



BAUGENOSSENSCHAFT  
FAMILIENHEIM  
HEIDELBERG eG

*aktuell*

Juni | 21 Unser Magazin

**MITGLIEDER-**

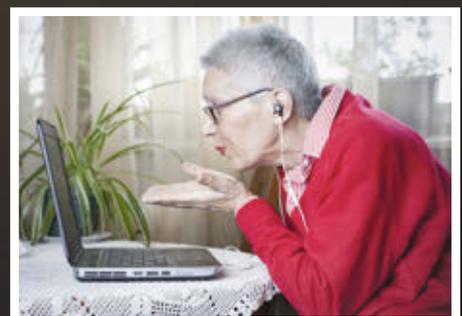
VERSAMMLUNG 2021

**KLIMANEUTRALITÄT**

IST MACHBAR

**VIDEOTELEFONIE**

FÜR SENIOREN



# INHALT

## 06 | 21

- 03 **Terminankündigung**  
Mitgliederversammlung 2021
- 03 **Notdienstzentrale**  
Service-Notrufnummer
- 03 **Öffnungszeiten**
- 04 **Klimaneutralität**  
ist machbar
- 06 **Instandhaltungs-**  
programm
- 06 **Lieferengpässe**  
und Preisexplosion  
bei Baustoffen
- 07 **Frische vom Balkon:**  
Ihr individueller Kräutergarten
- 08 **Abfallvermeidung**
- 10 **Früherkennung**  
Bleiben Sie gesund!
- 12 **Videotelefonie**  
für Senioren
- 14 **Rätselspaß**
- 15 **Tipps**

Verantwortlich V.i.S.d.P. :  
Kreativköpfe GbR  
Gutenbergring 69a  
22848 Norderstedt

Telefon: 040 | 609 265 - 68  
E-Mail: [info@kreativkoepfe.de](mailto:info@kreativkoepfe.de)

© Alle Rechte beim Herausgeber.  
Nachdruck nur mit Genehmigung  
der Agentur Kreativköpfe.

Redaktion:  
Julia Chiandone (V.i.S.d.P.)  
Matthias Klüwer,  
Volker Stahl

Für Beiträge, Fotos und Anzeigen  
der Unternehmensseiten sind die  
jeweiligen Wohnungsunterneh-  
men verantwortlich.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Geraden in diesen Tagen, Wochen und Monaten zeigt es sich, dass die Gesundheit wohl das wichtigste Gut im Leben ist, das wir haben.

Seit dem letzten Jahr hat das Corona-Virus vieles verändert und davon sind wir alle betroffen. In der Familie, im Umgang mit unseren Freunden, bei unserer Arbeit und natürlich in unserer Freizeit.

Corona-bedingt sind daher auch leider viele unserer lieb gewonnenen Veranstaltungen wie die Mieterfeste, der Seniorenausflug im Sommer und der Adventsausflug ausgefallen. Natürlich wünschen wir uns auch alle baldmöglichst unser gewohntes Leben zurück. Bis es soweit ist, werden wir allerdings noch mit Einschränkungen leben müssen und es wird vermutlich wohl auch eine neue Normalität entstehen. Gemeinsam schaffen wir das!

Wir hoffen, dass Sie gesund und zuversichtlich durch diese schwierige Zeit kommen und wünschen Ihnen, Ihren Familien und Freunden von Herzen vor allem Gesundheit.

Ihr

Team vom Familienheim Heidelberg

# TERMINANKÜNDIGUNG MITGLIEDER- VERSAMMLUNG 2021

## Liebe Mitglieder,

leider müssen wir aufgrund der derzeit noch vorherrschenden Corona-Lage die ursprünglich für den 28. Juni 2021 geplante Mitgliederversammlung auf Ende Juli 2021 verschieben. Allerdings werden wir auch in diesem Jahr nicht umhin kommen, die Veranstaltung in „abgespreckter“ Form durchzuführen, da wir, bedingt durch die strengen Auflagen der Corona-Verordnung des Landes Baden-Württembergs, leider wieder auf den Bustransfer und das beliebte Buffet verzichten müssen.

Da unserer gewohnter Veranstaltungsort, das Gesellschaftshaus in Heidelberg-Pfaffengrund, derzeit noch Kreisimpfzentrum ist, mussten wir leider hinsichtlich der Örtlichkeit ausweichen und bitten Sie, den neuen Veranstaltungsort in diesem Jahr zu beachten! Es ist der SNP Dome, die neue Mehrzweckhalle an der Speyerer Straße im Heidelberger Stadtteil Kirchheim.

Unsere jährliche Mitgliederversammlung findet nun wie folgt statt:

**Am: 26. Juli 2021**

**Um: 18.30 Uhr**

**Ort: Großsporthalle Heidelberg SNP dome  
Carl-Friedrich-Gauß-Ring 16  
69124 Heidelberg**

Hinweis/Eingabe im Navigationsgerät:  
bitte die Speyerer Str. 17 eingegeben

## ÖFFNUNGSZEITEN

Baugenossenschaft Familienheim Heidelberg

### Montag, Mittwoch und Donnerstag

07.30 Uhr - 12.00 Uhr

13.00 Uhr - 16.30 Uhr

### Dienstag

07.30 Uhr - 12.00 Uhr

13.00 Uhr - 17.30 Uhr

### Freitag

07.30 Uhr - 12.30 Uhr



## NOTDIENSTZENTRALE SERVICE- NOTRUFNUMMER

### Wann wähle ich den 24h-Notruf der Baugenossenschaft Familienheim Heidelberg eG?

In dringenden Notfällen außerhalb unserer Geschäftszeiten, sowie an Wochenenden und an Feiertagen erhalten Sie unter dieser Nummer sofortige Hilfe. Die Heizung ist kalt, Wasserrohrbruch, im halben Haus ist der Strom ausgefallen – solche kleinen und großen Katastrophen passieren immer wieder gerne am Feierabend, an Wochenenden oder an Feiertagen. Wann handelt es sich wirklich um einen Notfall? Vieles kann auch bis zum nächsten Werktag warten.

**Bitte bedenken Sie auch, dass sowohl ein Handwerker-Notdienst immer mit hohen Kosten verbunden ist, aber auch der Anruf bei der Notdienstzentrale mit Kosten verbunden ist, was nach Möglichkeit vermieden werden sollte.**

Hier einige Beispiele dafür, was ein echter und was kein Notfall ist...

### Notfälle und notwendige Reparaturen sind:

- + Brand
- + Sturmschäden (z.B. herabgefallene Dachziegel)
- + Sich ausbreitender Wasserschaden
- + Kaputte Wohnungstüren oder Fenster bzw. Scheiben, die sich nicht schließen lassen (z.B. bei einem Einbruch)
- + Kompletter Ausfall der Treppenhausbeleuchtung
- + Stromausfall
- + Starke Rohrverstopfung
- + Ausfall der Heizung
- + Ausfall des Warmwassers (im ganzen Haus)
- + Defekter Aufzug
- + Komplettausfall des Fernsehsignals (im ganzen Haus)

### Keine Notfälle dagegen sind:

- Tropfender Wasserhahn
- Defekte WC-Spülung
- Ausfall einzelner Treppenhauslampen, bzw. Licht, das nicht ausgeht
- Defekter Herd
- Verfärbtes Wasser
- Meldung eines bereits länger bestehenden Mangels
- Ausfall Fernsehsignal nur in einer Wohnung
- Defekte Steckdose/ kaputter Lichtschalter bzw. teilweiser Stromausfall



## KLIMANEUTRALITÄT IST MACHBAR

Das Thema Klimaschutz – vor Corona noch allgegenwärtig – ist etwas aus dem Blickfeld geraten. Nicht so bei der Familienheim Heidelberg eG (FHHD).

Klar, die 1948 gegründete Baugenossenschaft musste sich auch um die Bewältigung zahlreicher Aufgaben im Zusammenhang mit der Pandemie kümmern – dennoch verfolgen die Heidelberger weiterhin ein ehrgeiziges Ziel: Mit der Erarbeitung einer Roadmap stellt das FHHD die Weichen, um möglichst rasch eine wirkungsvolle Reduktion der CO<sub>2</sub>-Emissionen zu erreichen. Die Klimaroadmap 2030+ beschreibt die Perspektiven bis hin zur Klimaneutralität.

In der zweiten Jahreshälfte 2020 erarbeitete ein Team der Familienheim Heidelberg gemeinsam mit dem Beratungs-

**Maßnahmen,  
die uns alle,  
unsere Kinder  
und Kindeskin-  
der betreffen.**

unternehmen eco2nomy eine Strategie, um die CO<sub>2</sub>-Emissionen des Gebäudebestands (79 Gebäude) bereits kurzfristig drastisch zu reduzieren. Alles im Einklang mit den Grundsätzen und Ansprüchen der Baugenossenschaft. Schnell wollen die Genossen dabei

messbare Ergebnisse liefern, Mietpreissteigerungen auf Grund der energetischen Modernisierung sollen so gut wie möglich vermieden werden. Alles zusammen auf einem wirtschaftlich soliden Fundament.

Für Peter Stammer, Geschäftsführender Vorstand der Baugenossenschaft, ist Klimaschutz für die Familienheim Heidelberg von hoher Bedeutung. „Und wir handeln entsprechend“, verspricht der Vorstand. Ökologie, Wirtschaftlichkeit und Sozialverträglichkeit werden in Einklang gebracht.

- **Ökologie:** Erzielen von raschen, substantiellen sowie messbaren Klimaschutzergebnissen in Form von Energieverbrauchs- und CO<sub>2</sub>-Emissionsreduktionen.
- **Wirtschaftlichkeit:** Sicherstellung der Finanzierbarkeit und der wirtschaftlichen Solidität der Maßnahmen.
- **Sozialverträglichkeit:** Bereitstellung von bezahlbarem Wohnraum und bestmögliche Vermeidung von Mietpreissteigerungen in Folge energetischer Modernisierungsmaßnahmen.

Um das Gesamtoptimum in den drei Nachhaltigkeitsdimensionen zu bestimmen und dieses in konkrete Maßnahmen zu überführen, hat man im ersten Schritt das Portfolio umfassend analysiert und Handlungsbedarfe sowie Opportunitäten identifiziert: Portfoliostatus und Benchmarking, CO<sub>2</sub>-DueDiligence/Reporting, Analysen des Dekarbonisierung-Potentials, Quick-Win-Analysen und Top-down-Szenariorechnungen wurden durchgeführt. Im zweiten Schritt erarbeitete das Team die Klimaroadmap 2030+. Mit eigens von eco2nomy entwickelten Optimierungstools bestimmte man

den auf Gebäudeebene wirkungsoptimalen Maßnahmenmix mit bestem Kosten- und Nutzenverhältnis.

Für die Klimaroadmap 2030+ wurden mittels einer umfassenden Wirtschaftlichkeitsberechnung je Gebäude Finanzierungsbedarfe, Förderung, Eigenkapitalrenditen, Amortisationszeiten sowie Effekte auf Mieter und Immobilienwert bestimmt. Anschließend wurde der Maßnahmenmix auf Portfolioebene für die Dimensionen Ökologie, Wirtschaftlichkeit, Sozialverträglichkeit optimiert und das bestmögliche Timing der Modernisierungsmaßnahmen in Abgleich mit Zielen und Anforderungen sowie Budget- und Ressourcenverfügbarkeit simuliert. Vorstand Holger Meid freut sich über das erzielte Ergebnis: „Datenbasiert und analytisch fundiert haben wir aus den vielfältigen Möglichkeiten zur Entwicklung unseres Portfolios die für uns bestgeeignete Strategie bestimmt.“

Um bereits kurzfristig substantielle Verbesserungen zu erzielen und das Ziel der Dekarbonisierung bis spätestens 2050 erfolgreich zu schaffen, verfolgt die Familienheim Heidelberg zwei wesentliche Stoßrichtungen: Energieverbrauchsreduktion je Gebäude in Kombination mit nachhaltigen Versorgungslösungen. „Um das Ziel der Klimaneutralität zu schaffen, kombiniert die Baugenossenschaft in abgestimmter Weise Energieverbrauchsreduktion je Gebäude mit nachhaltigen Versorgungslösungen“, beschreibt Stefanie Reinartz, Geschäftsführerin von eco2nomy, die Roadmap.

Für die Energieverbrauchsreduktion wendet die Familienheim Maßnahmen in vier Maßnahmenbündeln an:

- **Ab sofort** – Quick Wins mit vergleichsweise geringen Investitionen und schneller Amortisation wie: Energiemonitoring und -management, Heizungstausch, Photovoltaik
- **Ab sofort** – besonders wirkungsvolle Maßnahmen an Gebäuden mit besonders hohen Energieverbräuchen und CO<sub>2</sub>-Emissionen sowie Quartierslösungen
- **Ab 2025** kontinuierliche Portfoliooptimierung: Teil- oder Vollsanierungen, Kopplung von Energieeffizienzmaßnahmen mit geplanten energie- und nicht-energiebezogenen Instandhaltungsaktivitäten und Modernisierungskampagnen
- **Fallweise Maßnahmen** bei besonderen Gebäudesituationen: denkmalgeschützte Gebäude, Gebäude mit Erbpacht oder Gebäude am Ende ihrer Nutzungsdauer

**Es geht um viel Geld. Und ebenso geht es um die richtige Strategie und um tatkräftige operative Umsetzung.**

**Der Gebäudebereich trägt mit über 30 Prozent zum Energieverbrauch und zu den CO<sub>2</sub>-Emissionen in Deutschland bei. Wir sind gefordert, die Emissionen zu reduzieren. Und das schnell.**

Die Maßnahmen zur gebäudespezifischen Verbrauchsreduktion werden gekoppelt mit „systemischen“ Effekten auf Basis von nachhaltigen Versorgungslösungen:

Nutzung von nachhaltig produzierter Fernwärme, Einsatz von Ökostrom unter anderem für Wärmepumpen. Hinzu kommen Aktivitäten, um Mieterinnen und Mieter dazu anzuregen, sich klimafreundlich und energiesparend zu verhalten: Informationen, Wettbewerbe und Events zum Energiesparen, Wohnungsautomatisierung, und vieles mehr.

„Die Familienheim Heidelberg geht weit über die klassischen Maßnahmen wie Dämmung und Heizungstausch hinaus. Digitale Lösungen, technologische Innovation und breite Partizipation der Mieter sind wichtige Bestandteile der Klimaroadmap 2030+“, fasst Karin Heil, Vorstand, das Maßnahmenpaket zusammen. Bis 2035 wird die Familienheim Heidelberg rund 21,5 Millionen Euro in die energetische Modernisierung des Gebäudebestands investieren.

Durch energetische Modernisierungs- und Effizienzsteigerungsmaßnahmen reduziert sich der durchschnittliche spezifische Energieverbrauch von circa 131 Kilowattstunden pro Quadratmeter und Jahr (kWh/ m<sup>2</sup>a) im Jahr 2019 auf 70 kWh/ m<sup>2</sup>a im Jahr 2035 und es werden CO<sub>2</sub>-Emissionen von rund 1.200 Tonnen je Jahr vermieden. Hinzu kommen die systemischen Effekte, die es erlauben, das Ziel der Klimaneutralität zu schaffen.

Die Vorstände der Familienheim Heidelberg, Peter Stammer, Karin Heil und Holger Meid, skizzierten in einem Gespräch mit Professor Dr. Wolfgang Schuster, langjähriger Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Stuttgart und stellvertretender Präsident des Deutschen Städtetags sowie Mitglied im Rat für Nachhaltige Entwicklung der Bundesregierung, die Vorgehensweise der Baugenossenschaft beim Erstellen der Klimaroadmap 2030+ und beschreiben die Vorgehensweise und Umsetzung der gefassten Ziele.

Das komplette Interview finden Sie in unserem Geschäftsbericht 2020 oder unter diesem QR-Code-link ➡





Auch im Jahr 2021 investieren wir in die Instandhaltung und Modernisierung unseres Mietwohnungsbestandes. Neben den laufenden Instandhaltungsmaßnahmen, Badsanierungen und Großinstandhaltungen, wurden in diesem Jahr bereits folgende Maßnahmen durchgeführt:

Ort	Strasse	Vorhaben
Heidelberg	Albert-Fritz Str. 83 +85	Treppenhaus-sanierung
Schwetzingen	Hölderlinstr. 5 Rondell 2-5 Nikolaus-Lenau-Straße 13-15	Einbau Rückspülfilter inkl. notwendiger Umbauten
Schwetzingen	Hölderlinstr. 5	Dachboden-dämmung
Nußloch	Siedlerstr. 4	Treppenhaus-sanierung
Nußloch	Neue Heimat 4a	Steigstrangsanie rung Küchenleitung
Nußloch	Neue Heimat 2+4+6+8	Erneuerung Sicherungsverteiler und Erneuerung Treppenhauspodeste
Heidelberg	Kaiserstr. 67	Balkonsanierung / Erneuerung der Balkone
Dossenheim	Lessingstr. 17 + 19	Erneuerung Müllplatz

## LIEFERENGÄSSE UND PREISEXPLOSION BEI BAUSTOFFEN

Wie sicherlich auch schon durch die Medien mitbekommen, sind die Preise für Baustoffe seit Jahresbeginn rasant gestiegen. Lieferschwierigkeiten und Verzögerungen setzen auch den regionalen Unternehmen zu.

Einer der Auslöser ist sicherlich die Corona-Pandemie, doch auch die gestiegene Nachfrage aus dem Ausland ist ein Grund dafür. Gerade im Hinblick auf die gestiegenen Preise sind wir als Baugenossenschaft Familienheim Heidelberg eG bemüht die Preise auch weiterhin für unsere Mieter stabil zu halten, obwohl wir durch die derzeitigen Umstände erhebliche Mehrkosten bei Sanierungen, Instandsetzungen, wie auch Kleinstreparaturen haben.

Gleichzeitig bitten wir aber auch um Verständnis, sofern mal eine Maßnahme nicht zeitnah umgesetzt werden kann oder aber auch in einem kleineren Rahmen realisiert wird.





## FRISCHE VOM BALKON: IHR INDIVIDUELLER KRÄUTERGARTEN

Von Schnittlauch bis Basilikum: Frische Kräuter sind gesund und geben zahllosen Gerichten das gewisse Etwas und eine besonders frische Note. Auf dem eigenen Balkon gepflanzt duften sie auch noch toll, sind durchaus dekorativ und benötigen in der Regel weniger Pflege als die meisten Balkonblumen. Bei den meisten Kräutern reicht es, ab und an zu gießen und zu düngen. Welche Kräuter Sie anpflanzen, ist natürlich Ihrem individuellen Geschmack überlassen. Nachfolgend stellen wir ein paar Klassiker und auch Kräuter vor, die in Deutschlands Küchen gerade „im Kommen“ sind.

Mit ihrem intensiven Geschmack eignen sich die Blätter der **Zitronenverbene** hervorragend als Kräutertee. Die Wirkung ist gleichermaßen leicht belebend wie auch entspannend. Als winterfeste Balkonpflanze ist die Zitronenverbene äußerst wuchsfreudig.

**Minze** ist besonders lecker als Tee, in Desserts und wertet auch manchen Cocktail auf, zum Beispiel den Mojito. Sie wächst bevorzugt im Schatten, fühlt sich aber auch auf einem Südbalkon wohl. Wichtig: Bitte die Erde möglichst immer feucht halten. Die meisten Minzesorten können sogar auf dem Balkon überwintern.

**Rosmarin** freut sich über viel Sonne, braucht nur wenig Wasser und eignet sich daher besonders für Südbalkone.

Es sollte immer erst gegossen werden, wenn die Erde trocken ist. Rosmarin passt großartig zu Lamm oder zu Rosmarinkartoffeln. Als Tee stabilisiert er den Kreislauf und kräftigt das Nervensystem.

**Basilikum** mag viel Sonne, verträgt keine Staunässe und benötigt eher trockene Erde. Basilikum ist unentbehrlich in allen mediterranen Gerichten und in Salaten.

**Oregano** bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Standort. Er sollte wenig gegossen werden. Bei der Ernte sollten Sie die Stängel abschneiden und die Blätter lichtgeschützt und trocken lagern. Oregano passt hervorragend zu vielen italienischen Gerichten, allen voran Pizza.

**Thymian** sollte vorsichtig gegossen werden und passt hervorragend zu Fleischgerichten. Getrocknet als Tee mit Honig wirkt er prima gegen Husten.

**Knoblauch-Kresse** (bekannt auch als Rock Chives®) kann ganzjährig in einer Keimschale gezogen werden und entfaltet ein feines Knoblaucharoma ausgezeichnet in Kräuterbutter, Öl oder Tsatsiki. Auch zu Gemüsegerichten, Fisch und Fleisch passt sie prima.

**Weitere Kräuter und Rezepttipps:**  
[www.kraeuter-buch.de](http://www.kraeuter-buch.de)

# ABFALLVERMEIDUNG

## DER BESTE ABFALL IST DER, DER GAR NICHT ERST ENTSTEHT

Wir leben in einer modernen Gesellschaft. Dazu gehört neben vielen Annehmlichkeiten wie fließendem Wasser, Strom und Internet auch eine echte Herausforderung: ein außerordentlich hohes Abfallaufkommen. Um Ressourcen zu schonen, ist ein verantwortungsbewusster Umgang mit dem Abfall nötig. Den Müll richtig zu trennen und möglichst umfangreich zu recyceln sind wichtige Ziele. Ganz oben steht aber auch die Abfallvermeidung. Hierzu geben wir Ihnen gern ein paar Anregungen.

### Müllvermeidung fängt beim Einkauf an

Deutlich über 200 Kilogramm Verpackungsabfall pro Kopf verursachen wir in Deutschland Jahr für Jahr – so viel wie nirgendwo sonst in Europa. Was tun? Der beste Weg zur Müllvermeidung ist verpackungsfreies Einkaufen, zum Beispiel in Unverpackt-Läden: Dort landen Lebensmittel und Co. in mitgebrachten Dosen und Gläsern. Wer kein Behältnis dabei hat, kann auch vor Ort eines kaufen und immer wieder verwenden. Verpackungsmüll vermeidet auch der Einkauf auf Wochenmärkten. Vor allem Obst und Gemüse gibt es hier ohne lästige Plastikhüllen. Andere dort erworbene Produkte landen bestenfalls in mitgebrachten Gefäßen oder Stoffbeuteln.

Klar ist aber auch: Ganz ohne Verpackungen funktioniert der Einkauf im Supermarkt kaum. Allerdings lohnt sich immer ein kritischer Blick auf die jeweiligen Produktverpackungen. Einige lassen sich prima recyceln, andere sind nur teilweise und nur unter hohem Aufwand recycelbar. Faustregel: Achten Sie beim Einkauf darauf, dass Etikett und Verpackung möglichst aus dem gleichen Material sind und je Produktverpackung wenig unterschiedliche Kunststoffe oder Materialien verwendet wurden. Mithilfe der sogenannten Recycling-Ampel erfahren Sie, welche Verpackungen ideal recycelbar sind.

Sehr positiv: Bei vielen Supermärkten (zum Beispiel REWE, EDEKA) finden immer mehr umweltfreundliche Verpackungen den Weg ins Sortiment, zum Beispiel Mehrwegnetze für Obst und Gemüse oder FSC®-zertifizierte Verpackungsmaterialien bei Kartons. Besonders clever: Sogenanntes „Smart Branding“ ersetzt die Etiketten auf der losen Bioware durch Lasergravuren. Darüber hinaus können Sie selbst einiges tun, um plastikfrei zu essen.

Kaufen Sie Milch und Joghurt im Glas, verwenden Sie Stoffeinkaufstaschen statt Kunststofftüten und lassen Sie sich Wurst, Fleisch und Käse an der Supermarktttheke, beim Metzger oder im Hofladen in wiederverwendbare Schalen füllen. In vielen Geschäften ist das bereits möglich. Fragen Sie einfach freundlich, um unnötigen Abfall zu vermeiden.

### Statt wegwerfen:

#### verschenken, verkaufen oder reparieren

Voreiliges Wegwerfen von Spielzeug, Einrichtungs- oder Gebrauchsgegenständen sorgt für eine Menge Müllbelastung. Häufig unnötig, denn manch „Ausrangiertes“ kann andere Menschen noch glücklich machen. Unter [www.verschenkmart-heidelberg.de](http://www.verschenkmart-heidelberg.de) stellt Ihnen die Stadt Heidelberg ein kostenloses Internetportal zur Verfügung. Hier können Sie noch gebrauchsfähige Gegenstände tauschen, verschenken, verleihen oder bei der Reparatur defekter Gegenstände Unterstützung erhalten.

### Alte und sperrige Dinge?

#### Dafür gibt es die Sperrmüllabfuhr

Jeder Heidelberger Haushalt kann zwei Sperrmülltermine im Jahr kostenfrei in Anspruch nehmen. Eine Anmeldung ist zu den vorgegebenen Terminen möglich.

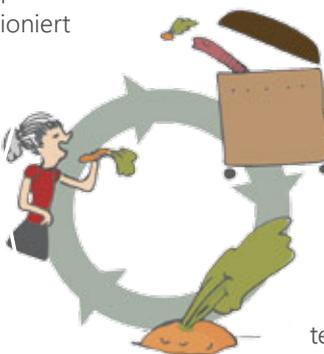
Eine gewünschte Sperrmüllabfuhr muss schriftlich angemeldet werden. Die Sperrmüllmenge darf bei jedem Termin nicht mehr als drei Kubikmeter betragen. Mengen, die darüber hinausgehen, werden nicht mitgenommen und müssen wieder zurückgeräumt oder kostenpflichtig auf Antrag abgeholt werden. Individuelle Sperrmülltermine sind aktuell nicht möglich.

Die Anzahl der Sperrmüllanmeldungen hat sich in Heidelberg in den vergangenen Monaten stark erhöht. Die Kapazitäten der regelmäßig angebotenen Sperrmülltour sind momentan auf Wochen hin ausgelastet. Aktuell sind daher individuelle Termine, also eine gesonderte Abholung außerhalb der vorgegeben Termine (Express-Sperrmüll), nicht möglich. Sperrmüll kann jederzeit auf den Recyclinghöfen Kirchheim (Oftersheimer Weg), Wieblingen (Mittelgewannweg 2a) und Emmertsgrund (ehemalige Müllsaganlage, keine großen Elektrogeräte) abgegeben werden.



**Wurm-kiste: geruchlos kompostieren**

Ein Klassiker der Müllvermeidung ist das Kompostieren, allerdings haben die wenigsten einen Komposthaufen auf dem Balkon. Doch Kompostieren funktioniert auch auf kleinstem Raum: mit einer sogenannten Wurm-kiste aus Holz, in der kleine rotgeringelte Kompostwürmer (*Eisenia foetida*) leben. Die genügsamen „Haustiere“ ernähren sich von organischen Abfällen, vermehren sich fleißig und scheiden natürlichen Dünger, sprich: Wurmhumus, aus.



einem grünen Daumen entsteht so ein fantastischer Kreislauf: Dank hochwertiger Komposterde wachsen auch auf dem Balkon Kräuter, Obst- und Gemüsesorten. Und deren Abfälle dienen später wieder als frisches Wurm-futter, um neuen Humus zu produzieren. Und das Beste: Die Wurm-kiste riecht nicht, sondern duftet nach frischer Erde. Generell fressen die Würmer Reste und Schalen der meisten Obst- und Gemüsesorten, Eierschalen, Kaffeesatz, Teeblätter oder Teebeutel, verblühte Blumen, Unkraut, Haare, (Zeitung-)Papier, Karton und Pappe. Wurm-kisten samt Kompostwürmer gibt es unter anderem unter [www.wurm-kiste.at](http://www.wurm-kiste.at), [www.wurmwelten.de](http://www.wurmwelten.de) oder [www.nutzmuell.de/shop](http://www.nutzmuell.de/shop).

Dieser Humus versorgt Pflanzen aller Art mit neuen Nährstoffen und nützlichen Mikroorganismen. Mit



Erfahren, was Ihnen  
als gesetzliche  
Krankenversicherte  
zusteht.

## FRÜHERKENNUNG BLEIBEN SIE GESUND!

„Warum zum Arzt gehen, wenn es nirgendwo zwickt, juckt oder schmerzt?“ – Noch immer ist diese Einstellung vor allem bei Männern weit verbreitet. Nur jeder zweite Mann geht regelmäßig zum Arzt, etwa jeder dritte gar nicht und nur etwa zehn Prozent haben die Krebsvorsorge in vorbildlichem Umfang auf dem Schirm. Dabei gilt: Bei frühzeitigen und regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen werden viele schwere Erkrankungen so rechtzeitig erkannt, dass sie sich noch erfolgreich behandeln lassen. In Deutschland haben Kinder, Frauen und auch die männlichen „Vorsorgemuffel“ das Recht auf viele regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen. Wir geben Ihnen einen Überblick, was Sie in welchem Alter von der Kasse bezahlt bekommen.

### PUNKTEN SIE – NICHT NUR FÜR DIE GESUNDHEIT

Gesetzliche Krankenkassen übernehmen hierzulande die Kosten für regelmäßige Gesundheits-Checks und Krebsfrüherkennungsuntersuchungen. Doch nicht nur das – für viele Krankenkassen gilt darüber hinaus: Wer die Vorsorgeuntersuchungen wahrnimmt, kann damit Punkte für sogenannte Bonusprogramme sammeln. Es winken

finanzielle Zuschüsse oder anderweitige Boni in Form von Sachprämien. Versicherte müssen sich dazu am Bonusprogramm anmelden und ihre Untersuchungen vom Arzt abstempeln lassen. Informieren Sie sich hierzu gern bei Ihrer Krankenkasse.

### VORSORGEUNTERSUCHUNGEN FÜR FRAUEN & MÄNNER

Die Kosten für nachfolgende Untersuchungen zur Früherkennung werden von den Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) – in Abhängigkeit vom Geschlecht und Alter – in unterschiedlichen Abständen übernommen:

- Ab 18 J. bis zum Alter von 35 J. (Frauen & Männer): Ein einmaliger **allgemeiner Check-up**.
- Ab 18 J. (Frauen & Männer): **Jährliche Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt** sowie einmal pro Jahr Entfernung von Zahnstein.
- Ab 20 J. (Frauen): Einmal pro Jahr eine Genitaluntersuchung zur **Früherkennung von Krebserkrankungen**.
- Bis 25 J. (Frauen): Jährlicher Test auf eine Infektion mit **Chlamydien**.
- Ab 30 J. (Frauen): Jährliche **Brust- und Hautuntersuchung zur Krebsvorsorge**. Bitte nehmen Sie in diesem

Rahmen eine Einweisung oder Anleitung zur regelmäßigen Früherkennung durch Selbstuntersuchung Ihrer Brust wahr!

- Ab 35 J. (Frauen): Alle drei Jahre ein **kombiniertes Screening** aus zytologischer Untersuchung und HPV-Test (Humane Papillomviren).
- Ab 35 J. (Frauen & Männer): Alle drei Jahre ein **allgemeiner Gesundheits-Check-up** zur Früherkennung zum Beispiel von Nieren-, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes.

**NEU:** Innerhalb dieses Check-ups wird künftig (ab Herbst 2021) einmalig ein Screening auf eine **Hepatitis B- und Hepatitis C-Virusinfektion** gewährt. Ziel ist es, unentdeckte Infektionen frühzeitig zu entdecken und zu behandeln, um Spätfolgen zu verhindern. Liegt Ihr letzter Gesundheits-Check-up keine drei Jahre zurück, kann das Screening übergangsweise auch separat erfolgen.

- Ab 35 J. (Frauen & Männer): Alle zwei Jahre ein **Hautkrebs-Screening** (Früherkennung) unter Augenscheinahme der Haut des gesamten Körpers.
- Ab 45 J. (Männer): Jährliche **Krebsfrüherkennungsuntersuchung** der Genitalien und Prostata.
- Ab 50 J. (Frauen): **Früherkennung von Darmkrebs** als jährlicher Test auf verborgenes Blut im Stuhl.
- Ab 50 J. (Männer): **Früherkennung von Darmkrebs** – wahlweise im Alter von 50 bis 54 Jahren als jährlicher Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder ab 50 Jahren durch zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren.
- Ab 50 bis 69 J. (Frauen): Zur Früherkennung von Brustkrebs erhalten Sie alle zwei Jahre eine Einladung zum **Mammografie-Screening**.
- Ab 55 J. (Frauen): **Früherkennung von Darmkrebs** – wahlweise alle zwei Jahre als Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder durch zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren.
- ab 65 J. (Männer): Einmaliger Anspruch auf eine Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung von **Aneurysmen der Bauchaorta**.

**Wichtig zu wissen:** Einige Krankenkassen sehen in ihrer Satzung weitere Untersuchungen als freiwillige Leistungen vor, zum Beispiel eine (Teil-)Kostenübernahme einer jährlichen professionellen Zahnreinigung. Fragen Sie danach!



## VORSORGEUNTERSUCHUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Von der Geburt bis zur Volljährigkeit werden zahlreiche Untersuchungen zur Früherkennung und Vorsorge empfohlen, für die die Krankenkassen die Kosten übernehmen:

- Geburt bis 6. Lebensjahr: Hier stehen insgesamt zehn **U-Untersuchungen** auf dem Programm. In diesen werden Sinnes-, Atmungs- und Verdauungsorgane, Skelett und Muskulatur sowie angeborene Stoffwechselstörungen untersucht. Auch mögliche Entwicklungs- und Verhaltensstörungen sollen festgestellt werden können. Dabei handelt es sich um die sogenannten U-Untersuchungen U1 bis U9, inklusive U7a, die in einem Untersuchungsheft festgehalten werden. Mehrere **Regelimpfungen** runden das Vorsorgeangebot für die Jüngsten ab, zum Beispiel zu Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung, Masern, Mumps und Röteln. Mehr Infos zu U-Untersuchungen finden Sie im Internet: [www./bit.ly/u1bis9](http://www.bit.ly/u1bis9)
- Etwa im 3. Lebensjahr: Die erste richtige **Untersuchung der Zähne** sollte stattfinden, wenn alle Milchzähne durchgebrochen sind (etwa im dritten Lebensjahr). Danach sollten Sie mit Ihrem Kind jedes halbe Jahr Prophylaxetermine beim Zahnarzt wahrnehmen.
- 6 bis 18 Jahre: **Individual-Zahnprophylaxe** mit jährlich zwei Besuchen pro Jahr, das heißt: Überprüfung der Mundhygiene mit Aufklärung zur Kariesvermeidung. Ab dem zwölften Lebensjahr werden die jährlichen Untersuchungen in ein Bonusheft eingetragen. Diese Eintragungen dienen später als Nachweis für den Anspruch auf erhöhte Zuschüsse zum Zahnersatz.
- 12 bis 15 Jahre: **Jugendgesundheitsuntersuchung (J1)** zum Check der körperlichen Verfassung und seelischen Entwicklung.
- 9 bis 14 Jahre: **HPV-Schutzimpfung** (Humane Papillomviren; HPV-Impfung) nach einer ärztlichen Beratung zur Krebsvorsorge. Jugendliche, die bis zum Alter von 15 Jahren noch nicht gegen HPV geimpft worden sind, sollten die Impfung möglichst bald und noch vor dem 18. Geburtstag nachholen.



## VIDEOTELEFONIE FÜR SENIOREN FAMILIE UND FREUNDE DIGITAL BESUCHEN

Maria (78) aus Heidelberg hat 9 Enkelinnen und Enkel: in Berlin (2), in Stuttgart (2), bei Heidenheim, in Köln, bei Hamburg, in London und in der Nähe von Madrid. Viel zu selten sieht sie ihre Enkel, Kinder und Geschwister, die ebenfalls nicht „um die Ecke“ leben. Seit Beginn der Corona-Pandemie ist es noch weniger geworden. Ein guter Kompromiss – auch für die Zeit nach Corona: Videotelefonie. Aber wie?

Videotelefonie wird auch bei Seniorinnen und Senioren immer beliebter, auch wenn die Benutzung von Skype, Zoom und Co. für ältere Menschen eine technische Herausforderung sein kann.

Wir zeigen, welche Video-Assistenten, Tablets und Smartphones sich gut eignen, ohne das Budget zu sprengen. Grundsätzlich gilt: Beim ersten Einrichten ist es hilfreich, sich von Kindern, Enkeln oder freundlichen jungen Nachbarn helfen zu lassen. Die weitere Bedienung der Videotelefonie sollte dann aber so einfach und komfortabel wie möglich bleiben. Denn nicht immer ist ein „Technik-Genie“ greifbar.

### Optimal für Einsteiger: Sprachassistenten-Systeme

Es ist gar nicht schlimm, wenn „ältere Semester“ aufgrund fehlender Praxis keinen PC, kein Smartphone oder Tablet bedienen können. Schließlich gibt es Technik, die man ohne jegliche Erfahrung nutzen kann. In erster Linie seien hier Sprachassistenten-Systeme mit Bildschirm genannt. Der „Amazon Echo Show“ oder „Google Nest Hub“ sind die bekanntesten Modelle. Einmal eingerichtet – zum Beispiel von der Enkelin, die am nächsten wohnt – sind diese Geräte anschließend auf Abruf einsatzbereit. Das Schöne: Die Systeme stehen wie ein kleiner Fernseher an einem Platz nach Wahl,

sind dauerhaft eingeschaltet und per Sprache bedienbar. So hört Echo Show von Amazon auf Sprachbefehle mit der Anrede „Alexa“. Ein Beispiel: „Alexa, ruf Olivia an“ – und schon klingelt das Smartphone der Enkelin Olivia, eingeladen zu einem Videotelefonat mit Oma oder Opa.

Die Konkurrenzprodukte Google Nest Hub, Archos Hello oder Lenovo Smart Display funktionieren vergleichbar, Anmeldung und Nutzung sind jeweils kostenfrei. Preislich liegen die Modelle zwischen 60 und 200 Euro. Wer als Angehöriger ein solches Gerät für die Eltern oder Großeltern einrichtet, kann aus der Ferne auch regelmäßig

Bildschirmhintergründe ändern. Ein schöner Nebennutzen, denn so sind immer die aktuellen Fotos von Enkeln oder sonstige Familienereignisse für Oma und Opa zu sehen. Allerdings braucht man für alle genannten Systeme WLAN, sprich: einen Internetanschluss. Ist ein solcher Anschluss in der Seniorenwohnung nicht vorhanden, gibt es vielleicht die Möglichkeit, das WLAN des Nachbarn mit zu nutzen, sofern dieser eine Flatrate hat, also unbegrenztes Internet-Volumen zum Festpreis. Fragen kostet nichts. Die Gefahr, dass sich Opa im mitgenutzten WLAN-Netz rüpelhaft verhält oder gar als „Hacker“ agiert, ist sicherlich überschaubar.

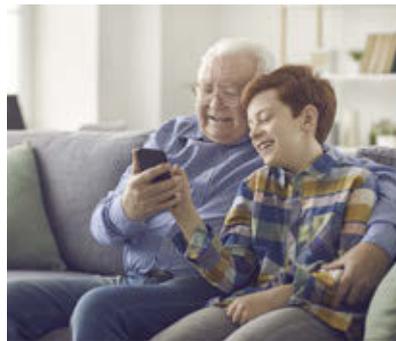
#### Kein WLAN? Kein Problem

Wer keinen Zugriff auf WLAN hat, für den ist das „Media4Care Senioren-Tablet“ inklusive SIM-Karte eine mögliche Option: Das Tablet funktioniert ohne Sprachsteuerung, enthält eine seniorengerechte Benutzeroberfläche und wird vorinstalliert geliefert. Die einfachen Kommunikationsfunktionen (Videotelefonie, Nachrichten, Bilder) können selbst von pflegebedürftigen Senioren gut bedient werden. Zusätzlich enthält das „Media4Care-Tablet“ eine umfassende Sammlung an Merkspielen, Rätseln und Filmen, die zusammen mit Experten aus dem Pflegebereich entwickelt wurden. Ab einem Mietpreis von knapp 27 Euro im Monat sind diese „Alles-inklusive-Geräte“ geeignet für Senioren, die so einfach und komfortabel wie möglich mit ihren Angehörigen videotelefonieren wollen. Weitere Infos: [www.media4care.de](http://www.media4care.de)

#### Für Fortgeschrittene: seniorengerechte Tablets

Vorgenannte Video-Assistenten wie „Amazon Echo Show“ oder „Google Nest Hub“ sind die einfachste Lösung. Sie hängen in der Regel aber dauerhaft am Strom und sind nicht ausreichend mobil, vom „Media4Care Gerät“ einmal abgesehen. Will Oma

den Enkeln beispielsweise ihren Gemüsegarten zeigen oder von einer Parkbank aus videotelefonieren, benötigt sie ein einfaches Tablet ohne viel Schnickschnack, im Idealfall mit großem Bildschirm und SIM-Karte (Mobilfunkkarte) mit günstigem Datentarif. So bleibt man unabhängig von einem Internetanschluss. Zu beachten: Die SIM-Karte muss nicht unbedingt für Sprachtelefonie freigeschaltet sein. Schon für unter sieben Euro im Monat bekommt man drei bis fünf Gigabyte im Datentarif. Das langt in der Regel selbst für häufige Telefonkonferenzen im großen Familienkreis. Je nach genutzter Videosoftware benötigt ein Videotelefonat zwei bis vier Megabyte Datenvolumen pro Minute. Drei Gigabyte Datenvolumen reichen also für täglich mehrstündige Videotelefonate. Bei Senioren beliebte Tablets sind zum Beispiel das Samsung Galaxy Tab A7, das Tab M10 Full HD Plus von Lenovo oder das Amazon Fire HD-10. Meist haben die Enkel hier einen guten Überblick, welches Tablet für die Ansprüche der Großeltern am geeignetsten ist.



#### Für erfahrenere Senioren: mobile Smartphones

Technikaffine Senioren, die auch unterwegs gern mal einen Video-Plausch führen möchten – ohne ein großes Tablet mit sich zu führen –, können auf ein Smartphone zurückgreifen. Das bietet nicht nur Video-Telefonie, sondern natürlich auch die klassische Telefonie und weitere spannende Möglichkeiten. Voraussetzung ist es, bei der Handhabung mit einem kleinen 6- oder 7-Zoll Bildschirm klarzu-

kommen. Gut geeignet sind spezielle Senioren-Smartphones wie zum Beispiel das Doro 8080, das günstige Emporia Smart.3 oder das Gigaset GS195 LS. Diese Geräte verfügen über extra große Bedienflächen. Haben Senioren schon etwas mehr Erfahrung oder den Ehrgeiz, sich in die Technik „reinzufuchsen“, gibt es auch einfache „normale“ Smartphones für weniger als 200 Euro mit Android-Betriebssystem und einem besonders großen, videotelefontauglichen Bildschirm – zum Beispiel das Honor 9x, das Huawei P40 Lite, das Xiaomi Redmi Note 8T, das Nokia 6.2, das Realme 5 Pro oder das Umidigi F1 Play.

#### Welche Videotelefonie-App?

Einfach die nächstbeste Video-App nehmen? Mitnichten. Am besten einigt man sich mit Enkeln, Kindern, Geschwistern und dem Freundeskreis auf eine gemeinsame Videotelefonie-App, da die unterschiedlichen Dienste nicht miteinander kompatibel sind. Grundsätzlich gibt es verschiedene Programme, die Videotelefonie ermöglichen: Sehr populär sind unter anderem Zoom, Skype, Jitsi und der Google-Messenger Duo. Skype bietet unter dem Betriebssystem Android in den Einstellungen die Option, Anrufe automatisch anzunehmen, also nicht auf ein Abheben zu warten. Das nimmt Senioren den Druck, allzu hastig zum eingehenden Anruf zu „hechten“. Schließlich soll Videotelefonie nicht Stress verursachen, sondern Freude bereiten und die soziale Distanz überbrücken. Egal für welche Video-App man sich entscheidet: Es ist immer hilfreich, für Oma beziehungsweise Opa bereits im Vorfeld alle relevanten Kontakte in der entsprechenden App oder im Adressbuch einzurichten. Einen sehr anschaulichen Überblick über die gängigsten Videotelefonie-Apps finden Sie auf der Internetseite des fünffachen Opas Jürgen Busch aus Hamburg: [www.grossvater.de/digital/videotelefonie/](http://www.grossvater.de/digital/videotelefonie/)

ein deutscher Bundeskanzler †	Inselgruppe b. Australien	südwest-norwegische Insel	Brüsseler Statue, Mannen ...	altgriechische Grab-säule	latein-amerikanischer Tanz	dt. Schauspieler † 1999	deutsche Weinland-schaft	schweiz. Presse-agentur (Abk.)	griech. Vorsilbe: bei, da-neben	sagen, reden	Provinz im Westen Irans	Comi-figur (... und Struppi)								
				auf-bruch-s-fertig			17													
			dt.-tsche-chischer Autor †, ... Filp	hundert-ägiger Riese		8		griechi-scher Buch-stabe	Rufname d. Comi-zeichners Stein											
Blume des Buddhis-mus		Gebirgs-zug in Südost-europa	franzö-sischer Ausruf (3 W.)			engl. Fürwort: er	abge-legen		25											
Leb-chen-unter-lage		13		großes Holz-stück			16		Handy-Norm (Abk.)			Platz in Berlin (Kw.)								
			Bereiche des Bahn-hofs	Küchen-schabe					israel. Schrift-steller †		franzö-sischer Gewürz-likör									
Stadt in Däne-mark	Weih-nachts-mann (engl.)	Flächen-maß	<p>Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Bücher aus dem Diogenes-Verlag:</p>  <p>Das Buch „<b>Der Genosse</b>“ von Cesare Pavese in der Neuübersetzung von Maja Pflugs berichtet von dem Lebensweg des unpoli-tischen Herumtreibers Pablo. Er spielt sich durch sein Leben mit Musik, Frauen, Wein, ohne dass etwas diesen Strom unterbricht – im Milieu der sogenannt kleinen Leute. In Rom allerdings kommt er in Kontakt mit dem politischen Widerstand und es voll-zieht sich die Wende seines Lebens.</p>									afrika-nisches Rund-dorf	12							
Trink-spruch in Skandi-navien		20															Boots-teil	röm. Zahl-zeichen: neun		
Zwei-er-gruppen		das ‚Baltische Meer															Halbton über H			ein Schnell-zug (Abk.)
Wort beim Poker		eiszeit-licher Höhen-zug																9		
																	aller-dings, ander-er-seits	Höhen-lage, Stufe		
den Weg zeigen	in der gleichen Weise	eine Augen-krankheit	Schnell-zugart (Abk.)	chinesi-sche Provinz	Ruder-lager	Alt-athener Staats-mann		Vorname der Autorin Blyton	indische Göttin, Gattin d. Rama	menschl. Aus-strahlung	so-undso-vielte (math.)	24								
				Ost-germa-nen			19	und auch				Bade-anstalt								
dt. Drama-tiker † (Bertolt)			10	franzö-sischer Polizist		streng		23		Kern-waffe		italie-nischer Artikel								
			5	Unbe-weglich-keit	Flüssig-keit			flegel-hafter Mensch		‚Bett‘ in der Kinder-sprache										
hoher türk. Titel (Mz.)		Stricke, Taue				rußend		Sport-art												
ein Land-fahrer-volk				ein Raub-vogel		hellblau			eng-lich: du		15	Strom der nord. Unter-welt								
		Wall-fahrts-ort am Ganges		verhül-lendes Tuch			11		Staat in Ost-afrika		franzö-sisch: dich									
Compu-ter-betriebs-system	japan. Gesell-schaft-lerin	franzö-sische Käseart	3		span. Mehr-zahl-artikel			nieder-ge-schlagen (engl.)	Nahver-kehrszug		4									
Obst- und Gemüse-felder					18	Schiff der Kolum-busflotte	Autor von ‚Robinson Crusoe‘				7	in best. Anzahl (zu ...)								
			6	Mit-spieler beim Whist	Sing-vogel				Mitent-decker des Insulins		nieder-ländi-scher Pudding									
franzö-sischer Autor † (Jules)		franzö-sisch: Wasser		‚blau-blütig‘		22	Außer-irdischer einer TV-Serie	kleine Sunda-insel				US-Schau-spielerin, ... Long								
devot, unter-würdig					Initialen der Kinski		de-klarieren			14		Initialen von US-Filmstar Newman								
wie war das? (ugs.)		2	die Zähne betref-fend					griechi-scher Buch-stabe			Grabin-schrift (Abk.)									
keine Karten mehr erhältlich												1								

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN:** Die Verlosung der Bücher und Preise erfolgt durch ein Losverfahren, die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 30.06.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Stichwort bitte per E-Mail an: gewinnspiel@kreativkoepfe.de (mit Absender!) oder per Post an: Kreativköpfe GbR, Gutenbergring 69a, 22848 Norderstedt.



## ZEUGNIS EINER STARKEN FRAU

Sie ist die erste Frau und erste Schwarze als Vizepräsidentin der USA. Kamala Harris hat das Amt in jenem historischen Moment übernommen, in dem die Vereinigten Staaten gespalten sind wie nie zuvor. Wer ist diese Frau, die die Zukunft der USA mitprägen wird? Was treibt sie an?

In diesem Buch erzählt Kamala Harris die Geschichte ihres unwahrscheinlichen Lebenswegs als Tochter einer indischen Einwanderin und eines Jamaikaners, die sich zur Justizministerin Kaliforniens hocharbeitete – und sich schon als Staatsanwältin dem Ziel sozialer Gerechtigkeit verschrieb. Ihre Lebensgeschichte, die sie in diesem Buch so eindringlich schildert, ruft immer wieder die grundlegenden Werte von Freiheit, Toleranz und Gerechtigkeit in Erinnerung, die heute so sehr in Gefahr geraten sind. Das beeindruckende Zeugnis einer klugen und charismatischen Politikerin – und die bewegende Geschichte einer Frau, auf deren Schultern die Hoffnung einer ganzen Nation ruht.

Die Autobiografie der neuen US-Vizepräsidentin: ein inspirierendes und zutiefst persönliches Hörbuch darüber, welche Werte uns verbinden.

Aus dem Englischen von Jürgen Neubauer, ungekürzte Lesung mit Nina West, 8h 48 min, Der Hörverlag, 14,95 Euro



## INSELMORD

### STATT MORDSIDYLLE

Pellworm, Nordsee. Von Mord und Totschlag hatte der Polizist Jan Benden genug. Deshalb kam ihm die Stelle auf der kleinen, idyllischen Insel gerade recht – wenn die nur einen einzigen Polizisten brauchen, kann da ja nicht viel passieren, hatte er gedacht und zog kurzerhand mit seiner Frau Laura dorthin.

Doch dann sitzt eines Morgens eine Leiche auf dem Deich. Jan nimmt die Ermittlungen auf – unfreiwillig unterstützt von Tamme, einem Inselbewohner mit etwas zu viel Begeisterung für Kriminalfälle. Und auch Laura beginnt zu recherchieren – auf ihre eigene charmante Art. Denn, was niemand gedacht hätte: Verdächtige gibt es nicht gerade wenige auf der sonst so friedlichen Insel ...

Mit Landkarte von Pellworm und einem kleinen Wörterbuch für Landratten!

Blanvalet Taschenbuch Verlag, 352 Seiten, 10 Euro



## VON POWER-ZIMT BIS ZUR PALETTEN-BAR



Wenn einem die Nullachtfünfzehn-Lösungen aus dem Gartencenter nicht gefallen – weil die jeder hat, weil sie in dem einen oder anderem Fall nicht sehr ökologisch sind oder schlicht, weil man nicht ständig etwas Neues kaufen möchte, dann muss man ganz schön erfinderisch sein. Gartenprofi Antje Krause versammelt in dem Buch „Trick 17 – Garten und Balkon“ 272 geniale Lifehacks für eine individuelle und grüne Umgebung.

Charmante „Do it yourself“-Lösungen geben Anregungen für Grünes auf Balkon und Terrasse, ebenso für Dekorieren und Schenken bis hin zu Tricks für Partynächte. Aus Eierpapieren werden Anzuchtbecher, aus Harken Weinglashalter, aus Bier wird eine Nahrungsquelle für Zimmerpflanzen und aus einem alten Stück Gartenschlauch eine Lebensversicherung (oder doch zumindest ein Verletzungsschutz).

Frechverlag, 336 Seiten, 19 Euro

# Unsere Streuobstwiesen retten – mach mit!

In einer der 250 NABU-Gruppen in ganz  
Baden-Württemberg.

**Infos und Kontakt:** [www.NABU-BW.de/nabu-gruppen](http://www.NABU-BW.de/nabu-gruppen)

 0711.966 72-0 |  [Service@NABU-BW.de](mailto:Service@NABU-BW.de)