



BAUGENOSSENSCHAFT  
FAMILIENHEIM  
HEIDELBERG eG

**JUNI | 19 Unser Magazin**

*aktuell*

Grillen und  
am Feuer  
sitzen  
**Echte Lagerfeuer-  
Romantik**



- Erweiterung unseres Wohnungsbestandes · Terminankündigung
- Instandhaltungsprogramm · Neubauprojekt „Horizonte“
- Herzlich Willkommen · Auf Wiedersehen · Adventsausflug 2018
- Mehrweg · Erste Hilfe · Wachsamkeit in der Wohnung



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Es wird Sommer – die Natur lockt uns nach draußen. Die Abende werden länger und wärmer. Wollen Sie auch mal wieder einen gemütlichen Abend mit Freunden und Familie an einem Lagerfeuer verbringen? Für Lisana Hartel gibt es nichts Schöneres, deshalb hat sie auch ein verführerisches Buch dazu gemacht, mit Information zu Feuerstellen, vielen neuen Rezepten und sogar Musiktipps. Genießen Sie einen besonderen Abend mit netten Menschen.

Leider gibt es auch Menschen mit weniger guten Absichten. Sie haben es auf Schmuck und Bargeld abgesehen und machen auch vor dem Familienheim nicht halt.

Zwar gibt es derzeit keine konkreten Hinweise auf aktuelle Vorfälle, jedoch möchten wir Sie präventiv auf mögliche Betrugs- und Diebstahlversuche an Ihrer Haustür hinweisen – vom Enkeltrick bis zum angeblichen Lottogewinn. Denn wer die wichtigsten „Maschen“ kennt, kann sich am besten schützen. Lesen Sie hierzu unsere Reportage „Wachsamkeit in der Wohnung“ ab Seite 12.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht  
Ihre Redaktion

## INHALT



Seite 4



Seite 4



Seite 5

- 2 Editorial - Inhalt - Impressum
- 3 Familienheim - Erweiterung unseres Wohnungsbestandes
- 3 Familienheim - Terminankündigung
- 3 Familienheim - Instandhaltungsprogramm
- 4 Familienheim - Neubauprojekt „Horizonte“
- 5 Familienheim - Herzlich Willkommen
- 5 Familienheim - Auf Wiedersehen
- 5 Familienheim - Adventsausflug 2018
- 6 Kulinarisches - Lagerfeuer-Romantik
- 7 Informatives - Mehrweg pro Umwelt
- 8 Umwelt - Erste Hilfe: Weshalb sie oft zu spät kommt
- 10 Gesundheit - Selbstfürsorge statt Ernährungstrends
- 12 Reportage - Wachsamkeit in der Wohnung
- 14 Unterhaltung - Kreuzwortsessel
- 15 Tipps - Lese-, Hör- und Sehansregungen



Seite 07



Seite 12



Seite 15

## IMPRESSUM

### UNSER MAGAZIN

Mitglieder- und Mietermagazin für Wohnungsunternehmen

### KREATIVKÖPFE GBR

Kommunikation ohne Umwege  
Gutenbergring 69a | 22848 Norderstedt

Telefon: 040 | 609 265 - 68  
Fax: 040 | 609 265 - 69  
E-Mail: info@kreativkoepfe.de

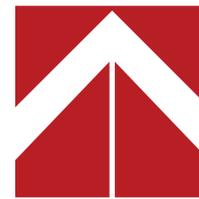
© Alle Rechte beim Herausgeber.  
Nachdruck nur mit Genehmigung der Agentur Kreativköpfe.  
Titelfoto: AdobeStock/Jackfrog

### REDAKTION:

Julia Chiandone (V.i.S.d.P.)  
Dr. Flora Peschek-Böhmer, Ute Hansen-Andresen,  
Matthias Klüwer, Flavia Röhrs  
Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der Unternehmensseiten  
sind die jeweiligen Wohnungsunternehmen verantwortlich.

### TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR VERLOSUNGEN:

Die Verlosung der Bücher und Preise erfolgt durch ein Losverfahren, die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 30.06.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Stichwort bitte per E-Mail an: [gewinnspiel@kreativkoepfe.de](mailto:gewinnspiel@kreativkoepfe.de) – (bitte Adresse/E-Mail angeben!) oder per Post an: Kreativköpfe GbR, Julia Chiandone, Gutenbergring 69a, 22848 Norderstedt.



## Termin- ankündigung

Am **24. Juni 2019**  
findet unsere jährliche  
Mitgliederversammlung  
um **18.30 Uhr**  
im Gesellschaftshaus  
Pfaffengrund,  
Schwalbenweg 1/2,  
69123 Heidelberg, statt.

## Erweiterung unseres Wohnungsbestandes

Zum Jahreswechsel 2018/ 19 konnten wir unseren Wohnungsbestand durch Zukauf auf dem attraktiven Wohnungsmarkt in Schwetzingen und Plankstadt um insgesamt 85 Wohnungen erweitern.

Mit 56 Wohnungen in Schwetzingen und 29 Wohnungen in Plankstadt gehören zu unserem Bestand nun insgesamt 1.119 Wohnungen.

# Instandhaltungsprogramm

Auch in 2019 investieren wir in die Instandhaltung und Modernisierung unseres Mietwohnungsbestandes. Neben den laufenden Instandhaltungsmaßnahmen und Badsanierungen sind in diesem Jahr folgende Großinstandhaltungen geplant:

- Heidelberg, Albert-Fritz-Str. 83 + 85: Sockelsanierung
- Heidelberg, Pfaffengrund Marktstr. 53a, 55, 55a: Sanierung Kellerböden
- Heidelberg, Kaiserstraße 65 + 67: Einbau Wasseruhren inkl. notwendiger Umbauten
- Heidelberg, Hildastraße 2 + 4: Einbau Wasseruhren inkl. notwendiger Umbauten
- Nußloch, Neue Heimat 6 + 8, 10 + 12, 24, 28: Balkonsanierung
- Dossenheim, Jahnstraße 29 - 31: Ergänzung zentrale Warmwasserversorgung
- Dossenheim, Lessingstr. 17+ 19: Erneuerung Heizung
- Schwetzingen, Hölderlinstr. 6: Erneuerung Wohnungseingangstüren, Dämmung Spitzboden
  - Allgemein: Einbau von iLOQ-System in verschiedenen Objekten,
  - Erneuerung Sicherungsverteiler im Treppenhaus verschiedener Objekte,
  - Baum- und Gartenpflege

Sollten Sie Fragen zu den einzelnen Modernisierungs- bzw. Instandhaltungsmaßnahmen haben, wenden Sie sich bitte an unsere technische Abteilung unter der Rufnummer 06221/53 73 26 (Frau Rebscher) oder 06221/53 73 11 (Frau Mörixbauer).





# Neubauprojekt „Horizonte“ in der Mark-Twain-Straße 2-4

Neubauprojekt „Horizonte“ in der Mark-Twain-Straße 2-4 ist im Ziel



Der Wasorraum in der Kindertagesstätte ist modern und kindgerecht

**S**ukzessive konnten beginnend im Januar 2019 die 20 Wohneinheiten und die Kindertagesstätte an die Mieter und den Betreiber übergeben werden.

Durch viel Verständnis und Engagement haben die Mieter eine ereignisreiche Endphase der Baustelle erlebt – auf diesem Wege nochmals

herzlichen Dank.

Nach dem Abbau der Fassadengerüste konnten auch die Außenanlagen und

der Kinderspielplatz zur Kindertagesstätte rechtzeitig zur sonnigen Jahreszeit fertig gestellt werden.

Wie bereits in unserer letzten Ausgabe geschildert, werden der Übergang zur Straße und die finale Anbindung auf Grund des „Pilot“-Charakters dieses Projektes erst im Zuge der gesamten Erschließung der Konversionsflächen erfolgen.

Wir möchten auf diesem Wege nochmals alle Bewohner und Nutzer in der Mark-Twain-Straße 2-4 herzlich willkommen heißen und wünschen eine schöne gemeinsame Zeit.



## Herzlich Willkommen



Seit dem 01.03.2019 gehört Frau Marion Peters zum Familienheim-Team.

Frau Peters war bereits viele Jahre in unterschiedlichen Branchen im Assistenzbereich tätig. Sie unterstützt unseren Vorstand bei allen administrativen und organisatorischen Belangen und freut sich auf die neuen Herausforderungen, die sie bei uns erwarten.

Herr Christopher Lee verstärkt unser Team Technik seit dem 01. April 2019.

Herr Lee verfügt über langjährige Erfahrung in der Immobilienwirtschaft und freut sich auf sein neues Aufgabengebiet bei uns.

## Auf Wiedersehen

Nach über 31 Jahren verabschieden wir Frau Michaela Kraft in den wohlverdienten „Unruhestand“. Im November 1987 begann für Frau Kraft ihr Leben im Dienste unserer Genossenschaft. Ob Sachbearbeiterin, WEG-Verwalterin, Chefsekretärin, technische Mitarbeiterin oder Einteilung der Hausmeister – Frau Kraft hat jede dieser Aufgaben souverän und engagiert gemeistert. Wir verlieren eine Team-Playerin, die mit ihrer herzlichen und verbindlichen Art bei jedem sehr beliebt ist. Für den neuen Lebensabschnitt wünschen wir Frau Kraft von Herzen alles Liebe, viele schöne Momente, Spaß am Leben und das bei allerbesten Gesundheit.



## Adventsausflug 2018

Unser Adventsausflug führte unsere Senioren im vergangenen Jahr zum Weihnachtsmarkt nach Rüdesheim am Rhein. Advent im Rheintal, das heißt winterlich erleuchtete Gassen mit Festmusik und Lichterglanz. Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Winzerkeller stand der Besuch des schönen Weihnachtsmarktes auf dem Programm. Überall duftete es weihnachtlich nach Lebkuchen, Rebholz und Glühwein. Da wurden bei jedem Erinnerung wach an Geschichten aus alter Zeit.

Es gab viel zu sehen und zu bestaunen. An 124 Ständen aus zwölf Nationen wurden Spezialitäten und verschiedenes Kunsthandwerk angeboten. Einige Handwerker wie zum Beispiel Kerzenmacher, Glasbläser, Laternenbauer, Puppenmacher führten auf dem Markt ihr Handwerk vor. Mittelpunkt und Herz des Marktplatzes bildete eine lebensgroße Krippe.

Wir freuen uns schon sehr auf den nächsten Ausflug mit unseren Senioren.





# Lagerfeuer-Romantik

Es dient als Wärme- oder Lichtquelle und als Kochstelle im Freien: Seit jeher sind Menschen fasziniert vom Lagerfeuer. In Wohnanlagen, auf Zelt- oder Campingplätzen ist das Lagerfeuer meist sozialer Mittelpunkt und ein beliebter abendlicher Treffpunkt. An einem sicheren und gemütlichen Feuer zu sitzen kann für Kinder ein echtes Abenteuer und für die Eltern pure Romantik sein. In jedem Fall sollte diese besonderen Abende kulinarisch nicht

ausschließlich mit – meist außen verbrannten und innen noch rohem – Stockbrot begleitet werden. Es gibt verschiedenste gemütliche Gerichte, die sich über offenem Feuer oder in der Glut zubereiten lassen – ob Chili con Carne aus dem Feuerkessel, gebrannte Mandeln aus der gusseisernen Pfanne oder gemeinsam zubereitetes Käsefondue. Für das köstliche Stockbrot mit Zimt und Zucker braucht man aber dennoch etwas Geduld.



2x  
zu verlosen!  
Stichwort:  
„FeuerFest“

## Ganz gelassen grillen:

Vom Zauber des Feuers und des Feierns mit Freunden. Gemeinsam genießen am offenen Feuer in der Natur – der Lagerfeuerzauber hat immer Saison, ob im Winter oder Sommer! Dieses Buch lädt ein zum Feiern und Grillen in geselliger Runde.

Die Autorin Lisana Hartl brennt für ökologisch erzeugte Lebensmittel, fürs Zeichnen – und fürs Kochen im Freien, am liebsten mit Freunden oder der Familie. Die Sammlung ihrer Grill- und Feuerrezepte ist der praktische Beweis dafür. Gedruckt auf 100% Recyclingpapier. Hädecke Verlag, 22 Euro.



## Käsefondue "Waliser Art"

4 Portionen

250 g kräftigen Bergkäse oder Gyrzerzer und 150 g Emmentaler grob reiben. Einen gußeisernen Topf mit einer Koblauchzehe ausreiben, 1 EL Butter darin schmelzen, EL Mehl dazu und mit 250 ml Milch unter kräftigen Rühren eine Béchamelsauce herstellen. Den Käse hinein und unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Kleingeschnittenes Brot auf selbstgeschnittene Spießchen stecken und in den herrlichen Käse tauchen.



## Franzbrötchen "Süßes Stockbrot" 6-8 Portionen

70 g Butter in 250 g erwärmen und in eine Schüssel füllen. mit 450 g Mehl, 65 g Zucker, 1/2 TL Salz, 1 Pck Trockenhefe und 1 Ei zu einem Teig kneten. Etwa 1 Std. gehen lassen. Für die Füllung 150 g Butter mit 150 g Zucker und 1-5 TL Zimt verrühren. Teig ausrollen und mit der Füllung bestreichen. Den Teig einrollen und kleine Scheiben davon abschneiden. Mit Mehl bestäuben, abdecken. Ab nach draußen. Am Grillplatz um einen Holzspieß wickeln und über dem Feuer goldbraun backen.

# MEHRWEG

## PRO UMWELT

### Unsere Tipps

- Kaufen und benutzen Sie Mehrwegflaschen – am besten aus der Region.
- Verzichten Sie auf Einwegflaschen und Dosen.

### Gewusst wie

Der Energie- und Ressourcenverbrauch für Rücktransport und Reinigung ist bei Mehrwegflaschen geringer als der zusätzliche Herstellungsaufwand für Einwegflaschen. Dies gilt umso mehr, je regionaler der Vertrieb und je höher die Zahl der Wiederbefüllungen sind. Je weiter die Getränke transportiert werden, desto höher werden die Umweltbelastungen.

### Einweg vermeiden

Einweg vermeiden: „Zerknitterbare“ Plastikflaschen sind immer Einwegflaschen. Sie werden nicht wiederbefüllt, sondern zerschreddert und recycelt. Eine gute Möglichkeit, Einwegpfandflaschen von Mehrwegpfandflaschen zu unterscheiden, ist das DPG-Symbol auf Einwegflaschen und die Pfandhöhe. Das Einwegpfand beträgt einheitlich 25 Cent.

Einwegflaschen werden zum Teil auch in Mehrwegkästen verkauft. Achten Sie deshalb beim Kauf von Getränkekästen darauf, dass sich auch wirklich Mehrwegflaschen darin befinden. Prüfen Sie dazu die Kennzeichnung auf den Flaschen oder erkundigen Sie sich, wie viel Pfand für die Flaschen berechnet wird. Sie erkennen Einwegflaschen in Mehrwegkästen häufig auch am Symbol PETCYCLE.



### Mehrweg bevorzugen

Mehrwegflaschen aus der Region sind aus Umweltsicht erste Wahl. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Glas- oder PET-Mehrwegflaschen handelt.

Allerdings ist es durch das Pflichtpfand auf Einweggetränkeverpackungen schwieriger geworden, echte Mehrwegflaschen zu erkennen.

Mehrwegflaschen erkennen Sie teilweise am Logo „Mehrweg – Für die Umwelt“ oder am

Blauen Engel.



Das Mehrwegpfand beträgt gewöhnlich 8 oder 15 Cent. Nach der Reinigung der Flaschen und Gefäße werden diese erneut gefüllt und dem Warenkreislauf wieder zugeführt. Glas-Mehrwegflaschen können bis zu 50-mal und PET-Mehrwegflaschen bis zu 20-mal wiederbefüllt werden. Der Mehrweganteil beträgt in Deutschland knapp 50 Prozent.

Auf allen Handelsstufen wird die Flasche gegen Zahlung des Pfandes weitergegeben.

### Die einfachste Alternative ...

... Leitungswasser. Das Trinkwasser ist in Deutschland von sehr guter Qualität und trotzdem das mit Abstand billigste Getränk. Mit einem Sprudelmacher lässt sich auch ganz einfach „spritziges“ Wasser selber herstellen. Das spart Kisten-schleppen und Geld.

Möchten Sie wissen, welche Inhaltsstoffe und welche Härte Ihr Wasser genau hat? Dann geben Sie unter [www.swhd.de/wasser](http://www.swhd.de/wasser) Ihre Postleitzahl, den Straßennamen und die Hausnummer Ihrer Wohnung ein. Sie erhalten dann die Analyse des Trinkwassers, das Ihnen in Ihren Haushalt in Heidelberg geliefert wird.

Sie möchten mehr über die Trinkwasserversorgung erfahren und die Heidelberger Quellen kennenlernen?

Für Gruppen bieten die Stadtwerke Heidelberg etwa vier Mal im Jahr Führungen durch das Handschuhsheimer Mühlthal an. Aktuelle Termine werden rechtzeitig auf [www.swhd.de](http://www.swhd.de) bekannt gegeben.



## ERSTE HILFE:

## WESHALB SIE OFT ZU SPÄT KOMMT

„Pro Jahr erleiden über 70.000 Menschen in Deutschland einen plötzlichen Herzstillstand, der in wenigen Minuten zum Tode führt, wenn nicht sofort Wiederbelebensmaßnahmen eingeleitet werden. Dies kann nur durch Ersthelfer (zumeist medizinische Laien) geschehen, die vor Ort sind, den Kollaps beobachten und die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsteams überbrücken“. (Deutsche Herzstiftung)

**E**in Mensch, blutüberstürzt oder nicht mehr atmend, macht den meisten Menschen Angst. Auf die mögliche Bedrohung folgt der Reflex, fliehen zu wollen. Dazu kommt die Unsicherheit, etwas falsch zu machen, das Opfer zu verletzen. Auch Sorge vor einer Infektion oder Ekel vor einer Mund-zu-Mund-Beatmung können den Laien davon abhalten, Erste Hilfe zu leisten. Die Experten schlagen Alarm: Nur jeder dritte Erwachsene hierzulande fühlt sich in der Lage, im Notfall zu handeln. Viele Todesfälle ließen sich aber verhindern, wenn Laien und Passanten rascher eingreifen würden.

Notfallmediziner und Sanitäter sind sich einig: Es ist besser, aktiv zu werden, als gar nichts zu tun— auch wenn der Erste-Hilfe-Kurs Jahrzehnte zurückliegt.

Manchmal hilft es schon, jemandem den Kopf zu halten oder ihn anzusprechen. Setzt die Atmung aus, bringt eine Herzdruckmassage das Herz wieder zum Pumpen. Dazu drückt der Helfer mit beiden Händen auf den Brustkorb des Patienten— idealerweise mit einer Geschwindigkeit von 100 Mal pro Minute. Auf diese Weise soll der Blutkreislauf wieder in Gang gebracht werden, um das Hirn zügig mit Sauerstoff zu versorgen. Insofern ist die Mund-zu-Mund-Beatmung bei konsequenter Herzmassage zu vernachlässigen, meint die Deutsche Herzstiftung. Denn, was erstmals fehlt, ist nicht der Sauerstoff selbst, sondern der Sauerstofftransport. Wer sich die Mund-zu-Mund-Beatmung zutraut, sollte sie aber auf jeden Fall anwenden.

Dass von den 70.000 Betroffenen nur 5.000 den Herzstillstand überleben, ist



der Unsicherheit möglicher Helfer geschuldet. Durch die Wiederbelebung erhöht sich nämlich die Überlebenschancen deutlich. Da Rettungsdienste zum Unfallort mindestens 8-10 Minuten benötigen, ist eine Herzdruckmassage unerlässlich.

## Prüfen – Rufen – Drücken

**PRÜFEN:** Sprechen Sie die Person an oder schütteln Sie diese an den Schultern. Achten Sie auf die Atmung.

**RUFEN:** Erfolgt keine Reaktion rufen Sie 112 an oder veranlassen Sie eine andere Person zum Notruf.

**DRÜCKEN:** Sie 100-mal pro Minute etwa 5 cm tief mitten auf den Brustkorb. Trainierte Ersthelfer sollten die Person zusätzlich beatmen. Helfer, die sich die Mund-zu-Mund-Beatmung nicht zutrauen, sollten in jedem Fall die Herzdruckmassage anwenden. Führen Sie diese fort, bis der Rettungsdienst eintrifft. Falls Ihnen die Kraft ausgeht, bitten Sie jemanden, Sie abzulösen. ([www.einlebenretten.de](http://www.einlebenretten.de))

Eindringlicher als alle Theorie ist natürlich die Praxis. Und die lässt sich am besten im Erste-Hilfe-Kurs trainieren. Für

den Führerschein ist er einmalig Bedingung, aber was bleibt nach Jahren oder Jahrzehnten noch hängen?

Das beste Rezept gegen Schockstarre am Notfallort ist Wiederholung, erklärt Hirnforscher Professor Jürgen Gallinat in einem Interview der ZEIT und spricht sich für regelmäßige Auffrischungen von Erste-Hilfe-Kursen aus. „Wenn wir eine bedrohliche Situation schon einmal erlebt und gelernt haben, dass wir durch Handeln selbst keinen Schaden nehmen, dann relativiert sich der Reflex, auf Distanz zu gehen. Durch die Vertrautheit und motorische Gewohnheiten wird das Helfen erleichtert.“ Hilfreich, so der Psychiater weiter, könne es auch sein, sich einen Notfall vorzustellen. Was würde ich tun, wenn jetzt im Bus jemand umkippt? Was habe ich gelernt?

Weil sich in Deutschland immer noch zu wenig Menschen zutrauen, Erste Hilfe zu leisten, bieten einige Bundesländer Erste-Hilfe-Unterricht und Wiederbelebungskurse an Schulen an. Dieses soll dazu führen, dass schon junge Menschen die Möglichkeit erwerben können sich im Notfall für das Richtige zu entscheiden; das Helfen.

**ALLES IST BESSER,  
ALS NICHTS ZU TUN!**

## IN NUR EINEM TAG ERSTE HILFE LERNEN!

Auffrischkurse für Erwachsene in Heidelberg bieten u. a. die Malteser (35,- Euro), die Johanniter (40,- Euro) und der DRK-Kreisverband (45,- Euro) an.

Kostenlose Broschüren (Herznotfall-Infopaket, „Was tun im Notfall?“) stellt die Deutsche Herzstiftung zur Verfügung. [www.herzstiftung.de/herznotfall-set.html](http://www.herzstiftung.de/herznotfall-set.html)  
Bockenheimer Landstr. 94-96, 60323 Frankfurt, Tel. 069 955128- 400.

Herzstiftungs-Spot: Herzdruckmassage in 55 Sekunden lernen [www.herzstiftung.de/herzdruckmassage-in-55-sek-lernen](http://www.herzstiftung.de/herzdruckmassage-in-55-sek-lernen)



## SELBSTFÜRSORGE STATT ERNÄHRUNGSTRENDS: DIE VERANTWORTUNG FÜR DIE EIGENE ERNÄHRUNG

Was dürfen wir zu uns nehmen? Was meiden? Wieviel Kalorien sind erlaubt? Ist Bio besser? Schlank mit wenig Fett? Diverse Trends, Ideologien und Diättempfehlungen machen es uns nicht leicht, aus dem Dickicht der Ratgeber die optimale Ernährung auszuwählen. „Was soll ich eigentlich essen?“, fragt die Ernährungswissenschaftlerin Libby Weaver in ihrem gleichnamigen Buch und versucht aufzuklären.

**DIE ART, WIE SIE  
SICH ERNÄHREN,  
IST DIE ELEMENTARSTE  
UND GRUNDLEGENDESTE  
FORM DER  
SELBSTFÜRSORGE.**

### Dem Instinkt vertrauen

Essen soll Freude machen und für unser Wohlergehen sorgen. Klassische Diäten finden in Libby Weavers Philosophie deshalb keinen Platz. Statt die Verantwortung für unsere Ernährung abzugeben und uns auf fremde Überzeugungen zu verlassen, sollten wir lieber in uns selbst hineinhorchen. Die Ernährungsberaterin verzichtet bewusst auf Vorschriften, vermittelt aber Grundwissen. Unverfälschte Lebensmittel ohne künstliche Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Süßungsmittel sind Fertigprodukten vorzuziehen.

Eine Orange ist eine bessere Wahl als ein Lutscher mit Orangengeschmack, weil die Frucht neben Zucker auch Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidanzien und Ballaststoffe liefert.

Eine allgemeingültige Ernährungsform, die allen gerecht wird, gibt es dennoch nicht. Jenseits aller Modetrends sollte jeder für sich entscheiden, was gut tut oder nicht. „Wenn ich jemanden bitte, keine Äpfel mehr zu essen, weil ich vermute, dass seine stechenden Bauchschmerzen von Äpfeln herrühren könnten, höre ich vielfach Aussagen wie „Aber ich dachte, Äpfel sind gut für die Gesundheit“. Das sind sie auch. Doch wenn Sie davon chronische Bauchschmerzen bekommen, sind Äpfel für Sie nicht gesund.“

## Kontrolle durch Kalorien?

Kalorienzählen sorgt für Anspannung und taugt aus mehreren Gründen nicht unbedingt zum Abnehmen. Fettreduzierte Lebensmittel wie Fertigmühen, Brotaufstriche und Light Chips enthalten zwar möglicherweise weniger Kalorien als vergleichbare Produkte. Damit sie gut schmecken, werden sie jedoch häufig mit Fruchtzucker, Sirup und anderen Kohlenhydraten aufgepeppt. Im Körper angelangt, heben sie den Insulinspiegel, der Hunger nimmt zu und der Energieverbrauch sinkt. Diesen Effekt berücksichtigt die Kalorienzählerei nicht. Zumal Kalorientabellen oft keine Aussage darüber treffen, wieviel Energie eines Lebensmittels tatsächlich vom Körper genutzt wird.

Fetthaltige Nahrungsmittel sind oft besser als ihr Ruf. Anders als Kohlenhydrate bewirken Nahrungsfette keine Insulinausschüttung. Dass nicht alle als Katalysator für Hüftspeck wirken, zeigen Nüsse. Obwohl sie Schokolade an Kalorien überlegen sind, können sie sogar beim Abnehmen helfen. Spanische Forscher fanden heraus, dass eine Ernährung mit Nüssen und Olivenöl im Vergleich zu einer fettarmen Diät viel besser abschneidet. Nicht jede Kalorie in der Nuss landet offenbar im Körper. Ein Teil der Nüsse wird unzerkaut und unverdaut ausgeschieden, so das Ergebnis zahlreicher Studien. Nüsse werden auch von Ernährungswissenschaftlern geschätzt, weil sie Herz-Kreislauf-Leiden sowie Krebserkrankungen vorbeugen.

## Das Zusammenrechnen von Kalorien hat auch Auswirkungen auf die Psyche.

Im Bewusstsein sich ständig einschränken zu müssen, macht Essen weniger Spass und verursacht möglicherweise sogar Stress. Die Gewissheit, bestimm-

te Sachen nicht essen zu dürfen, steigert das Verlangen danach. Dazu kommt das schlechte Gewissen und das Gefühl der Unzulänglichkeit, wenn die auferlegte Kalorienzahl „ausnahmsweise“ mal dem Appetit zum Opfer fällt. Dieses Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Versagen sollten wir uns ersparen, meint Libby Weaver.

## Wann bin ich satt?

Ein im Werbespot angepriesener Schokoriegel oder der prall gefüllte Kühlschrank zu Hause machen es uns nicht immer leicht, Appetit von Hunger zu unterscheiden. Denn auch Stress, Langleweiligkeit oder Gewohnheit verleiten zum Essen. Wieviel man essen sollte, um nicht zuzunehmen und trotzdem satt zu werden, hängt von individuellen Faktoren wie Körpergröße, Alter, Geschlecht und Gesundheit und körperlicher Aktivität ab.

Kein Ernährungskonzept ist so gut wie die eigene Intuition. Beim intuitiven Essen geht es vor allem darum, auf seinen Körper zu hören und sich zu fragen, ob man wirklich Hunger hat. Wichtig ist, auch aufzuhören, wenn man satt ist. Um den richtigen Zeitpunkt zu finden, hilft es manchmal eine kleine Pause zu machen. Verlangt der Körper nach der Unterbrechung mehr, ist man offensichtlich noch nicht satt. Die eigene Intuition ist der beste Maßstab. Jeder kann lernen, ein gesundes Sättigungsgefühl von Völlerei zu unterscheiden. Wer die Signale des Körpers richtig deutet, wird feststellen, dass der Appetit von Tag zu Tag variiert.

## Ernährung als Ersatzreligion

Jede Art der Fixierung auf Essen ist ungesund. Dabei geht es nicht nur ums Abnehmen. Es gibt Menschen, die ihr gesamtes Leben um ihr Essverhalten herum planen. Es fällt ihnen schwer, sich von anderen bekochen zu lassen, weil

sie kontrollieren müssen, was sie zu sich nehmen. Auch Restaurantbesuche werden dann zum Problem. Das Streben nach der perfekten Nahrung basiert oft auf der Angst etwas falsch zu machen. Ob es sich bei diesem Verhalten um eine Krankheit handelt, ist umstritten. Der amerikanische Alternativmediziner Steven Bratmann bezeichnete die Essstörung 1997 als Orthorexia. Anders als bei der Magersucht steht nicht die Essensmenge im Mittelpunkt, sondern die Qualität des Essens. Symptomatisch ist, dass die Gedanken der Betroffenen dauerhaft ums Essen kreisen. Wer sich zwanghaft auf gesundes, richtiges oder sauberes Essen fixiert, isst aus Angst. Essen sollte auf Selbstliebe basieren.

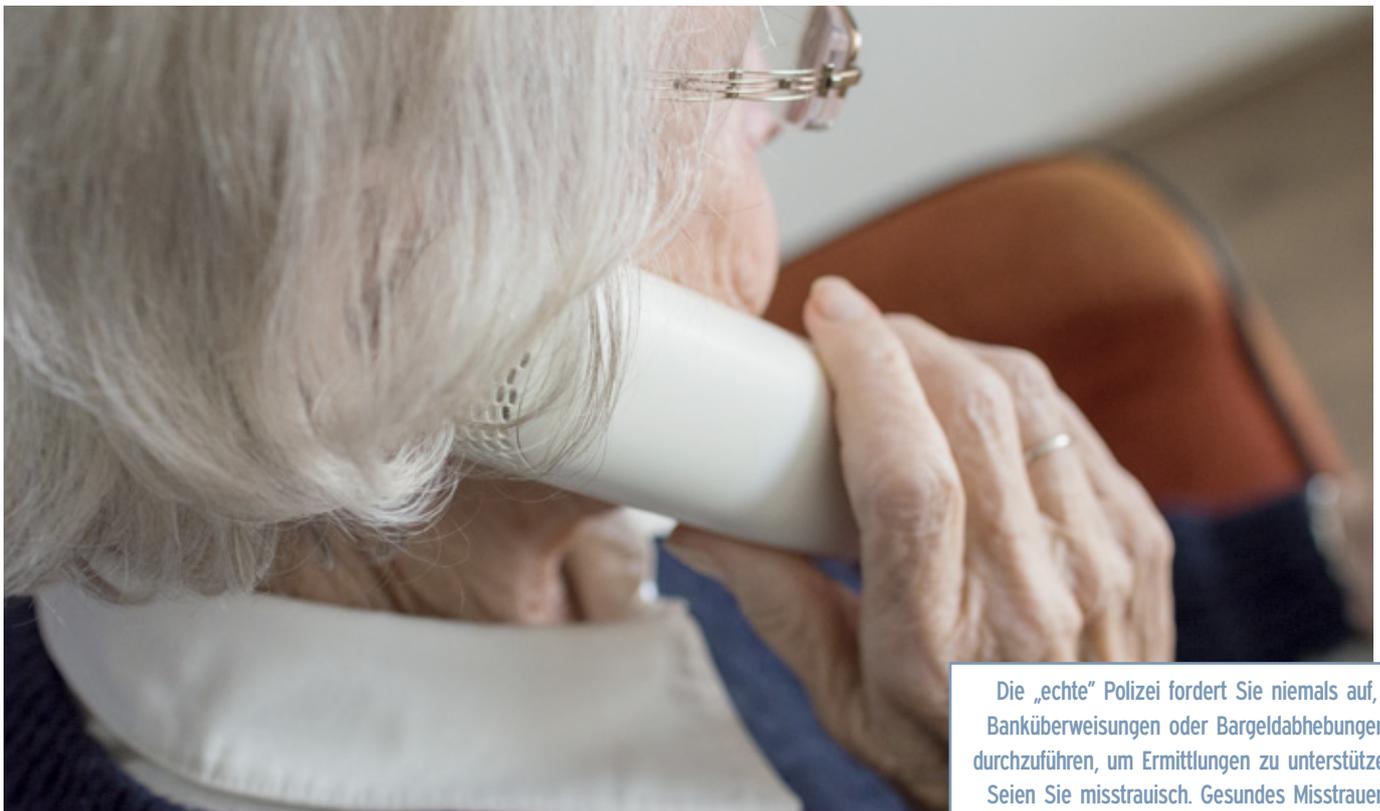
## WARUM NUR IST ESSEN SO KOMPLIZIERT GEWORDEN?

Essen könnte so schön sein... Im Alltag ist es aber oft ein ziemliches Durcheinander aus Unsicherheit, Verlockungen, Trends, Gewohnheiten und Zeitnot. Was ist denn jetzt eigentlich „gesund“?

Die australische Bestseller-Autorin und Ernährungsexpertin Libby Weaver findet schon diese Fragestellung falsch. Die „richtige“ Ernährung gibt es nur für Sie alleine ohne Verallgemeinerungen, ohne Dogma und ohne Vorschriften. Wichtig ist, was Sie nährt, nicht wie viele Kalorien es hat.

„Was soll ich eigentlich essen“, Libby Weaver, Trias Verlag, 19,99 Euro





Die „echte“ Polizei fordert Sie niemals auf, Banküberweisungen oder Bargeldabhebungen durchzuführen, um Ermittlungen zu unterstützen. Seien Sie misstrauisch. Gesundes Misstrauen ist keine Unhöflichkeit. Sie haben immer Zeit für eine Rücksprache mit Angehörigen und Vertrauenspersonen.

## WACHSAMKEIT IN DER WOHNUNG

Kriminelle Clans oder Einzeltäter finden immer neue Methoden, um sich Schmuck und Bargeld aus Wohnungen oder Häusern zu ergaunern. Opfer sind oft ältere Leute, die an der Haustür oder per Telefon überrumpelt werden. Wer die wichtigsten Tricks, Lügen und Betrugsmaschen kennt, kann sich schützen.

### Täuschungsmanöver an der Tür

Fremde Leute darf man nicht in die Wohnung lassen. Die sieben Geißlein aus dem gleichnamigen Märchen „Der Wolf und die sieben Geißlein“ kapierten das erst, als es zu spät ist. Im Glauben, es sei ihre Mutter, öffnen sie dem Wolf die Tür. Dieser frisst sechs von ihnen auf. Während die Erzähler Jakob und Wilhelm Grimm ihre Geißlein gnädig aus dem Wolfsbauch wieder auferstehen lassen, endet Haustürbetrug für die Opfer im echten Leben weniger glimpflich.

Ist der Betrüger erstmal in der Wohnung, sind Bargeld, Portemonnaie und Schmuck nicht mehr sicher. Das lässt sich vermeiden, indem man unangemeldete Besucher auf keinen

Fall hereinbittet. Zwar ist nicht jeder Fremde gleich ein Verbrecher, Misstrauen kann jedoch nicht schaden. Trickbetrüger haben es häufig auf ältere Menschen abgesehen und nutzen deren Gutgläubigkeit aus, um sich Zutritt zur Wohnung zu verschaffen. Den Tätern mangelt es nicht an Einfallsreichtum, um möglichst mühelos ins Private vorzudringen. Eine Schwangere bittet um ein

„An einem Sonntagnachmittag stand ein jüngeres Paar an meiner Haustür und richtete mir schöne Grüße von meiner Tochter raus. Sie waren sehr freundlich und ich habe sie in die Wohnung gebeten. Wir haben uns etwa eine halbe Stunde gut unterhalten. Danach habe ich festgestellt, dass mein Geldbeutel, 1.000 Euro Bargeld aus meiner Geldkassette und meine Armbanduhr verschwunden waren.“  
Hans A., 71 Jahre

Glas Wasser, ein Freund der Nachbarn möchte Bleistift und Zettel haben, um eine schnelle Nachricht zu hinterlassen, oder ein Autofahrer erhofft sich Pannenhilfe.

Gerne machen sich die Betrüger auch Vergesslichkeit der Älteren zunutze. Mit solchen Sätzen wie „Erinnern Sie sich nicht mehr an mich?!“ versuchen sie sich das Vertrauen zu erschleichen.

Sie behaupten dann entfernte Verwandte, frühere Nachbarn, alte Reisebekanntschaften oder ehemalige Kollegen zu sein. Manchmal werden auch Grüße von Verwandten ausgerichtet oder Unglücksnachrichten überbracht.

Auch unangemeldete Handwerker, Heizungsableser oder ver-

meintliche Mitarbeiter der Kirche haben in der Wohnung nichts zu suchen. Kein Mieter ist verpflichtet, sie hereinzulassen. Ob es sich um einen echten Monteur oder Behördenmitarbeiter handelt, lässt sich zudem durch einen Anruf bei der Hausverwaltung oder bei der entsprechenden Behörde abklären. Während des Anrufs sollte der Besucher unbedingt vor der abgesperrten Tür warten.

## Unterschrift unter Druck

Manche Täter ergaunern sich mit Verträgen Geld. Sie klingeln gezielt bei älteren Menschen an der Haustür, um sie für Zeitschriften-Abonnements, günstige Telefonatarife, eine Versicherung oder als Mitglied für eine Hilfsorganisation zu gewinnen. Aus Gutgläubigkeit, Angst oder Mitgefühl unterschreiben die Bewohner den vorgelegten Vertrag und kaufen etwas, das sie gar nicht haben wollen. Das Gute ist: Mit der Unterschrift ist noch nichts verloren. Denn diese Verträge können innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden. Dennoch sollte eine Unterschrift immer gut überlegt sein. Das viel zitierte „Kleingedruckte“ ist schnell übersehen.



## Tricks per Telefon

Auch durch Anrufe versuchen Gauner ihr Glück. Immer häufiger geben sie sich als falsche Polizeibeamte aus. In Baden-Württemberg registrierte die Polizei im vergangenen Jahr 1.955 solcher Betrugsfälle.

Der Anrufer stellt sich als Polizeibeamter vor, warnt vor einem unmittelbar bevorstehenden Einbruch und bittet den Angerufenen um Mithilfe, um weitere Straftaten zu verhindern. Dem Opfer bieten die Täter an, Bargeld und Schmuck vorübergehend an einen sicheren Ort bringen zu lassen.

Eine weitere Masche der Täter ist die Warnung vor Falschgeld. Sie geben vor das vermeintliche Falschgeld des Angerufenen überprüfen zu wollen. Sind die Betroffenen durch lange Gespräche und immer wiederkehrende Anrufe ausreichend verunsichert, lassen sie sich möglicherweise darauf ein, Bargeld und Wertgegenstände aus der Hand zu geben.

Auch bei der Rufnummer wird getrickst. Die Betrüger manipulieren sie so, dass auf dem Display des Angerufenen die 110 oder die Nummer der örtlichen Polizeiwache angezeigt wird. Das Landeskriminalamt Baden-Württemberg rät Betroffenen, solche Anrufe sofort der echten Polizei zu melden. Zudem sollten die Angerufenen niemals Fragen zu ihrer persönlichen und finanziellen Situation beantworten. Sogenannte Schockanrufe bekommen vor allem ältere Menschen aus den ehemaligen Sowjetstaaten. Die Betrüger melden sich häufig in russischer Sprache per Telefon bei ihren Opfern und behaupten, dass ein Enkel oder anderer Verwandter in einen Verkehrsunfall oder in ein Strafverfahren verwickelt sei und sich deshalb im polizeilichen Gewahrsam befinde. Gegen Zahlung einer hohen Bargeldsumme könne der Verwandte aus der Haft entlassen werden.

„Eine junge Anruferin behauptete, Mitarbeiterin einer Rechtsanwaltskanzlei zu sein. Sie sagte, dass ich der glückliche Gewinner von 39.000 Euro sei. Vor der Übergabe des Gewinns müsse ich allerdings eine Gebühr von 400 Euro zahlen. Sie forderte mich auf, diese Gebühr an einen Mitarbeiter der Kanzlei in bar zu übergeben, der mich zu Hause aufsuchen würde. Durch die Verbraucherzentrale erfuhr ich, dass es sich höchstwahrscheinlich um einen Betrugsversuch handelte.“  
Erhard A., 71 Jahre

Ähnlich funktioniert der Enkeltrick. Der Anrufer gibt vor ein enger Verwandter oder guter Bekannte zu sein und täuscht vor, dringend Geld zu brauchen. Auch hierbei setzen die Betrüger ihr Opfer durch wiederholte Anrufe unter Druck.

## Wer nicht Lotto spielt, kann auch nichts gewinnen.

Eigentlich ist das logisch, dennoch locken Betrüger am Telefon mit hohen Gewinnen oder teuren Autos. Die Täter geben sich als Notare, Rechtsanwälte, Polizeibeamte und Staatsanwälte aus. Vor der Gewinnübergabe müssten aber angebliche Steuern oder eine Verwaltungsgebühr bezahlt werden. Sie fordern ihre Opfer auf, entsprechende Gutscheine an Kiosken oder Tankstellen zu kaufen, um die Gebühr online zu bezahlen. Sobald die Betrüger die Gutscheinnummer erfragt haben, können sie damit im Internet einkaufen.

Wer von Betrügern abgezockt wird, hat nicht nur den Schaden, sondern meist auch Schuldgefühle. Weil viele Opfer aus Scham schweigen, erfasst die Kriminalitätsstatistik längst nicht alle Delikte. Auch die Angehörigen erfahren nicht immer gleich von dem Betrug. Zu schmerzlich und peinlich ist der Verlust von Rücklagen und Erbstücken. Bester Schutz gegen Kriminalität ist Aufklärung, kostenlose Broschüren zu diesem Thema („Sicher Leben“ und „Sicher Wohnen“) gibt es deshalb bei jeder Polizeidienststelle.



Wirkungsradius	dt.-amer. Physiker † 1955	ugs.: leichter Betrug	Angeh. eines sibirischen Volks	Steuer im MA.	Schauspiel von Goethe	früherer österr. Adelstitel	med.: Ohrentzündung	Ansporn	europ. Weltraumorg. (Abk.)	Satan, Luzifer	Fluss durch Weimar	Initialen der Nannini
Buschwindröschen	unwürdig	Karibikstaat (span.)				passiv						
ägyptischer Luftgott			Strom durch Vietnam	Geliebte von Lohengrin	Fremdwortteil: aus	stiller Wunsch, Gedankenreise						deutsche Schauspielerin
dünne Haut		Rauschgift										
orientalische Gartenlaube			Vorname von ,007“-Filmstar Brosnan									
steiler Bergpfad	Stadt am Vorderrhein	Initialen von Neruda										
Hochruf		Einsicht	Ausruf der Überraschung									
Minuspunkt			poetisch: Nadelwald	afrikanische Steppentiere	Nachbarstaat von Babylon	Klostervorsteher	Wider sinniges	ugs.: nein				kleinlich
Buch der Bibel (Hosea)	Fastnachtsruf	niederträchtig	Staat in Nahost	Israel. Staatsmann † 1995	ein Streichinstrument	letzte österr. Kaiserin † 1989	französische Kolonialsoldaten	vollständiges Bienenvolk				
Südende von Amerika (Kap ...)				ugs.: Geld	liebenswert							
japanische Währung	Anwohner	Hunnenkönig (5. Jh.)	Ausdruck des Ekels			alter Klavierjazz (Kw.)		engstirnig				Ereignis (engl.)
engl. Parlamentsentscheid			Schriftstellerverband (Abk.)	histor. span. Königreich	Vorname von US-Filmstar Costner	medizinisch: Schwielen	franz. Schauspieler (Alain)					kanadisches Rentier
islam. Rechtsgelehrter	alter Name von Thailand	Stadt an der Etsch	tödlich (lat.)			thailändischer Königstitel						
würzen				elektrostatische Einheit (Abk.)		pleite, bankrott						Antriebschulpsregelung (Abk.)
gefeyerte Künstlerin		Rechenergebnis		französisch, span.: in	Napoleons Exil (Insel)		Rufname Eisenhowers					
deutsche Schauspielerin (Ürsula)				englische Zustimmung								



Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Bücher aus dem Atlantic Verlag: Voller Wärme erzählt Lorraine Fouchet in **"Die 48 Briefkästen meines Vaters"** von Chiara, die auf der Suche nach ihrem unbekanntem Vater in die stürmische Bretagne reist und dort Inselbriefträgerin wird. Doch wie soll sie ihn auf der Insel Groix finden, wo sie nicht einmal seinen Namen kennt?

(Teilnahmebedingungen: Seite 2)

# Kino: A TOY STORY



Rund 10 Jahre nach Toy Story 3 machen sich Cowboy Woody und Astronaut Buzz Lightyear wieder auf zu neuen Abenteuern.

Woody hat in Bonnies Kinderzimmer ein Zuhause gefunden und genießt sein ruhiges Cowboy-Dasein, bis ihm Bonnie einen neuen und sehr speziellen Mitbewohner präsentiert: Forky! Eines wird bald klar: Mit Forky in der Spielzeugkiste bleibt nichts wie es war! Schon bald geht es auf in ein außergewöhnliches Abenteuer, auf dem die Freunde auch auf Spielzeuge der anderen Art treffen: Bunny und Ducky sind vorlaute Jahrmarkt-Stofftiere, die mit einer großen Klappe und einem noch größeren Ego darauf warten, gewonnen zu werden.

Wie seine drei Vorgänger ist der Film des Regisseurs Josh Cooley ein komplett computeranimierter Trickfilm der Pixar Animation Studios. Die Produzenten Jonas Rivera und Mark Nielsen bringen die kultigen Figuren in einem coolen Roadmovie erneut auf die große Leinwand, setzen aber mit vielen neuen Spielsachen der etwas anderen Art noch gehörig einen drauf.

A Toy Story: Alles hört auf kein Kommando, startet am 20. Juni 2019 in den Kinos – auch in 3D.

## ANPASSUNGEN UND VERÄNDERUNGEN

Von der Schwierigkeit, gegen den Strom zu schwimmen.

Ihr ganzes Leben lang gehörte Einserschülerin und Spitzensportlerin Nanette O'Hara zu den Mädchen, die alle Regeln befolgen – bis zu dem Tag, als sie den Kultroman ›Der Kaugummi-Killer‹ liest. Auf einmal beginnt Nanette, ihr gesamtes Dasein in Frage zu stellen, und sie trifft auf den Einzelgänger Alex, der, ebenfalls ein großer Fan des Buchs, sich ähnlich wie der Held im Roman konsequent jeder Anpassung verweigert. Als Nanette und Alex sich ineinander verlieben, und sich näherkommen, fasst sie erstmals den Mut, sich offen gegen ihr bisheriges Leben aufzulehnen. Doch die radikale Weise, mit der Alex seine Auflehnung durchzieht, bereitet Nanette zunehmend Probleme...

Ein Favorit der Leipziger Jugendliteratur-Jury 2019.



Matthew Quick,  
Schildkrötenwege – oder Wie ich beschloss, alles anders zu machen  
dtv Verlagsgesellschaft, 16,95 Euro

## #shitstorm



Stell dir vor, Außerirdische kommen auf die Erde – und du postest das allererste Video davon.

Genau so verläuft »Tag X« für die 23-jährige April. Ihr Clip von »Carl«, einer mysteriösen, aber beeindruckenden Roboter-Skulptur, geht über Nacht viral und katapultiert sie ins Zentrum der öffentlichen Aufmerksamkeit. Überall auf der Welt sind Carls aufgetaucht – und niemand weiß, woher oder warum. Die Ungewissheit lässt eine mediale Hysterie ausbrechen – Schock, Neugier und Angst treffen auf Sensationslust und apokalyptische Fantasien.

›Ein wirklich erstaunliches Ding‹ ist im September 2018 in den USA erschienen und stand auf Platz 1 der New York Times Bestsellerliste. Buch im dtv Verlag, 22,- Euro. Hörbuch als gekürzte Lesung mit Marie-Isabel Walke und Nicolás Artajo, HörbuchHamburg, 22,- Euro.

#MEHRPLATZFÜRBRAD



## Warum mit dem Rad zur Arbeit? „Weil meine Gesundheit Vorfahrt hat“

Los geht's! Fahren Sie zwischen dem 1. Mai und dem 31. August an mindestens 20 Tagen „Mit dem Rad zur Arbeit“ und gewinnen Sie attraktive Preise. Alles zur Aktion unter [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de) oder bei der AOK in Ihrer Nähe.

Mit dem Rad  
zur Arbeit

2019

Eine Initiative von  
ADFC und AOK



AOK

Die Gesundheitskasse.

Eine Gemeinschaftsaktion des Allgemeinen Deutschen  
Fahrrad-Clubs e. V. und Ihrer AOK – Die Gesundheitskasse.

[mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://mit-dem-rad-zur-arbeit.de)