



GWG

Gemeinnützige
Wohnstätten-
Genossenschaft
Hagen

mietermagazin

Das Magazin rund um Ihren WohnRaum

02 | 2006

Der große Gardinen- **Ratgeber**

Da werden Ihre Fenster
Augen machen!

SELBERMACHEN



Diese Frau hält alles!

Interview mit
Fußballweltmeisterin
Silke Rottenberg

MENSCHEN



Tschu, tschu ... Unter Dampf

Dampflokks hautnah erleben

FREIZEIT



Besseres Wohnen ab 60 bei der GWG

Vor nunmehr einem Jahr hat die GWG ihr Dienstleistungsangebot erweitert und bietet das Wohnkonzept „Besseres Wohnen ab 60“ an. Unsere Philosophie ist ein selbstbestimmtes Leben in gewohnter Umgebung, ein solidarisches und nachbarschaftliches Miteinander sowie die Hilfe zur Selbsthilfe im Alter. Ein zentrales Thema des Projektes ist die Renovierungshilfe sowie die Unterstützung bei Tapezier- und Streicharbeiten. Die GWG konnte mit der Fa. Escher einen namhaften und günstigen Kooperationspartner für anfallende Arbeiten finden – notfalls mit Finanzierungshilfen der GWG.



Das erste Jahr verlief mit 16 Renovierungen erfolgreich. Die Eheleute Suhr aus der Langestraße stehen für eine Vielzahl von Reaktionen, wenn sie sagen: „Auch mit einer kleinen Rente konnten wir mit Hilfe der GWG unseren Wunsch, wieder frisch gestrichene Räume mit neuem Lebensgefühl zu bewohnen, erfüllen.“ Ab Oktober 2006 geht es wieder los, da unser Kooperationspartner die günstigen Konditionen nur in den Wintermonaten anbieten kann. Sieben Anfragen gibt es bereits.

Die GWG bietet ihren älteren Mietern noch weitere Dienstleistungen an. Damit Senioren auch im Alter selbstbestimmt in

ihrer Wohnung leben können, helfen wir gern bei Wohnungsanpassungen. Oft ist mit Kleinigkeiten viel erreicht. So gibt es eine breite Palette an Hilfsmitteln: von Haltegriffen im Sanitärbereich bis hin zu einem Badumbau bzw. Duschneinbau. Die GWG bietet hier eine kostenlose Beratung an. Zu dem Service gehört auch die Begleitung von Antragstellern zu Krankenkassen und der Stadt, Einholung von Kostenvoranschlägen, Ermittlung der Gesamtkosten und Berechnung der Restkosten für die Mieter (nach Abzug der Zuschussungen), Begleitung bis zum Abschluss der Umbaumaßnahmen inkl. Beauftragung von Handwerkern und Prüfung der Rechnungen.

Haben Sie Interesse an unseren Service-Leistungen? Dann rufen Sie unsere Mitarbeiterin Frau Leonetti unter der Nummer 90 49 17 an oder besuchen Sie uns. Gern stellen wir Ihnen auch noch weitere Angebote aus unserem Konzept „Besseres Wohnen ab 60“ vor.

Leserecke

An dieser Stelle möchten wir unseren Mitgliedern Gelegenheit geben, mitzumachen. Sie können uns Berichte oder schöne Fotos senden, die Sie gern veröffentlicht hätten. In dieser Ausgabe fragt unser Aufsichtsratsmitglied, Elke Kleine, nach der Fortsetzung bzw. Quelle des nachfolgenden Gedichts:

Wer kennt das Gedicht vom Elefanten?

„Ich habe als Kind ein Gedicht gehört, was ich immer ganz toll fand, aber ich bekomme es nicht mehr zusammen. Wer kennt es und kann es vervollständigen?“

*Kennst du den großen Elefanten
du weißt, den Onkel von den Tanten
...*

**Kennen Sie dieses Gedicht?
Dann setzen Sie sich bitte mit unserer
Redaktion in Verbindung.
Tel.: (0 23 31) 90 49-17**

*Besuchen Sie uns
im Internet
www.gwg-hagen.de*

Hitze und WM getrotzt



Am 25.06.2006 feierte die GWG im Rahmen der Veranstaltung „Tag der offenen Hinterhöfe“ ein Nachbarschaftsfest im Innenhof des so genannten Block 2 in Wehringhausen. Zahlreiche Mitglieder, Freunde und „Noch-Nicht-Mitglieder“ nutzten bei strahlendem Sonnenschein die Gelegenheit, Nachbarn zu treffen, den Charme des Karrees zu genießen oder mit den Mitarbeitern der GWG ins Gespräch zu kommen.

Von der Möglichkeit, die modernisierten Wohnungen in der Franklinstraße und in der Lange Straße zu besichtigen, wurde rege Gebrauch gemacht.

Fürs leibliche Wohl war bestens gesorgt. So gab es Wurst und Steaks vom Grill der Metzgerei Wunderlich, frisches Obst bot Feinkost Nübel an. Für den süßen Gaumen gab es Kuchen und Waffeln, dazu natürlich alkoholfreie Getränke und Bier vom Fass. Bei den Kindern sorgte ein Schminkservice, der Ballonwettbewerb und das Torwandschießen für gute Laune. Viel Applaus gab es für eine Kindermodenschau des Kindermodengeschäfts Lollipepp aus Emst.

Alle Beteiligten waren der Meinung, dass der gelungene Tag unbedingt wiederholt werden sollte. Einige Mitglieder schlugen vor, solche Feste vielleicht auch selber zu organisieren. Die GWG begrüßt ein solches Engagement und unterstützt es gerne!

Wenn Sie Ideen haben, sprechen Sie uns einfach an. Bei Ihrer Planung stehen wir Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite und bieten Unterstützung.

Grob fahrlässig Keller ist kein Tresor!

Wer wertvolle Sachen in einem nur mit einem kleinen Hangschloss versehenen Kellerverschlag aufbewahrt und Opfer eines Einbruchs wird, hat keinen Anspruch auf Zahlungen aus der Hausratversicherung, da ein grob fahrlässiges Handeln vorliegt.

(OLG Frankfurt, AZ 3 U 183/00)



Einladung für jeden Dieb Fenster zu!

Stehen während eines Urlaubs die Fenster der Wohnung auf kipp, gilt dies versicherungstechnisch als offenes Fenster. Im Fall eines Einbruchs muss die Hausratversicherung den Schaden nicht begleichen, da ein grob fahrlässiges Handeln vorliegt.

(OLG Frankfurt, 7 U 64/69)



Genau prüfen Fehlalarm kostet

Ein durch einen Fehlalarm ausgelöster Polizeieinsatz muss bezahlt werden, wenn der Eigentümer keine Einbruchspuren nachweisen kann.

(Verwaltungsgericht Lüneburg, 7 a 88/96)



8 KÜCHE

Äpfel: unser liebstes Obst



SELBERMACHEN
Da werden Ihre Fenster
Augen machen 4



FREIZEIT
Unter Dampf 10



GESUNDHEIT
Wer zuletzt lacht 12



MENSCHEN
Diese Frau hält alles 14

WEITERE THEMEN

- **Energiespartipps**
Rund um die Wäsche
- **Rätselspaß**
Finden Sie die Lösung?
- **Regionales**
Veranstaltungshinweise
- **Wichtige Nummern**
Schnell zur Hand
- **u. v. m.**

Da werden Ihre Fenster Augen machen!

Fenster sollten in die Wohnungsgestaltung eingeschlossen werden. Unsere Dekorationsideen werden auch Ihren Nachbarn Freude bereiten – garantiert!

„Nackte“ Fenster wirken einfach ungemütlich. Gardinen und Vorhänge machen die vier Wände erst richtig wohnlich. Außerdem schützen sie vor neugierigen Blicken. Aber Ihre Fensterstoffe können noch viel mehr ...

Beispiele: Sie können einen Raum mit mehreren kleinen Fenstern großzügiger erscheinen lassen, wenn Sie die Fenster durch Gardinen zu einer Fläche zusammenfassen.

Unterschiedlich große Fenster in einem Raum sehen durch geschickt angebrachte Gardinen einheitlich aus; das lässt den Raum harmonischer wirken.

SO VERBESSERTEN FENSTERSTOFFE DIE RAUMWIRKUNG:

Tipps vom Dekorateur



Fotos: Bon Prix



Für kleine Fenster:

- Nicht zu sehr verhüllen. Besser mit schönen Gegenständen dekorieren (Glaskugeln etc.).
- Luftige Stoffe wählen, die das Fenster nicht zu stark verdunkeln.
- Groß gemusterte Stoffe vermeiden, denn sie lassen kleine Fenster noch kleiner aussehen.
- Ist das Fenster sehr hoch oder niedrig in der Wand, keine bodenlangen Vorhänge wählen.

Für große Fenster:

- Breite Vorhänge nur wenig zur Seite raffen. Damit es nicht zu dunkel wird, leichten Stoff wählen.
- Vorhangstangen oder -schiene direkt unter der Decke montieren und bodenlange Vorhänge oder Schals wählen.
- Gestreifte oder mit Bändern besetzte Stoffe betonen die Höhe des Raumes; das Verhältnis der Fenstergröße zum Raum wird angeglichen.

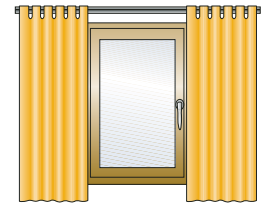
Wie es Ihnen gefällt

Natürlich sollten Sie Ihre Fensterdekoration vor allem auf Ihre Möbel abstimmen. Ob Sie es klassisch in Eichentönen lieben oder eher modern Chrom und Design schätzen: Für jeden Geschmack und Geldbeutel lassen sich passende Gardinen finden, die noch mehr aus Ihrem Zuhause machen.

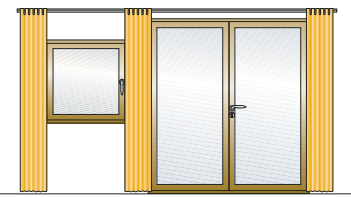
Zeig mir dein Fenster, und ich sag dir, wer du bist: Gardinen wirken nicht nur in Ihren Räumen, sondern auch nach Außen. Mit einer schönen Fensterdekoration verschönern Sie auch Ihre Umwelt. Ihre Nachbarn wird es jedenfalls bestimmt freuen.

GROSS oder klein?

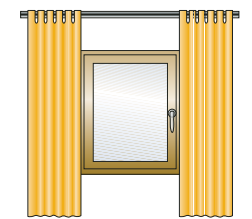
Sind die Fenster hoch und schmal, dürfen die Vorhänge zu beiden Seiten ruhig ausladend angeordnet werden. Das Fenster wirkt dann breiter.



Fenster und Fenstertüren verschiedener Größe und in unterschiedlicher Höhe erscheinen einheitlicher, wenn Sie Gardinen aus gleichem Stoff auf gleicher Höhe anbringen.

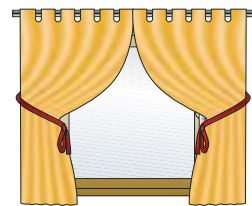


Bei kleinen Fenstern können Sie die Gardinen etwas über dem Rahmen ansetzen, um optisch mehr Höhe zu erzielen.

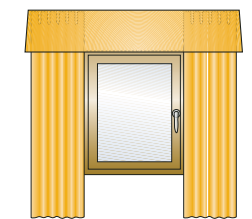


Für die Atmosphäre eines Wohnraums sind die Fenster ganz entscheidend. Kleine Fenster lassen Zimmer eng erscheinen; große Fenster wirken ungemütlich. Hier können Sie mit Gardinen erstaunliche Effekte erzielen. Wir zeigen Ihnen, wie einfach es ist ...

Manchmal wirken Fenster im Verhältnis zum Raum auch zu groß. Diese Wirkung können Sie zurücknehmen, wenn Sie Gardinen in der Mitte schließen und zur Seite raffen.



Der Eindruck von niedrigen oder unregelmäßig hohen Fenstern kann auch mit einem Querhang oder einer „Schabracke“ elegant verbessert werden, wenn es zum Stil der Einrichtung passt.



Alte Schiene – neue Gardine

Sie wollen mal was anderes ausprobieren? Wir zeigen Ihnen, wie Sie ganz leicht mehr Pfiff vor Ihre Fenster zaubern!

Haben Sie Lust auf frische Dekoideen? Wir wär's zum Beispiel mit einem modischen Schlaufenschal? Das Beste – Ihre bestehende Gardinenschiene wird weiter genutzt.

Der Fachhandel und auch Baumärkte bieten günstige Systeme, mit denen Sie vorhandene Gleitschienen für andere Aufhängungen verwenden können: kein Umbau, keine Bohrlöcher.

Stoffbahnen werden einfach an Laufstangen geklettet, die Sie nur in die vorhandene Gardinenschiene einführen – fertig!



Schlaufengardinen: Für jede Schlaufe wird ein Schlaufenhalter auf Gleitern in die Gardinenschiene eingehängt – fertig!

Mit diesen einfachen Kniffen sorgen Sie schnell und günstig für frische Wohlfühl-Atmosphäre in Ihren Wänden!



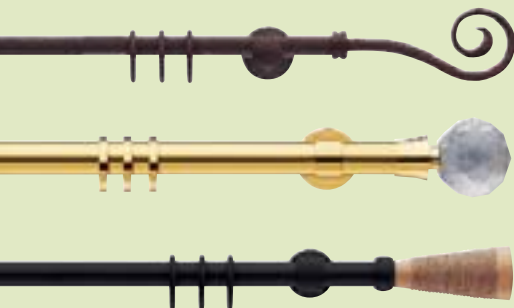
Fotos: Teba

Überzeugend einfach: Fertig gekräuselte Schabracken werden mit einem Klettband direkt an der Wand angebracht.

Ebenfalls können Stoffbahnen mit einem Klettband an einer Laufschiene befestigt werden.



Fotos: Bon Prix



Auf Dübel komm raus!

Falls ein Bohrloch mal zu groß geraten ist, bietet die Firma Fischer schnelle Hilfe. Bei FIX IT® wird ein Dübel mit einem Spezialstoff umwickelt – eine wirkungsvollere Alternative zum „Streichholztrick“.



Foto: Fischer

Starke Lösung für ausgerissene Bohrlöcher: Fischer liefert Kunstharzlappchen, die kurz in Wasser getaucht und dann um die Dübel gewickelt werden.



ENERGIESPARTIPPS rund um die Wäsche:

Mit Großmutter's Tricks und einfachen Tipps lässt sich's beim Wäsche waschen sparen. Wir zeigen Ihnen fünf Tipps rund um das Thema Wäsche, die Ihren Geldbeutel schonen.



Flecken vorbehandeln! Flecken gezielt vorbehandeln. Dabei sind Omas Tipps von Backpulver bis Gallseife meist noch die besten Fleckenkiller.



Immer voll beladen! Halbvolle Waschgänge mit der Hälfte an Pulver spart zwar Waschpulver, aber Wasser- und Energieverbrauch bleiben gleich. Faustregel: Lassen Sie zwischen Wäsche und Trommel eine Handbreit Luftraum.



Die richtige Temperatur! Die auf den Textilien angegebene Waschttemperatur ist eine Maximalangabe. Bei normal verschmutzter Wäsche reicht in den meisten Fällen eine niedrigere Waschttemperatur aus. Kleidung auch einfach mal lüften.



Vorwaschgang vergessen! Wäsche wird auch ohne Vorwaschgang in den meisten Fällen tadellos sauber. Umweltschonender bei stark verschmutzter Wäsche ist das Einweichwaschprogramm der Maschine.



Zum Wäschetrocknen Wind und Sonne nutzen! Wäschetrockner zählen zu den größten Stromfressern im Haus. Ein Vier-Personen-Haushalt spart 480 Kilowattstunden, das sind 80 Euro, wenn die Wäsche an der Luft trocknet.

WEICHES WASSER = WENIGER WASCHPULVER

Wasser enthält Mineralien, wie Magnesium oder Calcium. Enthält Leitungswasser viel Mineralstoffe, spricht man von „hartem“ Wasser. Der Härtegrad ist in vier Stufen unterteilt. Ein Härtegrad von 1–2 gilt als weniger hartes bzw. „weiches“ Wasser. Beim Waschen gilt: Je weicher das Wasser, desto weniger Waschmittel wird benötigt.

Wie hart Ihr Wasser ist, sagt Ihnen Ihr Wasserversorger, z. B. die Stadtwerke vor Ort.

MEHR DURCHBLICK

Vergilbte Gardinen sind kein schöner Anblick. Wie man Staub, Kerzenruß oder Nikotin am besten vertreibt, verraten die bewährten Ratschläge vom Deutschen Hausfrauenbund e. V. in Bonn:

- Pflegehinweise beachten: Manche Gardinen müssen chemisch gereinigt werden.
- Gardinen am besten einzeln samt Röllchen/Klips und Bleibändern in Wäschenetze stecken. So können sie sich beim Waschen nicht verheddern.
- Bei starker Verschmutzung in der Wanne einweichen. (Nicht reiben oder wringen!)
- Waschmaschinenprogramm mit hohem Wasserstand wählen. Temperatur max. 30 Grad°.
- Nur schonend Schleudern (niedrige Drehzahl).
- Gardinen noch feucht wieder aufhängen und glattziehen. So bleiben die Falten in Form. Wichtig: Dabei lüften, damit sich keine Feuchtigkeit an der Wand bildet (Schimmel!).
- Wie oft waschen? Im Normalfall 2-mal im Jahr; bei Rauchern öfters.

Mit diesen Hausfrauen-Tipps werden Ihre Gardinen wieder strahlend weiß.

Mal wieder krrrraftvoll zubeißen ...

Rund, knackig, leuchtend,
süß und gesund – der Apfel ist
unser liebstes Obst. Über 20 Kilo
Äpfel werden pro Jahr in jedem deut-
schen Haushalt gegessen.

Und das hat eine lange Tradition:

Im Altertum war der Apfel das Symbol von Schönheit und Liebe. In der Bibel ist er das Sinnbild der Verführung. Für die Könige war der „Reichsapfel“ Zeichen ihrer Macht. Auch in unseren Märchen spielt der Apfel eine Rolle – zum Beispiel in „Schneewittchen“.

Sogar die Naturwissenschaft hat ein Apfel beeinflusst: Als der berühmte Forscher Newton einmal ein Nickerchen unter einem Apfelbaum hielt und ihm plötzlich ein reifer Apfel auf den Kopf fiel, wurde ihm das Gesetz der Schwerkraft klar!

Wenn das kein Grund für mehr Interesse am Apfel ist ...

Hätten Sie gewusst, dass der Apfel von den Rosen abstammt?



A BIS Z

Was steckt drin?

Frucht- und Traubenzucker

– auch für Diabetiker gut geeignet

Pektin und Zellulose

– helfen verdauen, senken Cholesterin

Vitamin C

– sitzt direkt unter der Schale

Mineralstoffe

– machen fit und halten gesund

Fruchtsäuren

– sind gut gegen Rheuma

Carotin

– strafft Ihre Haut

Gerbstoffe

– regen die Abwehrkräfte an

Tipp: Menschen mit Apfelallergie sollten die Sorten „Granny Smith“ und „Golden Delicious“ meiden und eher zum guten, alten **Boskoop** greifen, denn dieser enthält weniger Allergiestoffe.



Foto: Wirths PR

Rezept-Tipp: ZIMT-APFELKÜCHLE IM BIERTEIG

(für 4 Personen)

300 g Weizenmehl

3 Eier

175 ml Bier

Salz

1/2 TL Zimt

4 große Äpfel

Zucker

0,2 l Pflanzenöl

Zimt

(z. B. Teutoburger Raps-Kernöl)

Aus Mehl, Eiern, Bier, Salz und Zimt einen nicht zu dünnen Teig zubereiten. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Pflanzenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, eine Apfelscheibe in den Bierteig tauchen, etwas abtropfen lassen und in dem heißen Pflanzenöl von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Nach und nach die restlichen Apfelscheiben ausbacken. Die fertigen Apfelküchle zum Entfetten auf Küchenkrepp setzen. Den Zucker mit Zimt mischen, die Apfelküchle auf Tellern anrichten und mit Zimtzucker bestreut servieren.

Pro Person: 668 kcal (2795 kJ), 13,9 g Eiweiß, 31,1 g Fett, 79,3 g Kohlenhydrate (6,6 BE)

ÜBRIGENS ...

Weltweit gibt es über zwanzigtausend Apfelsorten. In Deutschland wachsen etwa 1.600 verschiedene Äpfel, darunter auch alte Sorten wie der „Finkenwerder Herbstprinz“. Auf den Großmarkt gelangen nur etwa 20 Sorten; die wichtigsten sind Elstar, Cox und Boskoop, die auch Ihr Obsthändler anbietet.



Der größte Apfelproduzent der EU ist Polen. Dort werden in jedem Herbst fast drei Millionen Tonnen Äpfel geerntet. 350 „Kernobstexperten“ aus ganz Europa treffen sich im Sommer in Polen, um den Ertrag der Apfelernte in der EU möglichst genau vorherzusagen.

So lagern Sie Äpfel richtig:

Nach dem Pflücken reifen Äpfel weiter und werden noch süßer. Doch je länger die Lagerung, desto mehr Feuchtigkeit verliert der Apfel; er wird runzlig und mehlig. Das können Sie ganz einfach hinauszögern:

- Kühl lagern, am besten im Kühlschrank
- Für Luftfeuchtigkeit sorgen, z. B. unter Frischhaltefolie
- Gut belüften, dazu Folie mehrfach einstechen
- Dunkel lagern, z. B. im Keller

BITTE ABSTAND!

Äpfel verströmen beim Reifen ein Gas, das manche Gemüse vergilben lässt, z. B. Broccoli, Blumenkohl, Kartoffeln und Gurken, aber auch Birnen und Tomaten. Diese also möglichst nicht direkt neben Äpfeln aufbewahren.

Unter Dampf:

Eisenbahnromantik hautnah erleben ...

Vor über 150 Jahren wurde in England die erste „richtige“ Lokomotive gebaut. Die erste deutsche Dampflokomotive, die „Adler“, fuhr bald zwischen Fürth und Nürnberg. Sie war bereits 46,5 Stundenkilometer schnell. Ärzte warnten damals vor den Gefahren des „Dahinrasens“ für die Gesundheit ...

Mit der Bahn begann ein neues Zeitalter. Die gewaltigen Fortschritte der Gründerzeit wären ohne Dampfloks undenkbar, ebenso wie der schnelle Wiederaufbau nach dem Krieg. Doch die Wartung der „Dampfriesen“ kostete viel Geld. In den 50er Jahren suchte die Bahn nach Ersatz: Das Schienennetz wurde elektrifiziert. 1977 verschwanden die letzten Dampfloks von den Gleisen. In der DDR dampften die „Schnaufferl“ noch bis in die 80er Jahre weiter.

Bei der Deutschen Bahn stehen heute nur noch im Dampflokwerk Meiningen (Thüringen) Lokomotiven unter Dampf. Das Werk ist das größte Instandsetzungszentrum für alte Schienenfahrzeuge. Hier werden Museumsloks aus ganz Europa repariert.

Doch Dampfloks gibt es nicht nur auf dem Abstellgleis zu sehen: Museumsbahnen in ganz Deutschland bieten das Erlebnis einer Fahrt im Nostalgie-Zug. Einer der Bekanntesten: der „Rasende Roland“ auf der Ostseeinsel Rügen.

Zwischen Ibbenbüren und Bad Laer faucht der Teuto-Express durch das „Hermannsland“.



Der Teuto-Express dampft noch heute auf Sonderfahrten durchs Münster- und Osnabrücker Land.

Bitte einsteigen ...

Eine der zahlreichen Nostalgiebahnen fährt bestimmt auch in Ihrer Nähe, z. B. die alte Ruhrtalbahn. Sie dampft regelmäßig auf einer idyllischen Strecke entlang der Ruhr von Bochum bis nach Hagen. Fahrplan unter Info-Telefon: (0 18 05) 34 73 62 (Mo. – Do. 14.00–18.00 Uhr 12 ct/Min.) oder www.ruhrtalbahn.de.

Tipp: eine Liste aller deutschen Museumsbahnen finden Sie im Internet unter www.eisenbahnnostalgie.de oder beim Eisenbahnmuseum Bochum unter Tel. (02 34) 4 48 79.

Nicht nur die Vorbilder dampfen weiter über die Schienen: Auch die Mini-Geschwister bleiben bei Groß und Klein beliebt.

HIER SIND SIE AM ZUG



Dampfloks-Fans müssen keine weiten Wege machen: Modelleisenbahnen bringen die Welt der Gleise bequem ins Wohnzimmer.

Von Klassikern (wie der legendären „Krokodil“-Lok) bis zu den aktuellen ICE-Modellen bieten Hersteller wie Fleischmann jedem Eisenbahnfreund das Passende.

Durch das riesige Angebot an Zubehör lassen sich ganze Landschaften mit Tunnels, Bahnhöfen, Städten und Stellwerken gestalten. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt ...

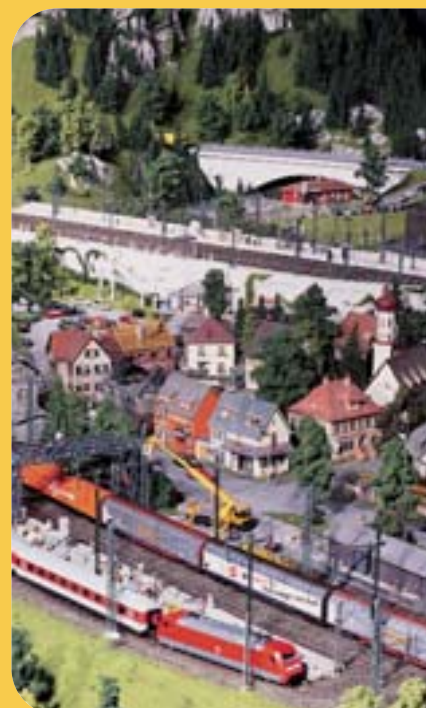
Wenn Sie das Modelleisenbahn-Fieber auch gepackt hat, lohnt sich ein Besuch im Miniatur-Wunderland in der Hamburger Speicherstadt. In dieser größten Modelleisenbahnanlage der Welt erwarten Sie über tausend Züge auf 15 Kilometern (!) Gleis!

Alle Infos erhalten Sie im Internet auf www.miniatur-wunderland.de oder am Telefon unter (040) 300 6 800.

Die Ruhrtalbahn schlängelt sich durch die grünen Landschaften des Reviers.



Fotos: Joe Roel





Wer zuletzt lacht ...

Kein Witz: Lachen ist gesund!

Was der Volksmund schon lange weiß, ist jetzt auch wissenschaftlich erwiesen: Lachen ist die beste Medizin! Forscher fanden heraus: Lachen hilft beim Abnehmen, macht schön und hält vital. Aber die einfachste Erkenntnis bleibt: Wer viel lacht, hat mehr Spaß im Leben!

„Hahaha! Hihi!“

Unsere Kinder machen es uns vor: sie lachen bis zu 400-mal am Tag; Erwachsene nur etwa 30-mal. Lassen Sie sich also ruhig mal vom Kinderlachen anstecken – Sie werden sehen, es funktioniert.

Herzhaftes Lachen kann man sogar lernen: Margarete Rickard aus Münster ist „Lachtrainerin“. In ihren Lachkursen werfen die Teilnehmer ihren Alltagsstress mit Humor über Bord. Die Lachlehrerin sagt: „Wer über kleine Missgeschicke einfach lacht, statt sich zu ärgern, hat mehr vom Leben.“

Außerdem hält Lachen fit: Wenn wir uns vor Lachen biegen, arbeiten 300 Muskeln im ganzen Körper. Dass wir manchmal sogar Tränen lachen müssen, liegt daran,

dass auch die Muskeln der Tränensäcke angespannt werden.

Schon seit 40 Jahren erforschen Mediziner, wie Lachen auf den Körper wirkt. Sie fanden heraus, dass Lachen viele chemische Vorgänge ankurbelt, die positiv wirken. Zum Beispiel bildet der Körper beim Lachen besonders viele Abwehrkräfte. Deshalb werden in manchen Krankenhäusern schon Clowns eingesetzt, die bei Kindern oft erstaunliche Heilerfolge erzielen.

Man muss nicht immer einen Grund haben, um loszulachen. Also: ruhig mal albern sein. Das können Sie auch – wäre doch gelacht ...



Bei Müllers ist Dackel Waldi allein zu Hause. Als das Telefon klingelt, nimmt er ab und meldet sich. „Wau.“ Der Anrufer erstaunt: „Wie bitte?“ Darauf Waldi: „Wau: W-wie Wilhelm, A-wie Anton, U-wie Ulrich!“

So lacht die Welt ...

:-) Indien: Lach-Yoga

Beim indischen Lach-Yoga geht es nicht um Gelenkigkeit, sondern seelisches Wohlbefinden. Gibt es neuerdings auch schon bei uns.

:-) England: Lachen auf Krankenschein

Patienten mit Depressionen bekommen in England Lachkurse vom Arzt verschrieben. Kosten übernimmt die Kasse.

:-) USA: Lachen als Diät

Um abzunehmen, üben Amerikaner mindestens 10-mal täglich laut loszuprusten! Ob's hilft? Auf jeden Fall bringt es gute Laune ...

UND WORÜBER LACHEN SIE?

Schicken Sie unserer Redaktion doch einfach Ihren Lieblingswitz oder Ihr lustigstes Foto, und mit etwas Glück erscheint Ihr Beitrag in der nächsten Ausgabe des Magazins!



Strohblume	Tierkadaver	ägyptischer Sonnengott	beständig	förmliche Anrede	Tischkugelspiel	Stadt an der Mulde	Bronzeposaune	Abk.: Milligramm	Gesichtsteil	Laut	Abk.: Fräulein
der 11. November					Schimpfwort						
Kraterseen				ausgeräumt			Klarer aus Wacholder			Auslese, Körnung	
		Flaumfedern	kurz für: Abonnement	mitteltd.: Biergefäß			Mündungsarm des Rheins	Frosterscheinung	Abk.: Zloty		
Stadt in Nigeria	Hafenstadt in Kamerun				Abk.: Bayer. Rundfunk	österr. Lyriker (Nikolaus ...)					dt. Liedermacher
			Roheit						Fahrzeugteil	US-Geheimdienst (Abk.)	
Ameisengattung	italienischer Männername			portobegünstigtes Poststück							
Fluss durch Verden	Stadt an der Saale							Zentrum einer Stadt			
											Meeresstachelhäuter
niederländ.: eins			griechische Vorsilbe: Luft...					Autor v. „Pygmalion“	internat. Organisation der Luftfahrt		
Schaden	Obstgewächs		mit Metallstiften fixieren								
zusammengehörende Dinge											
Frauenkurzname	frühere portug. Kolonie			musikal. Zusammenklänge	kess, beherzt	Befragung	lässige Umgangssprache			nimmer	
			Hebemaschinen					Vorname von Picasso			
gerade	Falltür					Stadt am Fuße der Cevennen					
			ehem. Kfz-Z. Bad Gandersheim			Stadt in Norditalien					
Abk.: Altes Testament		Geradflügler					Hindi-Name für Indien	Abk.: Hektogramm	poetisch für Adler		Aufgussgetränk
Doppelvokal		Abschiedsgruß					russische Heilige			Abk.: letzten Endes	
veraltet: Liebe					Kurzschrift (Kurzwort)			Blume der Liebe			

Denksport für schlaue Rätselfüchse

Er schaut regelmäßig nach dem Rechten, wechselt manche defekte Glühbirne und achtet auf freie Rettungswege. Oft trägt er Kittel oder „Blaumann“. Und manchmal hat er Zeit für ein Pläuschchen im Treppenhaus ...
Wissen Sie schon, wen wir meinen? Falls nicht, ergeben es die Lösungsbuchstaben.
Viel Spaß beim Rätseln!

Haben Sie alles gewusst? Dann tragen Sie unten das Lösungswort ein. Ob Sie richtig lagen, erfahren Sie im nächsten Heft. Lösungswort der letzten Ausgabe war: **Mietermagazin**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Silke hält den Kasten sauber!

Silke Rottenberg setzt sich beim Projekt „Prominence for Charity“ für caritative Zwecke ein. Prominente aller Genres haben exklusiv für Portraits posiert. Die Bilder mit Originalunterschrift können bei ebay ersteigert werden. Der Erlös geht an die UNICEF-Hilfsprojekte „Trinkwasser für Dorfkindern in Vietnam“ und „Hilfe für Aidsweisen in Malawi“.



© PROMINENCE FOR CHARITY | www.prominence-for-charity.de

Mit 16 Jahren stand sie zum ersten Mal zwischen den Torpfosten – mit 19 gewann sie den ersten DFB-Pokal: Silke Rottenberg, Torhüterin des 1. FFC Frankfurt. Die erfolgreiche Fußballerin hat inzwischen über 100 Länderspiele bestritten. Ihre Bilanz: Zweimal Deutsche Meisterin, dreimal Europameisterin, einmal Weltmeisterin. Silke Rottenberg gewann zweimal Olympia-Bronze und wurde 2003 von Experten zur besten Torfrau der Frauenfußball-WM gewählt. Wir sprachen mit ihr über ihre sportliche Leidenschaft, über ihren sozialen Einsatz und natürlich – über die Fußball-WM der Männer ...

Das Spiel ist das Gleiche – oder nicht ganz? Ist Frauenfußball anders als Männerfußball? Was macht den Unterschied?

Silke Rottenberg:
Das Spiel ist das Gleiche: Der Ball ist genauso rund und schwer wie bei den Männern. Und doch gibt es wesentliche Unterschiede! Das sind nun mal die biologischen Voraussetzungen: Eine Frau ist nicht so muskulös wie ein Mann – Gott sei Dank, würde ich sagen! Im Frauenfußball kommen andere Faktoren zum Tragen: taktische Spielzüge,

technische Fähigkeiten ... Weil wir nicht so körperbetont spielen, bleibt der Ball länger im Spiel. Bei den Männern wird das Spiel oft durch Fouls unterbrochen, das ist schade. Bei Fouls, die natürlich auch im Frauenfußball vorkommen, stehen die Frauen schneller wieder auf als die Männer. Dieses Theater finde ich persönlich bei den Männern ziemlich störend ...

Sie selbst sind ja schon Weltmeisterin – wie beurteilen Sie die Leistung der deutschen Männer-Elf bei der FIFA-WM 2006?

Silke Rottenberg:
Jürgen Klinsmann und sein gesamtes Team haben etwas ganz hervorragendes geschafft! Ich bin von dem Team und von der ganzen WM begeistert – eine Wahnsinns euphorie! Ich hoffe nur, dass wenn es einmal nicht so gut läuft, die Fans dahinter stehen und die Medien nicht gleich alles wieder schlecht reden!

Werden Sie sich ein Beispiel an Jens Lehmann nehmen und zukünftig vorm Elfmeterschießen auch auf einen Spickzettel schauen?

Silke Rottenberg:
So einen Zettel mit den 11er-Schützen habe ich bei jedem Spiel, bei dem es zum Elfmeterschießen kommen kann, grundsätzlich dabei!

Bei der aktuellen Fußball-WM ist neu und auffällig, dass besonders viele Frauen jeden Alters sich aktiv dafür begeistern und sich auch für Fachfragen interessieren. Wie bewerten Sie dieses Phänomen und glauben Sie, dass auch der Frauenfußball davon profitieren kann?

Silke Rottenberg:
Die WM hat einfach alle gepackt: Jungs und Mädels! Natürlich gibt es weibliche Fans, die nur wegen ihrer gut aussehenden „Stars“ ins Stadion gehen ... Trotzdem: Fußball ist längst keine „Männersache“ mehr, weder auf dem Rasen, noch auf den Tribünen oder Fanfesten! Ich wünsche mir, dass die Frauenfußball-WM 2007 in China auch bei uns viele männliche und weibliche Fans gemeinsam an die Bildschirme zieht!

Vielen Dank für das Gespräch.

Service bei der GWG heißt, sich Zeit zu nehmen!

Nach dem Umbau am Hüttenplatz sowie dem Umzug in die Lange Str. 85 erwarten alle Mitglieder und alle Wohnungsinteressenten der GWG neue Service-Zentralen. Unter dem Motto „Noch mehr für Sie da“ freuen wir uns Ihnen bei Fragen „rund ums Wohnen“ noch besser helfen zu können. Ein Infocenter im Wartebereich unserer Geschäftsstelle in Haspe verschafft einen Überblick über die Angebote der GWG.



Unsere Beratung erfolgt individuell, um für Sie die ideale Wohnung zu finden. Wir entwickeln auch Konzepte für mehr Lebensqualität. Dazu gehören Renovierungshilfe, unser Mittagstisch sowie Angebote rund um Gesundheit und Fitness.

Damit wir Ihnen noch mehr Service anbieten können, sind unsere Sprechzeiten am Hüttenplatz verlängert. So nehmen wir uns seit dem 01.07.2006 noch mehr Zeit für Sie. Ob Wohnungssuche, Wohnungstausch, Anliegen „rund ums Wohnen“, Unterstützung bei behördlichen Dingen und vieles mehr. Unsere neuen Öffnungszeiten am Hüttenplatz:

Montag + Dienstag 13.30 – 16.00 Uhr,
Donnerstag 10.00 Uhr – 12.15 Uhr,
langer Donnerstag für Berufstätige
13.30 – 18.30 Uhr, Samstag 10.00 –
12.00 Uhr.

In der Lange Straße 85 sind wir jeden Freitag in der Zeit von 8.00 – 12.00 Uhr für Sie da.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Ihre GWG

Vertreterversammlung & Wahl 2006

Am 29. Juni 2006 lud die GWG zur jährlichen Vertreterversammlung ein. Es erschienen 49 stimmberechtigte Vertreter, 6 Mitglieder des Aufsichtsrates, 4 Mitglieder des Vorstandes sowie 5 Ehrengäste (ehemalige Vorstands- und Aufsichtsratsmitglieder) der GWG. Auf der Tagesordnung standen der Lagebericht des Vorstandes, der Bericht des Aufsichtsrates, der Bericht des Prüfungsverbandes, die Aussprache zu den Berichten und der Bilanz sowie die entsprechenden Beschlussfassungen. Vorstand und Aufsichtsrat wurden einstimmig entlastet. Ebenfalls einstimmig erfolgte die Wiederwahl der Aufsichtsratsmitglieder Klaus Hacker und Dr. Hartmut Mitzlaff. Die von einigen Mitgliedern gewünschte Satzungsänderung wurde diskutiert und wie folgt beschlossen: Der § 21 (1) unserer Satzung wird ergänzt um den Satz: „Die nebenamtlichen Vorstandsmitglieder müssen dabei stets die Mehrheit stellen“. Da auf Grund der anstehenden Änderung des Genossenschaftsgesetzes noch weitere Satzungsänderungen anstehen, beschloss man diese Änderung erst ab dem 01.07.2007 in Kraft zu setzen. Zum Abschluss besichtigten unsere Vertreter den neu gestalteten Eingangsbereich am Hüttenplatz.

Ergebnis der Vertreterwahl 2006

Am 21.05.2006 haben unsere Mitglieder ihre neuen Vertreter gewählt. Das Ergebnis führte zu folgender Zusammensetzung der neuen Vertreterversammlung für die nächsten fünf Jahre:

Wahlbezirk 1

Haupt, Herbert, Bachstr. 84 | Stamm, Horst, Pelmkestr. 55 | Düfer, Manfred, Pelmkestr. 67 | Vöhl, Dieter, Bachstr. 84 | Henkel, Friedhelm, Nachtigallenstr. 4 | Markmann, Gerhard, Pelmkestr. 65

Wahlbezirk 2

Schulz, Erika, Gustavstr. 7 | Helbeck, Frank, Minervastr. 43 a | Sonneborn, Detlef, Minervastr. 45 | Unbereit, Frank, Minervastr. 43 a | Hille, Daniela, Lange Str. 127 | Kretschmer, Wolfgang, Lange Str. 97 | Braeker, Karl-Walter, Gustavstr. 6

Wahlbezirk 3

Fischer, Rudolf, Lortzingstr. 22 | Liedtke, Hans, Beethovenstr. 86 | Salewski, Harald, Breisacher Str. 4 | Wutzke, Klaus, Lortzingstr. 16 | Knüpp, Emil, Beethovenstr. 84 | Heilf, Volker, Fleyer Str. 108 | Band, Olaf, Beethovenstr. 82 | Teich, Inge, Heidnocken 40

Wahlbezirk 4

Bien, Christel, Eugen-Richter-Str. 64 | Bien, Gerhard, Eugen-Richter-Str. 64 | Büscher, Jürgen, Eugen-Richter-Str. 37 | Paul, Marco, Eugen-Richter-Str. 31 | Weindorf, Friedhelm, Henschelstr. 22 | Koppetsch, Ingo, Borsigstr. 18 | Orthen, Klemens, Borsigstr. 20

Wahlbezirk 5

Wiggershaus, Alwin, Hüttenplatz 43 | Clever, Werner, Hüttenplatz 23 | Hilker, Gertrud, Hüttenplatz 14 | Effertz, Evangeline, Hüttenplatz 11 | Schickhaus, Erika, Hüttenplatz 10 | Beermann, Werner, Kipperstr. 33 | Schmied, Monika, Köckingstr. 10

Wahlbezirk 7

Weber, Jochen, Dickenbruchstr. 3 a | Sonntag, Inge, Leimstr. 34 | Kleine, Rolf, Dickenbruchstr. 5 | Weißner, Marion, Dickenbruchstr. 3 | Tromberndt, Günter, Leimstr. 34 | Feiler, Heinz, Dickenbruchstr. 3 | Schlechte, Walter, Gabelsbergerstr. 25 | Thuenken, Walter, Stolze Str. 7 | Tielemann, Heinz-Jürgen, Dickenbruchstr. 5 | Vaupel, Gregor, Gabelsbergerstr. 23

Wahlbezirk 8

Fischer, Udo, Twittingstr. 20 | Krause, Herbert, Twittingstr. 14 | Gendig, Walter, Ährenstr. 4 | Kuinke, Sabine, Twittingstr. 58 | Hesmer, Frank, Louise-M.-Str. 2 | Brose, Bernhard, Louise-M.-Str. 37

Wahlbezirk 9

Schnell, Karl-Heinz, Harkortstr. 47 | Hartmann, Hildegard, Ährenstr. 16 | Mende, Berthold, Ährenstr. 16 | Jesiek, Friedhelm, Ährenstr. 7 | Friedhoff, Sabine, Am Wiembusch 26 | Knebel-Großmann, Jutta, Ährenstr. 23

Wahlbezirk 10

Bacher, Jürgen, Salzburgerstr. 4 | Jannusch, Ewald, Höxterstr. 25 | Marczinik, Berthold, Salzburgerstr. 36 | Muth, Wilhelm, Spielbrinkstr. 32 | Wroblewski, Günter, Büddingstr. 48 | Knoblich, Michael, Büddingstr. 38 | Gerke, Fritz, Salzburgerstr. 8 | Böcker, Günter, Spielbrinkstr. 32

IMPRESSUM

Herausgeber: GWG, Hüttenplatz 41, 58135 Hagen, Christoph Rehrmann, Harald Szczygiel, Dirk Brauckmann, Telefon (0 23 31) 9 04 90
Redaktion: KopfKunst, Agentur für Kommunikation GmbH, Anja Eithoff, Mecklenbecker Str. 451, 48163 Münster, Telefon (02 51) 9 79 17-0, Telefax (02 51) 9 79 17-77, E-Mail redaktion@kopfkunst.net
Konzept und Vertrieb: WRW GmbH, Geschäftsstelle Münster, Hafengeweg 14, 48155 Münster, E-Mail ebler@wrw.org, Auflage: 5.000

SPIEL, SPASS & SPANNUNG

Veranstaltungshinweise aus Ihrer Umgebung



10. Ford Köln Marathon

10. September

Der Erlebnis-Marathon mit Gänsehaut-Feeling – Karneval der Läufer und dazu ein tolles Publikum entlang der Strecke.

Infos: www.koeln-marathon.de, Tel. (02 21) 33 77 73-11



Größte Straßenmodenschau der Welt

23. + 24. September

Das 14. Mal laden der Krefelder Einzelhandel, Designer und Hersteller zu dem größten Laufsteg der Welt ein.

Infos: www.strassenmodenschau.de, Tel. (0 21 51) 86 15 04



Winzerfest Königswinter

29. September bis 02. Oktober

Vier Tage lang wird im NRW-Weindorf mit Musik, Tanz und natürlich Wein, Federweißer und Zwiebelkuchen gefeiert. Als Abschluss: Feuerwerk! Infos: www.koenigswinter.de, Tel. (0 22 23) 91 77 11



Allerheiligenkirmes in Soest

08. November bis 12. November

Europas größtes Altstadtfest für die ganze Familie.

Infos: www.allerheiligenkirmes-soest.de, Tel. (0 29 21) 66 35 00 50



Messe

Dortmunder Herbst

Vom 30. September bis zum 08. Oktober lädt Dortmunds große Flaniermeile in den Westfalenhallen zum Einkaufen, Informieren und Genießen ein. Über 600 Aussteller präsentieren alles rund um Freizeit, Wohnen, Mode, Genuss, Sport und Gesundheit. Infos: www.dortmunderherbst.de, Tel. (02 31) 1 20 45 21



Schwein gehabt

Gütersloher Schinkenmarkt

Vom 12. bis zum 15. Oktober heiß begehrt: Mettwurst vom Meter, Wacholder-Schinken und westfälische Wurstwaren. Auf dem 19. Gütersloher Schinkenmarkt, in der gesamten Fußgängerzone von Gütersloh, dreht sich alles um leckere Fleischprodukte. Weitere Infos: www.guetersloh.de, Tel. (0 52 41) 82 22 55



Effektivität ist die Summe von Kraft und Intelligenz

Wenn man über 500.000 Menschen, Haushalte und Unternehmen mit Strom, Gas und Wasser versorgt, trägt man eine besondere Verantwortung. Für eine moderne, sichere und ressourcenschonende Energieerzeugung als Basis einer leistungsfähigen Wirtschaft. Und für eine qualifizierte Beratung unserer Kunden zum verantwortungsvollen Energieeinsatz. Informationen unter www.mark-e.de

mark e
Energie, die bewegt.

Für unsere Mieter:

INFO-TELEFON

Wenn Sie schnell Rat brauchen – wir sind für Sie da!

(0 23 31) 90 49-0

Internet: www.gwg-hagen.de
email: info@gwg-hagen.de



GWG

Gemeinnützige
Wohnstätten-
Genossenschaft
Hagen