[WIR] mietermagazin

Das Magazin rund um Ihren WohnRaum

September 2014

Foto: © Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH, Dominik Ketz

Wandern unter Winzern: der Moselsteig.

Zur Eröffnung einer europäischen Traumroute

Seite 10

Trautes Heim aus Kindersicht.

Die typischen Gefahren für Kinder im Haushalt und wie man sie ausschaltet.

Seite 4

WIR können mehr als Wohnen – nämlich Kochen.

Das GWG Kochseminar.

Seite 14

Seniorenhandys.

Wir informieren Sie über die wichtigsten Ausstattungsmerkmale der perfekten Begleiter im Alter.

Seite 12

GWG HAGEN

WIR sind Zuhause!

WIR bringen **Glück!**

Anlässlich unserer Neueröffnung des „GWG-Wohnforums“ in der Körnerstraße 40 haben wir ein Preisausschreiben veranstaltet. An diesem Preisausschreiben haben viele von Ihnen und viele GWG-Interessierte auf dem Hagener Gesundheitstag teilgenommen. Im Juni gab es dann die Ziehung der glücklichen Gewinner.

Bei einem Glas Sekt und netten Gesprächen wurden die Preise Anfang Juni in der Körnerstraße an die strahlenden Sieger von Frau Anke Tauer und Herrn Harald Szczygiol übergeben.

Foto: © GWG Hagen

Umzug des **BiB.**

Seit über drei Jahren hat der TSV Berge-Westerbauer 1879 e.V am Hüttenplatz 3, mitten im Hasper Zentrum, eine Sportstätte betrieben, in der er ein vielfältiges Angebot für Jung und Alt vorhielt. Dabei profitierte er neben der zentralen Lage im Herzen von Haspe vom Entgegenkommen der WIG, einer 100 %igen Tochter der GWG, die ihm dieses Objekt am Hüttenplatz, zu – für einen kleinen Verein – erschwinglichen Konditionen, zur Verfügung stellte.

Der Verein hat die Gunst der Stunde genutzt und wöchentlich mehr als zweihundert Sportlerinnen und Sportlern Gelegenheit gegeben, sich in den Räumlichkeiten zu bewegen. Jetzt musste man Platz machen für eine geplante Kindertagesstätte, die in den Räumlichkeiten unter Einbeziehung des Pavillons auf dem Hüttenplatz geplant wurde.

Wir stellten dem Verein ein Ladenlokal zwischen der neuen Polizeiwache Haspe und dem real-Markt in der Vollbrinkstraße zur Verfügung. Rund 20 Vereinsmitglieder-bewerkstelligten in den Tagen vor und am Pfingstwochenende den Umzug in das neue Domizil.

Das zeigt, dass man sich sowohl bei der GWG für die Mieter als auch bei dem Verein für die Mitglieder der gesellschaftlichen Verantwortung bewusst ist, um mit einem solchen Projekt die Attraktivität des Zentrums mindestens zu erhalten, wenn nicht gar zu steigern.

Foto: © GWG Hagen

Seit dem 10. Juni 2014 wird das gesamte Sportangebot, das bisher am Hüttenplatz angeboten wurde, jetzt in der Vollbrinkstraße 3 präsentiert.

WIR lieben‘s **gesund.**

Am **27. September 2014** findet unser diesjähriger Gesundheitstag in der Zeit von 10.00 - 16.00 Uhr im ehemaligen Schlecker Vollbrinkstraße (neben der Post) in Haspe statt. Neben vielen kostenlosen Tests, leckerem Essen und Trinken wird es wieder viel Wissenswertes rund um das Thema Gesundheit geben.

Kleine Beträge, große Wirkung.

Fürs Alter vorsorgen – gut und schön. Aber wie? Und wovon? Wer schon jetzt mit jedem Cent rechnen muss, bei dem bleibt die Vorsorge gern mal auf der Strecke. Ein Ratgeber der Verbraucherzentralen, wie man auch kleine Beträge für sich arbeiten lassen kann.

Die offiziellen Zahlen sehen gar nicht gut aus. Glaubt man dem Bundesarbeitsministerium, dann droht jedem dritten Arbeitnehmer in Zukunft eine gesetzliche Rente, deren Höhe wohl nicht mal ausreicht, um den „Grundsicherungsbedarf“ zu decken, wie es im Bürokratendeutsch heißt. Das Niveau der Renten sinkt seit Jahren, und steuerpflichtig ist das, was am Ende übrig bleibt, dann auch noch. Wohl deshalb dem, der privat vorsorgt.

Die Statistik sagt: deutlich zu wenig tun die Geringverdiener. Kein Wunder, möchte man meinen – wie auch? Doch über 40 % von ihnen verfügen auch nicht über einen Riester-Vertrag oder eine betriebliche Altersversorgung. Und zwei Drittel davon sind Frauen. Viele sind auch überfordert. Ihnen erscheint die komplette Vorsorgethematik undurchsichtig und schwierig. Selbst wenn die Bereitschaft zur Vorsorge vorhanden wäre: welchen Weg geht man am besten?

Zu diesem Thema haben die Verbraucherzentralen im letzten Jahr ein inzwischen oft erwähntes und gelobtes Ratgeberbuch aufgelegt. Sein Titel: Altersvorsorge mit wenig Geld. Kleine Beträge – große Wirkung. Eine lohnenswerte Investition, denn hier wird der Dschungel der Chancen und Risiken rund um die eigene Rente deutlich gelichtet. Wer handfeste Fragen hat, der findet genau dazu auch handfeste Antworten und Tipps. Zum Beispiel zu den folgenden Themen:

Foto: © Verbraucherzentrale

- Welche Möglichkeiten zum Sparen und Vorsorgen gibt es für den Kleinsparer überhaupt?
- Wie findet man persönlich die richtige Strategie? Worauf kommt es an?
- Welche Anlageformen sind besonders flexibel, welche kostengünstig?
- Unter welchen Bedingungen gibt’s Geld vom Staat?
- Was geschieht im Falle der Arbeitslosigkeit mit angespartem Vermögen?

Das ist das Gute am Buch: es beantwortet die wichtigsten Fragen und ist besonders einfach und verständlich geschrieben. Kostenpunkt: 9,90 Euro. Viel Spaß beim Lesen!

Erhältlich auch direkt bei der Verbraucherzentrale unter:
www.ratgeber-verbraucherzentrale.de / DE-NW / altersvorsorge-mit-wenig-geld

GWG intern · Wohnen Einrichten · Essen Trinken · Urlaub Reisen · Handy Internet · Tipps Trends · Rätsel Spaß

Inhalt.

04 Trautes Heim aus Kindersicht.
Typische Gefahren für Kinder im Haushalt und wie man sie ausschaltet.

06 Alternativen zum Pils.
Biersorten und die Gewohnheiten der Biernation Deutschland.

08 Wohnen auf Skandinavisch.
Die Farben des Meeres und der Natur.

10 Der Moselsteig.
Wandern unter Winzern.

12 Seniorenhandys.
Ausstattungsmerkmale des perfekten Begleiters im Alter.

14 WIR können mehr als Wohnen – nämlich Kochen.
Rezepte aus dem Kochseminar der GWG.

15 Rätselhaft.
Spiel und Spaß mit Sudoku und Co.

Über 250.000 Kinder verletzen sich Jahr für Jahr im unmittelbaren Wohnumfeld. Tendenz steigend. Dabei sind viele der Unfälle leicht zu vermeiden. Hier ein paar Tipps, wie Sie das Schlimmste verhüten können.

Unser Zuhause, das uns so vertraut erscheint, wo wir uns sicher und geborgen fühlen, wo jeder Handgriff sitzt und mehrfach geübt ist, sieht aus Kinderaugen ganz anders aus. Es ist ein Platz des Entdeckens. Ein Ort für eine Abenteuerreise. Und Abenteuerreisen sind immer gefährlich. Spätestens mit einem halben Jahr fängt es an. Dann sind die Sprösslinge oft so weit, sich selbst zu drehen, zu rollen, zu krabbeln, laufen oder klettern. Und schon geht es los mit den Streifzügen durch die Nahwelt in der Wohnung.

Trautes Heim aus Kindersicht.

Vorsicht Küche!

Die Küche ist als Entdeckungsziel ein besonders gefährlicher Ort. Für Kinder ist sie tatsächlich eine „Giftküche". Neben scharfen Gegenständen wie Messern oder Scheren finden sich hier vor allem Putz- und Reinigungsmittel, die besser nicht an die noch zarte Kinderhaut gelangen oder gar getrunken werden sollten. Eine erhebliche Gefahrenquelle ist auch der Herd – besonders dann, wenn er gerade benutzt wird. Es drohen Verbrennungen oder Verbrühungen. Mit einer einzigen Tasse heißen Kaffees, für einem Moment unachtsam auf dem Küchentisch abgestellt, kann sich ein Kleinkind bis zu einem Drittel seiner Körperoberfläche verbrühen.

Tücken des Wohnzimmers

Auch das Wohnzimmer ist für Kinder nicht so harmlos, wie es für uns aussieht. Das ist vor allem der Tatsache geschuldet, dass Kinder sich gern an Dingen hochziehen. Vorhänge, die Stäbe und Halterungen, mit denen sie befestigt sind, sollten deshalb bombenfest in der Wand verankert sein, ansonsten droht der Absturz. Bei sämtlichen Möbeln ist genau zu prüfen, wie standsicher sie tatsächlich sind. Vor allem Regale lassen sich gut erklettern. Ist die Standfläche klein oder das Regal nicht zusätzlich sicher an der Wand befestigt, droht das Umkippen – samt Kind. Und wie schon in der Küche, so gilt auch im Wohnzimmer: auf Tischdecken besser verzichten. Denn mit der Decke reißt das Kind auch alles andere herunter, was auf dem Tisch platziert ist.

Die eigene Wohnung mit Kinderaugen sehen

Kinder sind neugierig. Sehr neugierig. Sie sind echte „Entdecker". Betrachten Sie Ihre Wohnung doch einmal durch ihre Augen. Es schadet nichts, dabei auch die Größe der Kinder einzunehmen. Krabbeln Sie doch mal durch Ihre Wohnung! Denn von dort unten sieht alles ganz anders aus. Und: es wird sehr schnell klar, wo die Reize liegen und wo die Gefahren. Ein gutes Beispiel: herunterhängende Kabel jeglicher Art. Das vom Bügeleisen auf dem Bügelbrett etwa. Oder das vom Fernsehgerät auf dem Schränkchen. Die Kordeln an den Vorhängen. Oder denken Sie an umherstehende Parfums und Kosmetika, die getrunken oder gegessen werden könnten. Selbst bestimmte Pflanzen (zum Beispiel: das Alpenveilchen) können für Kinder giftig sein.

Was für uns vertraut und selbstverständlich ist, was unserer Unterhaltung, unserer Pflege oder als Arbeitserleichterung oder Verschönerung im Haushalt dient, hat für Kinder längst nicht die gleiche Bedeutung. Für sie ist all das neu – und: tendenziell gefährlich. Es lohnt sich, die Dinge einmal aus dieser Richtung zu betrachten und dabei auch selbst neu zu entdecken.

Erklären und Üben!

So früh wie möglich sollten Kinder wissen, warum bestimmte Gegenstände so gefährlich sind und was „spitz", „scharf" oder „heiß" bedeutet. Üben Sie mit Ihrem Kind! Es kann lernen, vorsichtig zu schneiden, Kerzen anzuzünden oder die Treppe rückwärts herunter zu krabbeln!

Wirksame Unterstützer für einen kindersicheren Haushalt:

- **Plastikaufsätze** für Steckdosen. Verhindern ein gefährliches Herumstochern in der Stromquelle.
- **Herdschutzgitter.** So können Kinder nicht an die heißen Töpfe gelangen.
- **Plastikaufsätze** für scharfkantige Möbel. Vorsichtsmaßnahme gegen Kopfverletzungen.
- **Türsperren** für Schränke. Sorgen für den sicheren Verschluss gefährlicher Materialien (Putzmittel, Messer usw.).
- **Türgitter.** Erlauben es nicht nur, ein Kind kurzfristig in einem Raum „einzuschließen", sondern auch sich selbst. Zum Beispiel beim Kochen in der Küche.
- **Laufstall.** Ein Kind im Laufstall ist immer „unter Kontrolle" und macht sogar den schnellen Gang zum Briefkasten möglich.
- **Stoppersocken.** Die Noppen unter den Socken des Kindes verhindern ein Ausrutschen auf glatten Böden.

Worauf Sie besonders achten sollten:

- Niemals Kinder allein lassen in einem Raum mit geöffnetem Fenster!
- Niemals Kinder allein auf der Wickelkommode liegen lassen!
- Niemals Kinder allein baden lassen! Bereits in einer Wassertiefe von wenigen Zentimetern können Säuglinge und Kleinkinder ertrinken.
- Niemals Kleinteile herumliegen lassen, die leicht zu verschlucken sind!
- Streichhölzer und Feuerzeuge sicher verwahren!

Foto © iStock.com/ mariaLstau

Deutschland ist eine Biernation. Und ist das schon immer gewesen. Klar bevorzugt wird hierzulande das Pils. Doch der Konsum ist auf dem Rückmarsch und kleinere Brauereien bieten inzwischen diverse Nischenprodukte an. Was gibt's eigentlich an Alternativen zum Pils?

Der Deutschen liebstes Kind.

Beginnen wir mit einer Legende. Der Legende nämlich, das Pils sei ursprünglich in der Nähe der böhmischen Stadt Pilsen erfunden worden und die „Pilsener Brauart" habe sich dann nach und nach auch in anderen Regionen durchgesetzt. Tatsächlich war das Bier aus Pilsen nicht gerade sonderlich beliebt und der Stoff, aus dem heute die Träume sind, wurde von einem bayerischen Braumeister entwickelt, den man in Pilsen anheuerte, um endlich ein gutes Bier zu machen. 1842 kam dieses Bier auf den Markt. Heute heißt es Pilsener Urquell.

Der größte Unterschied zu anderen Vollbieren ist der Hopfengehalt des Pilseners. Er liegt höher als bei anderen Bieren und genau das macht das Pils etwas bitterer. Aber was gibt's überhaupt an Alternativen?

ALTBIER

Das am Niederrhein so beliebte Bier ist leicht säuerlich und erinnert ein wenig an das britische Bitter Ale. „Alt" bedeutet aber nur, dass die Herstellung nach traditioneller Brauart geschieht. Und die ist obergärig.

BOCKBIER

Bockbiere sind leider nicht das ganze Jahr über zu erhalten und schmecken besonders malzig. Das liegt an einem Stammwürzegehalt von über 16%, der zu einem Alkoholgehalt von über 6% führt, bei Doppelbockbieren (Stammwürzegehalt 18%) sind es um die 8%. Nicht umsonst gelten die dunklen Biere als Starkbiere.

EISBIER

Nicht ganz so bekannt, aber umso beliebter ist das Eisbier – besonders bei den Frauen. Denn es ist ausgesprochen mild und weich im Geschmack. Der Grund dafür: das noch junge Bier wird bei niedrigen Temperaturen gelagert. Genau das führt zur Bildung von Eiskristallen und die binden die vorhandenen Bitterstoffe. Mal ausprobieren!

EXPORT

Das Export war lange Zeit besonders im Ruhrgebiet beliebt. Bekannt geworden ist zum Beispiel das Dortmunder Export. Es ist wie das Pilsener ein untergäriges Bier, aber doch kräftiger und der Alkoholgehalt ist ebenfalls höher.

HELLES

In Bayern quasi ein Grundnahrungsmittel, das sich kaum von einem hellen Export oder Lager unterscheidet. Das Helle kann deshalb im Handel unter allen drei Namen auftauchen. Es entsteht durch untergärige Brauweise und wird vor seiner Abfüllung klar gefiltert. Weniger bitter als Pils zeichnet es sich durch einen feinwürzigen, milden Geschmack aus.

LAGER

Beim Lager sagt schon der Name das Wichtigste über das Bier selbst. Erst durch die Lagerung erhält dieses untergärige Bier seinen Geschmack. Das Lager ist eine deutsche Erfindung.

RAUCHBIER

Auch das Rauchbier ist ein Lager. Das Malz wird aber über Buchenholzfeuer geräuchert. Daher der Geschmack. Hauptstadt des Rauchbieres: Bamberg. Ein gewöhnungsbedürftiges Bier!

SCHWARZBIER

Das Schwarzbier ist das wohl dunkelste deutsche Bier. Gebraut wird es schon lange, doch seine wachsende Beliebtheit resultiert erst aus den Zeiten nach der Wende. Sein Geschmack erinnert an Zartbitterschokolade.

WEIZEN

Das Weizenbier ist der Shooting-Star auf dem deutschen Markt – insbesondere im Süden. Es gibt Hefe-, Dunkel- oder Steinweizenbiere und auch ein Weizenbock. Manche Weizen verfügen über eine naturtrübe Färbung. Das verdankt sich den Schwebstoffen in der Hefe.

Zahlen, Daten, Fakten:

- Jeder Deutsche trinkt im Schnitt fast 100 Liter Bier im Jahr, also fast 0,3 Liter pro Tag. Das dürfte über die Woche und zwischen Frauen und Männern aber sehr ungleich verteilt sein!
- Im Westen sinkt der Bierdurst kontinuierlich, im Osten steigt er.
- Über 1.300 Brauereien gibt es in Deutschland, fast die Hälfte steht in Bayern.
- Der Staat kassiert jedes Jahr um die 700 Mio. Euro Biersteuer.

Hätten Sie's gewusst?

Den aus dem Hopfenanteil resultierenden Geschmack messen Braumeister in „Bittereinheiten" (BE). Zum Vergleich: Ein Pils hat im Schnitt 30 BE, ein Helles nur 16 BE.

Das macht die grundsätzlichen Unterschiede zwischen den Bieren aus:

- Die Brauweise: obergärig oder untergärig.
- Die Malzart: Gerste, Weizen, Roggen und andere.
- Die Stammwürze: Das ist der Anteil der im Wasser aus Hopfen und Malz herausgelösten Stoffe. Vor allem: Malzzucker. Die Biere, deren Stammwürzegehalt zwischen 11% und 16% liegen, nennt man „Vollbiere".

Foto: © iStock.com/zoom-zoom

Die Farben des Meeres und der Natur.

Der Skandinavische Einrichtungsstil lebt von seiner Herkunft. Die Region im hohen Norden ist geprägt von ihren riesigen Wäldern. Von der Nähe zum Wasser. Und: von langen, kalten Wintertagen. Drinnen mag man es deshalb klar, einfach und natürlich.

Der Norden Europas hat viele Freunde. Seine Art zu wohnen. Seine Art zu leben. Und das nicht erst seit IKEA zu seinem phänomenalen „Siegeszug" durch den Rest Europas angetreten ist und uns beigebracht hat, wie man seine Möbel mit wenigen Handgriffen selbst zusammenzimmert. Tatsächlich ist der skandinavische Einrichtungsstil hier schon seit den 50er Jahren präsent und es zeichnet ihn auch nicht aus, dass Möbel dieser Stilrichtung stets nur in Einzelteilen erhältlich sind. Da ist IKEA dann doch ein Sonderfall. Und trotzdem lässt sich in den großen Vorratshallen dieses Unternehmens schön studieren, was es heißt, skandinavisch zu wohnen.

Designer-Legenden des skandinavischen Stils:

- Hans Wegner
- Arne Jacobsen
- Eero Saarinen

Foto: © Stock.com/id70757

Foto: © Stock.com/[illegible]

Geradlinig, schlicht und praktisch.

Vermutlich hat zu Beginn einfach der Platzmangel den skandinavischen Einrichtungsstil geprägt, und damit die Herausforderung, auf engstem Raum ein gemütliches Zuhause zu schaffen. Der Stil versteht sich jedenfalls prima darauf, viel Funktionalität in Einrichtungswelten hineinzubringen, ohne sie damit zu überladen. Skandinavisch designte Möbel wirken immer sehr schlank und nie wuchtig, sie sind einfach und geradlinig gearbeitet und haben einen oft vielfältigen praktischen Nutzen. Auf Überflüssiges oder gar Schnörkeliges wird im Grunde komplett verzichtet. Die Form folgt der Funktion. Es ist deshalb keineswegs übertrieben zu sagen: fürs Repräsentieren ist das skandinavische Wohndesign nicht gemacht. Pragmatismus lautet die Devise. Und vielleicht ist es eben das, was diesem Stil so viele Freunde beschert: er kommt ohne großes Aufheben daher, ist alltagstauglich und protzt nicht.

Natürliche Materialien, frische Farben

Denn wohnlich ist der skandinavische Einrichtungsstil trotzdem allemal, und das liegt vor allem daran, dass er so viel Wert auf Natur und Naturprodukte legt. Im Bereich der Accessoires finden Materialien wie Leinen, Baumwolle oder Leder Verwendung, in der Möbelproduktion greift man gern auf die im hohen Norden heimischen Hölzer wie Fichte, Birke oder Kiefer zurück. Es ist ein Vorteil dieser Hölzer, dass sie besonders hell ausfallen, denn die Winter im nördlichsten Europa sind lang und dunkel und die Hölzer bringen ein wenig mehr Licht und Wärme in die Wohnung, Frische und Leichtigkeit dagegen in den Sommermonaten. Eine wunderbare Kombination.

Insbesondere die kalte Jahreszeit führt denn auch dazu, dass die bevorzugte Farbe ein schlichtes Weiß ist. Denn sie bringt die meiste Helligkeit und kann hervorragend mit weiteren naturnahen Farben wie blau (Meer) und grün (Wald) kombiniert werden. Auch leichte Pastelltöne sind im skandinavischen Einrichtungsstil sehr beliebt. Hauptsache, die Farben strahlen und verdrängen so alles Düstere und Schwere.

Wichtiger Bestandteil des skandinavischen Einrichtungsstils: Hochwertige Heimtextilien!

- Baumwoll- oder Lederkissen
- Warme Woll- oder Fleecedecken
- Flicken- oder Filzteppiche
- Typisch sind bunte, mehrfarbige Stoffe. Oft mit grafischen Mustern (z.B. Streifendesign).

Das findet man im skandinavischen Einrichtungsstil eher nicht:

- Überladenes oder gar Pompöses
- Dunkle Materialien
- Dunkle Farben
- Im Wohnzimmerbereich: Kunststoff oder Stahl

Foto: © Stock.com/CoolaStock

Eröffnung des Moselsteigs

Wandern unter Winzern

Im April dieses Jahres hat der Moselsteig eröffnet – eine spektakuläre Wanderstrecke durch das wohl schönste Flusstal Deutschlands. Auf insgesamt 365 Kilometern entlang der Mosel bietet sie atemberaubende Ausblicke – und mehr.

Das Moseltal ist eine Landschaft voller Höhepunkte. Das liegt auch an seiner Geschichte, die weit zurückreicht – bis zu den Kelten und Römern. Sanft eingebettet in eine malerische Natur finden sich hier deshalb immer wieder Klosterruinen oder mittelalterliche Burgen. In Städten wie Trier lässt sich ausgiebig bewundern, was schon die Römer zu leisten imstande waren, und der kleine Ort Traben-Trabach fängt seine Besucher mit seinen wunderschönen Jugendstilbauten ein.

Einzigartige Weinwelt

Das Moseltal ist aber auch das älteste Weinbaugebiet Deutschlands. Seit 2000 Jahren nutzen die Menschen die steilen, sonnigen Hänge der Mosel für den Anbau von Weinreben, und einige der Rebstöcke standen hier bereits zu Zeiten, als Deutschland noch ein Kaiserreich war. Vor allem der Riesling wächst hier. Vielen gilt er als die edelste Weißweintraube der Welt. Zwar besagt ein altes Klischee, dass von der Mosel nur süße Weine kommen. Doch das stimmt nicht. Denn der Riesling wird auch trocken und feinherb ausgebaut. Durch den Anbau auf den Schieferterrassen der Mosel ist der Wein sehr mineralisch, überaus elegant und niemals schwer. Er passt aufgrund seines Facettenreichtums zu allen Speisen und punktet noch dazu mit einem zumeist geringen Alkoholgehalt. Da darf's dann auch ein Gläschen mehr sein.

Aussichten von atemberaubender Schönheit

Der Rieslingrebe begegnet man entlang der gesamten Mosel natürlich ständig. Gleichwohl führt der Moselsteig nicht nur durch Weinberge. Die in 24 Etappen aufgeteilte Gesamtstrecke verläuft mal durch Wälder, mal direkt am Moselufer, mal an den Hangkanten entlang. Sie beginnt in Perl, an der Grenze zu Frankreich und Luxemburg, und führt hinauf bis zur Mündung der Mosel am Deutschen Eck in Koblenz. Zwischen 11 und 24 Kilometer lang sind die Etappen, und eine ist anders als die andere. Ist die Obermosel noch geprägt durch eine besonders weitläufige und offene Landschaft, so verändert sich das spätestens ab Trier völlig. Die Weinhänge werden dann extrem steil, die Mosel schlängelt sich in zahlreichen Schleifen durchs Tal und verändert dabei ständig ihre Richtung. So kommt es hier zu den berühmten Südlagen, die wie ein Amphitheater oberhalb der Mosel thronen und in denen der Wein besonders prächtig gedeiht. Immer wieder gelangt man zu Aussichtspunkten, von wo der Ausblick an Schönheit nur schwer zu übertreffen ist.

Traumpfade und Seitensprünge

Die Routen sind ausgeschildert. Mehr als 1.000 Wegweiser zeigen an, wo's langgeht. Angenehm ist aber auch: von keiner Stelle der Strecke aus ist es weiter als zwei Kilometer bis hinein in den nächsten Winzerort – wo man sich im Rahmen einer kurzen Rast trefflich bewirten lassen kann. Und wer sich in eine bestimmte Gegend ganz besonders verliebt hat, der kann diese auf sieben sogenannten Traumpfaden und fünf Seitensprüngen abseits der Hauptroute weiter erkunden.

Langweilig wird's aber auch auf der Hauptstrecke nicht. Schon deshalb nicht, weil der Moselsteig allein 13 Mal die Uferseite wechselt. Denn nur so ist sichergestellt, dass auch wirklich keiner der spektakulären Aussichtspunkte verpasst wird.

Unser Tipp

- Von den insgesamt 25 Etappenorten erreichen Sie 16 Start- und Zielpunkte bequem mit der Moseltalbahn. Infos unter www.moseltalbahn.de
- Informieren Sie sich auch über die Freizeittickets der beiden Verkehrsverbünde vor Ort (VRM und VRT). Sie helfen, bares Geld zu sparen.

Infos unter www.vrt-info.de sowie unter www.vrminfo.de.

Ausführliche Information unter: www.moselsteig.de

Besonders gelungen: auf der Website gelangen Sie unter anderem an Tourenplaner für Ihre Etappen. Sie können die gesamte Tour inkl. Karte, Höhenprofil und Beschreibung ausdrucken und alternativ sogar GPS-Tracks herunterladen.

Fotos: © Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH | Dominik Ketz

Seniorenhandys:

Telefonieren ohne Schnick und Schnack.

Das Handy ist ein Statussymbol – wie einst das Auto. Schick muss es sein und elegant. Doch das gilt vor allem für die jungen Leute. Die ältere Generation hat andere Bedürfnisse – und sich außerdem den Blick fürs wirklich Wichtige bewahrt. Seit einiger Zeit gibt's auch dafür die passenden Produkte.

Die Gesellschaft wird älter, die Gruppe der Senioren nimmt zahlenmäßig stark zu. Kein Wunder deshalb, dass sich auch die Hersteller von Handys und Smartphones verstärkt um diese Klientel bemühen. Das „Seniorenhandy" hat sich als eine Art Sammelbegriff für Mobiltelefone, so wie sie vor allem ältere Menschen sich wünschen, mittlerweile fest etabliert. Wer im Einzelhandel irgendeinem Verkäufer erklärt, dass er genau danach suche, der wird auf offene Ohren treffen.

Doch selbst ein Handy, das unter dem Namen „Seniorenhandy" firmiert, ist damit noch nicht für alle Senioren gleichermaßen geeignet – auch wenn es vielleicht vorgibt, das zu sein. Vorm Kauf sollte man sich vielmehr zunächst einmal klar machen, über welche Ausstattungsmerkmale das neue Gerät überhaupt verfügen sollte und dabei eigene Prioritäten setzen. Was ist wichtig und was nicht? Erst dann klappt's auch mit der Auswahl eines auf individuelle Bedürfnisse wirklich abgestimmten „Seniorenhandys".

Oft handelt es sich um die folgenden Themenbereiche und Ausstattungsmerkmale:

FORM UND GRÖSSE

In der Regel suchen Senioren ein Handy, das nicht zu klein ist und gut in der Hand liegt. Hilfreich kann es sein, wenn sehr zentrale Funktionen wie das Ein- und Ausschalten oder die Regulierung der Lautstärke über sofort sichtbare und leicht zu bedienende Seitentasten erfolgen.

SICHTFELD / DISPLAY

Es gibt durchaus Handys, die ohne Display auskommen. Wo anderswo ein kleiner „Bildschirm" untergebracht ist, finden sich hier ausschließlich Tasten – mit klar zugeordneten Aufgaben. Soll es aber ein Display sein, dann müssten Senioren insbesondere darauf achten, dass Kontrast und Helligkeit stimmen. So ist sichergestellt, dass das Ablesen auch im Dunkeln gut funktioniert.

SCHRIFTGRÖSSE

Die Größe der Schrift ist bei vielen Handys einstellbar – das aber in vorab festgelegten Grenzen. Wer mit dem Telefon auch SMS verschicken oder empfangen will, der sollte sehr genau darauf achten, wie groß das Schriftbild maximal werden kann.

LAUTSTÄRKE

Die Höchstlautstärke der Klingeltöne von speziell für Senioren gebauten Handys liegt ohnehin schon über den sonst üblichen Lautstärken. Darauf ist also Verlass. Gegebenenfalls ist aber zu überprüfen, ob das Handy auch über Lautsprecher verfügt, die mit einem Hörgerät kompatibel sind. Das ist nicht immer der Fall.

TASTATUR

Für viele Senioren ist das der wichtigste Punkt: ein Tastaturfeld, das gut zu bedienen ist. Dazu sollten die Tasten nicht zu klein sein und nicht allzu eng beieinander liegen. Prima, wenn sie zudem gut beleuchtet sind, beim Drücken ein akustisches Signal geben und auch die (Zahlen-) Symbole auf den Tasten nicht zu klein ausfallen.

DIREKTWAHL- UND NOTFALLTASTEN

Eine erhebliche Erleichterung kann es sein, wenn bestimmte Gesprächspartner mit nur einem Tastendruck erreicht werden können. Dazu muss das Seniorenhandy über Direktwahltasten verfügen. Sie können mit jeweils einer festen Telefonnummer belegt werden.

Eine Steigerung dieser Funktion ist die Notruftaste. Auch sie lässt sich mit einer Rufnummer fest belegen, je nach Hersteller aber auch mit mehreren Rufnummern. Der Clou ist: im Notfall muss nur eine einzige Taste gedrückt werden und das Handy wählt automatisch sämtliche Nummern der Reihe nach an, bis bei einer der Nummern endlich eine Verbindung zustande gekommen ist. So wird, wenn es darauf ankommt, auch ganz sicher jemand erreicht.

Einige Handys verfügen über eine weitere Spezialfunktion für den Notfall: die GPS-Ortung. Sie macht es möglich, für den Notfall den Standort des Handys bis auf wenige Meter genau zu bestimmen. So ist auch dann Hilfe für den Handybesitzer möglich, wenn er, zum Beispiel nach einem Sturz, nicht mehr sprechen kann. Allerdings ist dies ein Zusatzdienst, der angemeldet werden muss und kostenpflichtig ist.

Unser Tipp:

Ruhig mal genau ausrechnen, ob sich der Kauf eines Vertragshandys mit Mindestlaufzeit lohnt! Wer wenig telefoniert ist mit einer Prepaid-Karte oft besser bedient.

LAUFZEIT DES AKKUS UND LADEDAUER

Der Akku eines Handys für Senioren sollte besonders leistungsstark ausfallen, damit eine lange Laufzeit gewährleistet ist. Das entlastet. Oft wird eine feste Ladestation fürs Handy gleich mitgeliefert. Auch das kann hilfreich sein, denn man findet es so stets an einem bestimmten Ort.

Typisches Seniorenhandy von emporia. Eine Liste sämtlicher Hersteller findet sich im Internet, zum Beispiel unter: http://www.senioren-handy.info.

WIR können mehr als Wohnen – nämlich KOCHEN!

Auch unser 2. Kochkurs war ein großer Erfolg. Die Damen hatten sichtlich Spaß. Sie erwartete ein Menü, das sie so noch nicht kannten: Als Vorspeise grünen Salat mit Melonen- und Mozzarella Kugeln und Melonen-Senf-Dressing. Als Hauptgang gab es Linguini nach Ligurischer Art mit Garnelen und Pilzen, zum Dessert einen knusprig-cremigen Erdbeer Trifle. Dazu einen Weißwein aus Sardinien. Ein großer Dank galt Herrn Jochen Küthe. Alle Teilnehmerinnen hoffen auf eine baldige Wiederholung. Dank reger Mithilfe konnte die Küche schnell wieder aufgeräumt werden, sodass alle rechtzeitig zum WM-Spiel Deutschland - USA zu Hause waren!

Rezepte vom Kochseminar
am 26. Juni 2014
(für 4 Personen)

Vorspeise:
Grüner Salat mit Mozzarella und Melone

Zutaten:
250 gr. gemischter Salat (z.B. Kopfsalat, Rucola); 1 Netzmelone; 250 gr. kleine Mozzarella-Kugeln; Salz, Pfeffer, 3 EL Zitronensaft, 2 TL Honig, 5 EL Olivenöl, 1TL scharfer Senf; Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum).

Zubereitung:
Salat waschen, trockenschleudern, zerzupfen und auf 4 Teller verteilen. Melone halbieren. Aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen und auf dem Salat verteilen, ebenso die abgetropften Mozzarella-Kugeln. Von der restlichen Melone 3 - 4 EL Fruchtfleisch herauskratzen und in ein hohes Gefäß geben. Das Fruchtfleisch mit den übrigen Zutaten fein pürieren und abschmecken. Die Salatsoße über den Salat verteilen und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Hauptgang:
Fettucine nach Ligurischer Art „Mare e Monte“

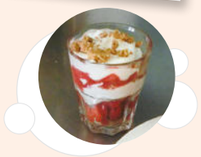
Zutaten:
12 Garnelen (à ca. 40 gr. ohne Kopf mit Schale), gefroren; 2 Knoblauchzehen; 1 Zwiebel; Olivenöl; 500 gr. passierte Tomaten; 150 ml Wermut (oder trockener Weißwein); 2 kleine Zucchini; ca. 200 gr. kleine Cocktailtomaten; je ca. 200 gr. Champignons und Austernpilze (oder andere); Salz, Pfeffer, ca. 5 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter, Fenchelsalat (nach Belieben), Zitronensaft, Zucker; Basilikum, Petersilie, (oder andere Kräuter); 250 gr. Fettucine oder Bandnudeln.

Zubereitung:
Gefrorene Garnelen in eine Schüssel geben und mit kochend heißem Wasser übergießen, abschütten, dann mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Die Schalen entfernen (nicht wegwerfen!!!) und evtl. den Darm entfernen. Zwiebeln und Knoblauch würfeln.

Die Garnelenschalen in etwas Olivenöl scharf anbraten, salzen und pfeffern und mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln braten. Tomatenpüree, Wermut und Fischfond zufügen und ca. ¼ Stunde köcheln lassen. Danach alles durch ein Sieb passieren.

Die Soße etwas einkochen lassen. Zucchini würfeln, in etwas Olivenöl anbraten, salzen, pfeffern und in eine Schüssel füllen. Pilze grob zerkleinern, ebenfalls anbraten und zu den Zucchini geben. Die Garnelen in etwas Olivenöl kurz anbraten, salzen und pfeffern. Die Nudeln in stark gesalzenem Wasser bissfest garen und abseihen (ewas Wasser zurückbehalten).

Soße erwärmen und mit den Garnelen, Pilzen und Zucchini vermengen, etwas durchziehen lassen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Zum Schluss die kleinen Tomaten untermengen, mit gehackten Kräutern bestreuen.



Dessert:
Knusprig-cremiger Erdbeer-Trifle

Zutaten:
(Menge reicht für ca. 8 - 10 Personen)

Streuselteig:
175 gr. Mehl; 100gr. Rohrzucker; 1 Vanillinzucker; 1 Prise Salz; 100 gr. weiche Butter

Erdbeermasse:
750 gr. Erdbeeren; 25 gr. Rohrzucker

Joghurt-Quarkcreme:
200 gr kalte Schlagsahne; 1 Pck. Sahnesteif; 1 Vanillinzucker; 300 gr. Joghurt-Quarkcreme; 250 gr. Speisequark (Magerstufe)

Zubereitung:
Für den Streuselteig alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit einer Küchenmaschine oder den Händen zu Streuseln verarbeiten. Auf ein Blech mit Backpapier verteilen und bei 180° ca. 20 Min. backen. Zwischendurch mit einem Löffel umdrehen, damit die Streusel knusprig werden. Erdbeeren waschen und putzen, 250 gr. abnehmen und mit dem Zucker pürieren. Die übrigen Erdbeeren würfeln und mit dem Fruchtmus vermengen. Sahne mit Vanillinzucker und Sahnesteif steif schlagen. Quark mit Joghurt verrühren und vorsichtig unter die Sahne heben.

Die erkalteten Streusel, die Erdbeermasse und die Joghurtcreme schichtweise in Gläsern anrichten.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Fotos © GWG Hagen

Rätselhaft.

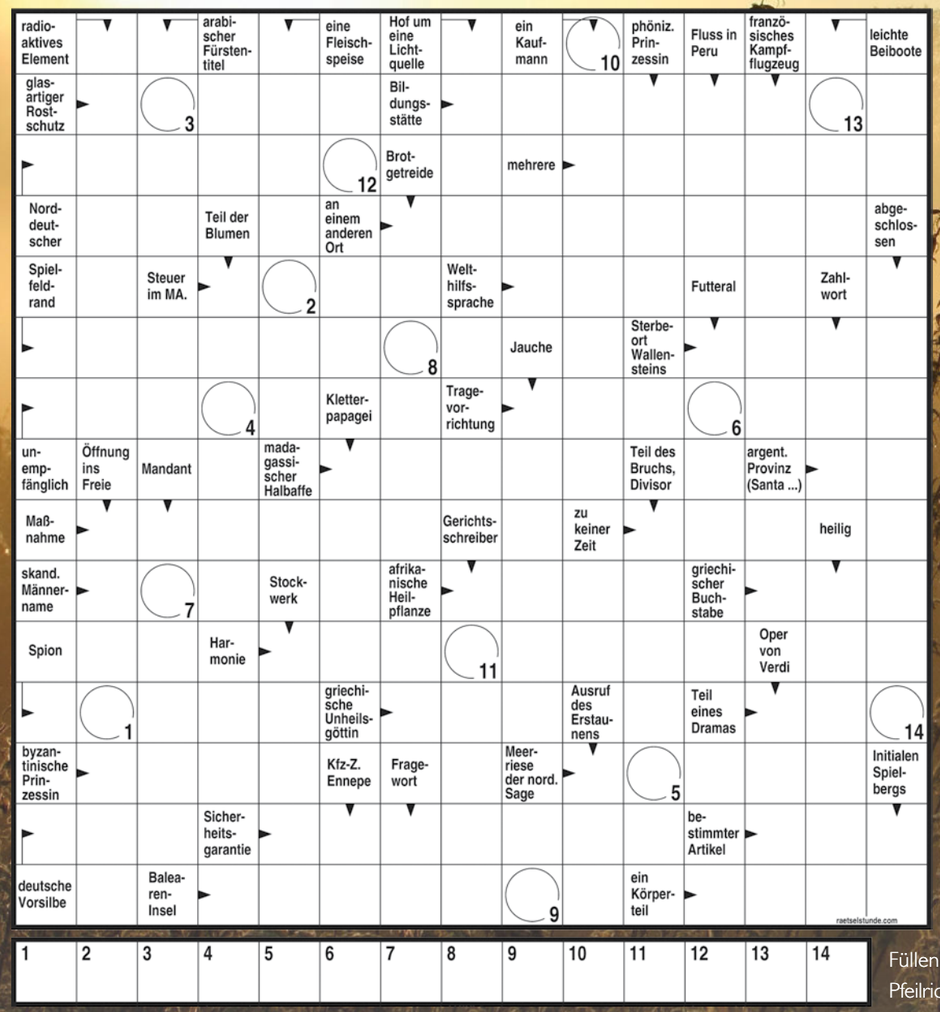
4					1			8
	6			9		1	4	5
	1			3		2		
6		2				8		
	4		3	8	2		1	
		1				9		3
		9		6			3	
3	5	4		7			8	
1			5					7

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

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.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

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

Ein Tipp: Unser Lösungswort beschreibt für viele genau das, was Ruhe in die Hektik des Alltags bringt.

Foto: © fotolia.com / arcteryx

Vertreterversammlung GWG Hagen e.G.

Am 23. Juni 2014 fand die diesjährige Vertreterversammlung der GWG Hagen e.G. in der Kreishandwerkerschaft Hagen statt. Christoph Rehrmann (Geschäftsführender Vorstand der GWG) blickte auf ein erfolgreiches Jahr 2013 zurück.

Die Bilanzsumme der Genossenschaft betrug am 31.12.2013 108.994.638,11 Euro. Bei einem Wohnungsbestand von 4.803 Wohnungen betrugen die Umsatzerlöse rd. 23,65 Mio. Euro. Der Jahresüberschuss der GWG betrug 374.456,95 Euro.

Weiterhin teilte Christoph Rehrmann mit, dass sich die GWG in Zukunft mit dem Schwerpunktthema „barrierearmes Wohnen" beschäftigen wird. Die Schaffung von Wohnraum für die älteren Bewohner – auch unter dem Aspekt der demographischen Entwicklung in der Stadt Hagen – wird das zentrale Thema in den Planungen der Genossenschaft sein. In der Vertreterversammlung wurden Frank Walter und Thorsten Stich neu in den Aufsichtsrat gewählt. Sabine Friedhoff wurde in ihrem Amt bestätigt.

GWG HAGEN
WIR sind Zuhause!

Für unsere Mieter

Info-Telefon:
(0 23 31) 90 49 - 0

WIR sind mit schnellem Rat für Sie da.

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

Herausgeber:
GWG
Hüttenplatz 41
58135 Hagen
N. Hodinar,
U. Mackenroth
und C. Zeh
Tel.: (0 23 31) 904 90

Konzept, Redaktion und Gestaltung:
Comvirtus GmbH
Weserstraße 20
48145 Münster
www.comvirtus.de

Auflage: 5.500

Ihre Nr. 1 in Haspe

TOP PREIS
€ 7,95
240 Stück

MagFem*
Nahrungsergänzungsmittel
- Zur Unterstützung der normalen Funktion der Muskulatur und des Nervensystems

UVP € 7,97
€ 3,95
30 ml
100 ml = 13,17 €

Aspecton®*
Hustentropfen
- Hochkonzentrierter Extrakt aus Thymiankraut
- Ohne Zucker und Alkohol
- Ohne Farb- und Konservierungsstoffe

UVP € 42,99
€ 27,95
60 Stück

Ginkgo-Maren® 120mg*
Zur symptomatischen Behandlung von:
- Konzentrationsschwächen
- Gedächtnisstörungen
- Depressiver Verstimmung

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Alle Preise sind Abholpreise in Euro inkl. MwSt. Alle Angebote nur solange der Vorrat reicht. Gültig vom 01.09. bis 31.12.2014.

ALTSTADT APOTHEKE
JÜRGEN FLÜCHTER
Quelle Ihrer Gesundheit

Voerder Straße 2a, 58135 Hagen-Haspe
Tel.: (0 23 31) 4 19 51
www.altstadtapotheke-hagen.de

Wir sind für Sie da:
Mo. - Fr.: 08.00 - 18.30 Uhr
Sa.: 08.00 - 13.30 Uhr