

# Bauen Wohnen Leben<sup>®</sup>

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund

Inhalt 02/2019

- 2 **Endlich Sommer!**  
Ferien- und Urlaubszeit
- 3 **Aktuelles:**  
Der Regiebetrieb des GBS  
Für Sie vor Ort
- 4–5 **Schützenverein Holzen-  
Böspede-Landwehr 1857 E.V.**  
Stellt sich vor
- 6–7 **B&S und GBS Kinderseiten**  
Sommer – Sonne – Ferien
- 8 **Wohnpark Holzener Heide**  
Nähert sich der Fertigstellung
- 9 **AktiVita:**  
„superMAMAfitness®“ –  
Mit Baby in Bewegung  
Präventionskurs hat sich gut im  
AktiVita etabliert
- 10 **Service-Seiten:**  
Der Sommer ist da!  
Was Sie als Mieter nun  
beachten sollten
- 11 **Gesund durch  
den Sommer**  
Sonne genießen, Fitness auftanken
- 12 **Rezepte & Termine**  
Mediterran gefülltes Hähnchen  
Rucola-Salat mit Balsamico-Senf-  
Honig-Dressing  
Veranstaltungen in Menden

**WIR STELLEN EIN:**  
**GARTENHELFER m/w**

Bitte melden Sie sich bei der  
GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH  
[info@gbs-menden.de](mailto:info@gbs-menden.de)

Endlich  
Sommer!

# Endlich Sommer!

Wie freu' ich mich der Sommerwonne,  
des frischen Grüns in Feld und Wald,  
wenn's lebt und webt im Glanz der Sonne  
und wenn's von allen Zweigen schallt!

Ich möchte jedes Blümchen fragen:  
Hast du nicht einen Gruß für mich?  
Ich möchte jedem Vogel sagen:  
Sing, Vöglein, sing und freue dich!

Die Welt ist mein, ich fühl es wieder:  
Wer wollte sich nicht ihrer freu'n,  
wenn er durch frohe Frühlingslieder  
sich seine Jugend kann erneu'n?

Kein Sehnen zieht mich in die Ferne,  
kein Hoffen lohnet mich mit Schmerz;  
da, wo ich bin, da bin ich gerne,  
denn meine Heimat ist mein Herz.

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben  
(1798 - 1874)

**N**un steht der Sommer vor der Tür und mit ihm die Ferien- und Urlaubszeit. Wir freuen uns auf die Wärme, die langen Tage und die lauen Abende, die zum Verweilen an der frischen Luft einladen. Endlich mal raus kommen, Zeit für die Familie haben und durchatmen – dazu lädt uns die schönste Jahreszeit ein.

**Ihnen allen, unseren Mitgliedern und Mietern, wünschen wir, der Aufsichtsrat, der Vorstand, die Geschäftsführung und die Mitarbeiter der GBS Wohnungsbau-gesellschaft mbH und Bau & Siedlungsgenossenschaft eG, einen erhol-samen Sommer, der viele schöne Erlebnisse und Erinnerungen mit sich bringt.**

\*



# DER REGIEBETRIEB DER GBS WOHNUNGSBAUGESELLSCHAFT MBH - FÜR SIE VOR ORT



Die GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH verfügt seit vielen Jahren über einen eigenen Handwerksdienst, der täglich für unsere Mieter da ist.

Die Aufgaben der Mitarbeiter sind vielfältig, beginnend mit der Pflege der Außenanlagen über Instandsetzungsarbeiten in den Häusern und Wohnungen bis hin zu Renovierungen, wenn Wohnungen neu vermietet werden sollen.

Zurzeit sind fünf Handwerker bei der GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH beschäftigt, die aus verschiedenen Bereichen zu uns gekommen sind. So gibt es drei Gärtner, einen Heizungs-/Gas-Wasser-Installateur sowie einen Schreiner, die sich um die Erhaltung und Verschönerung der Gebäude kümmern.

Das Koordinieren der Handwerker erfolgt in der Zentrale der GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH, Ansprechpartner ist hier Marina Schmidt. ❁

## ZU DEN AUFGABEN DES REGIEBETRIEBES ZÄHLEN KONKRET:

- ❁ Pflege der Außenanlagen durch Rasen mähen, Hecken schneiden, Gehwege säubern
- ❁ Reinigung der Dachrinnen
- ❁ Außenanstrich
- ❁ Reparaturen an Gebäuden, wie defekte Fenster, Türen etc.
- ❁ Renovierung von neu zu vermietenden Wohnungen
- ❁ Reparatur oder Ersetzung defekter Installationen
- ❁ Freimachen verstopfter Abflüsse



## DAS TEAM

Foto: Manuela Potrafky



# DER SCHÜTZENVEREIN HOLZEN-BÖSPERDE STELLT SICH VOR



**Oberst Theo Filthaut, Ehrenoberst Rainer Harnischmacher, Oberstleutnant Ralf Niermöller, Major Martin Dodt**

Im Juni 1857 wurde in der damaligen Gemeinde Holzen mit Ortsteil Böisperde der Schützenverein Holzen-Böisperde-Neuwalzwerk gegründet. Die aufgestellten Statuten wurden von 191 Personen unterschrieben. Am 5. und 6. September 1857 wurde das erste Schützenfest gefeiert. Noch heute ziert die Königskette ein silberner Vogel, der im Jahr 1857 in diese eingefügt wurde.

Drei Jahre nach der Gründung wurde im Jahr 1860 eine erste Fahne angeschafft und im Jahr 1867 bereits das erste Schützenfest im eigenen Zelt gefeiert. Bis zum Beginn des Ersten Weltkrieges wurde meistens jedes zweite Jahr ein Schützenfest gefeiert. Nach dem Ersten Weltkrieg entschloss man sich, erst im Jahr 1921 wieder ein Schützenfest zu feiern. Die Landwehr trat als 3. Kompanie 1924 dem Verein bei. Seit dieser Zeit heißt der Verein „Schützenverein Holzen-Böisperde-Landwehr“.

Bis zum Beginn des Zweiten Weltkrieges wurden glanzvolle Schützenfeste gefeiert. Aber während der Kriegszeit und in den ersten Jahren nach Kriegsende war daran nicht zu denken. Erst nach der Währungsreform im Jahr 1948 beschloss man,

wieder ein Schützenfest durchzuführen. Dank des allgemeinen wirtschaftlichen Aufschwungs konnten in den folgenden Jahren viele schöne Feste gefeiert werden.

Jubelkönig zum 100-jährigen Bestehen des Vereins im Jahr 1957 wurde der damalige Bürgermeister der Gemeinde, Ernst Hoffmann. Aus diesem Anlass wurde auch die neue Vereinsfahne (die dritte) gesegnet, die, nach einer Restaurierung im Jahr 2010, noch immer bei Veranstaltungen mitgeführt wird.

Im Jahr 1962 fand die Gründung der Schießabteilung statt. Diese trainiert regelmäßig auf dem eigenen Schießstand und nimmt an Wettkämpfen auf Stadt-, Kreis- und Bundesebene teil. Im Jahr 1977 wurde die Schießgruppe durch eine Jungschützenabteilung erweitert.

Bis 1974 wurden die Schützenfeste immer auf dem Gemeindeparkplatz gefeiert. Nachdem dieser aber instand gesetzt wurde, stellte die Gemeinde dem Schützenverein den jetzigen Platz an der Bahnhofstraße zur Verfügung. Am 19. September 1981 beschloss die Generalversammlung, auf dem Festplatz





an der Bahnhofstraße in Böisperde eine eigene Schützenhalle zu bauen. Durch Spenden der Mitglieder konnte diese Halle ohne öffentliche Förderung errichtet werden. 1994 wurde die Schützenhalle erweitert und bietet seitdem noch mehr Möglichkeiten für Veranstaltungen aller Art.

Aktuell gehören dem Schützenverein 800 Mitglieder an, die sich auf die drei Kompanien Holzen, Böisperde und Landwehr aufteilen. Darunter befinden sich 116 Aktive, die sich in Vorstand, Beirat und Offizierskorps einbringen.

Im Mittelpunkt des Jahres steht jeweils das Schützenfest am ersten Wochenende im Juli. Darüber hinaus finden folgende Veranstaltungen statt: Winterschützenfest, Karneval, Oktoberfest und ein Seniorennachmittag.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Website: [www.schuetzenverein-hbl.de](http://www.schuetzenverein-hbl.de)

Wenn auch Sie Interesse haben, aktives oder passives Mitglied im Schützenverein HBL 1857 e. V. zu werden, besuchen Sie uns in unserer Schützenhalle, immer montags von 18:00 bis 19:00 Uhr oder sprechen Sie uns auf einem unserer Feste an. Unsere Feste sind so bunt wie Ihr Leben. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



## SCHÜTZENFEST - EINE TRADITION VERBINDET

*Im Sauerland gibt es mittlerweile eine ganze Reihe an unterschiedlichen Veranstaltungen. Die einen für die Jugend, die anderen für die Familie und wiederum andere für die Generation 50Plus. Das Schützenfest bietet hingegen eine Plattform für Jung und Alt. Auf dem Programm steht neben dem Schießen unter anderem auch das „Treffen, Tanzen, Feiern“. Das Schützenfest ist dadurch ein Garant für den Austausch zwischen den Generationen, denn nur so lassen sich die gelebten Traditionen noch viele Jahrzehnte weitertragen. Wir freuen uns auf noch viele schöne und generationsübergreifende Schützenfeste, aber ganz besonders auf das Fest 2019 in Böisperde.*

*Chantal & Philipp  
Königspaar HBL 1857 e. V.*

Grüßwort unseres amtierenden Königspaars Philipp Wergen und Chantal Degenhardt zum diesjährigen Schützenfest vom 6.-8. Juli 2019



# Sommer – Sonne – Ferien



**Endlich ist der Sommer da! Freut ihr euch auch darüber, dass man endlich wieder draußen sein und die Wärme genießen kann?**


Der Sommer ist für die meisten Menschen die schönste Zeit des Jahres, der sie lange entgegen fiebern. Die Tage sind lang, die Nächte lau, die Laune ist gut – so könnte es für immer bleiben. Für euch Kinder sind im Sommer natürlich die Ferien am allerwichtigsten. Aber habt ihr euch schon mal Gedanken darüber gemacht, warum es diese „großen“ Ferien überhaupt gibt? Man könnte meinen, damit ihr alle das schöne Wetter genießen und in den Urlaub fahren könnt. Ursprünglich war es aber ganz anders – die Sommerferien mussten früher so lang sein, damit die Schüler ihren Eltern bei der Ernte helfen konnten. Heutzutage ist das natürlich anders und ihr könnt eure Ferien meistens ganz unbeschwert erleben.

Aber was macht man in den großen Ferien? Habt ihr schon einmal von der „Bucket-Liste“ gehört? Auf sie schreibt man eigentlich die Dinge, die man in seinem Leben auf jeden Fall erleben möchte. Wir haben für euch eine „Sommer-Bucket-Liste“ zusammengestellt mit den schönsten Ideen für eure Ferien. Schaut doch mal nach, ob etwas für euch dabei ist!

## Meteorologischer Sommeranfang

Der meteorologische Sommeranfang ist auf der Nordhalbkugel der 1. Juni, daher zählen der Juni, Juli und August zu den Sommermonaten. Die Astronomen haben einen anderen Tag für den Sommeranfang festgelegt, und zwar den Tag der Sommer-Sonnenwende, den längsten Tag des Jahres, der zwischen dem 20. und 22. Juni liegt. Das Ende des Sommers ist dagegen der Tag der Tag-und-Nacht-Gleiche, wenn der Tag genau so lang ist wie die Nacht, und zwar zwischen dem 22. und dem 24. September.

## Sommer-Bucket-Liste

- 
- \* Ein Picknick an der Hönne
  - \* Selbst Eiscreme machen
  - \* Am Mendener Kindersommer teilnehmen
  - \* Steine sammeln und bemalen
  - \* Für eure Mütter einen Blumenstrauß pflücken
  - \* Eine Nachtwanderung
  - \* Eine Flaschenpost verschicken
  - \* Ein Insektenhotel bauen
  - \* Auf einen Bauernhof fahren
  - \* Kräuter pflanzen
  - \* Selbst Limonade herstellen
  - \* In einen Märchenwald fahren
  - \* Erdbeeren pflücken
  - \* Auf dem Kinderflohmarkt in der Stadt Spielzeug verkaufen

## Schon gewusst?

**Im Sommer gibt es einige Tage, die unser Wetter beschreiben und lustige Tiernamen haben. Wusstet ihr schon, woher diese Namen kommen?**



### DER SIEBENSCHLÄFERTAG

Er ist in jedem Jahr am 27. Juni. Eine alte Bauernregel besagt, dass das Wetter sieben Wochen lang so bleibt, wie an diesem Tag – und erstaunlicherweise stimmt das in einigen Jahren sogar. Ihr müsst also immer die Daumen drücken, dass am Siebenschläfertag die Sonne scheint!

Wenn ihr übrigens meint, dass dieser Tag mit dem gleichnamigen Nagetier zu tun hat, liegt ihr falsch. Er geht auf eine Legende zurück, nach der sieben Brüder vor der Christenverfolgung in eine Höhle flohen und dort eingeschlossen wurden. Nach 200 Jahren wurde diese Höhle wieder geöffnet und die Brüder erwachten aus einem langen Schlaf – und zwar am 27. Juni.



**Was hat der Siebenschläfer mit dem Siebenschläfertag zutun?**



# Superheros Kinderseiten



Zwei Mädchen gehen erst um 11 Uhr abends von einer Party heim. Sagt die eine: "Jetzt wird meine Mutter vor Wut kochen." Sagt die andere: "Du hast es gut, ich krieg um diese Zeit nie etwas Warmes."

## DIE SCHAFSKÄLTE

Dieser Name bedeutet wirklich das, was man im ersten Moment vermutet: frierende Schafe. Im späten Frühjahr werden die Schafe geschoren, damit ihre Wolle verarbeitet werden kann. Leider ist es je nach Wetterlage oft so, dass Anfang Juni das Wetter nochmal richtig schlecht wird, mit Regen und manchmal sogar Schnee in den Bergen. Das ist für die Schafe natürlich gar nicht schön, da sie ihr wärmendes „Kleid“ nicht mehr anhaben. Zum Glück dauert die Schafskälte aber meistens nicht lange, dann kommt der Sommer zurück.



...und woher kommt der Begriff „Hundstage?“

## DIE HUNDSTAGE

Die Schönwetterperiode mit diesem interessanten Namen liegt zwischen dem 23. Juli und dem 24. August. Ihren Namen hat sie aber nicht von unserem lieben Verbeiner, wie man meinen könnte, sondern vom Stern Sirius, was auf deutsch „Hundsstern“ bedeutet. Der Sirius geht Anfang August gemeinsam mit der Sonne auf und unter, und in diese Periode fällt oft eine Schönwetterzeit mit viel Sonne, wenig Regen und Wind.



Ausmalbilder: [www.schule-und-familie.de](http://www.schule-und-familie.de)

## Kochen für Kinder

Essen macht Spaß, und es schmeckt noch viel besser, wenn man es selbst gekocht hat. Hier haben wir ein leckeres Rezept gefunden, das auch Kinder hin bekommen:



### NUDELN MIT TOMATENSOBE UND FLEISCHWURST

#### Ihr benötigt dafür:

- 100 g Fleischwurst
- Etwas Butter zum Braten
- 250 g Makkaroni
- 2 Dosen geschälte Tomaten
- 1 Becher Frischkäse
- ½ Tube Tomatenmark
- 5 TL Oregano oder Pizzagewürz
- Salz und Pfeffer

Als erstes müsst ihr die Wurst in Scheiben schneiden. Ihr nehmt eine Pfanne und gebt einen Löffel Butter hinein, in der ihr die Wurst dann brätet, bis sie schön braun ist.

Nun gebt ihr die Tomaten in einen Kochtopf und zerkleinert sie mit dem Pürierstab, bis sie schön sämig sind. Als nächstes fügt ihr Tomatenmark, Oregano und Frischkäse dazu und bringt die Sauce vorsichtig zum Kochen (dabei immer gut umrühren!). Wenn die Sauce so dick ist, wie ihr sie gerne hättet, schmeckt ihr sie mit Salz und Pfeffer ab und fügt die Wurst hinzu.

Währenddessen gebt ihr die Nudeln in Salzwasser und lasst sie so lange kochen, wie es auf der Packung steht. Anschließend müssen die Nudeln gut abtropfen und mit der Soße gemischt werden – fertig! Guten Appetit!





# WOHNPAK HOLZENER HEIDE NÄHERT SICH DER FERTIGSTELLUNG

## Erste Gerüste entfernt

Wer in den vergangenen Tagen am Wohnpark Holzener Heide vorbeikam, erlebte eine angenehme Überraschung: Die ersten Gerüste konnten bereits abgebaut werden und man bekommt ganz allmählich einen Eindruck davon, wie der Gesamtkomplex einmal aussehen wird.

Das Auge hat zu tun: Durch das frische Grün am Rand des Grundstückes fallen neben dem aufgelockerten Baustil die Balkone auf, die zu jeder Wohnung gehören und den Bewohnern in jeder Lebenssituation ermöglichen, Zeit an der frischen Luft zu verbringen.

Noch in diesem Jahr soll der Wohnpark fertiggestellt werden, worauf sich die ersten Mieter schon sehr freuen. Die Nachfrage zu jeder der angebotenen Wohnungsformen ist groß, zumal der Wohnpark durch seine Lage mehr als nur Wohnen und Pflege bietet. Das ehemalige Lehrschwimmbcken wird derzeit saniert, gleich gegenüber gibt es einen Bäcker, ein Arzt, eine Apotheke und eine Bank befinden sich in direkter Nachbarschaft und die nahegelegenen Felder laden zu ausgedehnten Spaziergängen ein.



Der Wohnpark Holzener Heide rundet als Angebot das bereits bestehende Portfolio der Mendener Bau- und Siedlungsgenossenschaft e.G. ab. Neben den Wohnungen im Bestand - Wohnanlagen mit Mehrfamilienhäusern, dem Neubaugebiet „Hinterm Garten“ in Schwitten, das inzwischen fast vollständig „ausverkauft“ ist, dem Lebensmittelmarkt für die Nahversorgung GBS MARKANT Markt und der AktiVita Fitness- und Saunawelt am Papenbusch entspricht die Bau- und Siedlungsgenossenschaft e.G. damit ihrem Selbstverständnis, die Wünsche und Lebensbedürfnisse aller Generationen in einer starken Gemeinschaft abzudecken.





# superMAMAfitness® – MIT BABY IN BEWEGUNG



## 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.



## Präventionskurs hat sich gut im AktiVita etabliert

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?

Seit einem Jahr werden für (werdende) Mütter und ihre Kinder im AktiVita die sogenannten „superMAMAfitness®“-Kurse angeboten, die sich in erster Linie auf die Fitness der Mütter konzentrieren, aber später auch die Babys in die Übungen einbinden.

superMAMAfitness® ist ein Konzept für Schwangere und bietet auch effektive Rückbildungskurse auf Pilatesbasis für Mamis mitsamt ihrem Nachwuchs und ganzheitliche Fitnesskurse. Ein Babysitter wird nicht benötigt, lediglich eine Bauchtrage für die Aufwärmübungen, damit die Babys ganz nah bei ihren Müttern sein 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 **Agnès Dieckow** im AktiVita. Sie beantwortet gerne weitere Fragen und nimmt auch Ihre verbindliche Anmeldung - ohne Vertragsbindung - für den Kurs entgegen. Dieser wird nach den Sommerferien starten und Dienstags oder Mittwochs in der Zeit von 10:30 h bis 11:45 h stattfinden. Da die Teilnehmerzahl auf höchstens 12 begrenzt ist, wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen.

\*



[www.supermamafitness.de](http://www.supermamafitness.de)



# DER SOMMER IST DA!

Was Sie als Mieter  
nun beachten sollten

Es hat lange gedauert, aber nun ist es endlich soweit: Der Sommer hat begonnen und mit ihm die Jahreszeit des „Draußen-sein-könnens“. Endlich wieder grillen, auf dem Balkon oder im Garten in der Sonne sitzen und an warmen Abenden mit Freunden ein Glas Wein oder Bier unter dem Sternenhimmel genießen – davon träumen viele von uns den ganzen Winter über.

Aber dürfen wir das eigentlich? Welche Rechte, aber auch Pflichten haben wir unseren Nachbarn gegenüber, was sagt das Gesetz? Wir haben für Sie recherchiert:

## GRILLEN AUF DEM BALKON



Ob Grillen auf dem Balkon erlaubt oder verboten ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wichtig sind hier z.B. die Größe und Lage des Balkons, die Häufigkeit des Grillens und die Grillmethode. Da bei der Nutzung eines Holzkohlegrills die Rauchbelästigung erheblich sein kann, wird ein Elektrogrill empfohlen. Auch wegen der Häufigkeit des Grillens sollten sie sich bei Ihrer GBS kundig machen und mit Ihren Nachbarn absprechen.

## DRAUßEN FEIERN

Ob Sie in Ihrer Wohnung oder auf dem Balkon feiern – nehmen Sie bitte Rücksicht auf die anderen Hausbewohner. Zu laute Musik und eine hohe Gesprächslautstärke will niemand hinnehmen. Zur Sicherung der Nachtruhe muss die Party ab 22 Uhr drinnen weitergehen.

## BALKONBEPFLANZUNG



Auf Ihrem Balkon dürfen Sie Ihrer gärtnerischen Phantasie freien Lauf lassen und sich Ihre eigene kleine Frischluftoase schaffen. Beachten Sie, dass Ihre Balkonkästen sicher aufgehängt sind und nehmen Sie beim Gießen Rücksicht auf die Mieter unter Ihnen.

## BAULICHE VERÄNDERUNGEN WIE MARKISEN UND KATZENNETZE



Bei derartigen Veränderungen hat der Vermieter ein Mitspracherecht. Generell sollten Mieter beachten, dass sie nicht ohne Genehmigung Löcher in die Fassade oder Türen bohren und auf dem Balkon auch keine Verglasungen oder Verkleidungen anbringen dürfen.



# GESUND DURCH DEN SOMMER



Die warme Jahreszeit ist da und mit ihr verlagern sich unsere Aktivitäten bevorzugt nach draußen. Damit Sie die Zeit an der frischen Luft gut und vor allem gesund überstehen, haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt.

## SUMM, SUMM - STICH!



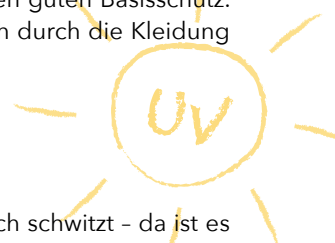
Nicht nur wir freuen uns über die sonnigen Tage, auch Insekten sind nun wieder vermehrt unterwegs. Selbst wenn man sich vorsieht, bleibt leider der eine oder andere Stich nicht aus.



**Unser Tipp:** Ist es passiert, dann sollte ein Stich schnellstmöglich behandelt werden. Für einen Ausflug, gerade mit Kindern, ist der praktischste Begleiter deshalb eine Tube Salbe oder Gel gegen Insektenstiche oder ein kühlender Roller. Wenn gerade keine Medizin zur Hand ist, finden Sie die schnelle Hilfe auch in der Küche: Schon Oma wusste, dass das beste Hausmittel gegen Insektenstiche die Zwiebel ist. Halbieren Sie sie und reiben vorsichtig über den Stich, dann kann sie ihre entzündungshemmende Wirkung am besten entfalten. Ein weiteres altbekanntes Hausmittel ist der Apfelessig. Bereiten Sie eine Mischung aus einem Teil Wasser und zwei Teilen Essig zu und machen damit kalte Umschläge. Essig wirkt nicht nur desinfizierend, sondern auch kühlend sowie schmerz- und juckreizlindernd. Ebenso heilende Wirkung bei Insektenstichen haben Zitronen und Gurken. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn jemand in den Mund gestochen wird. Verabreichen Sie sofort Eiswürfel zum Lutschen und verständigen einen Notarzt, da die Schleimhäute anschwellen können und die Atmung behindert werden kann! Auch bei einer allergischen Reaktion ist der Weg zum Arzt unumgänglich - und es muss schnell gehandelt werden!

## SONNENBADEN - SONNENBRAND!

Wie wunderbar, wenn endlich die Sonne wieder scheint! Steht sie am Himmel, dann wollen wir sie auch voll ausnutzen. Das bedeutet neben Sport und Bewegung oft auch das entspannte „Bad“ in der Sonne. Dieses ist jedoch mit Vorsicht zu genießen! Der intensive Aufenthalt in der Sonne kann zu akuten Beschwerden wie Sonnenbrand, Sonnenstich oder gar Hitzschlag führen und langfristig Hautkrebs verursachen. Grund dafür ist die starke UV-Strahlung der Sonne. In den Mittagsstunden zwischen 11 und 15 Uhr ist sie am höchsten, daher sollte man in dieser Zeit direkte Sonneneinstrahlung möglichst vermeiden. Ein Sonnenhut und eine Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor (mindestens 25) bieten einen guten Basisschutz. Aber Achtung: UV-Strahlen dringen auch durch die Kleidung und erreichen uns auch im Schatten!



## ABKÜHLUNG JA, ERKÄLTUNG NEIN!

Die Sonne brennt, es ist heiß, der Mensch schwitzt - da ist es verständlich, dass wir uns nach einer Abkühlung sehnen. Ein Spring ins Wasser, eine kalte Dusche, ein Ventilator oder eine Klimaanlage - das alles klingt verlockend! Aber Vorsicht - unser Organismus stellt sich auf die hohen Temperaturen ein und der rasche Wechsel ins Kühle kann dadurch mehr schaden als nützen. Kreislaufprobleme bis hin zum Schockzustand, Erkältungen, Entzündungen von Augen und Schleimhäuten oder Blasenentzündungen sind die großen gesundheitlichen Gefahren im Sommer. Abkühlung ja - aber in Maßen! Vor dem Schwimmen sollte man kühl duschen, um den Körper an die geänderten Temperaturen zu gewöhnen, den Ventilator nur langsam laufen lassen und die Klimaanlage nur um wenige Grad kühler einstellen, als die Lufttemperatur draußen ist.



## Mediterran gefülltes Hähnchen

### Zutaten für 4 Portionen:

4 Hähnchenbrustfilets à 150 g  
vom Hof zur Nieden aus  
unserem MARKANT Markt  
100 g Bacon  
2 Zweige Rosmarin  
Pfeffer, bunt

Butterschmalz für die Form

### Für die Füllung:

70 g getrocknete Tomaten  
10 g Basilikum  
3 Zweige Oregano  
2 Zweige Zitronenthymian, ganze Blättchen  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl

## ZUBEREITUNG

In die Filets eine tiefe Tasche schneiden und sie rundherum pfeffern.

Die Tomaten und den Basilikum in feine Streifen schneiden, den Oregano und die Knoblauchzehe hacken, anschließend diese Zutaten mit dem Zitronenthymian und dem Olivenöl vermengen. Die Masse auf den aufgeklappten Filets verteilen, diese wieder zusammenklappen und mit je drei bis vier Scheiben Bacon umwickeln. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets rundherum ca. acht bis zehn Minuten bei milder Hitze anbraten.

Den Backofen auf 150° C Umluft vorheizen. Eine feuerfeste Form mit wenig Butterschmalz einfetten, die Filets hineinlegen, die Rosmarinzwige darauf legen. Nun müssen die Filets nur noch ca. 25 Min. fertig garen.

Alternativ kann man diese Hähnchenbrust auch sehr gut grillen. Dazu vor dem Garen mit etwas Öl bestreichen.

Hierzu passt sehr gut der Rucola-Salat mit Balsamico-Senf-Honig-Dressing



## Rucola-Salat mit Balsamico-Senf-Honig-Dressing

### Zutaten für 4 Portionen:

50 ml Olivenöl  
20 ml Balsamico-Essig  
2 TL Dijonsenf  
2 TL Honig  
Salz und Pfeffer  
Rucola  
Parmesankäse am Stück

Die Zutaten in ein Schälchen geben und zu einer cremigen Masse verrühren. Rucola mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen und das Dressing kurz vor dem Servieren darüber geben.

## Veranstaltungen in Menden Juli bis September 2019

- 05.07.2019** Mitternachtsshopping und Start des Bücherflohmarktes in der Dorte-Hillecke-Bücherei
- 12.07.2019** bis zum 16.08.2019 jeden Freitag „Mendener Sommer“, Live-Musik
- 10.08.2019** Umweltschutz zum Anfassen & Mitmachen, Innenstadt
- 23.08.2019** bis zum 25.08.2019 Menden à la carte - Tafelfreuden und Kulturgenuss
- 24.08.2019** Kinderflohmarkt, Innenstadt
- 14.09.2019** Bayrisches Picknick
- 28.09.2019** Kunst und Kultur in allen Gassen

## Impressum

### Herausgeber:

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

### Verantwortlich für den Inhalt:

Karl-Heinz Borggraefe, Bauen Wohnen Leben<sup>®</sup>  
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  
Sarah Nellißen

### Fotos und Grafiken:

© medienstatt GmbH, fotolia.com/stock.adobe.com (© david\_franklin, © scusi, © ronstik,  
© Natallia Vintsik, © Joachim Neumann, © Javier Brosch, © pixel107, © kwasny221,  
© gudrun, © annanahabed, © Impact Photography, © Hermann, © Romolo Tavani,  
© weerachaiphoto, © S.Kobold, © Ayupov Evgeniy, © weyo, © nsahraj), www.pixabay.com  
www.schule-und-familie.de, © Manuela Potrafky

