[WIR] mietermagazin

Das Magazin rund um Ihren WohnRaum

September 2021

Foto © GWG

Vertreterversammlung:
WIR ziehen Bilanz
Seite 05

Gut wohnen, gut leben:
Die Dänen schwören auf Hygge
Seite 06

Stabilität statt Kraft:
Fitness-Trend „Functional Training“
Seite 10

GWG HAGEN
WIR sind Zuhause!

Aufräumen
– IN WOHNUNG & KOPF

Umfragen zeigen, dass zunehmend Menschen sich von ihren Lebensumständen überfordert fühlen. Marc Laban meint: Da hilft „Entrümpeln". Sein Ratgeber zeigt auf amüsante Weise, wie man Dinge wieder in den Griff bekommen kann.

Hätten Sie gewusst, dass jeder Mensch in der westlichen Welt gut und gerne so zwischen 5.000 und 10.000 Dingen besitzt? Zurückhaltend geschätzt. Und: Viele dieser Dinge sind völlig nutzlos. Irgendwer hat sie irgendwann mal ins Haus geschleppt und nun stehen oder liegen sie irgendwo herum, sind kaputt oder stören.

All diese Dinge, so ist Marc Laban überzeugt, bestimmen uns. Sie führen zu Unordnung. Rauben uns die Autonomie. Und lenken uns von dem ab, was wirklich wichtig ist. Ganz ähnlich auch die zahllosen Verpflichtungen, denen wir nachkommen – und das selbst dann noch, wenn ihr Sinn kaum mehr zu erkennen ist. Unser modernes Leben, so die Grundthese im Buch, ist komplett mit irgendwelchem Gerümpel verstopft. Und wir leiden an dieser Verstopfung.

Resignation hilft da nicht weiter. Eher schon die Ausgangsfrage im Buch: Was ist das Wesen der Dinge und was ist dagegen das Wesen von bloßem Gerümpel? Was macht den Unterschied aus? Davon ausgehend zeigt Laban, wie man sich elegant von allem Überflüssigen trennt – zuhause, in Keller, Küche und Wohnzimmer, aber auch und vor allem: Im Kopf.

Im Grunde findet sich nichts im Buch, was man im Prinzip nicht schon wüsste. Hier wird es noch einmal in Erinnerung gerufen, und das auch noch auf witzige Art. Lesenswert!

MARC LABAN:
Der kleine Lebensentrümpler: Wegschmeißen, aufräumen, Nervensägen ausbremsen – endlich durchatmen!
Königsfurt-Urania Verlag, 8,99 Euro.

Foto: © iStock.com/dorian2013

WIR haben Jubilare

Foto: ©iStock.com/lumodta

In diesem Jahr konnten wir vier Dienstjubiläen in unserem Hause feiern.

Manuela Böhm
(Archiv, Anteilebuchhaltung),

Kerstin Röwer-Böhme
(Back-Office),

Natalie Hodinar
(Öffentlichkeitsarbeit)

sind seit **25 Jahren bei der GWG.**

Herr Waldemar Schablitzki
(Technik)

feierte sein **10-jähriges Dienstjubiläum.**

Wir gratulieren Ihnen ganz herzlich!

GWG intern
Wohnen Einrichten
Fitness Gesundheit
Tipps Trends
Essen Trinken
Rätsel Spaß

Inhalt

Vertreterwahl 2021:
04 WIR haben gewählt

Vertreterversammlung:
05 WIR ziehen Bilanz

Gut wohnen, gut leben:
06 Die Dänen schwören auf Hygge

Eine Frage der Sauberkeit:
08 Welchen Zweck haben Allzweckreiniger

Stabilität statt Kraft:
10 Fitness-Trend „Functional Training"

Der neue Anstrich:
12 So erleben Sie Ihr weißes Wunder

Pommes Schranke:
14 Was ist schlimmer – Majo oder Ketchup?

Spiel und Spaß mit Sudoku und Co.:
15 Rätselhaft

Vertreterwahl 2021:
WIR haben gewählt

Am 30. Mai 2021 haben wir neue Vertreter gewählt. Wir danken allen Mitgliedern für die sehr rege Wahlbeteiligung, allen Wahlhelfern für ihr tolles Engagement und beglückwünschen alle gewählten Kandidaten und Kandidatinnen zu Ihrer Wahl!

Die neu gewählten Vertreter nach Wahlbezirken:

Wahlbezirk 1
(Bachstr., Buscheystr., Dömbergstr., Grünstr., Gutenbergstr., Minervastr., Nachtigallenstr., Paschestr., Pelmkestr., Schabergstr., Schubertstr.)
Pertl, Hans
Bunte, Manfred
Göbel, Wilhelm
Kaiser, Nadine Christin
Helbeck, Frank
Roth, Martina

Wahlbezirk 2
(Ewaldstr., Franklinstr., Gustavstr., Lange Str., Minervastr. ab Nr. 25)
Unbereit, Frank
Kobis, Carmen
Lo Faro, Evelin
Zühlsdorf, Nicole
Hufschmidt, Anke
Glouftsis, Izabela Anna

Wahlbezirk 3
(Beethovenstr., Breisacher Str., Eickertstr., Fleyer Str., Heinitzstr., Kantstr., Königstr., Lortzingstr., Strohmstr., Windhang)
Rehrmann, Maurice
Rehrmann, Marcel
Krugmann, Niclas
Breucking, Petra
Fischer, Anke
Kraft, Jendrik
Klenk, Max

Wahlbezirk 4
(Borsigstr., Eugen-Richter-Str., Franklinstr. 19, Henschelstr., Lennestr., Leopoldstr., Siemensstr., Södingstr., Thomasstr., Ulhlandstr.)
Büscher, Jürgen
Paul, Marco
Köchling-Rehrmann, Michaela
Flamme, Monika
Büscher, Birgit
Seidel, Hans-Jürgen

Wahlbezirk 5
(Am Karweg, Dickenbruchstr., Gabelsbergerstr., Im Voßhegte, Intzestr., Kipperstr., Rönselstr., Stolzestr., Waldstr.)
Weber, Jochen
Beermann, Werner
Thuenken, Walter
Meyer, Lars
Viete, Anke
Flaßnöcker, Karl-Heinz

Wahlbezirk 7
(Auf dem Steinbrink, Auf dem Wichterbruch, Ernststr., Haenelstr., Hüttenplatz, Hasperbruch, Heilig-Geist-Str., Kurze Str., Leimstr., Märkische Str., Rolandstr., Schützenstr., Steinplatz, Steinstr., Vollbrinkstr.)
Kuinke, Karsten
Tekaat-Ruppenstein, Janine
Wilbring, Birgit
Tekaat, Roswitha
Mili, Carmen
Irak, Nuri
Hahne, Tim Oliver
Büller, Alfred
Busch, Christel
Effertz, Evangeline

Wahlbezirk 8
(Jungfernbruch, Louise-Märcker-Str., Twittingstr.)
Fischer, Udo
Bäsler, Margot
Anke, Ronald
Hesmer, Frank
Knebel-Großmann, Jutta
Bullerjahn, Heinz

Wahlbezirk 9
(Ährenstr., Am Quambusch, Enneper Str., Harkortstr., Im Mühlenwert)
Schuster, Hiltrud
Schriever, Margit
Hanke, Sabine
Kühl, Michaela
Jesiek, Friedhelm
Romanovskis, Andreas

Wahlbezirk 10
(Büddingstr., Grazer Str., Höxterstr., In der Geweke, Oedenburgstr., Salzburger Str., Spielbrinkstr.)
Pettinato, Salvatore
Pettinato, Christina
Cirino, Giuseppe
Streitmater, Johannes
Budde, Klaus
Knoblich, Michael
Bacher, Jürgen
Hildebrandt, Adalbert

Foto: © GWG

Vertreterversammlung:
WIR ziehen Bilanz

Am 9. Juni 2021 fand unsere 58. Vertreterversammlung statt – zum nun bereits zweiten Mal in einem etwas anderen, ungewohnten Rahmen. Herr Frank Walter begrüßte die erschienenen Vertreter nicht wie sonst üblich in der Kreishandwerkerschaft, sondern in der Karl-Adam-Halle in Vorhalle. Denn die Abstands- und Hygieneregeln rund um die Corona-Pandemie machten größere Räumlichkeiten nötig.

Herr Christoph Rehrmann, geschäftsführender Vorstand der GWG, blickte in seiner Ansprache auf das zurückliegende Geschäftsjahr zurück, präsentierte die Unternehmenszahlen und eine Bilanzsumme von rund 107,9 Mio. € zum Stichtag 31.12.2020.

Attraktive Modernisierungs- und Neubaumaßnahmen (aktuelles Beispiel: Beethovenstraße), Zukäufe und diverse Projekte, dies das Stadtbild prägen, haben maßgeblich dazu beitragen können, dass die Wahrnehmung der GWG im Hagener Wohnungsmarkt zuletzt deutlich erhöht und positiv beeinflusst werden konnte. Zu nennen ist etwa die Errichtung einer neuen Grundschule, einer KiTa sowie eines Pflegeheims. Aber auch die intensive, transparenz- und zielorientierte Öffentlichkeitsarbeit der GWG führen zu einem ausgesprochen guten Image des Unternehmens im Markt.

Gianluca Antonio Pettinato und Detelf Sonneborn wurden durch die Vertreterversammlung in ihrem Amt als Aufsichtsratsmitglieder bestätigt.

v.l. Christoph Rehrmann, Detlef Sonneborn, Gianluca Antonio Pettinato, Frank Walter

Foto: © GWG

GUT WOHNEN, GUT LEBEN:

Die Dänen schwören auf Hygge

Gesprochen wird „Hygge“ übrigens in etwa so: „Hügga“.

Fast hat man sich daran schon gewöhnt: Jahr für Jahr weist der World Happiness Report die Dänen als das glücklichste Volk der Welt aus. Zwar gibt es Ausnahmen, so wie zuletzt, als nur der zweite Platz gewonnen wurde, und auch die Schweizer sind natürlich immer ganz vorn mit dabei. Doch wenn das Glücklich-Sein irgendwo erfunden worden ist, dann wohl in Dänemark. Woran liegt's?

Die Steuerbelastung ist hoch in Dänemark, sehr hoch, und die Landschaft ist eher karg und rau – ganz so wie das Wetter, das ebenfalls besser sein könnte. Im Winter jedenfalls gibt es deutlich angenehmere Fleckchen auf dieser Erde als ausgerechnet Dänemark. Sonnigere Fleckchen. Und heitere.

Trotzdem sind die Dänen zufrieden, sehr sogar. So zufrieden, dass alle Welt bereits voller Neid auf das kleine Völkchen im Norden Europas schaut und sich wundert, wie die Dänen das wohl schaffen. Mittlerweile gibt es eine ganze Batterie von Büchern, die sich mit diesem Phänomen beschäftigt. Dort wird für das Glück der Dänen vor allem anderen eine Ursache genannt: Hygge. Was genau das eigentlich ist, bleibt zwar schwammig und unübersichtlich, etwas dran scheint aber doch zu sein, denn immerhin haben die Dänen selbst zuletzt alles „Hyggelige“ offiziell zu einem fundamentalen Bestandteil der eigenen Kultur erklärt – gleich neben der Freiheit und Gleichheit, der dänischen Sprache und dem „christlichen Erbe“. Hygge ist ein konstitutiver Teil des dänischen Wertekanons. Nur: Was genau ist damit gemeint?

LEBENSEINSTELLUNG UND GEMEINSCHAFTSGEFÜHL

„Hygge“, das heißt übersetzt so viel wie Gemütlichkeit und Geborgenheit. Und „hyggelig“, das ist für die Dänen alles, was das symbolisiert: Der heiße Kakao im Winter, ein reich gedeckter Tisch im Kerzenlicht, der selbstgestrickte Pulli, ein Picknick mit der Familie oder mit Freunden in der Natur, selbstgebackenes Brot, kuschelweiche Decken und Kissen auf dem Sofa im Wohnzimmer zuhause. Die Liste ist lang. Und: Sie könnte endlos fortgesetzt werden – auch in Deutschland, wo man über „Gemütlichkeit“ ja ebenfalls das eine oder andere zu wissen glaubt. Alles in allem aber, so deuten es Trendforscher, gehe es beim Hygge um mehr als bloß das. Letztlich gehe es darum, den schönen Augenblick wertzuschätzen und sich über die ganz einfachen Dinge des Lebens zu freuen. Es gehe um Entspannung und Entschleunigung in einer zunehmend komplexen, immer hektischeren globalisierten Welt, und das gelinge den Dänen eben besonders gut. Wichtig dabei sei aber, Entspannung nicht gänzlich passiv zu verstehen, so als ginge es nur um „Wellness“ und darum, sich maximal selbst zu verwöhnen. Richtig „hyggelig“ sei es vielmehr, möglichst bewusst das Hier und Jetzt zu genießen, und dabei gelte: Je aktiver, desto besser. Tipp der Forscher: Für den Anfang mal das Smartphone ausschalten.

Neben der vielerorts bereits verlorenen Fähigkeit den Moment zu genießen, so ist Meik Wiking, Glücksforscher aus Kopenhagen, überzeugt, zeichnet es die große Zufriedenheit der Dänen aus, genau dies auch zusammen mit anderen tun zu können. Für ein „hyggeliges“ Lebensgefühl ist es entscheidend, nicht den Rückzug ins Private anzutreten. Denn viel bedeutsamer und wirksamer als das glückliche ICH ist das glückliche WIR.

Als so richtig „unhygellig“ gilt es übrigens, Gespräche und Diskussionen zu führen, die zu völlig unnötigen Auseinandersetzungen und Streitereien führen – so wie typisch beim Thema Politik. Die Aufmerksamkeit gilt eher dem Verbindenden statt dem Trennenden. Und sei es auch noch so klein und unscheinbar.

DIE TOP 20 DES WORLD HAPPINESS REPORT 2017

1. Norwegen	11. Israel
2. Dänemark	12. Costa Rica
3. Island	13. Österreich
4. Schweiz	14. USA
5. Finnland	15. Irland
6. Niederlande	16. Deutschland
7. Kanada	17. Belgien
8. Neuseeland	18. Luxemburg
9. Australien	19. Großbritannien
10. Schweden	20. Chile

UNSERE BUCHTIPPS RUND UM DEN HYGGE-TREND:

Meik Wiking: **Hygge – ein Lebensgefühl, das einfach glücklich macht,** € 20,-

Marie Tourell Søderberg: **Hygge: Das große Glück liegt in den kleinen Dingen,** € 14,99

Helen Russell: **Hygg Hygg Hurra!: Glücklich wie die Dänen,** € 9,99

UND UNTER GESTALTUNGS- UND EINRICHTUNGSASPEKTEN:

Marion Hellweg: **Hyggelig Wohnen: Inspirationen aus Skandinavien,** € 29,99

Foto: © Stock.com/ pacdeluxe

EINE FRAGE DER **SAUBERKEIT:**

Welchen **ZWECK** haben **ALLZWECKREINIGER?**

Sie versprechen alles. Und nur das Beste. Wer sich mit einem Allzweckreiniger bewaffnet, um den häuslichen Schmutz in den Griff zu bekommen, dem gelingt das auch – jedenfalls behaupten das Ajax, Cillit Bang, Meister Proper & Co. Doch stimmt es auch?

Sauberkeit ist eine ziemlich subjektive Sache. Denn was für den einen noch „wohnlich" ist und nach so etwas wie „lebendiger Unordnung" aussieht, das ist für den anderen schon die reine Lotterwirtschaft, Schmutz und Chaos. Wo der eine sich von Bakterien und Keimen bedroht sieht, da fühlt sich der andere erst so richtig wohl.

Sauberkeit ist eben relativ. Und ebenso wichtig wie die Sauberkeit selbst ist offenbar ein gutes Gefühl von Sauberkeit. Wenn es besonders frisch riecht zum Beispiel, dann ist schon die Hälfte gewonnen. Das wissen auch die Marketingprofis der großen Hersteller von Reinigungsmitteln. Nicht umsonst duften diese nach Meeresbrise oder nach Frühlingswiese oder aber mindestens mal nach Zitrone – auch wenn das für die Reinigungskraft der Produkte überhaupt keine Rolle spielt. Doch was sauber riecht, das kann auch nur für Sauberkeit sorgen.

Vollends geklärt ist die Wirkung von Reinigungsmitteln auf die Umwelt letztlich nicht. Daher gilt in jedem Fall: Zurückhaltend verwenden! Bio-Reiniger verzichten übrigens auf künstliche Zusätze.

TIPP:
Das richtige Putztuch steigert die Wirksamkeit eines Allzweckreinigers deutlich: Je flauschiger das Tuch, desto mehr Schmutz nimmt es auf.

EINER FÜR ALLES

Als Allzweckwaffe für picobello gepflegte Wohnungen gilt der Universalreiniger. Entscheidend für dessen Leistungsfähigkeit sind die sog. Tenside. Sie sind die wesentlichen Bestandteile der Flüssigkeit – waschaktive Substanzen, die über einen biochemischen Prozess in der Lage sind, auf Oberflächen in Verschmutzungen oder Verkrustungen einzudringen und diese abzulösen. Eine saubere Sache auch deshalb, weil Tenside biologisch abbaubar sind. So will es das Gesetz. Als waschechtes „Ökoproblem" gelten Allzweckreiniger manchen Kritikern vor allem deshalb, weil sie zu 80 % und mehr aus purem Wasser bestehen und deshalb neben den Tensiden meist irgendein Konservierungsmittel benötigen, für das es keine einschlägigen Bio-Vorschriften gibt.

Stimmt wenigstens die Leistung? Die Tests der letzten Jahre (etwa: Oekotest, Guter Rat) geben sich eher zurückhaltend: zwar darf man durchaus zufrieden sein mit den Universalreinigern, aber Alleskönner sind sie dann doch nicht. Zu verschieden sind die Herausforderungen, die im Alltag zu bewältigen sind und von Kalk über Fett bis hin zu üblen Verkrustungen reichen. Vor allem mit Fett tun sich die Allzweckreiniger relativ schwer und hinterlassen statt blitzblanker Flächen oft Schlieren und Schmierfilme. Was viele nicht wissen: Eine maßgebliche Rolle für die Wirksamkeit der Reiniger spielt offenbar auch die Wasserhärte – die wiederum in fast jedem Haushalt anders ausfällt. Es führt schon deshalb kaum ein Weg daran vorbei, die angebotenen Produkte selbst intensiv zu testen und dann das passende auszuwählen.

GRENZEN DER ALLZWECKWAFFE

Insgesamt lässt sich sagen: für den leichten Hausputz sind Allzweckreiniger recht gut geeignet. Ihr Einsatzgebiet kann vom Bad- und Sanitärbereich bis hinein in die Küche reichen. Vor allem glatten, abwaschbaren Oberflächen (etwa: Fliesen, Kacheln, Waschbecken) ist mit ihnen prima beizukommen. Auch als Bodenreiniger lassen sie sich (mit Ausnahmen) verwenden.

Die Grenzen des Universalreinigers verlaufen spätestens da, wo die Spezialprodukte angeboten werden. Fürs heimische Echtholzparkett zum Beispiel sollte man lieber dazu greifen. Auch ein Desinfektionsmittel können Allzweckreiniger nicht ersetzen, denn ihnen fehlen die Inhaltsstoffe, um wirksam Viren, Keime oder Bakterien abzutöten.

Richtig gut ausgestattet ist man beim Kampf gegen den täglichen Schmutz, wenn man zusätzlich zu unserem „Reiniger für alle Fälle" noch eine klassische Scheuermilch parat hält, die durch ihre körnige Konsistenz so manchen Dreck noch ab- und aufzulösen versteht, bei dem andere Mittel längst versagen. Und wie sieht's aus bei der zentralen Schwachstelle des Allzweckreinigers – bei Fett? Da hilft ein spezielles Fettlösemittel, das meist als Schaumreiniger angeboten wird. Einfach das Fett damit einsprühen, den Reiniger einziehen lassen und das Ganze danach wegwischen. So lassen sich selbst heftigste Schmutzreste in den Griff bekommen.

HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

- Fett wird mit Basen gelöst, Kalk dagegen mit Säuren. Kein Wunder, dass man verschiedene Reiniger braucht!
- Als Reinigungsmittel taugt auch Wasser mit einem Spritzer Essig. Vor allem Kalk wird dadurch gut gelöst. Außerdem sind Essigreiniger sehr ergiebig und deshalb – günstig!
- Auch High-Tech-Produkte wie antibakterielle Reiniger sind keineswegs unumstritten. Studien haben gezeigt, dass ein vermehrter Einsatz zu Antibiotikaresistenzen führen kann!

Stabilität statt Kraft:

FITNESS-TREND „FUNCTIONAL TRAINING“

TRX-Schlingen

Vielleicht haben die Kraftmaschinen im Fitnessstudio um die Ecke ihre beste Zeit schon hinter sich. Denn der Trend geht weg vom reinen Muskelaufbau und hin zu einem ganzheitlicheren Körpertraining, das die Gesundheit in den Mittelpunkt stellt, und dafür reichen herkömmliche Hilfsmittel aus. Sogar der gute alte Medizinball erlebt eine Renaissance.

Fotos: ©iStock.com/oabopa / Emir Memedovski / Bojan89

Fotos: ©iStock.com/Neustockimages

Gewichte stemmen? Das war einmal. Anstelle von Maschinenparks zur Perfektionierung von Bizeps und Trizeps setzen moderne Fitnessstudios heute zunehmend auf Freiflächen, wo sich Freizeitsportler allein mit Hilfe des eigenen Körpergewichts in Form bringen sollen. Wenn es dabei überhaupt technischer Unterstützung bedarf, dann reichen Kleingeräte, Kurzhanteln zum Beispiel, ein paar TRX-Schlingen oder ein Medizinball zumeist völlig aus.

Der Trend hat Methode – auch wenn die Idee dazu nicht ganz neu ist. Seine Wurzeln hat das Functional Training vermutlich im Athletiktraining des Hochleistungssports, wo ein zentrales Ziel darin besteht, Sportler nicht einfach nur schneller oder kräftiger, sondern belastbarer zu machen – also: die Körperstabilität zu erhöhen und die Verletzungsanfälligkeit zu reduzieren. Deshalb werden hier nicht vornehmlich einzelne Muskeln trainiert, sondern Muskelgruppen und, wenn möglich, komplette Bewegungsabläufe. In der Rehabilitation setzt man ebenfalls darauf.

TRAINING FÜR DEN ALLTAG

Schaut man sich die Fitnessherausforderungen des Alltags an, macht ein Functional Training gleichfalls Sinn. Denn hier ist es genau wie im Sport: So gut wie nie kommt es darauf an, dass einige wenige Muskeln besonders gut funktionieren, und so gut wie keine Bewegung ist auf ein einzelnes Gelenk beschränkt. Belastungen, denen der Körper typisch ausgesetzt ist, sind nie einseitig, sondern immer vielseitig und komplex, und reines Krafttraining ist aus diesem Grunde eigentlich unzweckmäßig. Genauso wichtig wie die Muskeln im Körper sind Sehnen und Gelenke, und nicht deren isolierte Beanspruchung führt zu einem Mehr an Gesundheit, sondern ein koordiniertes Training. In dessen Zentrum wiederum, so meinen viele Experten, hat der Rumpf zu stehen. Denn nur über eine besonders stabile Rumpfmuskulatur kann die Kraft auch effektiv auf die Extremitäten (Arme und Beine) übertragen werden. Muskeln, so die Fachleute, kommen dann von ganz alleine. Der Nachteil der fest installierten High-Tech-Kraftmaschinen liegt entsprechend genau hier: Sie übernehmen die Stabilisierung und nicht – der Sportler selbst. Dabei wäre genau das zur Steigerung der vollen Leistungsfähigkeit das A und O.

ABWECHSLUNGSREICH UND EFFEKTIV

Gerade die klassischen „Leibesübungen“ wie zum Beispiel Kniebeugen oder Ausfallschritte auf labilem Untergrund erleben vor diesem Hintergrund eine echte Renaissance. Oder der Liegestütz: Mehr als 20 Muskeln arbeiten dabei zusammen und kaum etwas trainiert gleich mehrere Muskeln im Zusammenspiel so effektiv. Von wegen Oberarme! Liegestützen sind Multi-Talente.

Und dabei ist das moderne Functional Training auch noch alles andere als langweilig, denn mit zunehmendem Fitness-Niveau kann es wunderbar variiert und ausgeweitet werden. Genau dabei helfen so altertümliche Hilfsmittel wie Medizinbälle oder Balancebretter. Die Übungen sind kurz und knackig, werden aber mehrfach wiederholt und lassen ungeliebtes Körperfett daher in Rekordzeit dahinschmelzen. Vor allem aber gilt: Belohnt wird man nicht nur mit einem Zuwachs an Kraft, sondern darüber hinaus an Koordination, Schnelligkeit, an Ausdauer und Beweglichkeit. Und: Mit viel mehr Gefühl für den eigenen Körper und dessen Umgang mit Belastungen.

Functional Training ist ein echtes „Ganzkörperkonzept“. Immer mehr Anbieter setzen darauf. Es eignet sich für Einsteiger ebenso wie für ältere Menschen.

Medizinball, Kettlebell und Kurzhanteln

Foto: ©iStock.com/mrmyneiez

Der neue Anstrich:

So erleben Sie Ihr WEISSES WUNDER

Bunte Anstriche sind in Mode, denn sie bringen Farbe und Stimmung in die heimischen vier Wände. Was aber tun, wenn das Schokobraun oder Quietschgrün wieder zum Weiß werden soll? Geht das überhaupt?

Zugegeben: Kunterbunt geht es in deutschen Wohnungen nicht gerade zu. Wenn Farbe, dann ist es sehr oft nur eine einzige Wand, die bunt gestrichen wird, als „Hingucker" sozusagen. Und das macht Sinn, denn allzu viel und allzu dunkle Farbe lässt Räume klein werden und erdrückend wirken. Ausnahme: das Kinderzimmer. Hier darf es ruhig knalliger sein. Die Kleinen freut's.

Eine ziemlich böse Überraschung kann es allerdings geben, wenn es dann später darum geht, die bunte Wand wieder weiß werden zu lassen – weil man auszieht zum Beispiel oder weil es einem irgendwann einmal dann doch zu bunt wird. Denn so ein Überstrich von dunklen Farben, der ist nicht ohne. Da wird gestrichen und gestrichen und schließlich noch mal gestrichen und trotzdem scheint die alte Farbe noch durch. Viele werden genau das schon erlebt haben.

Sparen kann ein Fehler sein

Nun, am Streichen selbst liegt es nicht, vielleicht beruhigt das ja schon. Das Problem ist vielmehr die Farbe – oder die Tatsache, an ihr gespart zu haben. Denn Farbe ist nicht gleich Farbe, und die günstigsten Varianten, wie es sie in der Regel in den Baumärkten gibt, sind nicht ohne Grund so günstig.

Das Geheimnis insbesondere der weißen Dispersionsfarben für den Innenanstrich ist der Anteil der jeweils enthaltenen farbgebenden Pigmente. Je geringer dieser Anteil, desto preiswerter ist die Farbe. Aber: desto geringer ist leider auch ihre Deckkraft. Es kann daher durchaus passieren, dass selbst nach einem dreimaligen Anstrich mit einem 10,- Euro-Eimer Farbe noch immer die ursprüngliche Färbung durchscheint, während das Ganze mit einem nur einmaligen Anstrich aus dem 40,- Euro-Eimer schon komplett erledigt ist. Im schlechtesten Fall läuft es mithin darauf hinaus, zwei Arbeitstage mehr investiert, aber rein gar nichts gespart zu haben. Und wir lernen: Hier zählt die Ergiebigkeit und nicht – der Preis.

Für das Überstreichen bunter Flächen braucht es einfach eine Farbe mit hoher Deckkraft. Das ist das A und O. Die „Deckkraftklasse" der Farbe ist auf den Eimern angegeben, sie reicht von 1 (das beste Ergebnis) bis 4 (das schlechteste). In Klasse 1 sollte es klappen, selbst eine rabenschwarze Wand nach zweimaligem Streichen wieder schneeweiß zu bekommen.

Bei der Suche nach dem richtigen Produkt lohnt zudem ein Besuch des Fachmarkts, denn hier ist nicht nur die Auswahl meistens größer, sondern auch die hochwertigere Farbe erhältlich. Wer überhaupt kein Risiko gehen will, der kann hier sogar eine sog. Überstreichfarbe finden, die eigens, wie schon der Name sagt, auf diese Aufgabe ausgelegt ist: aufs Überstreichen. Das erledigt sie hervorragend, ist leider aber auch extrem kostspielig.

TIPP

Sie planen ernsthaft, Wände dunkel zu streichen? Wie wäre es vorher mit einer Raufaser-Tapete? Dann geht später mit der Tapete auch die Farbe ganz leicht wieder ab.

Selbst dann, wenn es wieder bunt werden soll, ist es übrigens besser, zuerst einen Überstrich mit Weiß vorzunehmen! Denn zunächst muss (im Fachjargon gesprochen) „neutralisiert" werden.

Wichtig ist neben ihrer Deckkraft auch die richtige Walze zum Auftragen der Farbe. Gut bedient ist man mit einer Walze aus künstlich hergestelltem Lammfell mit mittlerer Florlänge. Etwa 12 Millimeter sind für glatte oder leicht strukturierte Wände, so wie sie mit Abstand am häufigsten vorkommen, ideal. Das sorgt für eine gleichmäßige Verteilung der Farbe.

Latex- oder Dispersionsfarbe?

Wenn's ans Malern geht, greifen wir in der Regel zur Dispersionsfarbe, und das ist auch richtig so. Wenn Flächen in der eigenen Wohnung allerdings einer starken Beanspruchung ausgesetzt sind, so wie zum Beispiel in der Küche oder im Flur, kann es sinnvoll sein, Latexfarbe zu wählen, denn sie ist scheuerbeständig und extrem strapazierfähig. Eventuelle Verunreinigungen können ganz einfach abgewaschen werden.

Und in Sachen Neuanstrich? Latexfarbe ist sehr dünnschichtig und zumindest im Fall von matten Farbtönungen zumeist sehr leicht zu überstreichen. Sollte sie allerdings glänzen, so empfiehlt es sich, sie vor dem Neuanstrich ein wenig anzuschleifen. Aber auch das ist kein Problem.

WICHTIG:
Gänzlich unumstritten ist gerade Latex-Farbe nicht. Unter Umständen befördert sie Schimmelbildung. Fragen Sie Ihren Vermieter!

Foto: © iStock.com / BankiPhotos Illustrationen: © iStock.com / ulimi

Pommes Schranke:

Was ist schlimmer – KETCHUP ODER MAJO?

In NRW kennt sie wirklich jeder: Die POMMES SCHRANKE. Die frittierten Kartoffeln erhalten gleich zwei Dips: Majo und Ketchup – so als ob die Pommes nicht schon gehaltvoll genug wären. Aber: Man gönnt sich ja sonst nichts, oder?

Über 150.000 Tonnen tiefgekühlte Pommes werden von den Verbrauchern bundesweit gekauft – Jahr für Jahr. Und das ist nur der private Verbrauch, den übrigens mit großem Abstand NRW anführt.

Ebenfalls in NRW werden die Pommes zudem gern mit Ketchup und Majo zusammen geordert und dabei liebevoll Pommes „Schranke" genannt. Statt einer begleitenden Sauce gibt es derer zwei. Dass Pommes nicht gerade das gesündeste aller Lebensmittel sind, weiß man inzwischen. Aber – was soll's. Nur: Wie sieht es mit den Tunken aus? Ist die eine schädlicher als die andere?

MAJO ODER KETCHUP – WAS IST GESÜNDER?

Die Antwort lautet wohl ja. Was Schädlichkeit angeht, ist Majo die eindeutige Gewinnerin. Beim Ketchup lautet das Problem – Zucker. Bis zu 25% der Bestandteile übernimmt die Süße und das ist eine ganz schöne Menge. Essig und Tomatenmark, aus denen der Ketchup ansonsten besteht, richten da im Vergleich keine Schäden an.

Immerhin spielt Fett beim Ketchup kaum eine Rolle. Das ist die Königsdisziplin der Mayonnaise, die ihrerseits gleich zu satten 80% aus Fett (und ansonsten aus Eigelb sowie ein paar Gewürzen) besteht. Aber irgendwoher muss der intensive Geschmack ja auch kommen, und Fett, das wissen wir inzwischen, ist der Geschmacksträger Nummer eins. Nur kommt unsere geliebte Majo damit eben auch auf mehr als 700 Kilokalorien pro 100 Gramm und das ist mehr als Chips, Schokolade oder Eis vorzuweisen haben. Beim Ketchup mit seinem extrem hohen Zuckeranteil sind es so um die 450 Kilokalorien.

Die gute Nachricht ist: Weder den Ketchup noch die Mayonnaise isst man in rauen Mengen. Geht man von einem 20-Gramm-Tütchen aus, so wie man es in dem einen oder anderen Schnellimbiss erhält, packen wir uns mit dem Ketchup zusätzliche 90 und mit der Mayonnaise zusätzliche 140 Kalorien auf den Teller. Die „Schranke" zu den Pommes schafft also 230. Mindestens.

Foto: ©iStock.com/ deepblueflyou

Rätselhaft

SUDOKU

Ein Sudoku beinhaltet neun große Quadrate, die in neun kleinere unterteilt sind und jeweils eine Zahl von eins bis neun enthalten können.

Innerhalb eines großen Quadrates darf jede Zahl nur einmal vorkommen. Dies gilt auch für jede Zeile und jede Spalte.

Finden Sie heraus welche Zahl an welche Stelle kommt.

		4			7		2	1
8						6		4
			1	5	4			
	2				5	8		6
				9				
7		8	6				4	
			2	4	6			
1		6						7
3	9		7			4		

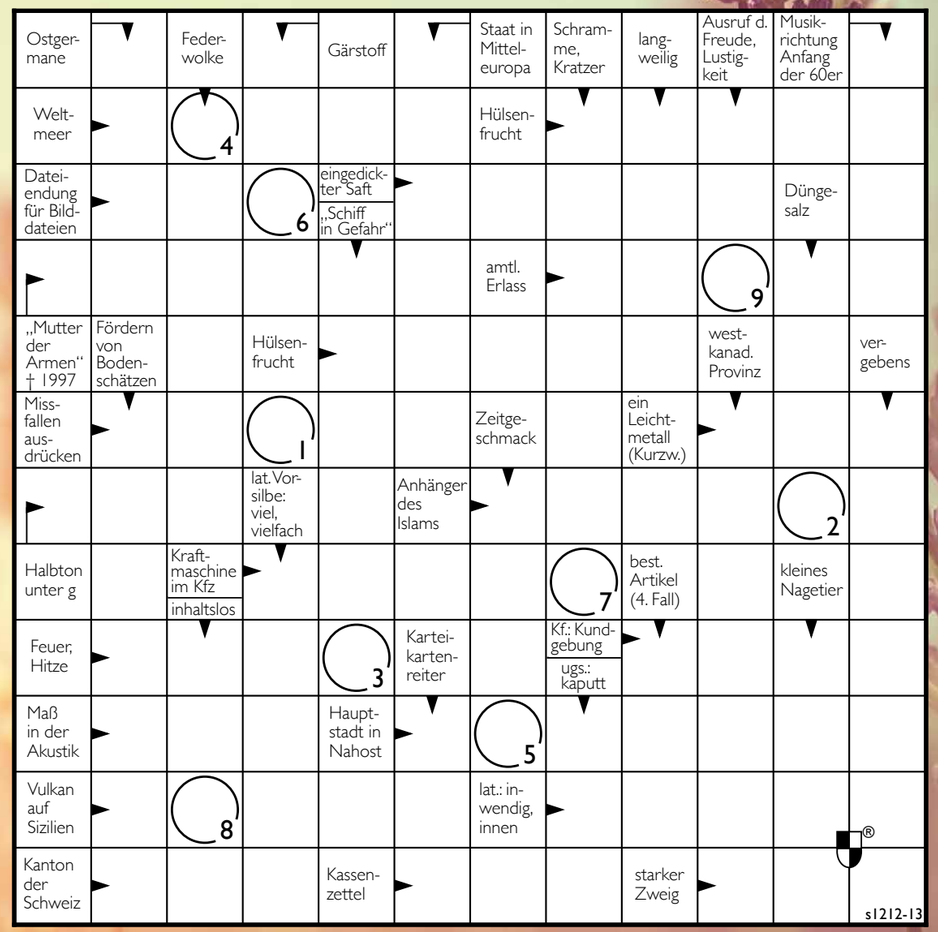
2	8					3	6	
3			5		1			
4	7					5		
5			6			8		
			1	7	3			
		3			5			6
		2					5	9
			2		9			4
	5	9					7	3

KREUZWORTRÄTSEL

Füllen Sie die Kästchen in Pfeilrichtung aus und finden sie so das Lösungswort.

EIN TIPP:

Unser Lösungswort ist im Sommer vor allem bei Kindern sehr beliebt.



1	2	3	4	5	6	7	8	9

Illustration: ©iStock.com/ ssor / gmel • Rätsel: ©KANZLIT

Anzeige

Wir erweitern unsere Praxis zum 1. September 2021 und freuen uns Ihnen mit mehr Therapeuten und mehr Therapiefläche zur Verfügung zu stehen.

Seien Sie neugierig und suchen Sie uns auf. Wir bringen Bewegung in Ihr Leben, auf jeden Patienten wartet eine kleine Überraschung...

Ihr Praxis Team

Praxis für
Physiotherapie
und Naturheilkunde
Janina Köchling

58135 Hagen • Vollbrinkstraße 14 • Tel. 02331- 59 46 280 • Fax. 02331- 59 46 278 • eMail: physio@jk-therapie.de

NOTDIENSTE
WICHTIGE NEUERUNG

Außerhalb unser Geschäftszeiten bitten wir Sie

in absoluten Notfällen unsere Zentrale

(02331) 9049-0

anzurufen.

Sie werden dort entsprechend Ihres Notfalls direkt an die zuständigen Firmen weitergeleitet!

Illustration: ©iStock.com/DOMSTOCK

Herausgeber:

GWG
Hüttenplatz 41 · 58135 Hagen
N. Hodinar
Tel.: (02331) 90490

Konzept, Redaktion & Gestaltung:

Comvirtus GmbH
Weserstraße 20 · 48145 Münster
www.comvirtus.de

Auflage: 5.500

GWG HAGEN
WIR sind Zuhause!

Internet: www.gwg-hagen.de
E-Mail: info@gwg-hagen.de