[WIR] mietermagazin

Das Magazin rund um Ihren WohnRaum

Mai 2015

Und dann kam die große Erleuchtung.

Wie Sie mit der richtigen Beleuchtung Ihr Zuhause wohnlicher machen als mit so manchem teuren Möbelstück.

Seite 6

WIR haben echte Wohlfühlorte.

Das Torhaus ist im Herzen der „Hasper" angekommen.

Seite 2

Pasta, Pasta.

Die Vielfalt der Nudel ist groß und auch in Deutschland wird sie immer beliebter.

Seite 4

Im Internet unterwegs: Gefahren für Kinder.

Die wichtigsten Gefahrenpotenziale im Netz und was Eltern tun können, um sie zu verringern.

Seite 12

GWG HAGEN
WIR sind Zuhause!

Foto: ©iStock.com/Nastco

WIR haben was geändert.

Die Öffnungszeiten des Wohnforums in der Körnerstraße haben sich bereits seit Februar 2015 wie folgt geändert:

Montag - Donnerstag: 9:00 - 17:30 Uhr
Freitag: 9.00 – 14:00 Uhr

Foto: © GWG

WIR haben echte Wohlfühlorte.

Inzwischen haben sich alle Mieter im Torhaus gut eingelebt. Das Torhaus ist im Herzen der „Hasper“ angekommen und hier fest verankert. Wir stellen Ihnen unsere Lieblingsplätze vor …

Die Stadtbäckerei Kamp. Sie ist mittlerweile zu einem Treffpunkt für alle Altersklassen geworden. Hier wird geklönt, gefrühstückt, erzählt und alle genießen die schöne Atmosphäre und den Duft der Backwaren. Die frisch zubereiteten Leckereien, das Brot, der köstliche Kuchen und der wohltuende Kaffee laden zum Sitzenbleiben ein. Im Sommer wird der Außenbereich eine willkommene Oase zum Ausruhen und ein schöner Treffpunkt werden.

Gegenüber der Bäckerei in der 3. Etage befindet sich die **Stadtbücherei** mit ihrem großen Angebot. Die Stadtbücherei ist für alle Bürger bis auf donnerstags vor- und nachmittags geöffnet. Besonders Kinder lieben die Bücherei, weil dort in jedem Bücherregal ganz neue Welten und Abenteuer auf sie warten. Für die Kleineren, die noch nicht selbst lesen können, gibt es regelmäßig ein Bilderbuchkino und eine Vorlesestunde. In den Ferien bietet die Stadtteilbücherei immer wieder schöne Aktionen an, so dass es spannend ist, sie regelmäßig zu besuchen. Während die Kleinen schmökern und staunen, können die Erwachsenen in unserer „GWG-Leselounge“ ebenfalls in Ruhe lesen.

Auch zum Lernen für Schüler bietet sich die Lounge an, denn hier findet sich immer wieder mal jemand, der die schwierige Matheaufgabe erklärt – und das auch noch gern.

Am **Kiosk**, der von dem freundlichen Ehepaar Yazici geführt wird, kann man sich schließlich mit den aktuellsten Zeitschriften, ein paar Süßigkeiten oder anderen Produkten für den Alltag eindecken. Das Ehepaar Yazici ist über die Jahre hinweg zu einer echten Hasper „Institution“ geworden und aus dem Herzen unseres Stadtteils nicht mehr wegzudenken. Kein Wunder, denn hier bekommt man in der Zeit zwischen zwei Bussen ganz auf die Schnelle das, was man anderswo einzukaufen vergessen hat. Und den Bus bekommt man auch noch …

Das Ehepaar Yazici und ihren Kiosk möchte hier keiner missen.

Fotos: © Thomas Seuthe

Auch das Hasper **Bürgeramt** befindet sich im Torhaus. Hier sind viele städtische Dienstleistungen unter einem Dach vereint. In den Zeiten montags und dienstags von 8.00 - 17.00 Uhr, mittwochs und freitags von 8.00 - 12.00 Uhr und donnerstags von 8.00 - 18.00 Uhr können wohnungsnah Behördengänge erledigt werden - von der Bearbeitung von Ausweisen und Pässen über Wohngeldanträge bis hin zum Kauf von Theaterkarten.

Die Vorlesestunde in der Stadtbücherei begeistert kleine und große Zuhörer.

Treffpunkt der Generationen: die Stadtbäckerei Kamp

GWG intern
Wohnen Einrichten
Essen Trinken
Bauen Basteln
Handy Internet
Recht Gesetz
Rätsel Spaß

Inhalt.

04 Pasta, Pasta.
Die Vielfalt der Nudel.

06 Und dann kam die Erleuchtung.
Tipps zur Lichtplanung.

10 Handwerkertricks im Alltag.
Die besten Tipps, wenn im Haushalt mal wieder Not am Mann ist.

11 Erbschaften regeln.
Später kann manchmal zu spät sein.

12 Gefahren für Kinder im Internet.
Tipps wie Kinder sicher im Internet unterwegs sind.

14 Rätselhaft.
Spiel und Spaß mit Sudoku und Co.

15 WIR verabschieden uns.
Verabschiedung einiger unserer langjährigen Hausmeister

15 WIR haben einen neuen Hausmeister.
Herr Mütherich ist unser neuer Hausmeister am Quambusch.

15 WIR sorgen für Sicherheit.
Kartoffelkäse für Weingenießer.

16 WIR machen Sport.
Bewegung in unserem GWG-Gesundheitskurs.

Foto: ©iStock.com/Tempura

Foto: ©iStock.com/AngelaPhotos

Die Nudel wird in Deutschland immer beliebter. Acht Kilo verspeisen wir pro Kopf und Jahr – mehr als doppelt so viel wie noch in den 80er Jahren. Spitzenreiter in deutschen Küchen sind mit großem Abstand die Spaghetti. Doch auch andere Pastasorten haben ihren Reiz.

Pasta, Pasta: Die Vielfalt der Nudel.

Über 100 verschiedene Nudelsorten sind mittlerweile im deutschen Einzelhandel erhältlich. Sie haben zum Teil klangvolle Namen wie Vermicelli, Radiatori oder Orechiette, doch kaum jemand kennt sie. Vermutlich geht man hier schlicht von der folgenden Gleichung aus: Hartweizengrieß bleibt Hartweizengrieß und deswegen die Nudel eine Nudel. Und ist es nicht auch naheliegend, das zu tun? Doch das Naheliegende ist oft falsch – so auch in diesem Fall. Im Mutterland Italien soll es sogar über 600 Nudelsorten geben – und das hat seinen Grund. Spaghetti sind übrigens hier gar nicht mehr so üblich.

Formen und Oberflächen

Für die irritierend große Vielfalt in der Welt der Pasta sind natürlich auch regionale Traditionen verantwortlich. Im Norden Italiens wird anders und anderes gegessen als im Süden. Es gibt sehr unterschiedliche Vorlieben. Aber die Vielfalt hat auch einen sachlichen Grund: Die Nudel muss zur Sauce passen. Und genau das gelingt eben nicht jeder Pasta gleich gut – auch wenn der Stoff, aus dem sie gemacht ist, immer derselbe ist.

Was kaum jemand weiß: Für die italienische Nudel gibt es – so wie für deutsches Bier – eine Art Reinheitsgebot, das aus dem Jahr 1547 stammt und bis heute gilt! Eier sind dabei als Zutaten nicht vorgesehen.

Den zentralen Unterschied machen die Formen und Oberflächen der Nudeln aus, denn es gilt: je dicker die Pasta und je größer ihre Oberfläche, desto mehr Sauce kann sie in sich aufsaugen und desto intensiver ist deshalb das Geschmackserlebnis. Dickflüssige, gehaltvolle Saucen brauchen daher dicke Nudeln, um voll zur Geltung zu kommen, dünn darf dagegen die Sauce zum Beispiel bei Spaghetti sein, denn attraktiv ist diese Kombination durch seine Leichtigkeit.

Nudel und Sauce sollten eine Verbindung eingehen, die möglichst innig und harmonisch ist. Das ist das ganze Geheimnis – und: die wichtigste Ursache für die unendliche Vielfalt der Nudelwelt. Denn ob Pasta und Sauce optimal zusammenpassen, lässt sich sogar durch die Form der Nudel noch beeinflussen. So sind manche Nudeln gerippt oder gedreht. Warum? Eigentlich ganz einfach: auf einer solchen Oberfläche können sich gehaltvolle und sämige Saucen besonders gut verfangen und absetzen. Verfügt die Sauce hingegen über „stückige" Bestandteile, so nimmt man dazu kurze Röhrennudeln(zum Beispiel: Penne), weil die Stückchen so zum Teil in den Nudeln selbst verschwinden und den Gesamtgeschmack verbessern.

Italienische Vorlieben

Was viele gar nicht wissen: Spaghetti waren in Italien allenfalls bis in die 60er Jahre hinein die beliebteste Nudel. Im armen Agrarland Italien aß man sie oft ohne alles, allenfalls mit etwas Olivenöl, mehr aber nicht. Als nahezu perfekte Pasta gilt die Bandnudel (Tagliatelle), da sie so flexibel einsetzbar ist. Tagliatelle passt zu jeder Sauce – selbst zu Ragouts. Ihre Oberfläche ist rau, deshalb saugt sie sich sehr schön mit den Saucen voll.

Foto: ©iStock.com/nito

Foto: ©iStock.com/svarophoto

Foto: ©iStock.com/svarophoto

Generell gilt: Je schwerer und dicker die Sauce, desto dicker und kürzer die Nudel!

Die Lieblingsnudel der Italiener aber ist die von Hand und frisch gemachte Ravioli – Pasta, die wie ein kleines Kunstwerk beliebig mit Fisch, Fleisch, Frischkäse oder Gemüse gefüllt werden kann und dann als vollwertiges Gericht genossen wird. Meist geschieht dies ganz ohne Sauce, sondern nur mit ein bisschen Olivenöl oder Salbeibutter und Zitrone. Kaum vorstellbar bei uns, denn Ravioli sind über Jahrzehnte allenfalls aus der Konservendose auf den deutschen Tisch gekommen. Vorlieben und Gewohnheiten sind eben doch verschieden.

Übrigens: Auch über die Idee, Nudeln als Beilage zu verwenden, können „echte" Italiener nur den Kopf schütteln. Pasta ist dort immer ein eigenständiges Gericht.

Generelle Küchentipps zum Umgang mit Pasta und Sauce:

1. Die Nudeln nur in Salzwasser kochen. Auf keinen Fall Öl hinzugeben! Denn nur so bleibt die Oberfläche des Nudelteigs porös und daher besonders aufnahmefähig für die Sauce. Um zu verhindern, dass die Nudeln zusammenkleben, lieber ab und zu umrühren.
2. Die Nudeln nicht mit kaltem Wasser abschrecken!
3. Sofort nach dem Abtropfen der Nudeln die Sauce dazugeben, zweimal schwenken und auf den Tellern portionieren.

Statt auswendig zu lernen, welche Nudeln es so gibt, merken Sie sich lieber die italienischen Endungen für „breit" (-elle), für „schmal" (-ette), für „klein" (-ini oder -ine) und „groß" (-oni). Dann finden Sie auch die richtige Nudel zur Sauce.

Welche Pasta passt am besten wozu?

Spaghetti, Tagliatelle, Parpadelle u.a.:
Dünnflüssige, leichte Saucen aus Wein oder Tomaten – z.B. mit Meeresfrüchten.

Röhrennudeln:
Penne & Co. zu reichhaltigen, stückigen Saucen. Gut auch zum Überbacken.

Spiralnudeln (z.B. Fusilli oder Girandole):
Köstlich zu Ragouts, die bei uns „Bolognese" heißen.

Lasagne, Cannelloni & Conchiglioni:
Herrlich für Aufläufe – etwa mit Käse und Bèchamel-Sauce.

Schmetterlinge (Farfalle), Muscheln, Öhrchen u.a.:
In den Dellen und Spalten dieser kreativ geformten Pastasorten bleiben dickflüssige, sämige Saucen besonders gut hängen. In Salaten oder Eintöpfen lassen sich ungewöhnliche Formen ebenfalls gut verwenden – einfach, weil's gut aussieht.

Und dann kam die große Erleuchtung.

Tipps für die Lichtplanung.

Licht ist nicht einfach nur Licht. Es wird nicht bloß gebraucht, um Räume aufzuhellen und gut zu sehen. Licht ist auch ein Stimmungsmacher. Es trägt zu unserem Wohlbefinden bei, reguliert die Psyche, das Immunsystem und den Hormonhaushalt. Die richtige Beleuchtung macht unser Zuhause wohnlicher als so manches teure Möbelstück.

Vor allem an den dunklen Tagen, wenn auch die eigene Wohnung düsterer erscheint als sonst, enger und bedrückender, spürt man es deutlich: wie wichtig Helligkeit ist und wie sehr wir das Licht brauchen. Allerdings ist es mit einem Halogenscheinwerfer dann auch nicht getan. Denn eine gute Beleuchtung bedeutet eben nicht nur, ausreichend Licht zu haben. Es kommt vielmehr darauf an, wofür man es braucht und wie es eingesetzt wird. Soll es einen ganz konkreten Zweck erfüllen – zum Beispiel auf dem Schreibtisch? Oder soll es Akzente, Lebendigkeit und Spannung in die eigenen vier Wände bringen? Denn zumindest das ist eine kleine Kunst für sich.

Foto: ©Licht.de

Foto: ©Licht.de

Foto: ©licht.de

Das Aus der Glühlampe

Immerhin: die Zeiten, da das Licht mit Fackeln, Öllampen oder Kerzen herbeigezaubert werden musste, sind vorbei. Zu diesen Zeiten hatte man sicher nie genug Licht und sein Einsatz war deshalb überaus zweckmäßig und ohne viel Spielerei. Da muss schon die Petroleumlampe ein Riesenfortschritt gewesen sein, und erst recht war es die gute alte Glühbirne, die uns in den letzten 100 Jahren heimgeleuchtet hat. Inzwischen ist auch sie vom Markt und die moderne Welt besteht aus Energiesparlampen, Leuchtdioden (LED) und Halogen. Mit diesen drei technischen Produkten verfügt man über ausreichende Mittel und Wege, die Lichtverhältnisse im eigenen Zuhause ganz gezielt zu planen und zu gestalten.

Hätten Sie's gewusst?

Bei einer Glühbirne fließt Strom durch den Glühdraht und erhitzt diesen auf 2.900 Grad Celsius. Kein Wunder, dass nur 5% der aufgenommen Energie in Licht und der Rest in Wärme umgewandelt werden.

Verständnisprobleme vermeiden:

Der Fachmann spricht nicht von (Steh-, Decken- oder sonstigen) Lampen, sondern von Leuchten! Für ihn ist eine Lampe die Birne – nicht mehr und nicht weniger.

Grundfragen der Lichtplanung

Wer daheim Licht ins Dunkel bringen möchte, der ist gut beraten sich zunächst einmal klar zu machen, dass Licht nicht nur die fürs Sehen benötigte Helligkeit in Wohnräume hineinbringt, sondern auch Form, Gestalt und Struktur. Ob man es nun will oder nicht: Licht gliedert Räume – und das oft überraschend anders als geplant. Manches bleibt im Schatten, wieder anderes wird hervorgehoben. Licht schafft Konturen, Kontraste und macht Räume klein oder groß. Was draußen zentral die Sonne übernimmt, das leisten drinnen eine Unmenge von Leuchten. Gut, wenn das mit System geschieht.

Die Ausgangsfrage der gesamten Lichtplanung lautet in jedem Fall: wie viel Licht wird eigentlich benötigt, was genau soll es leisten und wo? Dass Lichtausbeute und Qualität der Beleuchtung stimmen müssen und Blendung durch Licht unerwünscht ist, versteht sich von selbst. Nur: das ist eben nicht nur von der verwendeten Leuchte abhängig und von ihrem Design, sondern insbesondere von der geeigneten Lampe, ihrer Platzierung im Raum und davon, ob die Lichtmenge angemessen ist oder nicht.

Der Fachmann unterscheidet drei grundsätzliche Funktionen, die das Licht im eigenen Heim übernehmen können muss. Das hilft nicht nur beim Planen, sondern auch bei der Auswahl der passenden Produkte.

Die Grundbeleuchtung

Die Grundbeleuchtung (oder: Allgemeinbeleuchtung) ist das A und O in den eigenen vier Wänden. Sie dient der Orientierung im Raum. Finden können, was man sucht, erkennen können, worüber man sonst stolpern würde, dabei muss die Grundbeleuchtung helfen. Gerade auf Treppen, in Fluren, vor Schränken oder Garderoben kommt ihr eine wichtige Bedeutung zu – aber auch im Schlafzimmer und in der Küche.

Zu Orientierungszwecken eignet sich vor allem direktes Licht – zum Beispiel in Form einer Deckenleuchte. Als Lichtquelle bietet sich dabei eine Halogenlampe an, denn sie gibt ein sehr natürliches Licht ab. Außerdem lassen sich sämtliche Halogenlampen dimmen, was für einen Teil der Konkurrenz nicht oder nur eingeschränkt gilt. So kann die Lichtmenge, die zu Orientierungszwecken benötigt wird, selbständig und flexibel eingeregelt werden. Mal darf es heller, mal dunkler sein.

Ein Sonderfall ist unter Umständen der Flur. Da er meist nicht mal über Fenster verfügt, ist er besonders dunkel. Zugleich ist er der Raum der Wohnung, den man zuerst betritt, wenn man von draußen hereinkommt. Licht ist deshalb hier nicht nur unverzichtbar, es muss auch schnell vorhanden sein – sofort mit dem Einschalten. Gerade für Senioren ist das aus Sicherheitsgründen wesentlich. Kein Problem für die flotte Halogenlampe. Nur: sollte das Licht im Flur oft und lange brennen, dann sind LED's zumindest die günstigere Alternative. Nur Energiesparlampen kommen nicht in Betracht. Sie sind zu langsam.

Selbst unser Lebensalter spielt für die Lichtplanung eine maßgebliche Rolle. Denn ein 60jähriger benötigt für den gleichen Helligkeitseindruck im Durchschnitt eine doppelt so hohe Beleuchtungsstärke (Lux) wie ein Jugendlicher.

Grundbeleuchtung: LED oder Energiesparlampe – was ist günstiger?

Am preiswertesten lässt sich ein ganzer Raum mit einer Energiesparlampe beleuchten. Allerdings gilt: nur dann, wenn die Lampen nicht ständig an- und ausgeknipst werden! Die bessere Schaltfestigkeit haben LED's.

Foto: ©iStock.com / Nattoo

Achten Sie gerade für Ihre Wohnräume bei der Auswahl von Lampen auf deren Qualität in Sachen Farbwiedergabe (Ra). Sie gibt an, wie natürlich die Farben aus der Umgebung unter dem Licht wirken. Optimal ist eine Ra von 100, denn sie ist zu 100% natürlich. Oft erscheinen Gegenstände unter Licht blass und farblos und dafür verantwortlich gemacht wird dann gern die „Kühle" des Lichts. De facto sind meist Lampen mit einer schlechten Farbwiedergabe die Ursache. Verwenden Sie daher keine Lampen mit einer Ra unter 80!

Auch für den Esstisch braucht es ein Zonenlicht. Optimal: eine Pendeleuchte über dem Tisch in ca. 60 cm Höhe, denn die beleuchtet den gesamten Tisch, blendet aber nicht die Augen.

Klar: der Maßstab fürs persönliche Wohlbefinden ist letztlich das natürliche Licht. Aber: natürliches Licht ist sehr lebendig. Es verändert sich im Laufe des Tages und des Jahres. Orientieren Sie sich an dieser Lebendigkeit und gestalten Sie entsprechend!

Das Zonenlicht

Anders als die Grundbeleuchtung, die der allgemeinen Orientierung zuhause dient, hat das Zonenlicht sehr spezifische Aufgaben. Es ist dazu da, gezielt bestimmte Plätze in der Wohnung auszuleuchten und die dort anfallenden Tätigkeiten zu erleichtern. Das Lesen im Wohnzimmersessel zum Beispiel. Das Arbeiten in der Küche. Oder die Körperpflege im Bad. Natürlich ist für Küche und Bad ebenfalls direktes Licht vonnöten. Und weil das Auge hier richtig arbeiten muss, hat es hell und schattenfrei zu sein. Die Arbeitsflächen in der Küche oder der Spiegel im Badezimmer haben aber durchaus eine zusätzliche Beleuchtung verdient – damit es beim Gemüseschneiden oder Rasieren nicht unverhofft zu Unfällen kommt. In der Küche eignen sich dazu Spots, die ihr Licht nach unten oder aber an die Wand richten. Für den Spiegel im Badezimmer sollte man möglichst zwei Leuchten vorsehen, eine links, eine rechts vom Spiegel, ausgestattet mit einem warmweißen Licht, damit das eigene Gesicht gleichmäßig, neutral und in seiner natürlichen Farbe ausgeleuchtet werden kann. Als ideal gelten heutzutage längliche, stabförmige Leuchten mit satiniertem weißen Glas und LED's. Für Tätigkeiten wie Basteln, Nähen, Zeichnen oder die Arbeit am heimischen Computer eignen sich LED's. ebenfalls. Zeichnet allerdings der Profi, so benötigt man Deckenflutlicht mit Halogen. Denn das ist unübertroffen in Sachen Farbwiedergabe.

Das Stimmungslicht

Für die Wohlfühl-Atmosphäre zuhause – vor allem im Wohnzimmer – ist das sogenannte Stimmungslicht zuständig. Es bringt Lebendigkeit und Spannung in Räume. Weil es dazu aber eines gewissen Spiels von Licht und Schatten bedarf, das Konturen, Kontraste und damit Abwechslung bringt, sollte auf eine gleichmäßige Ausleuchtung im Wohnzimmer verzichtet werden. Denn das wirkt ungemütlich und langweilig.

Ein anderes Grundgesetz des Stimmungslichts lautet: das Licht selbst darf zu sehen sein, nicht aber die Lichtquelle. Für die Wohlfühl-Atmosphäre eignet sich deshalb besonders ein indirektes, diffuses Licht, das von den Decken und Wänden abstrahlt – zum Beispiel: das eines Deckenfluters. Auf dieser Grundlage lässt sich dann mit zusätzlichen direkten Lichtquellen experimentieren (etwa in der Form von Spots), die einzelne Gegenstände in Szene setzen – den Ohrensessel, ein Bild oder einen besonders schönen alten Schrank.

Je nachdem, was man hervorheben möchte, sollte man auch zu verschiedenen Leuchten greifen. In der Vitrine eignen sich insbesondere LED's, da durch sie Glanzeffekte und die Lichtbrechung im Glas besser zur Geltung kommen. Der Kronleuchter oben an der Decke verträgt auch ein Halogenlicht, das durch seine Farbechtheit zu überzeugen weiß.

Fachleute meinen: vier bis acht Lichtquellen dürfen es schon sein im Wohnzimmer, denn so wird nicht nur Eintönigkeit vermieden – es lassen sich je nach Lust, Laune und Anlass auch unterschiedliche Stimmungsbilder erzeugen.

Versuchen Sie es doch mal mit einer einzigen farbigen Wand, die den Raum gliedert und durch einen Fluter in Szene gesetzt wird!

Foto: ©licht.de

Foto: ©licht.de

Foto: ©licht.de

Lumen und Kelvin statt Watt.

Seit es keine Glühlampen mehr gibt, haben sich auch die Begriffe verändert: in LUMEN wird die Helligkeit des Lichts gemessen, in KELVIN seine Farbtmperatur.

Wer früher eine 60 Watt-Glühbirne erstehen wollte, der braucht stattdessen heute:

- Energiesparlampe mit 630 oder 850 Lumen (11/15 Watt)
- Halogenlampe mit 630 oder 840 Lumen (42/53 Watt)
- LED-Lampe mit 730 Lumen (9-12 Watt).

Wie weiß soll es sein, das Licht? – Orientierungsgrößen in Kelvin:

- Warmweiß: unter 3.300 Kelvin
- Neutralweiß: 3.300 bis 5.300 Kelvin
- Tageslichtweiß: über 5.300 Kelvin

Licht und Farbe

Wer Licht besonders gezielt und professionell einsetzen möchte, dem sei zusätzlich ein Ausflug in die Farbenlehre empfohlen. Denn es ist nicht einfach nur der Helligkeitsgrad des Lichts und seine Platzierung im Raum, die Stimmung bringt, sondern auch die Farbe des Lichts, seine „Farbtemperatur". Gemessen wird diese Farbtemperatur in Kelvin und sie gibt an, welches Farbspektrum vom Licht jeweils abgedeckt wird. Zwar gilt generell, dass vor allem rotes, gelbes und ein warm-weißes Licht für eine angenehme, behagliche Stimmung sorgen, doch dabei kommt es schon auch auf die Umstände an. Denn ist ein Raum bereits in besonders warmen und eher dunklen Farben eingerichtet, dann darf es ruhig auch ein um ein paar Grade kühleres Licht sein. Vermeintlich feine Unterschiede können hier große Wirkungen entfalten.

Eine sachlichere Stimmung schaffen insbesondere die Blauanteile im Licht – so sachlich allerdings, dass man dieses Licht im heimischen Wohnzimmer besser gar nicht oder allenfalls indirekt verwendet, denn sonst holt man sich eine kalte „Büroatmosphäre" nach Hause.

Die stärksten Verbündeten bei dem Ziel, die eigenen vier Wände völlig neu zu gestalten und mehr Pep hereinzuholen, sind Wandfarben und Licht. Sie ergänzen sich gegenseitig. Kein noch so sehenswertes Möbelstück kann leisten, was dieses Team leistet. Frische im Badezimmer, Ruhe und Harmonie im Schlafzimmer und ein Maximum an Behaglichkeit im Wohnzimmer? Es ist die Wandfarbe, die dafür letztlich den Ausschlag gibt. Und mit der passenden Lichtquelle lässt sie sich wunderbar betonen.

Licht und Raum

Die Erfahrung zeigt: die gestalterischen Wünsche, Ideen und Ziele, mit denen man sich so trägt, lassen sich leider fast nie vollständig realisieren. Es fehlt an der Zeit, am Geld oder auch einfach – am Raum.

Abschließend deshalb hier noch ein paar entscheidende Grundregeln für den Umgang mit kleineren Räumen:

- Hellere Farben an Decken und Wänden lassen Räume größer wirken.
- Kühlere Farbtöne weiten den Raum und „beruhigen" ihn. Warme Farbtöne dagegen kommen auf den Betrachter zu.
- Leuchten, die ihr Licht nach oben an Decke oder Wand strahlen, lassen Räume höher wirken.
- Helle Wand- und Deckenflächen (auch hellblau, -grün, oder -gelb) reflektieren Licht besser. Man braucht daher für die erwünschte Helligkeit weniger Licht.
- Eine gegenüber den Wänden hellere Decke öffnet den Raum nach oben. Ein gegenüber der Decke hellerer Farbton an Seitenwänden hingegen öffnet den Raum zu diesen Wänden.

Viel Spaß beim Experimentieren!

Foto: ©iStock.com / Nastco

Handwerker**tricks** für den **Alltag.**

Jeder kennt das: im Haushalt ist Not am Mann, aber ein Handwerker ist nicht in Sicht. Wie man sich helfen kann, wenn der Profi auf sich warten lässt.

Foto: ©Stock.com/Alexander

Foto: ©Stock.com/fatihhoca

Foto: ©Stock.com/FilmFrames

1) JEDER NAGEL LÄSST DEN PUTZ VON DER WAND BRÖCKELN.

Kleben Sie an die Stelle, wo Sie den Nagel einschlagen wollen, ein Stück Kreppband an die Wand. Das hält den Putz fest.

2) DIE TAPETE GEHT NICHT VON DER WAND RUNTER.

Laufen Sie nicht extra zum Baumarkt und holen sich den teuren Tapetenlöser. Ein wenig warmes Wasser mit einem guten Schuss Essig tut's auch.

3) DER ABFLUSS IST MAL WIEDER VERSTOPFT.

Auch hier müssen Sie nicht die teure Chemielösung verwenden. Wenn das Wasser in der Spüle oder der Dusche nicht mehr richtig abfließt, reicht eine Mischung aus Backpulver und Essig. Einfach drei bis vier Esslöffel Backpulver in den Abfluss schütten und darauf eine halbe Tasse Essig. Das wird ordentlich sprudeln. Sobald es aufhört, einen Schuss Spülmittel hinzugeben und mit kochendem Wasser nachspülen – fertig.

4) ÜBERKOPF-BOHREN OHNE STAUB.

Einfach auf den Bohrer einen leeren Becher aufspießen. Der hält den schlimmsten Staub zurück. Ein halber Tennisball tut's auch.

5) BOHRLÖCHER ABDECKEN.

Der älteste Trick des Heimwerkers heißt: Zahnpasta. Sie macht das Bohrloch ebenso unsichtbar wie Putz. Aber nehmen Sie keine bunte oder gestreifte...!

6) DER WASSERHAHN TROPFT.

Um bis zum Eintreffen des Handwerkes wenigstens seine Ruhe zu haben, nehme man eine Schnur und binde sie um den Wasserhahn, so dass die nervtötenden Tropfen am Band herunterlaufen können.

7) FLIESEN BOHREN OHNE SPLITTERN.

Sollte das Anbohren von Fliesen von Vermieterseite überhaupt gestattet sein, hilft auch hier ein Stück Kreppband. Einfach auf die angedachte Bohrstelle kleben.

8) DAS BADEZIMMER VOR NEUGIERIGEN BLICK SCHÜTZEN.

Als schnelle Alternative zum Vorhang eignet sich eine Mischung aus 500 Gramm Kochsalz und 500 Milliliter Weißbier. Diese Lösung einfach auf das Badezimmerfenster streichen und plötzlich haben Sie – eine undurchsichtige Milchglasscheibe. Das Beste aber ist: das Ganze ist absolut geruchlos und lässt sich mit einfachem Fensterreiniger wieder entfernen.

Foto: ©Stock.com/nicolas_

Foto: ©Stock.com/nenadir

Erbschaften regeln:

Später kann manchmal **zu spät** sein.

Erben, das ist ein Thema, das oft nur sehr ungern angesprochen wird. Denn immerhin geht es um Tod und ums Sterben und manchmal auch um mögliche Konflikte, denen man am liebsten aus dem Weg gehen würde. Dabei hilft es den Erben sehr, wenn die Dinge geregelt sind. Denn so kann viel Ärger vermeiden werden.

Auf ein eigenes Testament zu verzichten, das heißt, „Vater Staat" die Aufgabe zu überlassen zu regeln, wer was erbt. Mögliche Erben teilt das Gesetz in „Ordnungen" ein: es gibt Erben „erster Ordnung", aber auch Erben „dritter Ordnung", und letztlich geht es dabei um Unterschiede der verwandtschaftlichen Nähe.

Erben 1. Ordnung:	Ehegatten, Kinder und Enkel
Erben 2. Ordnung:	Eltern, Geschwister, Neffen und Nichten
Erben 3. Ordnung:	Großeltern, Onkel, Tanten, Vettern und Cousinen

Das Grundprinzip ist einfach. Es lautet: immer der Reihe nach. Wenn es keine Erben der ersten Ordnung gibt, dann erbt die zweite Ordnung. Und erst wenn auch in dieser Kategorie kein Erbe vorhanden ist, kommt die dritte Ordnung zum Zuge. Ganz am Ende erbt der Staat selbst.

Doch das ist noch nicht alles. Viele gehen zum Beispiel ganz selbstverständlich davon aus, dass der überlebende Ehepartner automatisch alles erbt, insoweit nichts anderes festgelegt ist, und das ist schlicht falsch. Der Ehepartner hat einen gesetzlichen Anspruch auf die Hälfte des Erbes und was er wirklich erbt, hängt auch davon ab, welche weiteren Erben es gibt und in welchem Verwandtschaftsverhältnis sie zum Verstorbenen standen. Jeder Erbfall ist letztlich individuell.

Die Dinge selber regeln: das Testament

Die Vorschriften des Gesetzes lassen sich nur umgehen, wenn ein Testament aufgesetzt wird. Man unterscheidet dabei zwei Formen: das öffentliche und das private Testament. Ein privates Testament lässt sich prinzipiell jederzeit aufsetzen. Und: es ist kostenlos. Allerdings sind ein paar Formalitäten zu beachten, damit es auch gültig ist.

Formalitäten rund ums private Testament

- Das gesamte Testament **selbst und von Hand schreiben.**
- Mit **Vor-, Nachname, Ort und Datum** unterschreiben.
- Im Falle mehrerer Seiten: jedes Blatt **nummerieren** und gesondert **unterschreiben.**
- Die **Erben mit Vorname, Nachname und Geburtsdatum** benennen.

Von Vorteil ist ein öffentliches Testament, das zusammen mit einem Notar aufgesetzt werden muss. Zwar ist das mit gewissen Kosten verbunden, aber der Notar kann doch eine echte Hilfe sein, wenn es darum geht, die eigenen Wünsche möglichst präzise abzufassen und dafür Sorge zu tragen, dass das Testament auch wirklich hieb- und stichfest ist. Das vermeidet eventuellen Streit unter den Erben, der insbesondere im Falle von Geschwisterzank teuer werden kann. Darüber hinaus müssen Erben später keinen Erbschein beantragen, um sich als rechtmäßige Erben auszuweisen. Und: alle öffentlichen Testamente werden automatisch bei der Nachlass-Abteilung des zuständigen Amtsgerichts aufbewahrt, so dass sie nicht verloren gehen können.

In vielen Fällen ist es tatsächlich die beste Lösung, den eigenen Nachlass noch zu Lebzeiten zu regeln. Selber zu regeln. Und womöglich: mit den Erben zusammen. Nützlich ist es auch, schon früh die wichtigsten Unterlagen für den Fall der Fälle zusammenzustellen und bereitzu halten: Urkunden, Versicherungsverträge, die Rentenunterlagen, eine Aufstellung des Nachlasses, des Vermögens und der Schulden. Auch das spart viel Zeit, Geld und Mühe.

Tipps:

Machen Sie sich schlau! Zum Beispiel mit dem Ratgeber „Erben und Vererben" von der Stiftung Warentest.

Auch ein privates Testament kann gegen Gebühr beim Amtsgericht hinterlegt werden!

Kinder lernen zunächst, sich in vertrauter Umgebung zurechtzufinden. Wenn irgendwann die virtuellen Welten des unendlichen Internets dazukommen, braucht es neue Wegweiser, Tipps oder sogar Verbote, damit die neugierigen Kleinen sicher unterwegs sind. Hier die wichtigsten Gefahrenpotenziale im Netz und was Eltern tun können, um sie zu verringern.

Im Internet unterwegs: Gefahren für Kinder.

Datenschutz

Was Privatsphäre ist, wissen Kinder leider noch nicht. Sie gehen daher besonders unbesonnen und leichtfertig mit ihren Daten um. In Foren oder bei Gewinnspielen die eigene E-Mail-Adresse zurücklassen – warum nicht? Die Folge: unzählige Werbespams, weil auch diese Adressen nicht selten weiterverkauft werden. Sogar in Chats geben Kinder gern gedankenlos persönliche Daten preis, obwohl doch hier schon mal Erwachsene mit eher zweifelhaften Neigungen unterwegs sein können. Weiter hilft da ein „Nickname" – also irgendein Kunstname, unter dessen Schutz Kinder sich unerkannt im Internet bewegen können. Neben einer ersten und regulären E-Mail-Adresse, die ausschließlich der Familie und dem engeren Freundeskreis bekannt sein sollte, eignet sich beim Surfen auch eine zweite „tote" Adresse, unter der unerwünschte Kontaktaufnahmen auflaufen können, ohne Schaden anzurichten. Diese Adresse kann zudem regelmäßig von den Eltern kontrolliert werden.

Ungeeignete und unerwünschte Inhalte

Pornographische Seiten sind für Kinder glücklicherweise nicht so leicht und schnell zugänglich, denn deren Anbieter wollen mit Minderjährigen nichts zu tun haben und weisen darauf schon auf ihren Startseiten hin. Doch gegen übermäßige Neugier ist kein Kraut gewachsen, und auch Gewaltseiten kursieren im Internet. Ihnen völlig aus dem Weg zu gehen, ist nahezu unmöglich. Da nutzen auch Sicherheitseinstellungen am heimischen PC, mit deren Hilfe einzelne Websites anhand einer schwarzen Liste (Blacklist) gesperrt werden können, recht wenig. Konsequenter ist die Arbeit mit Whitelists. Sie erlauben es, ausgesuchte Websites für Kinder freizugeben, der ganze Rest bleibt für sie unzugänglich. Wem diese Einschränkung dann doch zu weit geht, dem bleiben nur noch regelmäßige, konsequente Kontrollen. Und natürlich: das sofortige Melden zweifelhafter Inhalte bei den zuständigen Behörden.

Nepp und Abzocke

Selbst auf eher unverdächtigen Internetseiten für Kinder, die sich mit Spielen, mit Musik, Lernen oder Hausaufgaben befassen, hat man heute mit hinterhältigen und zum Teil rabiaten Methoden zu rechnen, aus Kindern Käufer zu machen. Ein gutes Beispiel sind neue Klingeltöne fürs Handy. Sie sind schnell mal eben gekauft – zumal dann, wenn der Einkauf mit nur einem „Klick" erledigt ist. Um unverhoffte und womöglich hohe Rechnungen zu vermeiden, die dann irgendwann über den Postweg eintrudeln, sollten Kinder lernen, sich bei Angeboten aus dem Netz stets zunächst mit den eigenen Eltern zu beraten.

Verletzung von Copyrights

Wenn es um angesagte Bilder, um Musik oder Filme geht, greifen Kinder gern zu und nutzen das Internet, um sich die Gegenstände des eigenen Begehrens herunterzuladen. Doch Vorsicht: das Urheberrecht schützt geistiges Eigentum und verbietet rigide eine unkontrollierte Verbreitung von künstlerischen oder publizistischen Werken. Wer zum Beispiel im Netz einen Film kopiert, der dort widerrechtlich eingestellt worden ist, der macht sich strafbar. Nicht nur das Einstellen selbst ist also rechtswidrig, auch das Kopieren ist es. Kinder sollten das unbedingt wissen, denn es schreckt auch sie ab. Außerdem ist natürlich die Gefahr groß, den eigenen Computer gerade bei illegalen Anbietern von Inhalten mit Trojanern oder Viren zu infizieren.

Mobbing

Unter Kindern ist es selbstverständlich, mit Hilfe von elektronischen Medien zu kommunizieren. Das muss nicht einmal in ausgesuchten Chats oder Foren geschehen. Auch die SMS übernimmt zunehmend Aufgaben, die früher einem persönlichen Gespräch vorbehalten waren – unter vier Augen oder doch wenigstens per Telefon. Heute wird in Kürzeln ins Handy hineingetippt, was früher in den Hörer gesprochen wurde – und schon lässt sich längst nicht mehr so gut steuern und kontrollieren, was da an Mitteilungen so hin- und hergeht. Stimme, Tonfall oder sogar der unmittelbare Augenkontakt – all das fällt als Bezugspunkt und Korrektiv für die Kommunikation aus. Missverständnisse sind vorprogrammiert.

Dies gilt umso mehr, wenn größere Gruppen am „allgemeinen Senden und Empfangen" beteiligt sind. Die einfache und schnelle Verbreitung von reinem Text und die scheinbare Anonymität der Kommunikation verführen außerdem dazu, sich bedenkenlos über andere hinwegzusetzen, den einen oder anderen „Scherz" über Dritte zu machen oder übel nachzureden.

Doch Cyber-Mobbing oder E-Mobbing ist kein Spaß. Kindern muss deshalb früh klargemacht werden, dass Aktionen dieser Art stets Spuren hinterlassen, die nachverfolgt werden können. Es gibt keine Anonymität. Sind sie selbst das Opfer, lohnt meist zunächst das klärende Gespräch mit den Schulverantwortlichen.

Infoschrott

Im Internet haben alle irgendwas zu sagen. Es ist ein Massenmedium. Richtigkeitskontrollen gibt es keine und aus welchen Quellen welche Information stammt, bleibt oft unzugänglich. Daher ist es durchaus angebracht, auf „Abstand" zu achten und den erhältlichen Infos mit einem gewissen Misstrauen zu begegnen – ganz grundsätzlich. Eben das tun Kinder jedoch nicht. Sie neigen dazu, fast alles für bare Münze zu nehmen, was sie irgendwo sehen oder lesen. Deshalb sollten Kinder darüber aufgeklärt werden, wie unzuverlässig Informationen aus dem Internet sein können, und sie sollten wissen, dass man über das Impressum einer Website zumindest stets erfahren kann, wer das Ganze ins Netz gestellt hat.

Sucht

Auf manche Kinder kann das Internet wie eine Droge wirken. Meist sind es Online-Spiele, die sie in den Bann ziehen. Nicht selten sind diese Spiele so aufgebaut, dass es zu Rückschlägen im Spiel kommt, wenn der Spielstand nicht regelmäßig kontrolliert und auf Aktionen anderer mit eigenen Aktionen reagiert wird. Kinder werden so quasi dauernd dazu genötigt, den Stand der Dinge zu überprüfen. Vielen erscheint die virtuelle Welt auch einfach spannender als die reale Welt und sie verbringen täglich Stunden im Internet. Dann ist Vorsicht angezeigt. Eltern sollten ihren Kinder klare Regeln im Umgang mit dem Internet vorgeben und den Zugang, wenn nötig, auch zeitlich beschränken.

Foto: ©iStock.com/Avdon_Studio

Rätselhaft.

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

raetselstunde.com

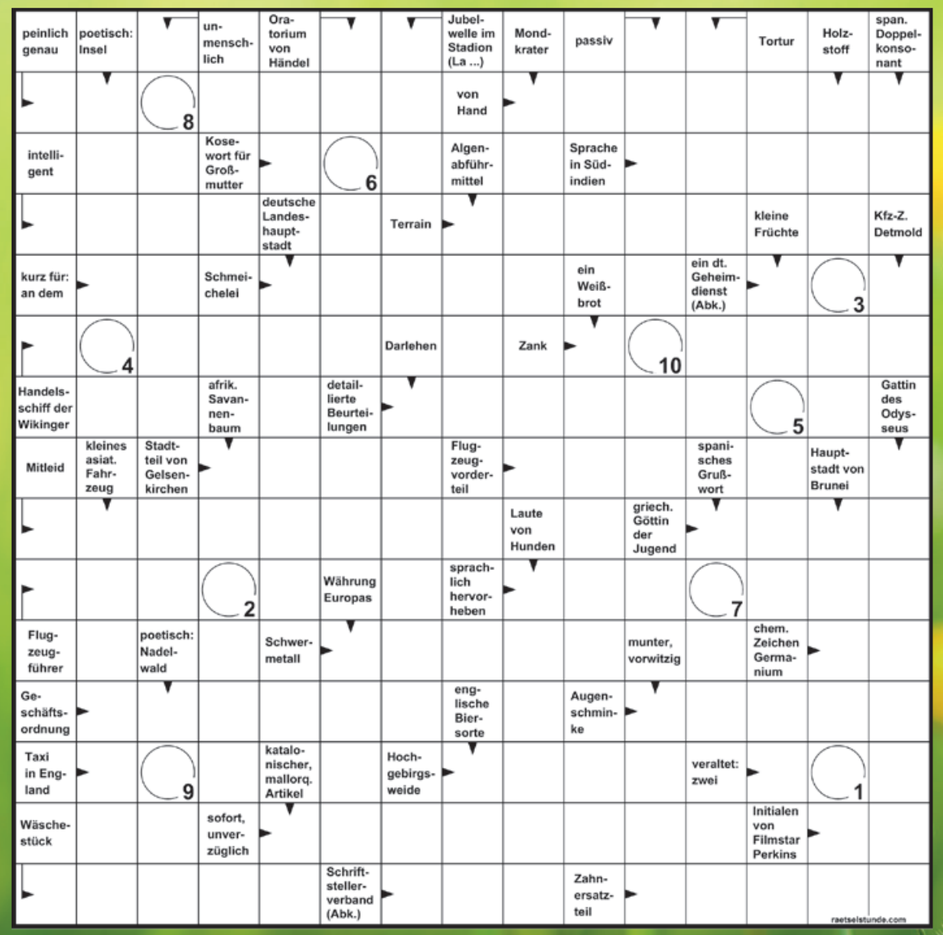
							7	
	6	8	1	2			5	3
7				5	4	6		
8					2		6	
3		1	6		5	9		7
	7		9					4
		7	2	3				9
1	5			7	9	8	2	
	4							

raetselstunde.com

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

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

Ein Tipp: Unser Lösungswort bezeichnet etwas, was gerade erst beginnt. Im 8. Jahrhundert nannte man es WUNNIMANOTH.

Foto: ©iStock.com/Jamie007

Fotos: © GWG

WIR verabschieden uns.

Bei einem gemeinsamen Essen im Februar dieses Jahres wurden unsere langjährigen Hausmeister HERR FISCHER, HERR BACH, HERR LIEDTKE und HERR BACHER verabschiedet.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr gelebtes Engagement und die tatkräftige Arbeit über all die Jahre hinweg!

WIR haben einen neuen Hausmeister.

Fotos: © GWG

Seit dem 1. Januar 2015 haben wir am Quambusch einen neuen Hausmeister. HERR RAINER MÜTHERICH hat den Bereich von Herrn Fischer übernommen und ist nun für uns tätig.

Herr Mütherich hat sein Hausmeisterbüro in der Louise-Märcker-Straße 24, im Erdgeschoß. Er ist für unsere Mieter montags, dienstags, mittwochs, am Donnerstagnachmittag und am Freitagvormittag unter der Telefonnummer 59 63 280 zu erreichen.

Wir wünschen Herrn Mütherich viel Spaß bei seiner Aufgabe und sind froh, ihn neu in unserem Team zu haben!

WIR sorgen für Sicherheit.

Jedes Treppenhaus ist ein wichtiger Flucht- und Rettungsweg. Aus diesem Grunde sollten Treppenhäuser als reine Zugangswege dienen. Bewohner und Besucher sollen sicher und einfach zu den Wohnungen gelangen können. Was über diese Nutzung hinausgeht, darf andere Bewohner keinesfalls beeinträchtigen oder stören. Denn aus Brandschutz- und Sicherheitsgründen müssen diese Flucht- und Rettungswege stets frei bleiben. Das bedeutet: in den Treppenhäusern dürfen weder die Zugänge durch Gegenstände versperrt sein, noch darf dort brennbares Material gelagert werden.

Am 06.01.2015 haben wir eine Meldung darüber bekommen, dass im Treppenhaus eines Hochhauses eine Rattan-Couch Feuer gefangen hatte. Glücklicherweise wurde das Feuer schnell bemerkt. Es konnte durch die umgehend alarmierte Feuerwehr und Polizei unter Kontrolle gebracht werden. Der Sachschaden jedoch beläuft sich auf mehrere tausend Euro.

Vor dem Hintergrund dieses Falls weisen wir noch einmal ausdrücklich auf unsere Hausordnung hin und bitten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit, keinerlei Gegenstände im Treppenhaus abzustellen.

Fotos: © GWG

Gutschein für Sie!

Bitte umblättern.

WIR machen Sport.

Das „Medikament“ der Zukunft heißt Bewegung! Die Bewegungsübungen und -trainings in unserem GWG-Gesundheitskurs sind alltagstauglich, gesundheitsfördernd und wohltuend. Aktuelle Trends aus Pilates und Yoga werden dabei ebenso integriert wie klassische Übungen aus Rückenfitness und „Bauch-Beine-Po“.

Durch Übungen mit Bällen, kleinen Rollen, Bierdeckeln und Krawatten werden nicht nur äußerlich sichtbare Muskeln, sondern auch die besonders wichtige Tiefenmuskulatur trainiert.

Die sanften, aber sehr effektiven Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt. Einige dienen der Kräftigung, andere fordern Koordination und Gleichgewicht. Die Teilnehmer-/innen werden staunen, wie schnell sich ihre Balance, ihre Körperhaltung und ihre Figur verbessern und zudem der Stoffwechsel angeregt wird. Auch zum Abbau von Stress sind die Übungen besonders geeignet.

Treffpunkt ist immer donnerstags um 16:30 Uhr im GWG-Bürgertreff in der Lange Straße in Wehringhausen. GWG-Mieter, aber auch Gäste, sind herzlich willkommen. Infos & Anmeldungen über das GWG Wohnforum bei Anke Tauer unter Tel. 73 92 166.

Fotos: © GWG | Grafiken: © iStock.com/greenwatermelon

Unser Bahnwärterhäuschen
Geschäftsstelle der Friesen

TGS Friesen-1860 Haspe e.V.

Der älteste Turnverein in Haspe bietet ein großes Sportprogramm für alle Altersklassen. Vom Eltern-Kind-Turnen bis zu den „Oldies“ stehen geschulte Übungsleiter in verschiedenen Trainingseinheiten bereit.

Alle Infos über unsere Turngemeinschaft Friesen Haspe im Internet unter: www.tgs-friesen-haspe.de sowie im Vereinskasten im Hasper Kreisel.

Kostenlose Übungsstunde!

für 3 Monate

in einer Abteilung Ihrer Wahl!

Wochenend-Notdienste

SANITÄR / HEIZUNGSBEREICH

Kaup + Voß
Stenney 3 · 58135 Hagen
Tel.: (02331) 632194

ROHRVERSTOPFUNGEN

Hagemann
Enneper Straße 56 a · 58135 Hagen
Tel.: (02331) 339833

ELEKTRO

Bergenthal Elektroservice
Kölner Straße 30 · 58135 Hagen
Tel.: (0171) 1270213

KABELFERNSEHEN

Tele Columbus Multimedia GmbH
Konkordiastraße 7 · 58095 Hagen
Tel.: (02331) 9817-02/-03
oder (030) 33883000

SCHLÜSSELNOTDIENST

Hans Iwanetzki
Eilper Straße 102 · 58091 Hagen
Tel.: (02331) 7876094

Für unsere Mieter

Info-Telefon:

Wenn Sie schnell Rat brauchen sind WIR für Sie da.

(02331) 9049-0

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

GWG HAGEN
WIR sind Zuhause!

Herausgeber:
GWG
Hüttenplatz 41, 58135 Hagen
N. Hodinar, U. Mackenroth und C. Zeh
Tel.: (02331) 90490

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

Auflage: 5.500