt, den die ganze Familie noch einmal zusammen feiert.



Die italienische Bescherung ist erst im Januar

Ganz anders, zumindest in Bezug auf die Geschenke, feiern die Menschen in Italien das Weihnachtsfest.

Am Heiligen Abend gibt es hier ein großes Festessen mit anschließendem gemeinsamem Kirchgang, ähnlich wie in Frankreich. Anders als dort oder bei uns erwarten die Kinder jedoch keine Geschenke, lediglich die Krippe steht nach der Messfeier unter dem Weihnachtsbaum.

Die Bescherung gibt es dann am 6. Januar. Die Christen in Italien glauben, dass die Geschenke nicht vom Weihnachtsmann oder Christkind, sondern von der Hexe Befana gebracht werden, die an Weihnachten den Stern verpasst hat und seitdem herumirrt auf der Suche nach dem Jesuskind.



Lichterzauber in Amerika

Sie kennen es sicherlich aus vielen amerikanischen Weihnachtsfilmen: Hier wird alles größer, heller und verrückter gefeiert, als wir es kennen! Die Häuser werden mit unzähligen Lichterketten geschmückt, Rentiere stehen in den Vorgärten und es gibt in den Städten große Weihnachtsparaden.

Santa Claus, so die Bezeichnung für den Weihnachtsmann, kommt in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember durch den Schornstein und trägt einen Sack voller Geschenke mit sich. Als Dankeschön erhält er von den Kindern Milch und Plätzchen, die sie für ihn auf den Kaminsims oder auf die Fensterbank stellen.

Zu Essen gibt es den traditionellen Truthahn, den die Familie meistens mit Kartoffelpüree, grünen Bohnen und einer gehaltvollen Cranberry-Sauce verpeist. Später gibt es dann „Eggnog“, einen leckeren Eierpunsch, der mittlerweile auch in Deutschland zu haben ist.



Gemeinsam feiern in Afrika

In Afrika leben weitaus weniger Christen als bei uns.

Das Weihnachtsfest begehen sie natürlich dennoch, wenn auch unter ganz anderen Bedingungen. Es ist heiß im Dezember, daher feiert die Familie, die oft von weither zusammen kommt, draußen. Zunächst geht man gemeinsam in die Kirche zur Messe mit Gebeten, Gesang und Tanz. Anschließend gibt es ein Festmahl, für das oft lange Zeit gespart wurde. Man isst Reis, Hühnchen, und Obst, dazu gibt es den traditionellen „Fufu“, einen Eintopf aus Fleisch und Gemüse. Die Bescherung für die Kinder findet am 26. Dezember statt, bei der kleine Geschenke oder Kleidung verschenkt werden.





EIN CHRISTBAUM AUS PLASTIK? Pro und contra einer Alternative



KÜNSTLICHER BAUM



ECHTE TANNE

Für viele Menschen hat der Christbaumkauf vor dem Weihnachtsfest Tradition, ganz gleich, ob sie ihn im Wald beim Förster, auf einem Bauernhof oder im Gartencenter aussuchen. In den letzten Jahren haben sich aber immer mehr Kunden für einen Kunstbaum aus Plastik entschieden. Wir sind den Vor- und Nachteilen beider Varianten einmal auf den Grund gegangen.

Der Christbaum aus Plastik bietet den einzigartigen Vorteil, dass er wie ein echter Baum aussieht, jedoch nicht austrocknet und keine Tannennadeln verliert. Seine Zweige sind formbar und können so dem Christbaumschmuck perfekt angepasst werden. Zudem ist ein künstlicher Baum nur schwer entflammbar, so dass nahezu keine Brandgefahr besteht. Nach den Feiertagen kann er problemlos in einen Karton verpackt und auf dem Dachboden oder im Keller gelagert werden, bevor er im nächsten Jahr erneut zum Einsatz kommt.

Ein großer Nachteil des Kunstbaumes besteht jedoch darin, dass er bei vielen Menschen keine rechte Weihnachtsstimmung aufkommen lässt. Außerdem enthält er Plastik und Metall und ist daher biologisch nicht abbaubar. Seine schlechte Ökobilanz zeigt sich auch dadurch, dass die meisten Exemplare in China hergestellt werden und daher schon große Mengen an fossilen Brennstoffen für den Transport verbrauchen. Um seine Nutzung

ökologisch sinnvoll zu machen, müsste man einen solchen Baum mindestens zehn Jahre lang nutzen.

Dem gegenüber steht der traditionelle, natürliche Christbaum. Nach dem schon erwähnten gemeinsamen Aussuchen und Kaufen des perfekten Exemplares bietet er schön geschmückt eine einzigartige Atmosphäre. Sein würziger Duft gehört für viele Menschen zum Weihnachtsfest dazu und ist mitentscheidend für die richtige Stimmung.

Natürlich gibt es auch bei der „echten“ Tanne einige Nachteile. Nach dem Kauf muss sie transportiert werden, was besonders Menschen ohne Auto vor Probleme stellt. Ist sie einmal aufgestellt und man hat das Wohnzimmer geputzt, so verliert sie ständig Nadeln und muss zudem regelmäßig gegossen werden. Mit echten Kerzen geschmückt ist die Brandgefahr sehr hoch, besonders, wenn kleine Kinder anwesend sind. Nach dem Fest muss der echte Baum beseitigt oder zumindest für die Entsorgung an die Straße gelegt werden. Eine Alternative sind Tannen mit Wurzeln, die man nach dem Fest in den Garten pflanzen kann.

Ganz gleich, für welche Variante Sie sich entscheiden – wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Schmücken und viel Freude an Ihrem Weihnachtsbaum!

IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI...



...
gibt's so
manche
Leckerei
...

Tipps zum Plätzchen backen mit Kindern

Im Advent selber Plätzchen backen – da sind die allermeisten kleinen Bäckerinnen und Bäcker mit Begeisterung dabei. Damit die heimische Backstube bei dieser Aktion nicht im Chaos versinkt, sollten Sie Ihre Küche vorher aber gründlich aufräumen und vor allem auf ausreichend freie Flächen achten, auf denen es sich ungehindert werkeln lässt. Kleinen Kindern genügt oft eine stabile Fußbank, um besser an die Arbeitsplatte zu kommen, den noch kleineren sollten Sie möglichst einen niedrigen Extra-Tisch in die Küche stellen, an dem sie sicher arbeiten können.

Wie können Kinder beim Backen helfen?

Gerade Kindern dauert es oft zu lange, bis alle Zutaten für den Teig abgewogen und zusammengeknetet sind. Dafür sind sie Feuer und Flamme beim Ausstechen und Dekorieren. Es ist deshalb eine gute Idee, den Plätzchenteig vorab selbst herzustellen und dann gemeinsam weiter zu verarbeiten. Erst Schulkinder kann man meist schon selbstständig rühren und kneten lassen – solange Sie sie mit Rat und Tat unterstützen.

Ausrollen, Ausstechen und Dekorieren

Jetzt wird es spannend: Mit einem kleinen Nudelholz können schon Kindergartenkinder den Teig ausrollen und mit verschiedenen Ausstechförmchen die unterschiedlichsten Plätzchen formen. Nur zu filigran sollten die rohen Teigstücke nicht sein, sie würden sonst bei der Weiterverarbeitung leicht brechen. Bevor sie in den Ofen kommen, können sie auch schon mit Rosinen, Nüssen oder Mandeln verziert werden. Nach dem Backen und Auskühlen wird dann nach Lust und Laune mit Zuckerguss, Perlen, Schokolinsen und Streuseln dekoriert.

Dabei werden die ersten Plätzchen wohl schon verschwinden – frisch gebacken sind sie einfach unwiderstehlich.

TIPP:
DIE FERTIGEN PLÄTZCHEN IN FEST SCHLIEßENDEN BEHÄLTERN AUFBEWAHREN, SO BLEIBEN SIE LANGE LECKER + KNUSPRIG!

WEIHNACHTSMENÜ INTERNATIONAL



Überall auf der Welt wird Weihnachten gefeiert – und doch überall ein wenig anders. Nicht nur die Bräuche unterscheiden sich von Land zu Land, auch in den Speisen und Getränken, die am schönsten Fest des Jahres liebevoll zubereitet auf dem Tisch stehen, spiegeln sich alte Traditionen in großer Vielfalt.

Wir haben für Sie einige Lieblings-Rezepte unserer europäischen Nachbarn zusammengestellt



Nachmittags zum Kaffee:

Piernik – Polnischer Gewürzkuchen

- 350 g Mehl
- 100 g gehackte Hasel- oder Walnüsse
- 200 g Honig
- 50 g Margarine
- 50 ml Milch
- 1 großes Ei
- 70 g Rosinen
- 1 Pck Vanillinzucker
- 2 EL Back-Kakao
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Orangenschale gerieben
- 1 TL Zimt
- Je ½ TL gemahlene Muskatnuss und Nelken

Den Honig mit Zimt, Muskatnuss und Nelken in einem Topf mischen und einige Minuten lang bei niedriger Stufe erhitzen.

Das Mehl, Backpulver und den Vanillinzucker in einer Schüssel mischen. Dann Ei, Milch, Margarine, geriebene Orangenschale, Rosinen und die Hasel- bzw. Walnüsse untermischen. Anschließend den gewürzten Honig hinzufügen und alles zu einem Teig verrühren. Den Teig in eine Kastenform füllen und bei 180 Grad ca. 1 Stunde im Ofen backen.

Der Kuchen schmeckt übrigens noch besser, wenn er mit einer Kugel Vanilleeis serviert wird.



Der GBS MARKANT Markt am Papenbusch ist Ihr Lebensmittelmarkt in der Nachbarschaft.



Tägliche Frische, Qualität, Service und jederzeit ein offenes Ohr für unsere Kunden - das ist uns wichtig, gerade vor den Feiertagen.



Ihr Weihnachtsmenü

Wie in jedem Jahr überlegen und planen wir schon lange vor dem Fest, womit wir unsere Lieben an Weihnachten kulinarisch überraschen könnten. Neben der gern servierten Weihnachtsgans, die Sie bei uns frisch vom Hof Zur Nieden erhalten können, helfen wir Ihnen gerne bei der Auswahl Ihrer Beilagen. Ob frisches Gemüse aus der Region oder hochwertige Tiefkühlprodukte - wir haben für jeden Geschmack das Passende! Natürlich dürfen Sie Wurst und Käse an unseren Frischetheken auf Wunsch auch probieren. Unsere freundlichen Fachkräfte vor Ort helfen Ihnen gern, aus der Vielzahl unserer Wurst- und Käsespezialitäten das Richtige für Sie auszuwählen. Wir freuen uns, Sie beraten zu dürfen, auch bei der Zusammenstellung Ihres Festmenüs!



Schenken leicht gemacht mit unserem Einkaufsgutschein

Sie möchten liebe Menschen beschenken und sind noch unschlüssig, wie? Mit dem Einkaufsgutschein Ihres GBS MARKANT Marktes machen Sie dem Beschenkten immer eine Freude: Zu Weihnachten, zum Geburtstag, als Dankeschön, als kleine Anerkennung - mit einem Geschenkgutschein sind Sie immer auf der sicheren Seite!



Unsere Öffnungszeiten an den Feiertagen:

An Heiligabend und Silvester ist Ihr Supermarkt am Papenbusch in diesem Jahr aufgrund des Sonntages nicht geöffnet. Unser Team ist jedoch wie gewohnt am 23.12.2017 sowie vom 27. bis zum 30. Dezember von 7:30 bis 20:00 Uhr für Sie da.



Umtausch-Service

Es ist uns allen schon passiert: Wir haben zu viel oder das Falsche eingekauft und stehen nun vor der Frage, was wir mit den Lebensmitteln machen sollen. Bei uns kein Problem, denn wir bieten Ihnen einen kostenlosen Umtauschservice an. Gegen Vorlage des Kassenbons können Sie die bei uns gekaufte Ware ganz unkompliziert umtauschen - oder Sie erhalten Ihr Geld zurück.

Ihre Treue wird belohnt - mit unserer Kundenkarte

Beim Einkaufen sparen, geht das? Ja! Verfügen Sie über eine Kundenkarte Ihres GBS MARKANT Marktes, so wird Ihnen bei jedem Einkauf ein Betrag gutgeschrieben. Nach dem Jahresende erhalten Sie diesen Bonus in Form eines Einkaufsgutscheines zurück, den Sie dann bei Ihrem nächsten Einkauf einlösen können. So möchte Ihr GBS MARKANT Markt sich bei seinen Kunden für ihre Treue bedanken. Mieter der GBS/B&S erhalten zu ihrer Gutschrift weitere Bonuspunkte und profitieren so doppelt!

Unser Lieferservice

Sie verfügen nicht über ein Auto oder sind derzeit nicht mobil? Bei uns kein Problem! Wir bieten Ihnen einen persönlichen Lieferservice im gesamten Stadtgebiet Mendens! Für nur 2,50 € bringen wir Ihre bestellten Waren direkt zu Ihnen nach Hause. Und wenn Sie selbst einkaufen möchten, aber die Waren nicht transportieren können, steht Ihnen dieser Service ebenfalls zur Verfügung.



Das Zusammenleben mit unseren Nachbarn hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Wer erinnert sich nicht gerne an seine Kindheit, als „jeder jeden kannte“, die Menschen oft in Großfamilien mit mehreren Generationen lebten und Vereinsamung fast ein Fremdwort war.

Leider hat sich dieses Bild stark gewandelt. Jeder Fünfte lebt inzwischen allein. Zudem kennen wir oft nicht einmal unseren direkten Nachbarn, unser Kontakt zu ihm beschränkt sich auf ein Kopfnicken oder ein flüchtiges „Guten Tag“ im Vorbeigehen. Gespräche oder direktes, vielleicht sogar freundschaftliches Miteinander finden in der heutigen Zeit immer weniger statt. Oft ist uns gar nicht bewusst, dass ganz in unserer Nähe Menschen leben, die einsam sind und nicht den Mut haben, auf ihre Mitmenschen zuzugehen.

NACHBARSCHAFTSHILFE – SO GEHT'S!

Was aber kann jeder Einzelne für eine gute Nachbarschaft tun?

Wie ein harmonisches Miteinander möglich wird

Am einfachsten ist es, den Kontakt schon beim Einzug zu knüpfen. Ihr neuer Nachbar wird sich bestimmt über eine Kanne Kaffee und einen Teller Plätzchen freuen, während er seine Möbel in die Wohnung trägt. Und sind Sie der „Neue“, dann klingeln Sie kurz bei Ihren Mitbewohnern an und stellen sich vor. So lernt man

sich unkompliziert kennen und der erste Grundstein für ein gutes Miteinander ist gelegt.

Auch im täglichen Leben kann man mit kleinen Gesten viel füreinander tun.

Ihre Nachbarin ist nicht so gut zu Fuß? Dann helfen Sie ihr, indem Sie ihren Müll mit hinunter nehmen und kleine Besorgungen für sie machen. Ihr Nachbar ist krank? Vielleicht braucht er eine Fahrgelegenheit zum Arzt oder ein wichtiges Medikament, das Sie ihm besorgen können. Das obligatorische Blumengießen während des Urlaubs sollte selbstverständlich sein, ebenso, die Post aus dem Briefkasten zu nehmen. Bieten Sie Ihre Hilfe an und zögern Sie nicht, selbst um Hilfe zu bitten - das stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Einen ganz wichtigen Aspekt einer guten Nachbarschaft dürfen wir nicht vergessen: das aufeinander Aufpassen! Immer wieder hört man von traurigen Fällen, in denen allein lebende Menschen tagelang krank, aber unbeachtet in ihrer Wohnung gelegen haben, bis Hilfe kam. Sollten Sie also ihren Nachbarn nicht hören oder sehen, seine Tageszeitung wird nicht hereingeholt oder sein Briefkasten nicht geleert, dann zögern Sie nicht und bitten die Hausverwaltung um Hilfe. Das Wissen, in Notsituationen nicht allein zu sein, wird Ihnen und Ihren Nachbarn ein gutes Gefühl geben und letztendlich Ihrer aller Lebensqualität verbessern.

Winter - Hochsaison für Einbrecher So beugen Sie unerwünschten Gästen vor

Statistisch gesehen wird alle 3,8 Minuten in Deutschland eingebrochen - saisonal mit deutlichem Schwerpunkt in der dunklen Jahreszeit. Dabei bevorzugen Einbrecher nach Erfahrung der Polizei bewusst Wohnungen und Häuser, deren Bewohner offensichtlich abwesend sind. Allerdings schrecken sie zunehmend auch nicht vor einem Einbruch zurück, wenn jemand zu Hause ist.

Die beste Prävention gegen Einbrecher ist, bei jeder Abwesenheit die Fenster zu verriegeln und die Wohnungstür abzuschließen.

Woran erkennen Einbrecher, dass Haus oder Wohnung derzeit unbewohnt sind?

- Der Briefkasten quillt über
- Zeitungen oder Anzeigenblätter liegen auf dem Boden vor der Tür
- Fenster sind über eine längere Zeit geschlossen
- Rollläden sind ständig offen oder geschlossen
- Die Blumen vor der Tür oder auf dem Balkon sind vertrocknet
- Das Telefon ist nicht besetzt oder der Anrufbeantworter ist eingeschaltet



Auch hier können Nachbarn helfen, indem sie Ihre vier Wände bewohnt aussehen lassen.

Wenn Ihr Nachbar während Ihrer Abwesenheit Ihren Briefkasten leert, die Blumen gießt, Rollläden auf- und zuzieht und vielleicht auch einmal den Fernseher oder das Radio laufen lässt, heißt das nach außen: Hier ist jemand zu Hause - und Ihre Wohnung ist weit weniger attraktiv für einen Dieb.

Sollte Ihnen dennoch einmal etwas verdächtig vorkommen, gehen Sie kein Risiko ein - warten Sie nicht und kontaktieren Sie die Polizei unter der Nummer 110.



HAUSMITTEL GEGEN ERKÄLTUNG UND GRIPPALE INFEKTE



Es muss nicht immer Chemie sein. Die kalte Jahreszeit hat begonnen und mit ihr steigt wie in jedem Jahr auch das Risiko einer Erkältung oder eines grippalen Infektes.

Die Symptome können vielfältig sein von Glieder- und Halsschmerzen über Husten, Schnupfen bis hin zu Fieber und Schüttelfrost. Verschreibungspflichtige Medikamente können Ihnen zur Linderung selbstverständlich helfen, jedoch greifen immer mehr Menschen lieber zu den altbewährten Mitteln, die schon unsere Großeltern kannten.

Hier sind die zehn besten natürlichen Tipps, eine Erkältung zu bekämpfen:

1. Trinken Sie! Genügend Flüssigkeit erleichtert das Abhusten und stärkt zudem den Kreislauf. Günstig für den Krankheitsverlauf sind besonders heiße Flüssigkeiten wie Kräutertees oder Zitrone. Sie lindern die verstopfte Nase und beruhigen die gereizten Schleimhäute.
2. Kochen Sie eine heiße Hühnersuppe. Der enthaltene Wirkstoff Cystein wirkt entzündungshemmend und abschwellend auf die Schleimhäute. Geben Sie in die Suppe noch etwas Ingwer, so wird die Wirkung verstärkt.
3. Nehmen Sie Honig zu sich, der ebenfalls entzündungshemmend wirkt. Lassen Sie mehrmals täglich einen bis zwei Teelöffel auf Ihrer Zunge zergehen oder süßen Sie Ihren Tee damit. Sind Ihre Lippen oder Ihre Nase rau und wund, so tupfen Sie etwas Honig darauf.

WEIHNACHTSMENÜ INTERNATIONAL

... das Menü beginnt:

Terlaner Weinsuppe aus Italien

- 1 große Zwiebel
- Je ½ Liter Brühe und Weißwein
- 2 Eigelb
- 4 Scheiben Ciabatta
- 150 ml Sahne
- Etwas Zimt



Zwiebel in etwas Butter hellbraun anschwitzen, mit Brühe und Wein ablöschen, durchkochen und pürieren. Eigelbe mit der Sahne verquirlen und die Suppe damit legieren. Nicht mehr kochen lassen. Ciabatta würfeln, zu goldbraunen Croutons braten und leicht mit Zimt bestreuen. Suppe mit den Croutons bestreut servieren.

Die letzte Seite
Lösungswort: Stockbrot



4. Zwiebelsirup ist ein altbewährtes Mittel gegen Husten. Würfeln Sie dazu eine Zwiebel, geben Sie Zucker oder Honig dazu und lassen Sie alles einige Stunden oder über Nacht ziehen. Den Sirup dann teelöffelweise zu sich nehmen und Ihr Husten wird durch die ätherischen Öle gelöst.

5. Kartoffeln können Ohrenschmerzen bekämpfen. Kochen Sie zwei kleine Kartoffeln weich, drücken sie mit einer Gabel klein und geben die noch warme Masse auf ein Tuch. Dieses dann auf das Ohr legen und die schmerzlindernde Wirkung genießen.

6. Inhalieren Sie. Wasserdampf kann bei Erkältungen wahre Wunder wirken. Geben Sie in das heiße Wasser zusätzlich etwas Pfefferminze, Kamille oder Salbei, so wird die beruhigende, abschwellende Wirkung noch verstärkt.

7. Ähnlich angenehm können Duftlampen mit ätherischen Ölen wirken. Geben Sie einige Tropfen Rosmarin-, Thymian- oder Eukalyptusöl in die Lampe und Sie werden die lindernde Wirkung schnell spüren.

8. Schlafen Sie mit einem zusätzlichen Kopfkissen. Wenn Sie Ihren Kopf höher lagern werden die Nasenwege entlastet.

9. Machen Sie eine Schwitzkur! Nehmen Sie ein heißes Erkältungsbad, trinken Sie einen heißen Tee und legen sich warm eingepackt ins Bett. So „schwitzen Sie die Erkältung aus“!

10. Hören Sie auf Ihren Körper! Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen jede Belastung zu viel wird, dann ruhen Sie sich aus. Machen Sie kurze Spaziergänge und halten Sie sich warm.

BITTE DENKEN SIE ABER AUCH DARAN,

DASS ERNSTHAFTE ZUSTÄNDE WIE NEBENHÖHLEN-VERLETZUNGEN, BRONCHITIS, MENINGITIS, MANDELENTZÜNDUNG UND ASTHMA WIE EINE ERKÄLTUNG AUSSEHEN KÖNNEN. WENN SIE SCHWERE SYMPTOME HABEN ODER DIESE SICH NICHT DEUTLICH BESSERN, WENDEN SIE SICH AN IHREN ARZT.

WEIHNACHTSMENÜ INTERNATIONAL

... hier geht's zum Hauptgang:

Russisches Gulasch (4-6 Personen)



- 1.500 g Rindergulasch
- 9 EL Senf mittelscharf
- 4 rote Paprika-Schoten
- 2 große Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 10 Kapern
- 2 Gewürzgurken
- 2 Tomaten
- Saft einer halben Zitrone
- 500 g Pilze
- 3 EL Paprikamark
- 5 EL Johannisbeergelee
- 6 cl Cognac
- 300 ml Sahne
- Salz und Pfeffer

Das Fleisch mit Senf, Salz und schwarzem Pfeffer mischen und ca. eine halbe Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen, dann scharf anbraten, Wasser angießen und schmoren. Gewürfelte Zwiebel und Knoblauch in einem zweiten Topf andünsten. Die feingeschnittenen weiteren Zutaten hinzugeben und mit dünsten. Gelee einrühren, kurz aufkochen lassen und zum fertigen Fleisch geben. Sahne und Cognac hinzugeben, etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dänischer Weihnachtskohl



- 1 Weißkohl
- 3 TL Salz je Liter Wasser
- 150 g gesalzene Butter
- 300 ml Sahne
- Salz, weißer Pfeffer
- Zimt-Zucker

Den Kohlkopf vierteln und im gesalzenen Wasser etwa 1 Stunde kochen lassen. Abkühlen lassen und mit einem Geschirrtuch möglichst trocken wringen. Fein hacken und in einem Topf mit Sahne und Butter wieder erhitzen und abschmecken. Zimt-Zucker nach Geschmack darüber streuen. Dazu passt Roggenbrot

Böhmische Knödel



- 500 g Mehl
- 4 Brötchen vom Vortag
- 125 ml Milch
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat

In einer Schüssel Mehl und Milch glattrühren, einzeln die Eier hinzugeben und würzen. Die gewürfelten Brötchen ebenfalls zugeben und gut verrühren. Mit bemehlten Händen zwei längliche Laibe formen und in leicht gesalzenes, sprudelnd kochendes Wasser geben. Für 20 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen. Fertige Knödel mit einem Bindfaden in Scheiben schneiden.



FEUERWERK? ABER SICHER!

Tipps für einen ungetrübten Start ins neue Jahr

Als „Silvester“ wird in einigen europäischen Ländern der letzte Tag des Jahres bezeichnet. Diesen Namen erhielt der 31. Dezember, weil er in der katholischen Kirche auch der Gedenktag des heiligen Papstes Silvester ist. Seit Menschengedenken wird der Übergang vom alten ins neue Jahr mit Feuer und Lärm gefeiert, um böse Geister fern zu halten und so für Glück, Gesundheit und gutes Gelingen in den nächsten zwölf Monaten zu sorgen. Heute ist das Feuerwerk vor allem ein Ausdruck der Freude auf das neue Jahr.

Alle Jahre wieder kommt es leider aber auch durch leichtsinnigen und unsachgemäßen Umgang vor allem mit Feuerwerken zu Unfällen und Bränden in der Silvesternacht.

Dabei ist ein fröhlicher und unfallfreier Start ins neue Jahr so unkompliziert, wenn Sie einige Regeln beachten, vom Kauf über die Aufbewahrung bis zum Benutzen der Raketen, Böller und Co.

Das sollten Sie beachten:

- Kaufen Sie ausschließlich Feuerwerksartikel mit einer „BAM“-Kennzeichnung, die das Bundesamt für Materialprüfung (BAM) nach bestandener Sicherheitsprüfung erteilt. Das Verwenden von Feuerwerksartikeln ohne dieses Siegel ist ein Sicherheitsrisiko und kann lebensgefährlich werden – ebenso wie die Manipulation oder Eigenherstellung von Feuerwerken.
- Beachten Sie unbedingt die Bedienungsanleitung und Aufdrucke am Artikel selber. Nur so können Sie eine zusätzliche Gefährdung durch falsche Nutzung ausschließen.
- Feuerwerkskörper nur im Freien verwenden und angezündet nie in der Hand halten.
- Raketen aus einer stabilen „Abschussrampe“ zünden. Nutzen Sie beispielsweise Glasflaschen in einem leeren Getränkekasten.
- Richten Sie Feuerwerksraketen niemals auf Personen oder Gebäude. Achten Sie auf eine senkrechte Flugrichtung und auf die Windrichtung.
- Genügend Sicherheitsabstand vom gezündeten Feuerwerk halten, besonders Kinder fernhalten.
- Niemals versuchen, „Blindgänger“ ein zweites Mal zu zünden.
- Feuerwerkskörper und Raketen sind Sprengstoff. Bewahren Sie sie sicher vor Kindern auf und lassen Sie nur Erwachsene damit hantieren.
- Oftmals landen gezündete Raketen auf Balkonen und Terrassen. Entfernen Sie brennbares Material von dort und schließen Sie Türen und Fenster.

WEIHNACHTSMENÜ INTERNATIONAL

... das Beste kommt zum Schluß:

Birnen Streusel-Dessert aus Großbritannien

- 6 Birnen
- 2 EL Zitronensaft
- Etwas Zimt
- 100 g brauner Zucker
- Ahornsirup
- Je 100 g Butter und Weizenvollkornmehl
- 8 zerkrümelte Gewürzspekulatius
- 2 Becher griechischer Joghurt

Die gewürfelten Birnen mit Zitronensaft und 2 EL Zucker mischen und in eine Auflaufform geben. Restlichen Zucker mit dem Mehl, 1 EL Ahornsirup, Spekulatius und der Butter zu Streuseln verarbeiten. Die Streusel über den Birnenwürfeln verteilen und im vorgeheizten



Backofen erst 20 Minuten bei 200 °C backen, dann für 10 Minuten auf 150 °C herunterschalten.

Den Joghurt mit 1 EL Ahornsirup mischen und zu dem Birnen-Streusel-Auflauf servieren.



GBS AktiVita

RUNTER MIT DEN WEIHNACHTS-PFUNDEN

So setzen Sie Ihre guten Vorsätze im neuen Jahr um

Wir kennen es alle: Die Feiertage sind vorüber und unsere Waage zeigt einige Pfunde mehr an, als uns lieb ist. Zum Glück war aber auch Silvester, und wir haben uns für das neue Jahr vorgenommen, endlich wieder mehr auf unsere Gesundheit zu achten, fitter zu werden und – vor allem – abzunehmen. Aber wie???

Neben einer gesunden, ausgewogenen Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse sowie magerem Fleisch und Ballaststoffen ist Bewegung der beste Fettkiller und Fitmacher. Im AktiVita haben Sie viele Möglichkeiten, etwas für sich zu tun.

Der beste Tipp, dauerhaft dabei zu bleiben und nicht nach wenigen Wochen mit dem Training aufzuhören: Starten Sie zu zweit oder in der Gruppe! Es ist immer motivierender, wenn man durch andere mitgezogen wird, außerdem macht Sport in der Gemeinschaft viel mehr Spaß!

Setzen Sie sich Ziele, aber seien Sie dabei realistisch! Wenn Ihre Erwartungen zu hoch sind, können Sie schnell entmutigt werden. Sinnvoll sind kleine, wöchentliche Zwischenziele – sie zu erreichen macht Mut und spornt an, weiter zu machen. Auf keinen Fall sollten Sie täglich auf die Waage steigen, um Ihre Erfolge zu kontrollieren, denn das Gewicht kann schwanken und zudem wiegen Muskeln mehr als Fett.

Wählen Sie die für Sie passende Sportart! Das AktiVita bietet viele Möglichkeiten, sich zu betäti-

gen. Neben dem allgemeinen Gerätetraining, für das die Trainer des AktiVita einen auf sie speziell zugeschnittenen Plan erstellen, gibt es Kurse für jedes Alter.

Wie wäre es zum Beispiel mit Pilates, das dienstags und donnerstags angeboten wird? Pilates ist ein ausgewogenes Trainingsprogramm ähnlich wie Yoga, betont aber die Körpermitte und trainiert Kraft, Flexibilität, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und eine gute Körperhaltung – mit einer viel geringeren Verletzungsgefahr als andere Sportarten und daher auch für ältere Menschen bestens geeignet.

Vielleicht ziehen Sie aber auch die Bewegung im Wasser vor. Dann sind die Aquafit-Kurse im AktiVita das Richtige für Sie. Unter fachkundiger Anleitung trainieren Sie hier Ihren Körper schonend und doch sehr effektiv. Mit der herkömmlichen Wassergymnastik, die viele mit „Alte-Leute-Sport“ vergleichen, hat Aquafitness nicht viel zu tun. Im Gegenteil werden sämtliche Muskelgruppen trainiert und Sie werden schon bald die ersten Erfolge sehen können.

Natürlich ist auch die Bewegung an der frischen Luft nicht zu unterschätzen. Machen Sie Spaziergänge und genießen Sie die Natur, mit etwas Glück vielleicht sogar im Schnee. Wenn Sie diesem Vergnügen noch einen Saunagang im AktiVita anschließen, haben Sie Ihrem Körper eine Menge Gutes getan – und vielleicht hält die Lust am Sport und am „Sich-gut-fühlen“ ja sogar bis zum nächsten Weihnachtsfest an.

WUSSTEN SIE SCHON?
SIND SIE BESITZER EINES SMARTPHONES? DANN LADEN SIE SICH EINE FITNESS-APP HERUNTER.

DIE SIE Sogar MIT EINEM PROGRAMM VERKNÜPFEN KÖNNEN, IN DAS SIE IHRE MAHLZEITEN EINGEBEN. SO WIRD JEDER SCHRITT,

DEN SIE IM LAUFE EINES TAGES MACHEN, HONORIERT, STE BEWEGEN SICH MEHR UND ESSEN BEWUSSTER.





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:

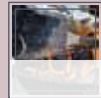
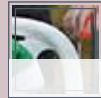
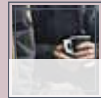
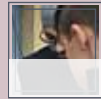
©Medienstatt GmbH, ©Manuela Potrafky
©www.fotolia.de: Lilya, Kzenon, ngvozdeva, HLPPhoto,
pattilabelle, sp4764, Monkey Business, karelnoppe, Lightfield
Studios, Bydlinska, Rido, closeupimages, drubig-photo,
Comugnero Silvana, FomaA, racamani, kab-vision, kostrez,
Christos Georghiou, highwaystarz

Impressum

WELCHER BILDAUSSCHNITT GEHÖRT WOHNIN?

Rätsel-
spaß

In der richtigen Reihenfolge ergibt sich
das Lösungswort.



Lösung auf Seite 9

Schön, hier zu leben!

