



Ausgabe März 2018

# Bauen Wohnen Leben<sup>®</sup>

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund



Inhalt 01/2018

- 2 **Ab in den Auto-Frühling**  
„Allzeit gute Fahrt!“ mit dem Rundum-Check
- 3 **Grün, gesund und dekorativ**  
Ihr Kräutergarten auf der Fensterbank
- 4 **Handwerker-Tricks**  
Die Axt im Haus erspart den Zimmermann
- 5 **Mülltrennung – aber richtig**  
So vermeiden Sie Ärger...  
**Kinderzimmer ade!**  
**Darum sagen wir „Alles in Butter!“**
- 6-7 **GBS-MARKANT-Markt**  
Yvonne Spiekermann und Sabrina Wolff ergänzen das Team an der Frische-Theke
- 7 **Osterrezept**  
Ein Lämmchen zum Osterbrunch
- 8 **Umzugstipps**  
Über das Ein- und Auspacken beim Umzug
- 9 **Einbruch – Was tun im Fall der Fälle**  
**Vorsicht bei Haustürgeschäften**  
Schieben Sie Betrügern einen Riegel vor
- 10 **Training im AktiVita**  
Alles unter einem Dach
- 11 **Wohnpark „Holzener Heide“ – Wie geht es voran?**  
**Was wären Frühling und Osterzeit ohne Tulpen?**
- 12 **Festliches Ostermenü**  
**Ostereier-Irrgarten**

## AB IN DEN FRÜHLING!



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



# AB IN DEN AUTO-FRÜHLING

„Allzeit gute Fahrt!“

Nach dem Winter sieht das Auto selten vorzeigbar aus. Damit Sie jetzt sicher unterwegs sind und noch lange Freude an Ihrem fahrbaren Untersatz haben, sollten Sie sich Zeit für einen Rundum-Check nehmen.



Neben einer gründlichen Reinigung des Autos sollten auch vom Fachmann Batterie & Elektrik überprüft werden.

Wir wünschen Ihnen mit diesen Tipps „Allzeit gute Fahrt!“:

1. Mit einer **gründlichen Wagenwäsche** entfernen Sie auch die letzten Reste von Streusalz, das dem Lack sehr zusetzt und eine Korrosion fördert. Vor der **Reinigung des Unterbodens** ist eine Vorwäsche per **Dampfstrahler** empfehlenswert.
2. Kontrollieren Sie den Wagen rundum sorgfältig auf **Steinschlag- und Splittschäden** – besonders an der Front und an den Radausschnitten. Bessern Sie auch kleinste Schäden mit passenden **Lackstiften** aus, sonst „züchten“ Sie sich Rostnester heran, die später aufwendig repariert werden müssen.
3. Für klare Sicht sorgen neue **Wischergummis**. Reinigen Sie speziell die **Windschutzscheibe** aber auch gründlich von innen, weil durch die tiefstehende Frühlingssonne Gegenlichtblendungen drohen, die in Verbindung mit Regen besonders unangenehm sind.
4. **Tür- und Fensterdichtungen** reinigen Sie beim Frühjahrsputz gründlich mit warmem Wasser und fetten sie anschließend ein, damit das Gummimaterial elastisch bleibt.
5. Die Fußmatten im **Innenraum** lassen Sie zunächst gut trocknen. Danach reinigen Sie sie mit Bürste und Staubsauger. Kunststoffteile, Dachhimmel und Polster säubern Sie mit Wasser und Spülmittel.
6. Nach der Reinigung steht die Überprüfung der **Außenbeleuchtung** an. Sie kontrollieren sämtliche Scheinwerfer, Blinker und Bremslichter auf ihre Funktion und wechseln gegebenenfalls die Leuchtmittel aus.
7. Liegen die Außentemperaturen konstant über 7°C, sollten Sie die **Winterreifen** durch Sommerreifen ersetzen. Bei höheren Temperaturen nutzen sich die Lamellen der Winterreifen zu schnell ab und verlieren dann ihren Grip.
8. Die **Stoßdämpfer** sollten auf Wirkung und Ölverlust geprüft werden.
9. Auch die **Elektrik des Fahrzeugs** wurde im Winter sehr strapaziert und sollte auf ihre Leistung überprüft werden. Bei der **Batterie** entfernen Sie Korrosion an den Polen und lassen die Säuredichte vom Fachmann prüfen.
10. Räumen Sie Winterzubehör aus dem **Kofferraum**, lassen Sie ihn gegebenenfalls trocknen und reinigen Sie ihn anschließend gründlich.
11. Risse im **Auspuff**, die durch die Winterkälte entstanden sind, werden jetzt sichtbar und sollten umgehend in einer Fachwerkstatt geschweißt werden.

(Quelle; AvD, ADAC, ACE, DVR) ❁



# GRÜN, GESUND UND DEKORATIV

## Ihr Kräutergarten auf der Fensterbank

Es geht doch nichts über frische Kräuter zum Kochen oder als Tee. Von der Fensterbank in den Topf oder in die Kanne ist dabei so ziemlich der kürzeste Weg, um Duft und Aroma zu erhalten. Und es braucht gar nicht viel, wenn Sie frische Kräuter in Ihren eigenen vier Wänden anbauen wollen: eine freie Fensterbank in möglichst heller bis sonniger Lage, verschieden große Töpfe, frische Erde und Kräuterpflänzchen. Mehr ist nicht nötig, um einen kleinen Garten anzulegen. Die Pflanzen erhalten Sie in einer Gärtnerei oder auf dem Wochenmarkt. Geeignet sind fast alle Kräuter, ob Basilikum, Oregano, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch oder Minze. Wer gern asiatisch kocht, probiert es vielleicht mit Zitronengras, Chilitraube oder Kreuzkümmel.

### Sonnig oder schattig: Die Lage macht's

Beachten Sie, dass jede Kräuterart eigene Vorlieben und Abneigungen hat. Rosmarin benötigt beispielsweise einen größeren Topf und Basilikum mag keine Staunässe. Mittelmeerkräuter brauchen viel Licht, um zu gedeihen. Einheimische Sorten wie Dill, Liebstöckel oder Petersilie mögen es eher schattig und sollten in der zweiten Reihe hinter den anderen Pflanzen platziert werden. Nachdem Sie die Kräuter Ihrer Wahl erworben haben, entfernen Sie die Plastiktöpfe und setzen diese in die Blumentöpfe (am besten aus Ton) mit frischer Erde. Achten Sie darauf, dass die Töpfe unten Löcher haben, damit überschüssiges Wasser ablaufen kann. Um keine Wasserlachen auf der Fensterbank zu hinterlassen, sollten Sie Untersetzer unter die Blumentöpfe stellen. Setzen Sie die Kräuter in den ersten Tagen nicht der prallen Sonne aus, da sie zuvor meist nur wenig Tageslicht bekommen haben und sonst regelrecht verbrennen können.

### Die richtige Pflege für eine reiche Ernte

Natürlich wollen Kräuter gepflegt werden. Achten Sie deshalb auf ausreichendes Gießen der Pflanzen. Die Erde sollte niemals über längere Zeit austrocknen – aber auch nicht mit Wasser überschwemmt werden. Kräuter benötigen in der Regel nicht viel Wasser, sonst beginnen sie zu faulen. Vermeiden Sie daher Staunässe. Es gilt: Weniger ist mehr und nur bei intensiver Sonneneinstrahlung sollten Sie die Pflanzen etwas stärker gießen. Beim Düngen verwenden Sie nur ein wenig organischen Dünger, da die Kräuter ja gegessen werden.

### Von der Fensterbank direkt in den Topf

Wer das volle Aroma und die gesunde Wirkung der Kräuter genießen will, sollte sie erst kurz vor der Verwendung ernten. Waschen Sie sie vorsichtig und tupfen sie anschließend trocken. Verwenden Sie unbedingt ein scharfes Messer, um die Kräuter zu zerkleinern. Andernfalls quetschen Sie die ätherischen Öle aus der Pflanze und die Aromen gehen verloren.



## Kräuter und Standorte

### 1. Reihe:

Oregano, Salbei, Rosmarin,  
Thymian: sonnig, wenig gießen

### 2. Reihe:

Basilikum: halbsonnig, sehr regelmäßig in kleinen Mengen gießen und Staunässe vermeiden

Schnittlauch: leicht sonnig oder halbschattig, regelmäßig gießen, Erde sollte immer leicht feucht sein, Schnittlauch gedeiht am besten im eigenen Topf

### 3. Reihe:

Petersilie, Dill: hell, regelmäßig gießen



# DIE AXT IM HAUS ERSPART DEN ZIMMERMANN

Im Haushalt ist Not am Mann, aber ein Handwerker ist nicht in Sicht – das kennt wohl jeder. Wie man sich auch ohne professionellen Beistand helfen kann, zeigen wir hier.



## Handwerker-Tricks



- ✘ Beim Einschlagen von Nägeln bröckelt der Putz von der Wand? Einfach einen kleinen Streifen Malerkrepp an die entsprechende Stelle kleben. Das hält den Putz fest.
- ✘ Die Tapete klebt beim Entfernen hartnäckig an der Wand? Anstatt einen teuren Tapetenlöser zu kaufen, tragen Sie mit einem Schwamm einfach warmes Wasser mit einem guten Schuss Essig auf und lassen die Lösung kurz einwirken.
- ✘ Wenn der Abfluss verstopft ist, helfen drei bis vier Esslöffel Backpulver. Schütten Sie diese in den Abfluss und geben einen Schuss Essig darauf. Warten Sie, bis das so entstehende Sprudeln aufgehört hat und geben dann einen Schuss Spülmittel dazu. Jetzt noch gut mit sehr heißem Wasser nachspülen. Bei Bedarf die Prozedur wiederholen, bis der Abfluss komplett frei ist.
- ✘ Über Kopf bohren, ohne sich komplett einzustauben, ist ein echtes Kunststück. Das wird jeder bestätigen, der es schon einmal allein versucht hat. Ein einfacher, leerer Plastik- oder Pappbecher, den Sie auf den Bohrer gesteckt haben, hält den schlimmsten Staub zurück.
- ✘ Einer der ältesten Handwerker-Helfer ist einfache weiße Zahnpasta: Sie dient als Ersatz, wenn kein Gips zur Hand ist, und macht unerwünschte Bohrlöcher im Nu unsichtbar.
- ✘ Tropfende Wasserhähne töten den letzten Nerv, besonders nachts. Bis zum Eintreffen des Installateurs stellen Sie zumindest das Geräusch ab, indem Sie eine Schnur an den Wasserhahn binden. So laufen die Tropfen geräuschlos herunter und können – vielleicht zum Blumengießen – aufgefangen werden.
- ✘ Schnell und einfach Milchglas herstellen und so das Badezimmer vor neugierigen Blicken schützen: Das gelingt mit einer Mischung aus 500 Gramm Kochsalz und einem halbem Liter Weißbier. Streichen Sie die Lösung auf das Fenster – fertig. Das Ganze ist geruchlos und mit Fenstereiniger ebenso unkompliziert wieder zu entfernen. \*



# MÜLLTRENNUNG – ABER RICHTIG



So vermeiden Sie Ärger und schonen die Umwelt

Zu Zeiten unserer Großväter war das Thema Mülltrennung noch unbekannt. Fast jeder hatte einen Ofen, in dem er seine Abfälle verbrennen konnte, organische Stoffe landeten auf dem Komposthaufen und Plastik war nahezu nirgendwo zu finden.

Heutzutage ist das Müllvolumen viel größer als früher, und um unsere Umwelt zu schonen ist jeder gefragt. In Deutschland wird fleißig Müll getrennt – es gibt Tonnen und Container für Glas, Papier, Kunststoffe und Restmüll, in manchen Kommunen auch Biotonnen für die kompostierbaren Abfälle. Doch worauf muss man als Verbraucher achten? Wir haben die wichtigsten Informationen zusammengestellt.



In Menden gibt es private Mülltonnen für Restmüll (graue Tonne) und Verpackungen (gelbe Tonne). Hier ist es wichtig, sich an gewisse Regeln zu halten. In die gelbe Tonne dürfen lediglich leere Verpackungsmaterialien aus Kunststoffen, Verbundstoffen und Metallen. Als Faustregel gilt: alle Verpackungen mit dem „Grünen Punkt“, es sei denn, sie sind aus Papier oder Glas.

Papier- und Glascontainer sowie Container für Grünabfälle stehen in Menden an vielen Stellen. Leider bieten ihre Standorte immer wieder Anlass zum Ärger, weil sie auch zum Abladen anderer Müllsorten genutzt und dementsprechend verschmutzt werden. Die Vermüllung der Standplätze ist nicht nur ärgerlich und teuer, sie verschandelt auch das Stadtbild und wird aus all diesen Gründen mit zum Teil empfindlichen Bußgeldern bestraft, so man den Übeltäter findet. Wichtig ist auch, Glasflaschen nach Farben zu trennen, damit sie entsprechend recycelt werden können.

Ein weiteres Standbein der Müllentsorgung in Menden ist der Sperrmüll. Anders als in vielen anderen Kommunen wird dieser über die Abfallgebühren bezahlt und wöchentlich donnerstags abgeholt.

Wer sich terminlich nicht festlegen möchte hat zudem die Möglichkeit, seinen Müll am Bringhof abzugeben. Dort sind Papier, Glas, Grünabfälle, Sperrmüll, Elektrogeräte sowie Altkleider und Schuhe kostenlos, für Bauschutt, Flachglas, Hausmüll, Kleinteile aus Entrümpelungen und Reifen wird ein pauschales Entgelt in Höhe von 7,50 € erhoben, so die Menge 75 kg bzw. 3 Reifen nicht überschreitet.

Sie sind sich unsicher, welcher Abfall wo entsorgt werden soll? Dann schauen Sie im Internet unter <http://www.menden.de/lim/ue/ab/index.php>, dort finden Sie sämtliche benötigten Informationen. Auch der Abfallkalender der Stadt Menden gibt Antworten auf alles rund um dieses Thema und ist im Rathaus (Bürgerbüro), der Bücherei und am Bringhof erhältlich. \*

## Kinderzimmer ade! Mama, Papa, ich ziehe aus!

Wenn aus Kindern Leute werden, wird es irgendwann in beinahe jeder Wohnung zu eng für die ganze Familie. Der Wunsch nach einer ersten eigenen Wohnung wird immer größer, denn in ihr kann man sich einrichten, schalten und walten, wie man möchte. Aus dem Kinderzimmer ausziehen, selbstständig leben, ist ein wichtiger Schritt hin zum erwachsen werden. Die eigene Wohnung muss dabei nicht teuer sein:

Die GBS/B&S bietet viele Single-Wohnungen in guten Lagen zu attraktiven und sicheren Mietpreisen. Alle Wohnungen werden laufend von den Handwerkern des Regiebetriebes betreut.



Interessenten erhalten weitere Informationen in der Geschäftsstelle der GBS/B&S oder unter **Tel. 023 73 / 96 70 0**

## Darum sagen wir

*Alles in  
Butter!*

### Alles in Ordnung – alles in Butter

Dieses Sprichwort ist uns allen wohl bekannt. Wie aber kommt hier die Butter ins Spiel? Für eine Antwort darauf müssen wir bis ins Mittelalter zurück reisen, beispielsweise nach Venedig.

Die Lagunenstadt war schon damals berühmt sowie für kostbares Glas – speziell von der Insel Murano – und filigranes Geschirr. Beides war auch jenseits der Stadtgrenzen sehr begehrt und wurde zu wohlhabenden Kunden in ganz Europa transportiert.

Damit die kostbare Fracht per Pferdewagen, über holprige Alpenpässe und durch unwegsames Gebiet auch heil ankam, hatten sich die Kaufleute etwas Besonderes einfallen lassen. Besonders empfindliches Transportgut wurde in Fässern mit geschmolzener Butter gelegt. Nachdem die Butter dann wieder erstarrt war, konnte der Transport beginnen.

Durch die Butterhülle war der Inhalt bei Schlägen und Stößen gut geschützt, selbst wenn einmal ein Fass vom Wagen rollen sollte. Es war also alles sicher und gut geschützt – denn es war „alles in Butter“. \*

# MARKANT

DER MARKT FÜR GUTES ESSEN UND TRINKEN



## FRISCHE GESICHTER IN IHREM GBS-MARKANT-MARKT

Yvonne Spiekermann und Sabrina Wolff ergänzen das Team an der Frische-Theke.

Eine unserer beiden neuen Fachfrauen für Fleisch, Wurst und Käse im Lebensmittelmarkt am Papenbusch ist **Yvonne Spiekermann**. Bereits seit dem 1. November 2017 ist sie für unsere Kunden an der Frischetheke tätig. Die 35-Jährige wohnt mit ihrem Ehemann und ihrem Sohn in der Lürbke. Mit seinen sechs Jahren geht der Kleine jetzt noch in den Kindergarten, wird dann aber im kommenden Sommer eingeschult. „Das ist einer der Gründe für meinen Wechsel zum MARKANT-Markt am Papenbusch“, erzählt Yvonne Spiekermann. „Hier habe ich feste Arbeitszeiten, damit lassen sich mein Beruf und die Familie prima vereinbaren.“ Ihr jetziger Chef, Karl-Heinz Borggraefe, sei ihr in dieser Hinsicht sehr entgegengekommen und das weiß sie zu schätzen.

Die gelernte Einzelhandelskauffrau zählt weitere Pluspunkte auf, die für eine Mitarbeit im Lebensmittelmarkt am Papenbusch sprechen: „Ich empfinde meine Arbeit an der Frischetheke als stressfrei und angenehm. Außerdem habe ich super Kollegen, die alle sehr hilfsbereit sind.“ Ursprünglich war Yvonne Spiekermanns Wunschberuf übrigens Metzger, da sie sich immer schon für Fleisch und die Herstellung von Fleischwaren begeistern konnte. Zu ihrem Bedauern hatte sich das aber nicht ergeben. Also lernte sie im Einzelhandel, arbeitete vorzugsweise an der Frischetheke für Fleisch, Wurst und Käse und machte ihren Berufswunsch zum Hobby: Zusammen mit ihrer Familie hält sie Ziegen und Kaninchen und lässt von einem befreundeten Landwirt ein Schwein aufziehen. Und das Fleisch dieser Tiere verarbeitet sie selbst - sie „wurstet“ gern für den Eigenbedarf.



▲ Yvonne Spiekermann



▲ Sabrina Wolff



So gern sie Fleisch mag – ihr ist es wichtig, dass die Tiere ein gutes Leben gehabt haben und „ordentlich“ – also fachgerecht schnell und schmerzlos – geschlachtet werden. Dann könne man mit gutem Gewissen genießen, so ihre Überzeugung. Hier sieht sie sich ein bisschen als Botschafterin. Yvonne Spiekermann möchte, dass die Zusammenhänge zwischen dem Leben der heimischen Nutztiere und ihren Produkten Fleisch, Milch und Wolle, die in unserer Zeit vielerorts verloren gegangen sind, wieder allen bewusst werden. Hier solle man schon bei den Kindern ansetzen; so wie bei ihrem kleinen Sohn, der – wie die Kinder in früheren Zeiten – weiß, dass das Schnitzel auf dem Teller früher ein Schwein und der Braten im Ofen vielleicht ein Lamm oder Ziegen-Kitz gewesen ist. Und mit diesem Wissen bringe man den lebenden Tieren die Achtung und Wertschätzung entgegen, die sie verdienen.



▲ Eine Scheibe Wurst für die ganz jungen Kunden oder zum Probieren auch für die Großen das ist für unsere Mitarbeiterinnen gern geübter Service.

Auch **Sabrina Wolff** hatte eine berufliche Veränderung gesucht und sie am Papenbusch gefunden. Sie ist seit dem 1. Dezember des vergangenen Jahres die Kollegin von Yvonne Spiekermann an der Frischethke. Die verheiratete 37-Jährige stammt von der Platte Heide und wohnt jetzt in Lendringsen. Die junge Frau hat Fleischereifachverkäuferin gelernt und liebt ihre Arbeit an allen Frischetheken. Sehr gern beweist sie jedoch ihre Fachkenntnisse rund um den Käse und berät ihre Kunden über die vielen leckeren heimischen und internationalen Käsespezialitäten: Sie kennt die Herkunft der verschiedenen Käsesorten, den Geschmack und weiß natürlich auch, wie sie am besten zu genießen sind. Sabrina Wolff sagt über ihren neuen Arbeitsplatz: „Es macht Spaß hier im MARKANT-Markt und ich bin mit allem sehr zufrieden, besonders wegen der entspannten Atmosphäre, den netten Kunden und dem fröhlichen, angenehmen Klima unter den Kollegen.“



## Unser Osterrezept-Tipp

### Der Hingucker auf Ihrer Tafel: ein Lämmchen zum Osterbrunch



Ein süßes Osterlamm ist ganz einfach, ruck-zuck gebacken und schmeckt allen. Ob Groß oder Klein, wer könnte widerstehen, insbesondere, wenn das Lämmchen liebevoll dekoriert auf einer „grünen Wiese“ liegt. Eine passende Backform bekommen Sie vor Ostern überall im Einzelhandel.

Für drei Lämmchen brauchen Sie:

**Je 250 g weiche Butter und Zucker**  
**1 Pck. Vanillezucker**  
**5 Eier**  
**375 g Mehl**

**2 ½ TL Backpulver**  
**Etwas abgeriebene Zitronenschale (Bio-Zitrone)**  
**5 EL Milch**

Die Butter schaumig rühren, Zucker und Vanillezucker dazu geben. Die Eier einzeln dazu rühren. Mehl mit Backpulver mischen und zusammen mit der Milch und der Zitronenschale nach und nach einrühren. Den Teig auf drei Portionen aufteilen und in die gut gefetteten und mit Semmelbröseln ausgestreuten Formen füllen. Die Ohren gegebenenfalls mit Zahnstochern verstärken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) rund 40 Minuten backen. Die Lämmchen nach dem Backen vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Mit der richtigen Dekoration sieht das Lamm nicht nur schöner aus – es bleibt auch länger frisch. Dafür bestäuben Sie das fertige Lämmchen ganz einfach dick mit Puderzucker, oder Sie verzieren die Figur wie die Profis mit Löckchen aus einer leichten Buttercreme.

Für die Buttercreme brauchen Sie 250 g weiche Butter und 250 g Puderzucker, nach Geschmack zusätzlich 1 Päckchen Vanillezucker. Die Butter schlagen Sie gründlich auf, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat und die Masse fast weiß ist. Dann rühren Sie nach und nach den Zucker unter und stellen die Creme bis zur Verwendung in den Kühlschrank. Füllen Sie die Buttercreme in einen Spritzbeutel und verzieren das Lamm mit Wellen, Tupfen oder Locken. Hierbei zügig arbeiten, damit die Creme nicht warm wird. Für den Kaffeetisch wird das Lamm auf grüne Servietten gesetzt und mit Zucker-Eiern umringt. Mit einer schlichten roten Schleife um den Hals sieht das Lämmchen einfach zum Anbeißen aus.



# KISTEN, KÄSTEN UND KARTONS

Über das Ein- und Auspacken beim Umzug

### So könnte Ihr Zeitplan für einen reibungslosen Umzug aussehen:

#### Vorbereitung

- Entrümpeln und ausmisten
- Transporter mieten
- Sonderurlaub beim Arbeitgeber einreichen
- Übergabetermin absprechen
- Sich um Umzugshelfer kümmern
- Babysitter organisieren

#### Etwa zwei Wochen vorher:

- Mit dem Packen beginnen
- Kartons mit Inhalt und Zimmer beschriften

#### Etwa eine Woche vorher:

- Möbel auseinander bauen, Einzelteile beschriften, Schrauben und andere Kleinteile in gekennzeichneten Tütchen sammeln
- Müllbeutel und Reinigungsmittel einkaufen

#### Einen Tag vorher:

- Getränke und Snacks für die Umzugshelfer einkaufen
- Packen der letzten, wichtigsten Gegenstände (wichtige Unterlagen, Wertgegenstände, Wohlfühlsachen für Sie und Ihre Familie)
- Werkzeugkiste bereitstellen
- Fußboden abdecken
- Umzugsfahrzeug abholen
- Pflanzen verpacken

#### Am Tag des Umzuges

- Zählerstände von Wasser, Gas... ablesen
- Snacks für die Helfer zubereiten, Kühlschrank abtauen
- Helfer einweisen, auf Zerbrechliches besonders hinweisen
- Klingel- und Türschilder abnehmen

Die meisten von uns sind grundsätzlich von eher sesshafter Natur und schätzen unser gemütliches Zuhause. Einen Umzug zu organisieren und umzusetzen, gehört nicht eben zu unseren Lieblingsbeschäftigungen. Die Lebensumstände bringen es aber mit sich, dass wir doch in längeren oder kürzeren Abständen unsere gewohnten vier Wände gegen neue tauschen wollen oder müssen. Mit der richtigen Vorbereitung und dem Beachten unserer Tipps können Sie dem Tag des Umzuges etwas gelassener entgehen:

- Ein Umzug ist die perfekte Gelegenheit, gründlich aufzuräumen und auszumisten, denn: Je weniger Sie mitnehmen, desto leichter und schneller geht es. Seien Sie konsequent: Schon der Gedanke „Vielleicht kann ich das noch gebrauchen?“ zeigt, dass Sie den Gegenstand eben nicht mehr brauchen. Bei wichtigen Dingen stellt sich die Frage nämlich erst gar nicht. Nutzen Sie also die Gelegenheit, nicht oder nicht mehr benötigte Sachen auszusortieren, zu verschenken, zu verkaufen oder wegzuworfen.
- Auf das richtige Packen kommt es an. Nicht alles, was in der Wohnung zusammen steht, muss auch in denselben Karton gepackt werden. Reine Bücher- oder Aktenkartons etwa sind einfach zu schwer. Packen Sie also etwas Leichtgewichtiges dazu.
- Große Möbel sollten Sie nicht erst am Umzugstag demontieren, damit Ihnen genug Zeit bleibt, die dazu passenden Schrauben, Scharniere und Werkzeuge zu verpacken und zu beschriften. So wird das Zusammensetzen in der neuen Wohnung nicht durch fehlende Kleinteile behindert.
- Beschriften sollten Sie auch Kabel für die diversen Elektrogeräte – das spart nerviges Suchen, wenn dann auch die Kartons entsprechend beschriftet sind.
- In Handtücher oder Socken gewickelt bleiben empfindliche Teile wie Geschirr oder Glas eher heil.
- Packen Sie eine „Start“-Kiste, die alles enthält, was Sie für den ersten Tag im neuen Heim brauchen. ✨



#### Noch ein Tipp:

Sicherlich werden Freunde und Bekannte gern zusagen, wenn Sie sie bitten, beim Umzug mit anzupacken. Die Erfahrung zeigt aber, dass am Umzugstag dann doch der eine oder andere verhindert ist. Damit Ihre Planungen nicht ins Wanken kommen, sollten Sie deshalb einige Helfer mehr bestellen als nötig.







## EINBRUCH - Was tun im Fall der Fälle

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen und einer vorbildlichen Sicherung der Wohnung ist es doch passiert: Die Tür ist aufgebrochen, die Wohnung verwüstet, wertvolle oder geliebte Gegenstände sind verschwunden. Jetzt sitzt der Schock tief, aus materiellen, aber auch aus emotionalen Gründen.

### Worauf es in dieser Situation jetzt ankommt, lesen Sie hier:

- 1 Generell gilt, dass die **Hausratversicherung** im Einbruchfall den materiellen Schaden abdeckt. Das heißt: Sie haben gegenüber Ihrem Versicherer Anspruch auf den Wiederbeschaffungswert von Büchern, Elektrogeräten oder Möbeln bis hin zu entwendeten Gegenständen aus dem Keller oder der Garage. Zudem übernimmt die Versicherung die Kosten für die Reparaturen an beschädigtem Inventar und an Fenstern und Türen.
- 2 Damit Sie Ihren Anspruch aber geltend machen können, sollten Sie umgehend die **Polizei** und Ihre **Versicherung** informieren und selbstverständlich **Kredit- und EC-Karte** sperren lassen, wenn das Portemonnaie ebenfalls fehlt.
- 3 Stellen Sie für Polizei und Versicherung eine vollständige, sogenannte **„Stehgutliste“** zusammen – eine Liste der gestohlenen und beschädigten Gegenstände, inklusive einer möglichst detaillierten Beschreibung und einer Bezifferung des Neuwertes. Fotos besonders wertvoller oder geschätzter Gegenstände, sind hier sehr hilfreich für eine Bewertung und für eine mögliche spätere Identifizierung.
- 4 **Aber Achtung:** Ihre Hausratversicherung zahlt nur dann, wenn Sie alle geeigneten Vorkehrungen getroffen haben, Einbrecher fernzuhalten. War also die Wohnungstür nur zugezogen und nicht abgeschlossen, haben Sie in fahrlässiger Art und Weise dem Einbrecher seine Arbeit erleichtert.

Schließen Sie also alle **Fenster und Türen** sorgfältig zu – auch bei nur kurzer Abwesenheit. Deponieren Sie Haus- und Wohnungsschlüssel nicht an den üblichen, leicht zugänglichen Orten (zum Beispiel unter der Fußmatte oder im Blumentopf), sondern geben Sie einen Ersatzschlüssel bei einem befreundeten Nachbarn ab.



## VORSICHT BEI HAUSTÜRGESCHÄFTEN

Schieben Sie Betrügern einen Riegel vor

**V**ertreter, Verkäufer, Werber für Zeitschriften oder Spendensammler – sie klingeln an Ihrer Haus- oder Wohnungstür unter dem Vorwand, eine Energieberatung durchführen zu wollen, über neue Produkte zu informieren oder Vertragsdaten abgleichen zu wollen. Mit solchen unlauteren Anbahnungsmaschinen sind unseriöse Vertriebler unterwegs, um Kunden neue Verträge aufzudrängen, und immer noch haben sie mit ihren unsauberen bis kriminellen Geschäftsgebaren viel zu oft Erfolg bei arglosen Menschen. Wir rufen deshalb zur besonderen Vorsicht auf, wenn Unbekannte an Ihrer Haus- oder Wohnungstür mit Ihnen sprechen wollen. Misstrauen ist auch geboten, wenn zum Beispiel eine junge Frau um ein Glas Wasser bittet oder ein angeblicher Polizeibeamter Zutritt zu Ihrer Wohnung verlangt.

Es ist vor allem der Überraschungseffekt, der zum Abschluss von Haustürgeschäften führt. Was fehlt, ist jedoch die Möglichkeit, Preise oder Verträge zu vergleichen. Und wer unvorbereitet ist, ist auch leichter empfänglich für die Anpreisungen des Vertreters.

### BEACHTEN SIE:

- ✿ Ein Haustürgeschäft können Sie innerhalb von 14 Tagen widerrufen. Die Frist dafür beginnt erst nach Erhalt einer ordnungsgemäßen Widerrufsbelehrung.
- ✿ Hat der Vertreter falsche Angaben gemacht, können Sie den Vertrag wegen arglistiger Täuschung anfechten.
- ✿ Wurden Sie betrogen, genötigt oder wurde Ihre Unterschrift gefälscht, sollten Sie zusätzlich eine Strafanzeige erstatten.

### UND SO GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER:

- ✿ Niemals unbekannte Personen in Ihre Wohnung lassen.
- ✿ Ausweise sorgfältig kontrollieren und bei den angeblichen Auftraggebern nachfragen.
- ✿ Keine Verträge, Spendenlisten oder Ähnliches an der Haustür unterschreiben.
- ✿ Niemals personenbezogene Daten wie die Kontonummer preisgeben.
- ✿ Ein solider Sperrriegel an der Wohnungstür verhindert, dass sich Unbekannte gegen Ihren Wunsch Zutritt verschaffen.

Das Rundum-Fitnessprogramm für die ganze Familie  
Sauna, Schwimmbad und moderne Geräte für den optimalen Trainingserfolg!



Cardio & Fitness ✦ Pilates ✦ Aqua-Fit ✦ Babyschwimmen ✦ Physiotherapie ✦ Rehasport ✦ Hatha Yoga ✦ Wellness ✦ Bio-Sauna ✦ Finnische Sauna ✦ Dampfbad ✦ Schwimmbad ✦ Massagen ✦ Super-Mama-Fitness

## TRAINING IM AktiVita – ALLES UNTER EINEM DACH

**G**eht es Ihnen wie so vielen? Weihnachten und Silvester sind vorüber und ehe wir uns versehen steht der Frühling vor der Tür. Unser Organismus befindet sich aber noch in einer Art Winterruhe, wir sind viel zu selten an der frischen Luft und die Pfunde, die an den Feiertagen vielleicht dazugekommen sind, liegen schwer auf unseren Hüften. Nun gilt es, sich selbst einen Schubs zu geben, die Ernährung gesünder zu gestalten und – vor allem – sich mehr zu bewegen.

Das AktiVita am Papenbusch bietet hierfür optimale Voraussetzungen, und zwar für alle Altersgruppen und viele verschiedene Vorlieben.

### So könnte Ihr perfekter Fitnessstag aussehen:

**09:00 Uhr** Den Anfang machen die Geräte im AktiVita, an denen Sie die unterschiedlichen Muskelgruppen trainieren können. Fahren Sie mit dem Fahrrad, sprinten auf dem Laufband oder gehen Sie gezielt Ihre Problemzonen an, indem Sie unter fachkundiger Leitung die zahlreichen Geräte nutzen. Lassen Sie sich Ihren persönlichen Trainingsplan ausarbeiten, der Sie bei der Durchführung Ihrer Übungen unterstützt.

**10:00 Uhr** Sollte es Ihnen nun nach etwas Entspannung sein, so bietet sich ein Besuch der Saunalandschaft an. Sie haben die Wahl zwischen der finnischen, der Dampf- und der Biosauna – ganz nach Belieben!

**11:30 Uhr** Da Sie sich schon im Wellnessbereich des AktiVita befinden empfiehlt sich als nächstes ein Besuch des Schwimmbades, vielleicht sogar in einem der Wassergymnastik-Kurse.

Wie Sie im Frühling schnell wieder sommerfit werden



Hier können Sie auf schonende Weise Ihren Körper trainieren, ohne die Gelenke zu belasten.

**12:30 Uhr** Wer mag, kann dem Schwimmen noch eine Auszeit auf der Sonnenbank folgen lassen – auch künstliches Sonnenlicht ist gut für die Seele, da es die Ausschüttung von Glückshormonen anregt.

**13:00 Uhr** Sie haben immer noch Energie? Dann wäre jetzt der richtige Zeitpunkt für Hatha-Yoga oder Pilates. Beides wird im AktiVita angeboten und erfreut sich zunehmend größerer Beliebtheit.

Nach diesem Trainingsprogramm fühlen Sie sich wunderbar entspannt und glücklich mit und in Ihrem Körper. Genießen Sie zur Belohnung im gemütlichen Sitzbereich des AktiVita noch eine Tasse Kaffee oder einen Cappuccino und beenden so Ihren Wellnessstag.



# WOHNPARK „HOLZENER HEIDE“ – WIE GEHT ES VORAN?



**1**  
Rohbau der späteren 1- und 2-Personen-Appartements, teilweise mit Balkonen.

**2**  
In diesem Bereich entstehen die moderne Parkgarage mit 35 Stellplätzen für die Mieter sowie 1- und 2-Personen-Appartements.

**3**  
Hier befindet sich im Erdgeschoss die Tagespflege.



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



## Was wären Frühling und Osterzeit ohne Tulpen?

Jeden Donnerstag finden Sie im MARKANT-Markt frische Schnittblumen, zum Beispiel farbenfrohe Tulpen. Ob Kränze, Sträuße oder ganz besondere Arrangements – wie kaum eine andere Blume stehen Tulpen für den Frühling und eignen sich nahezu perfekt zum Dekorieren.

Seien Sie kreativ, wir zeigen Ihnen Deko-Ideen, die nicht jeder hat:

- Leere Dosen säubern, mit dc-fix-Folie Muster auf die Dosen kleben, dann die gesamte Dose mit einer matten Frühlingsfarbe ansprühen. Trocknen lassen, Folie abziehen und bunt gemischte Tulpen hinein arrangieren.
- Bunte Kordeln an Marmeladengläsern befestigen, diese an einem Haken oder langen Nagel in Augenhöhe aufhängen, mit Wasser und Tulpen füllen.
- In verschiedenen schlichten Vasen nebeneinander lassen sich Tulpen hübsch dekorieren, wenn man sie nach Farben sortiert.
- Tulpen auf etwa acht Zentimeter kürzen, dicht an dicht in einen Mooskranz stecken, den unteren Rand mit Moos bedecken, auf eine passende Tortenplatte legen, die mit Wasser gefüllt ist.

**Und damit Sie lange Freude an Ihre Tulpen haben, denken Sie daran:** Zu Hause frisch anschneiden und mit nur wenig Wasser in eine Vase stellen. Wasser bei Bedarf frisch nachfüllen.



# FESTLICHES OSTERMENÜ

Ostern – Zeit für unsere Lieben, für Spaziergänge in der milden Frühlingsluft, für die Kleinen zum Ostereiersuchen im Grünen und für die schönen Dinge des Lebens. **Wir haben Ihnen ein Menü zusammengestellt, mit dem Ostern auch kulinarisch zu einem besonderen Genuss wird.**



## Spargelsalat mit Erdbeeren und Garnelen 1

**Je 500 g weißer und grüner Spargel**  
**200 g Erdbeeren**  
**150 g Garnelen nach Wunsch**  
**3 Frühlingszwiebeln**  
**1 Zehe Knoblauch**

**1 Handvoll Basilikumblätter**  
**Olivenöl**  
**weißer Balsamessig, Weinbrand**  
**Salz, Zucker, Pfeffer**

Weißer Spargel schälen, vom Grünen die Enden abschneiden. Beides garen. 5 Blätter Basilikum verwahren, den Rest mit Olivenöl pürieren und mit Essig, 7 EL Spargelfond, Salz und Zucker verrühren. Vorsichtig mit dem Spargel vermischen und kalt stellen. Erdbeeren vierteln, mit Pfeffer würzen und mit 1 EL Weinbrand beträufeln, leicht zuckern. Garnelen in etwas Olivenöl mit dem gehackten Knoblauch braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vorsichtig mischen und mit den übrigen Basilikum-Blättern garnieren. Wer mag, gibt noch in etwas Olivenöl frisch gebratenen Garnelen dazu.

## Hauptgericht: Frühlingsgratin mit Minutensteaks 2

**8 Minutensteaks vom Rind oder Schwein, alternativ Scheiben von der Hähnchen- oder Putenbrust**  
**Je 2 Möhren und kleine Kohlrabi**  
**250 g Zuckerschoten**

**gehackte Frühlingskräuter nach Geschmack**  
**3 Schalotten**  
**4 EL Semmelbrösel**  
**4 EL Öl**  
**300 ml Gemüsebrühe**  
**100 ml Weißwein**

**150 g Frischkäse**  
**Salz, Pfeffer, Mehl und Butter**

Gemüse waschen, putzen und außer den Zuckerschoten in Scheiben schneiden. In Salzwasser etwa 5 Minuten garen, dann abschrecken und abtropfen lassen. Semmelbrösel mit Butter und 2 EL der gehackten Kräuter mischen. Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und portionsweise kurz und kräftig in Öl anbraten, heraus nehmen. Die gewürfelten Schalotten im Bratfett glasig dünsten. Mehl darüber stäuben, mit Brühe und Wein aufgießen, unter Rühren aufkochen lassen, Frischkäse und restliche gehackte Kräuter einrühren. Gemüse zugeben, aufkochen lassen und in eine Auflaufform geben, darauf die Minutensteaks und die Semmelbrösel verteilen. Auf der Grillstufe des Backofens in etwa 5 Minuten goldbraun gratinieren.

## Rhabarber-Crumble 3

Rhabarber putzen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. In einem Topf mit Zucker und Zitronensaft aufkochen. Puddingpulver mit etwas Wasser glattrühren und unter Rühren zum Rhabarber geben. Aufkochen und beiseite stellen. Amarettini zerkrümeln. Butter zerlassen, darin die Amarettini und die Haferflocken goldbraun rösten. Frischkäse mit Vanillezucker glattrühren. Kompott in eine Schale füllen, mit den Bröseln bestreuen und lauwarm servieren. Pro Portion eine Nocke Vanillefrischkäse dazu geben.

**750 g Rhabarber**  
**3 EL Zucker**  
**1 EL Zitronensaft**  
**1 Pck. Vanillepudding-Pulver**

**40 g Amarettini**  
**1 EL Butter**  
**1 EL Haferflocken**  
**200 g Frischkäse**  
**2 Pck. Vanillezucker**

## Impressum

### Herausgeber:

Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden  
und GBS-Wohnungsbaugesellschaft mbH,  
58708 Menden, Hedwig-Dransfeld-Straße 9,  
[www.gbs-menden.de](http://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](http://www.medienstatt.de)  
Kathrin Heckmann, Barbara Fischer,  
Denise von Koenigsmarck

### Fotos und Grafiken:

©medienstatt GmbH, ©freepic.com, ©www.fotolia.de:  
Dan Race, Karin & Uwe Annas, contrastwerkstatt, Kzenon,  
André Bonn, Christian Schwiher, Olesya Shelomova, stcom,  
Carly Hennigan, dbunn, arborpulchra, Chroma,  
J. Mühlbauer exclusiv, ricka\_kinamoto, tunedin

## Ostereier- IRRGARTEN

Finde bei jedem Osterei  
zuerst den Einstieg durch die  
Schale und suche dann den  
Weg ins Zentrum!

