



Ausgabe Juli 2018

Bauen Wohnen Leben[®]

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund



Inhalt 02/2018

- 2 **Das perfekte Picknick**
Wie aus einem gewöhnlichen Sommer-
ein herrlicher Urlaubstag wird
- 3 **Mit Wasser ist nicht gut
Kirschen essen**
Sommermythen im Test
- 4 **Für einen entspannten Start
in den Urlaub...**
...können Sie zu Hause schon einiges tun
- 5 **Urlaubszeit – Pflegetipps für
Ihre Blumen**
Ab mit dem Sperrmüll –
kostenlos und sicher
entsorgen
Mit Kindern reisen
Wie Sie trotzdem entspannt ankommen
- 6 **„superMAMAFitness®“ –
Mit Baby in Bewegung**
Präventionskurs wird von den gesetzli-
chen Krankenkassen übernommen
- 7 **AktiVita: Im Sommer ins
Fitnessstudio?**
Warum Sie Ihren inneren Schweinehund
besiegen sollten
- 8 **GBS MARKANT: Grillen – ein
echtes Sommervergnügen**
Fleisch aus dem GBS MARKANT-Markt für
den perfekten Grillabend
- 9 **Bares Geld sparen mit
der GBS MARKANT-Markt-
Kundenkarte**
Bonus wird einmal jährlich verrechnet
- 10 **Gesund durch den Sommer**
- 11 **Wohnpark „Holzener Heide“**
Infos & Baufortschritt
- 12 **Rezept „Salattorte“,
Aufruf, Tor-Irrgarten
Impressum**

AB IN DEN URLAUB!





DAS PERFEKTE PICKNICK

Wie aus einem gewöhnlichen Sommer- ein herrlicher Urlaubstag wird

Sie möchten lieber etwas anderes als die üblichen Speisen probieren? Wie wäre es denn mit gebratenen Datteln im Speckmantel, leckeren Oliven, saftigem Zitronenhähnchen in mundgerechten Stücken oder einer leckeren Quiche? Hier ein Rezept für 24 Mini-Picknick-Quiches:



Für den Teig:

200 g Mehl, 1 TL Backpulver, 100 g Quark, 70 ml Milch, 5 EL Öl, 1 TL Salz

Alles verkneten und einen geschmeidigen Teig herstellen, Muffin Backformen fetten und den Teig in den Mulden verteilen, jeweils einen kleinen Rand bilden.

Für den Belag:

1 rote Paprika, 1 kleine Zwiebel
1 Stange Lauch, 50 g Tomaten, getrocknet, in Öl,
100 g Schinken

Paprika, Zwiebel und Lauch putzen und waschen, alles fein hacken und in etwas Öl ca. 5 min andünsten. Die Hälfte des Gemüses in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden, Schinken würfeln. Die Tomaten zur einen, den Schinken zur anderen Gemüsehälfte geben.

Für den Guss:

300 g Schmand, 1 Ei, 100 g Käse, würzig, gerieben

Die Gusszutaten vermischen und jeweils mit der Gemüsemischung vermengen, anschließend über den Teig geben und alles bei 180 °C 20-25 Minuten backen.

Und nun alles gut verpacken und auf geht's in die Natur!

Die Sonne scheint, die Blumen blühen und Sie haben frei – Welch ein wunderbarer Anlass, den Picknickkorb zu packen und die Natur zu genießen. In den Wäldern rund um Menden oder auch an den Flüssen und Stauseen in der näheren Umgebung gibt es viele Möglichkeiten, einen Tag lang bei leckerem Essen und kühlen Getränken die Seele baumeln zu lassen.

Wir helfen Ihnen bei der Vorbereitung und haben auch Vorschläge für leckere Speisen zusammengestellt, die den Picknicktag zu einem besonderen kulinarischen Erlebnis werden lassen.

Auch wenn es praktisch ist – aus Gründen des Naturschutzes sollte man auf Plastikgeschirr und -besteck verzichten und stattdessen Porzellanteller und Messer und Gabeln aus Metall verwenden. Wichtig sind auch Gläser, Servietten, feuchte Tücher, Korkenzieher und Flaschenöffner sowie die unverzichtbare Picknickdecke, möglichst mit wasserabweisender Rückseite. Dies alles sollten Sie in einem Rucksack oder einer großen Tasche verstauen – somit ist die Grundausrüstung schon vorhanden.

In Sachen Essen und Trinken sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Sinnvoll ist es, gerade beim Picknick auf Fingerfood zu setzen, das heißt, alle Speisen sollten servierfertig sein. Empfehlenswert sind je nach Vorliebe Baguette, Hartkäse, kleine Frikadellen, hart gekochte Eier, Cocktailtomaten, gestifteltes Gemüse mit Dip, Salami am Stück, aber auch Erdbeeren und Weintrauben passen wunderbar. Eine Flasche Weißwein gehört für viele neben erfrischenden Kaltgetränken oder warmem Tee ebenfalls zu einem stilvollen Picknick.



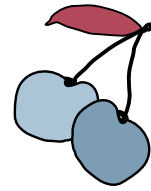
Woher kommen eigentlich das Wort und die Tradition des Picknicks?

Über die Herkunft streitet man sich gerne, denn sowohl die Briten als auch die Franzosen beanspruchen die Erfindung für sich.

Die gängigste Erklärung lautet: aus dem Französischen. Und zwar von „pique“ wie „aufpicken“ und „nique“, was im Französischen so viel wie „Kleinigkeit“ bedeutet – also Kleinigkeiten aufpicken. Zum ersten Mal wurde das Wort Piquenique in der französischen Literatur im Jahre 1692 erwähnt.

Das „picnic“ in Großbritannien hat ebenfalls eine jahrhundertealte Geschichte und taucht in der Literatur erstmalig im Jahre 1748 auf. Bis heute gehört es zu Traditionsveranstaltungen wie beispielsweise dem Pferderennen von Ascot oder dem Tennisturnier in Wimbledon. Hier wird die edle Form des Picknicks abgehalten, bei der Tafelsilber, Champagner und Erdbeeren nicht fehlen dürfen. Auch Picknickkörbe und -decken werden gerne als „typisch britisch“ bezeichnet.

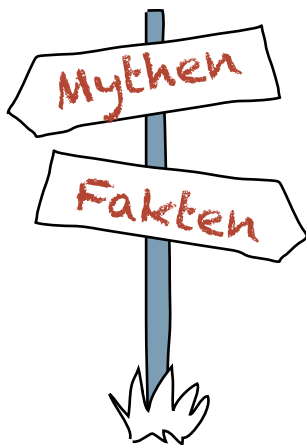




MIT WASSER IST NICHT GUT KIRSCHEN ESSEN

Sommermythen im Test

Der Sommer ist da, und wie in jedem Jahr erinnern wir uns an die weisen Sprüche und Ratschläge unserer Eltern und Großeltern, die uns durch die Kindheit begleiteten. Aber ist auch alles wahr, was uns damals erzählt wurde? Wir sind den interessantesten Mythen über den Sommer auf den Grund gegangen.



IM SCHATTEN WIRD MAN AUCH BRAUN

Diese Behauptung ist wahr! Auch wenn Sie sich nicht in die pralle Sonne legen, sondern den Tag unter dem Sonnenschirm genießen, bekommen Sie Farbe. Das bedeutet aber gleichzeitig, dass man im Schatten auch einen Sonnenbrand bekommen kann! Daher gilt: Man sollte sich immer gut eincremen, denn Wasser und Sand reflektieren die Sonne. Das Gleiche gilt übrigens auch an bewölkten Tagen, denn selbst die dicksten Wolken können UV-Strahlen nicht komplett blockieren.

WARME GETRÄNKE SIND BEI HITZE BESSER ALS KALTE

Das ist richtig. Eiskalte Getränke müssen vom Körper auf eine verträgliche Temperatur gebracht werden, wodurch man erst richtig ins Schwitzen kommt. Auch auf ein kaltes Bier sollte man lieber verzichten. Trinken Sie leicht gekühlte Saftschorlen oder lauwarmen Kräutertee, das bekommt Ihrem Kreislauf am besten.

NASSE BADESACHEN KÖNNEN EINE BLASENENTZÜNDUNG HERVORRUFEN

Das stimmt so nur bedingt: Nicht die Nässe, sondern Bakterien verursachen die Entzündungen. Allerdings lassen die Abwehrreaktionen des Körpers nach, wenn die Harnröhre auskühlt, und die Erreger haben ein leichteres Spiel. Daher ist es immer besser, nach dem Schwimmen die Kleidung zu wechseln.

KALTES EIS IST SCHLECHT FÜR DEN MAGEN

Dieser Mythos stimmt zum Glück nicht! Im Gegensatz zu stark gekühlten Getränken behalten wir Speiseeis länger im Mund und erwärmen es hier schon auf 20 bis 22 Grad Celsius. Bis es im Magen angekommen ist, hat das Eis fast Körpertemperatur erreicht.

KNOBLAUCH ESSEN HÄLT MÜCKEN FERN

Knoblauch essen ist gesund und er ist besonders aus der Sommerküche nicht wegzudenken. Dennoch wird dieser Mythos eher Ihre Mitmenschen von Ihnen fern halten, als die lästigen Mücken. Um sie abzuwehren, gibt es besser duftende Mittel wie beispielsweise Lavendel, Salbei oder mit Nelken gespickte halbe Zitronen.

MAN VERBRENNT BEI HITZE MEHR KALORIEN

Das wäre wunderbar, ist aber leider nicht so. Auch wenn man mehr schwitzt nimmt man leider nicht ab. Im Gegenteil verbrennt der Körper bei Kälte mehr Kalorien: Er muss härter arbeiten, um die Kerntemperatur zu halten.

MIT WASSER IST NICHT GUT KIRSCHEN ESSEN

Eine Warnung, die sicher als Kind jeder einmal zu hören bekommen hat: Trink auf keinen Fall Wasser, wenn du Steinobst gegessen hast! Diese These ist inzwischen widerlegt, Obst und Wasser gelten heute als durchaus verträglich. Die Sorge unserer Vorfahren basierte wahrscheinlich eher auf der oft schlechten Qualität des Brunnenwassers, das Bauchschmerzen oder Durchfall hervorrufen konnte. Unser heutiges Trinkwasser enthält jedoch keine Bakterien und darf daher bedenkenlos in Kombination mit Obst verwendet werden.



FÜR EINEN ENTSPANNTEN START IN DEN URLAUB...

...können Sie zu Hause schon einiges tun



KEINE CHANCE FÜR LANGFINGER

Bevor Sie Ihre Wohnung verlassen, um in den Urlaub zu starten, sollten Sie sich unbedingt vergewissern, dass alle Fenster und Türen gut verschlossen sind und sich keine Wertgegenstände von außen sichtbar in der Wohnung befinden. Eine förmliche Einladung für Einbrecher sind Urlaubs-Hinweise in den sozialen Netzwerken oder ein überfüllter Briefkasten. Hier beugen Sie vor, indem Sie einen Nachbarn um Leerung bitten und das Zeitungsabo für die Dauer Ihres Urlaubs unterbrechen. Einige Zeitungsverlage bieten an, die jeweiligen Ausgaben als Spende einer sozialen Institution für bedürftige Menschen zukommen zu lassen.

KLARE KÜCHE

Wer möchte schon bei der Rückkehr aus dem Urlaub mit ungeschönen Gerüchen aus der Küche begrüßt werden? Denken Sie also daran, vor der Reise die Mülleimer zu leeren, verderbliche Lebensmittel zu entsorgen oder sie als Proviant mitzunehmen. Das gilt auch für die geöffneten Packungen von Käse und Wurst im Kühlschrank.

ZIEHEN SIE DEN STECKER

Es ist durchaus sinnvoll, Elektrogeräte bei längerer Abwesenheit vom Netz zu nehmen, um Stromkosten zu sparen, denn auch Unterhaltungselektronik im Standby-Modus verbraucht Strom. Kühl- und Gefriergeräte sollten natürlich vorab vollständig geleert und abgetaut sein. Als zusätzlichen Effekt schützen Sie so Ihre Geräte vor Überspannungsschäden durch Blitzeinschlag.

WASSER ABDREHEN

In den meisten Wasch- und Geschirrspülmaschinen ist eine Aqua-Stopp-Funktion eingebaut, die stromlos funktioniert. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, sollten Sie bei längerer Abwesenheit trotzdem das Wasser an Wasch- und Spülmaschine abdrehen.

WER VERSORGT DIE PFLANZEN?

Ihre Pflanzen lassen Sie am besten von einer Vertrauensperson versorgen, der Sie vor Abreise einen Zweitschlüssel geben – zum Beispiel einem Nachbarn oder einem Verwandten. Um bei der Rückkehr keine böse Überraschung zu erleben, sollten Sie den „Pflanzenhüter“ möglichst genau anweisen, wie welche Pflanze zu versorgen ist. Am besten bringen Sie an den Gewächsen selbst kleine Etiketten mit den wichtigsten Pflegehinweisen an. Wenn Sie alle Pflanzen zusammenstellen, gehen Sie sicher, dass kein Exemplar beim Gießen vergessen wird.

WOHNUNGSSCHLÜSSEL HINTERLEGEN

„Das Mitglied hat dafür zu sorgen, dass die Mieträume auch bei längerer Abwesenheit betreten werden können.“ So steht es in unseren Dauernutzungsverträgen. Wichtig ist dies, weil sich der Vermieter zum Beispiel bei einem Wasserrohrbruch Zugang zur Wohnung verschaffen darf. Muss er dafür die Tür öffnen lassen, könnte der Mieter mit den Kosten belastet werden. Deshalb ist es besser, einem vertrauten Menschen einen Schlüssel zu geben und dem Verwalter dessen Namen und Telefonnummer zu hinterlassen. So weiß er, an wen er sich wenden kann. Dabei gilt auch für die Urlaubszeit: Hausmeister oder Hausverwaltung haben keinen Anspruch auf einen Wohnungsschlüssel.

RECHNUNGEN PÜNKTLICH ZAHLEN

Auch während des Urlaubs bestehen alle Pflichten, die sich aus dem Mietvertrag ergeben. Das bedeutet, dass alle Rechnungen gezahlt werden müssen, zuallererst natürlich die Miete. Wer die monatliche Zahlung nicht per Dauerauftrag oder Einzugsverfahren geregelt hat, muss dennoch für eine pünktliche Begleichung des Betrags sorgen. Stichtag ist der dritte Werktag des Monats.



URLAUBSZEIT – PFLEGETIPPS FÜR IHRE BLUMEN

Sommerzeit – Reisezeit. Sie genießen Ihren wohlverdienten Urlaub fernab von zu Hause und haben niemanden, der sich um Ihre Zimmer- und Balkonpflanzen kümmert, die gerade jetzt in schönster Blüte stehen? Wir bieten Lösungen und einen einfachen Basteltipp für Sie, wie die Bewässerung auch ohne freundliche Nachbarn oder Verwandte klappt.

Hier sind unsere Tipps für Ihre Outdoor-Pflanzen:

- ✿ Balkon- und Terrassenpflanzen in den Schatten stellen, ideal wäre die Nordseite von Haus oder Wohnung
- ✿ Lange Triebe zurückschneiden und üppig wachsende Balkonpflanzen insgesamt stützen – so werden weniger Wasser und Nährstoffe benötigt

Und hier ist eine simple und preiswerte Bastelei,

...mit der Ihre durstigen Zimmerpflanzen auch ohne „Babysitter“ durch die trockene Zeit kommen:

Sie brauchen lediglich einige PET-Flaschen und die gleiche Anzahl dicker Nägel sowie einen Bohrer.

- ✿ Schrauben Sie den Deckel ab und bohren für den Nagel als „Stecker“ ein Loch hinein
- ✿ Je nach Wasserbedarf bohren Sie zusätzlich ein bis zwei Löcher dazu
- ✿ Füllen Sie die Flasche mit Wasser und stecken sie kopfüber in den Blumentopf – Fertig!

So kann sich die Pflanze selbst mit der individuell benötigten Flüssigkeit versorgen. ✿

Ab mit dem Sperrmüll – kostenlos und sicher entsorgen

Wohin mit alten Möbelstücken oder Matratzen, wenn neue bestellt sind, wohin mit dem Wäscheständer, der endgültig den Geist aufgegeben hat? Die Lösung des Problems ist in Menden ganz einfach und noch dazu kostenlos – denn in der Regel wird der sogenannte Sperrmüll im Stadtgebiet einmal wöchentlich und dann immer donnerstags abgefahren.

Für die Entsorgung seines Sperrmülls braucht der Meneder lediglich die im Rathaus erhältliche rosa Antragskarte. Hier vermerkt man, welche Stücke abgefahren werden sollen und reicht die Karte bis spätestens acht Tage vor dem nächsten Termin im Rathaus ein. Alternativ kann der Antrag auch online ausgefüllt werden auf

www.zfa-iserlohn.de

Was nun gehört zum Sperrmüll?

Sperrmüll im eigentlichen Sinn sind ausschließlich bewegliche Wohnungseinrichtungsgegenstände und sonstiger sperriger Hausrat, also Möbelstücke, Betten und Matratzen, Teppiche, Fahrräder, Wäscheständer, Koffer etc.

Elektrogroßgeräte gehören nicht dazu, sie werden getrennt angemeldet und abgefahren.

Damit die Abfuhr reibungslos läuft, sollte der Sperrmüll am Abfuhrtag ab 7.00 Uhr am Straßenrand stehen. Bitte den Müll nicht schon am Vortag deponieren, denn Sie sind dafür verantwortlich, was bis zur Abholung damit passiert – ob der Müllhaufen durchwühlt wird oder ein Fremder seinen nicht angemeldeten Müll einfach dazu räumt.

(Quelle: ZfA Iserlohn)

MIT KINDERN REISEN

Wie Sie trotzdem entspannt ankommen

„Mama, sind wir bald da???“

Jeder, der schon einmal mit Kindern verreist ist, kennt diese Frage.

Wir haben ein paar Tipps, wie Sie Ihr Kind auf der Fahrt zum Urlaubsort beschäftigen bzw. ihm die Fahrt erleichtern können:



- ✿ Kindgerechte Hörspiele oder -bücher
- ✿ Autospiele (mit Magneten)
- ✿ Kennzeichenraten oder „Ich sehe was, was du nicht siehst!“
- ✿ Pausen an Raststätten mit Spielplätzen
- ✿ Kleine Snacks, die den Magen nicht belasten
- ✿ Getränke in Flaschen mit Trinkverschluss
- ✿ Das Lieblingskuscheltier oder -kissen mitnehmen

NEU bei AktiVITA

superMAMAFitness® – MIT BABY IN BEWEGUNG



www.supermamafitness.de

Präventionskurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen

Schwangerschaft und Geburt – kaum etwas verändert das Leben einer Frau mehr. Dann ist das Baby da und die Babypfunde wollen sich auch nach der Geburt nicht verabschieden. Die Mütter fühlen sich kraftlos und klagen über Depressionen oder mangelnde körperliche Fitness. Und nun? Wie kann der Wunsch nach einem sinnvollen Training mit dem Baby vereinbart werden? Was tun, wenn kein Babysitter vor Ort ist, die Mutter aber gerne in angenehmer Atmosphäre Sport treiben möchte? Und welche Sportarten sind für Schwangere und ihre ungeborenen Kinder sinnvoll?

Wenn Sie sich all diese Fragen auch schon gestellt haben, sind Sie ab September im AktiVita genau richtig, denn dort wird es in Kürze die „superMAMAFitness“-Kurse geben.

superMAMAFitness® bietet ganzheitliche Kurskonzepte für Schwangere, effektive Rückbildungskurse auf Pilatesbasis für Mamis mitsamt ihrem Nachwuchs und ganzheitliche Fitness- und Pilateskurse. Ein Babysitter wird nicht benötigt, da die Kurs Teilnehmerinnen ihre Kinder einfach zum Training mitbringen und die Übungen mit ihnen gemeinsam durchführen können.

Die superMAMAFitness® ist ein Präventionskurs, der von den meisten gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und daher bis zu 100 % von diesen übernommen wird.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kontaktieren Sie die zertifizierte „superMAMAFitness“-Trainerin **Agnes Dickow** im AktiVita. Sie beantwortet gerne weitere Fragen und nimmt auch Ihre verbindliche Anmeldung – ohne Vertragsbindung – für einen der Kurse entgegen.



*

Gründerin Heike Thierbach

Die Geschichte von superMAMAFitness®-Gründerin Heike Thierbach begann im Jahr 2010 - nach der Geburt ihres ersten Kindes. Mittlerweile ist sie dreifache Mami und sehr glücklich darüber, dass sie damals so mutig war und, anstatt in der Schule zu arbeiten, ihr eigenes Unternehmen gegründet hat. superMAMAFitness® entwickelte sich wahnsinnig schnell sehr erfolgreich. Im Laufe der Zeit hat sich das Konzept immer weiter entwickelt und mittlerweile stehen zahlreiche Kurse für ganz unterschiedliche Bedürfnisse zur Verfügung.



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



IM SOMMER INS FITNESSSTUDIO?

Warum Sie Ihren inneren Schweinehund besiegen sollten



Endlich ist er da - der Sommer mit reichlich Sonnenschein und Temperaturen von oft über 30 Grad. Da fällt es dem einen oder anderen schwer, sich zu sportlichen Aktivitäten aufzuraffen, und wenn man sich doch betätigt, dann am liebsten draußen oder im Schwimmbad.

Volker Senke, Fitnesstrainer im AktiVita, erklärt, warum das Trainieren im Studio gerade in der warmen Jahreszeit viele Vorteile mit sich bringt.

Eine Menschengruppe, die im Sommer im Fitnessstudio bestens aufgehoben ist, sind die Pollenallergiker. Für sie ist das Indoor-Training wie geschaffen - allergische Reaktionen bleiben in der sauberen Studioluft aus und sie können ganz unbelastet etwas für ihren Körper tun.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist natürlich die Vielfalt an Geräten und Trainingsmöglichkeiten, die ein Fitnessstudio bietet. Wenn Sie gezielt etwas für Ihre Bikinifigur oder Ihren Waschbrettbauch tun wollen, so sind Sie hier bestens aufgehoben.

„Wir erstellen für jeden, der zu uns kommt, einen persönlichen Trainingsplan“, erklärt Volker Senke. „Und natürlich stehen wir auch jederzeit bereit, um Fragen zu beantworten und Hilfestellung zu geben. Es ist wichtig, die Übungen korrekt durchzuführen. Nur so kann man ein bestmögliches Ergebnis erzielen und Schäden vermeiden.“

Ein weiterer Grund, lieber die Sport- als die Badetasche zu packen, ist die Tatsache, dass Freibäder in der Hochsaison meist völlig überfüllt sind, Fitnessstudios hingegen eher leer. So kann man in ruhiger, entspannter Atmosphäre jedes gewünschte Gerät nutzen, ohne lange darauf warten zu müssen, dass es frei wird.

Das AktiVita bietet zudem den großen Vorteil, über ein eigenes Schwimmbad zu verfügen. So können Sie nach dem Training ganz entspannt noch ins kühle Nass abtauchen und einige Runden oder Bahnen schwimmen, bevor es nach Hause oder in einen Biergarten geht, um zufrieden mit Ihren Leistungen das schöne Wetter zu genießen.

*



AktiVita
Ihr Fitness-Studio
Am Papenbusch 32
58708 Menden
Telefon: 02373 170876
www.aktivita-menden.de

MARKANT

DER MARKT FÜR GUTES ESSEN UND TRINKEN

GRILLEN – EIN ECHTES SOMMERVERGNÜGEN



Fleisch aus dem GBS MARKANT-Markt für den perfekten Grillabend

Es ist Sommer und – wie man so schön sagt – das Leben wird leichter. Die Tage sind länger, die Temperaturen höher und die Abende milder. Was gibt es also Schöneres, als gemütlich mit Freunden oder der Familie draußen zu sitzen und zu grillen?

Der GBS MARKANT-Markt mit seiner gut gefüllten Frischfleischtheke ist hierfür der perfekte Partner, und der Geschmacksphantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.



Das Angebot reicht von der „einfachen“ Grillwurst über Schweinesteaks und Spareribs bis hin zum edlen Rindersteak – alles wahlweise natur oder in verschiedenen Geschmacksrichtungen mariniert.

Auch die Geflügeltheke mit den Produkten des Geflügelhofes zur Nieden bietet eine reichhaltige Auswahl an Grillfleisch, wie zum Beispiel leckere Hähnchenschenkel oder Chicken Wings. Und wer gerne kreativ sein möchte kann sich aus einer Hähnchenbrust köstliche Grillspieße zusammensetzen, herzhaft verfeinert mit Zwiebeln, Paprika und Zucchini oder auch süß mit Ananas- oder Pfirsichstücken.

Als Beilage empfehlen wir Ihnen unsere Salattorte (siehe Rezept Seite 12) und ein frisches Baguette.

Nun muss nur noch der Wettergott mitspielen und einem herrlichen Grillabend steht nichts mehr im Wege. *



BARES GELD SPAREN MIT DER GBS MARKANT-MARKT-KUNDENKARTE!



Bonus wird einmal jährlich verrechnet

Einkaufen und dabei Geld sparen – das geht doch gar nicht!!! Natürlich geht das, und zwar mit der Kundenkarte des GBS MARKANT-Marktes! Diese Karte ist für jedermann erhältlich und kann ganz einfach beantragt werden.

Das System funktioniert folgendermaßen: Bei jedem Einkauf zeigt der Kunde seine Shoppingcard an der Kasse vor. Seine Umsätze werden im Laufe des Geschäftsjahres (01.01.-31.12.) addiert und ab einem Gesamtumsatz von 500 € in Form von Bonusprozenten honoriert. Die Höhe der Bonusprozente ist, abhängig vom Jahresumsatz, gestaffelt (siehe Infokasten).

Ab dem 15. Februar des Folgejahres kann der Karteninhaber bei einem Einkauf die erzielten Boni einlösen, das bedeutet, dass sie vom Einkaufswert abgezogen werden.

HIER EIN BEISPIEL:

Der Kunde hat im Geschäftsjahr für 800 € eingekauft, wovon ihm ein Bonus in Höhe von 1 % gutgeschrieben wird (GBS-Mieter 1,25 %). Daraus ergibt sich ein Guthaben von 8 € (10 € für Mieter). Dieses Guthaben wird beim nächsten Kauf ganz einfach vom Kassensbetrag abgezogen und schon beginnt das Sammeln aufs Neue.

Sie besitzen noch keine Karte oder haben heute zum ersten Mal von dieser Aktion gehört?

Dann zögern Sie nicht länger, sondern kontaktieren Sie den GBS MARKANT Markt und füllen Ihren Antrag aus, so dass Sie noch in diesem Jahr die Vorteile der Kundenkarte genießen können. *



Umsatz/Geschäftsjahr	Bonus	Bonus Mieter B&S + GBS
500 - 1.000 €	1,00 %	1,25 %
1.001 - 2.000 €	1,25 %	1,50 %
2.001 - 3.500 €	1,50 %	1,75 %
3.501 - 5.000 €	1,75 %	2,00 %
Ab 5.001 €	2,00 %	2,25 %

GESUND DURCH DEN SOMMER



UNSERE TIPPS

- X** Unbedingt die Kühlkette vom Einkauf bis zum heimatischen Kühlschrank einhalten, damit sich Keime nicht vermehren können. Das gilt besonders für empfindliche Lebensmittel wie Eier, Fleisch, Fisch oder frische Milch.
- X** Auch bereits zubereitete Speisen wie etwa Salate oder Desserts gehören bis zum Verzehr in den Kühlschrank.
- X** Kühlschranktemperatur überprüfen. Höchstens 7°C sollten es sein, besser noch niedriger.
- X** Am sichersten für empfindliche Menschen sind erhitzte Speisen, ob gekocht, gebraten oder gebacken.
- X** Küchenzubehör nach jedem Benutzen gründlich mit Spülmittel reinigen.
- X** Schwämme, Tücher etc. im Kochwaschgang in der Maschine waschen.
- X** Beim Kochen die Hände nach jedem Arbeitsgang gründlich mit heißem Wasser und Seife reinigen.

Temperaturen jenseits von 35 Grad Celsius bei uns im Sauerland? Da wird mancher zweifelnd den Kopf schütteln. Doch sind Hitzewellen auch hier zu Hause nicht mal so selten. Die einen packen dann begeistert die Badesachen zusammen und ziehen ins Freibad oder an Seen und Flüsse. Andere empfinden die sommerliche Hitze eher als belastend und machen sich Sorgen um ihre Gesundheit.

Das ist nicht ganz unbegründet. Vor allem ältere oder geschwächte Personen sollten jetzt auf sich achten. Auch Kinder sollten besonders geschützt werden. Sogar jüngere, fitte Menschen tun bei einer Hitzewelle gut daran, ihr gewohntes Tempo zu drosseln und einige Tipps zu beachten.

Einen Gang zurückschalten bei sportlichen Betätigungen und anstrengenden Tätigkeiten im Freien ist richtig, wenn der Sommer es allzu gut meint. Erfrischende, leichte Mahlzeiten sind größeren (Grill-) Gelagen vorzuziehen, um den Körper nicht noch zusätzlich zu belasten. Ebenso wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um das Schwitzen auszugleichen – das allerdings nicht in Form von alkoholischen Getränken. Wasser, Tees und Schorlen sind die bessere Wahl.

Der Besuch überfüllter Seen und Bäder kann übrigens schnell zu einem unnötigen Stressfaktor werden. Entspannung bietet ein schattiges Plätzchen zu Hause oder ein Ventilator. Angenehm kühle Temperaturen spenden feuchte Handtücher oder Bettlaken durch Verdunstungskälte. Einfach über Zimmertüren hängen und trocknen lassen.

GEWITTER – DIE UNTERSCHÄTZTE GEFAHR

Wussten Sie, dass in Deutschland jährlich rund 800 Menschen vom Blitz getroffen werden? Beim ersten Donnergrummeln sollten Sie daher Ihren Aufenthalt im Freien abbrechen. „Schon bei weniger als zehn Sekunden zwischen Blitz und Donner herrscht Lebensgefahr“, warnt der Verband der Elektrotechnik.

SOMMER IN DER KÜCHE

Das sind einerseits leckere Sommergerichte mit vielen Salaten und Gemüse, gern auch leichte Geflügelgerichte – andererseits gilt es, bei sommerlichen Temperaturen noch penibler auf die richtige Lagerung und Küchen-Hygiene zu achten. Etwa eine Million Menschen in Deutschland erkranken laut dem Robert-Koch-Institut jährlich an einer Lebensmittelinfektion, und die größten Gefahren lauern dabei in der eigenen Küche. Dabei ist es so einfach, einer Infektion vorzubeugen. *



„SCHÖN, HIER ZU LEBEN!“

WOHN PARK
OK
HOLZENER
HEIDE

BAUPROJEKT AKTUELL



Mit dem Wohnpark Holzener Heide entsteht im Herzen des Mendener Ortsteils Böesperde 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 sollte im Alter solange wie möglich erhalten bleiben. Ziel ist es, durch unterschiedliche Angebote und Wohnformen die Selbstständigkeit der Mieter weitestgehend zu erhalten und ihnen individuell zur Seite zu stehen.

Hier entstehen:

- **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



Schmallenbach-Haus
beraten · betreuen · pflegen

SALATTORTE FÜR DEN PERFEKTEN SOMMER



Salattorte (nach Dr. Oetker)

1 Eisbergsalat	<i>Für das Dressing:</i>
1 Bund Radieschen	2 Knoblauchzehen
½ Salatgurke	abziehen und fein hacken
1 Paprikaschote	1 Becher Crème fraîche
3 Strauchtomaten	200 g Doppelrahm-Frischkäse
5 hart gekochte Eier	100 ml Milch
1 Dose Thunfisch in Öl	1 EL Honig
150 g gekochter Schinken	Salz, Pfeffer
1 Dose Mais	Je 1 EL Senf, Essig und fein gehackte Kapern
150 g Käse (Cheddar in Scheiben oder bröseliger Feta)	Alles miteinander verrühren und zur Torte reichen.
ein paar Cherry Tomaten als Dekoration	

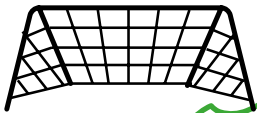
ZUBEREITUNG

Einen Tortenring auf eine Tortenplatte stellen. Vom Eisbergsalat 6 äußere Blätter abtrennen, waschen, abtropfen lassen und mit ihnen die Form auskleiden. Den restlichen Eisbergsalat in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Radieschen, Gurke, Paprika, Tomaten waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden, Eier pellen und kleinschneiden, Thunfisch abtropfen lassen.

Auf die Eisbergblätter nun die verschiedenen Zutaten schichten: Gurke, 3 Eier, die Hälfte des Salates, Radieschen, Schinken, Mais, Paprika, Tomaten, den restlichen Salat, Thunfisch, 2 Eier. Mit einer Lage Salatblätter bedecken und darüber den Käse legen oder bröseln.

Die Torte mit Frischhaltefolie abdecken und mit einem Teller oder Topf beschweren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen und die evtl. ausgetretene Flüssigkeit am nächsten Tag mit Küchenpapier entfernen.

TOOOOR!!!!



Freudige Ereignisse mitteilen



Geteilte Freude ist doppelte Freude! Aus diesem Grund möchte die GBS gern in den nächsten Ausgaben von „Bauen – Wohnen – Leben“ freudige Ereignisse aus Ihrem Leben aufgreifen und abdrucken. In Ihr Leben hat ein Baby Einzug gehalten? Sie haben geheiratet? Auch Ehejubiläen und runde Geburtstage sind es wert, gewürdigt zu werden. Wir würden uns über Zuschriften, gerne per E-Mail an info@gbs-menden.de, freuen. Teilen Sie uns den Anlass Ihres Glückes mit und ergänzen diese Information auf Wunsch mit einem Foto.

Impressum

Herausgeber:

Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden
und GBS-Wohnungsbaugesellschaft mbH,
58708 Menden, Hedwig-Dransfeld-Straße 9,
www.gbs-menden.de

Verlag, Redaktion, Grafik:

medienstag GmbH, 58706 Menden, Unnaer Straße 50
www.medienstatt.de
Kathrin Heckmann, Barbara Fischer, Denise von Koenigsmarck

Verantwortlich für den Inhalt:

Karl-Heinz Borggraebe, Bauen Wohnen Leben*
ist die Zeitschrift der GBS und B&S in Menden.

Fotos und Grafiken:

© medienstatt GmbH, ©pixabay (Bettina41), ©freepic.com (pressfoto, asierromero),
© www.fotolia.de (LIGHTFIELD STUDIOS, Andre Bonn, Romolo Tavani, Unclesam),
© superMAMAFitness®

