



Ausgabe Oktober 2017

Bauen Wohnen Leben®

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund



Inhalt 03/2017

2-3 Der Herbst

Ein Fest für alle Sinne!

10 Dinge,
die Kinder im Herbst tun sollten

So schnitzen Sie den perfekten
Halloween-Kürbis

4-5 Wellness im Herbst

Fit und gesund durch Sauna

Allgemeine Saunazeiten bei
AktiVita

6-7 Pluspunkte?

Persönliche Atmosphäre,
Qualität und Service |
Bernd Nickel über MARKANT

Rezept: Pflaumenkuchen wie zu
Omas Zeiten

8-9 Fit im Herbst

Rein in die Turnschuhe und
ab nach draußen

Politik nimmt neue
Wohnanlage in den Blick

Rezept: Herbstliche Käsesuppe
mit Kürbis

10-11 Richtig lüften im Herbst

Mitgliederversammlung:
Geschäftszahlen sind positiv und
stabil

Wenn Pfanne und
und Toaster Feuer fangen

12 Unsere Brandschutz-Tipps

(Forts. von Seite 11)

Rätsel „BIMARU“

FARBENRAUSCH! DAS KANN NUR DER HERBST



Einen
traumhaften
Herbst
wünscht Ihnen die
GBS/B&S

DER HERBST EIN FEST FÜR ALLE SINNE!

Jede Jahreszeit hat ihren eigenen Reiz.



Der Herbst ist etwas ganz Besonderes, da er unsere Augen und Nasen mit einer Fülle an Eindrücken trifft. Und auch die herbstliche Küche hat einiges zu bieten. Lassen Sie sich inspirieren, damit der Herbstblues gar nicht erst aufkommen kann!

Farbenrausch – ein Streifzug durch die Natur

Die Natur bietet vor dem nahen Winter noch einmal alles, und das kann man am besten bei einem langen Spaziergang durch Feld und Wald erleben. Öffnen Sie Ihre Augen und nehmen Sie ganz bewusst die unglaubliche Farbenvielfalt wahr – die knallbunten Blätter und Blüten, die Beeren, die reifen Felder, die Kürbisse, aber auch den Nebel über den Flusstälern und die Spinnennetze im Morgentau. Bald starten unsere gefiederten Freunde in den Süden und mit etwas Glück kann man die ersten Vogelzüge beobachten.

Aber auch unsere Nasen kommen in dieser intensiven Jahreszeit nicht zu kurz. Gerade in den ländlicheren Gegenden riecht es jetzt nach Kartoffel- feuern und heißen Maronen. In der Küche kommen die ersten Wildrezepte mit frischem Rotkohl auf den Tisch, und wer freut sich nicht, wenn es endlich wieder Pflaumenkuchen mit Früchten von heimischen Bäumen gibt!

Dem Herbstblues aktiv entgegenwirken

Sie möchten nicht nur spazieren gehen, sondern ihre Herbstaktivitäten ausweiten? Dann haben wir schöne Vorschläge für Sie:

Lassen Sie doch mal wieder einen Drachen steigen! Die Herbstwinde sind wie geschaffen für diesen Freizeitspaß, an dem auch Ihre Kinder ihre Freude haben werden. Vielleicht möchten Sie sogar gemeinsam mit ihnen einen ganz individuellen Drachen basteln – das steigert die Freude dann sogar noch!

Basteln ist natürlich nicht nur in puncto Drachensteigen eine schöne Herbstbeschäftigung. Kombinieren Sie Ihren Spaziergang mit einem Bastelnachmittag, indem Sie in der Natur nach den entsprechenden Materialien suchen. Mit bunten Blättern, Kastanien, Bucheckern, Eicheln, Hagebutten und vielem mehr können Sie sich selbst eine tolle Herbstdeko zusammenstellen, an der Sie lange Freude haben.

Herbstgerichte wärmen den Körper

Wenn Sie gerne kochen, ist der Herbst für Sie die perfekte Jahreszeit. Schauen Sie doch mal im GBS MARKANT Markt vorbei und lassen sich inspirieren: Von leckerem Fleisch über frische Pilze bis hin zu Kohl und Kürbissen können Sie hier alles erstehen, was das Herz begehrt. Unser Rezept für eine köstliche Kürbis-Käsesuppe lesen Sie hier im Heft – lassen Sie sich dieses Herbstgericht schmecken!



Tipps

10 Dinge, die Kinder im Herbst tun sollten



- Drachen steigen lassen
- Mit dem Wind um die Wette laufen
- Im Wald verstecken spielen
- Ein Kastanienmännchen basteln
- Einen Baum umarmen
- In einen Blätterhaufen springen
- Stockbrot am Lagerfeuer essen
- In Pfützen springen
- Einen Kürbis schnitzen
- Eine Nachtwanderung machen
- Einen Apfel direkt vom Baum essen



SO EINFACH KÖNNEN SIE LUSTIGE, SCHRÄGE, GRUSELIGE ODER EINFACH NIEDLICHE DEKO- OBJEKTE ERSTELLEN.



SO SCHNITZEN SIE DEN PERFEKTEN HALLOWEEN-KÜRBIS

Seitdem das Thanksgiving-Fest auch bei uns immer populärer wird, erfreuen uns im Herbst allerorten lustig geschnitzte Kürbisse.

Sie möchten einen ganz individuellen Kürbis aufstellen? Dann haben wir hier einige Tipps für ein gutes Gelingen:

Kaufen Sie Ihren Kürbis erst kurz vor Halloween, da dieser im geschnitzten Zustand nicht unbegrenzt haltbar ist. Auch in diesem Jahr bietet unser GBS MARKANT Markt wieder eine große Auswahl an Kürbissen – sicherlich ist auch für Sie der Richtige dabei.

Achten Sie bei der Auswahl Ihres Kürbisses darauf, dass dieser unbeschädigt ist – er sollte keine Schnitte, Dellen oder faulen Stellen haben. Der Stiel sollte sich stabil anfühlen und nicht biegen lassen. Die



Farbe sollte ein schönes, kräftiges Orange sein. Um den Reifegrad zu überprüfen, klopfen Sie auf den Kürbis – wenn er einen hohlen Klang hat, ist er genau richtig.

Wichtig ist natürlich auch die Form, damit Ihr Kürbis ein schönes Gesamtbild abgibt. Der Boden sollte flach sein, damit er gut und sicher liegen kann.

Wählen Sie die zu Ihnen passende Größe aus! Überlegen Sie vorher, ob der Kürbis vor der Haus- oder Wohnungstür liegen oder als Innendeko dienen soll – dann darf er nicht zu groß sein. Andererseits sollten Sie beachten – je größer der Kürbis, desto einfacher das Schnitzen; das ist besonders dann wichtig, wenn Kinder mithelfen möchten. Ein mittelgroßer runder Kürbis ist meistens die beste Wahl.

Bevor Sie mit dem Schnitzen beginnen, sollten Sie sich ein entsprechendes Design aussuchen. Es gibt viele Möglichkeiten, vom klassischen Gespenstergesicht über ein Spukhaus bis hin zu Silhouetten von Katzen oder Fledermäusen. Vorlagen gibt es viele – oder Sie lassen Ihrer Fantasie freien Lauf! Nun tragen Sie, am besten mit einem Permanentmarker, Ihr gewähltes Motiv auf.

Jetzt können Sie Ihren Arbeitsbereich herrichten. Kürbisschnitzerei ist eine aufwendige Angelegenheit, und daher ist es sinnvoll, sie auf dem Boden oder Küchentisch durchzuführen. Legen Sie eine Zeitung oder einen braunen Sack auf die gewählte Fläche, das erleichtert später das Aufräumen und Saubermachen. Wählen Sie ein scharfes, nicht zu großes Messer.

Und nun geht es los:

Schneiden Sie einen Kreis in ca. 5 cm Abstand vom Stiel. Wenn Sie das Messer etwas schräg nach innen ansetzen, hält der Deckel später besser. Nun entfernen Sie das Fruchtfleisch aus dem Kürbis. Verwenden Sie einen großen Löffel. Je sorgfältiger Sie das Innere entfernen, desto schöner leuchtet der Kürbis später!

Nun können Sie mit dem Schnitzen beginnen. Nehmen Sie sich Zeit und schneiden Sie mit sanften Hin- und Herbewegungen, dann erreichen Sie die schönsten Ergebnisse. Sollte sich einmal ein herausgeschnittenes Stück Schale nicht entfernen lassen, können Sie einen Zahnstocher hineinstecken und es vorsichtig entfernen.

Beleuchten können Sie Ihren Kürbis nun am besten mit einem Teelicht oder als sicherere Variante mit einem LED-Licht. Besonders schöne Effekte erzielen Sie mit flackernden LEDs. Wenn das Licht installiert ist, legen Sie den Deckel wieder auf den Kürbis und schon ist er fertig – Ihr selbstgestalteter Halloween-Kürbis!

Legen Sie den Kürbis nun an den für ihn bestimmten Ort und erfreuen sich an ihm als lustiges Dekoobjekt im Herbst!





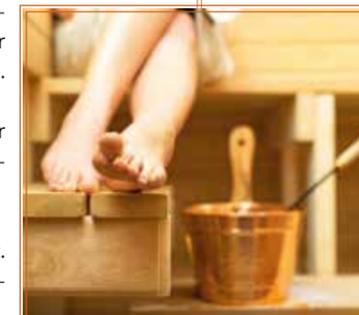
WELLNESS IM HERBST

Fit und gesund durch Sauna

Sind Sie auch im Sommer irgendwie glücklicher? Er versorgt uns nicht nur mit Sonnenschein und Wärme, sondern löst auch Glückshormone aus und macht das Leben einfach heller. Im Herbst dagegen werden die Tage allmählich kürzer und der Körper beginnt, Schlaf-Hormone auszuschütten und unseren Stoffwechsel einen Gang zurück zu schalten. Daneben läuft das Immunsystem des Körpers auf voller Leistung, um uns vor Kälte, Viren und Bakterien zu schützen.

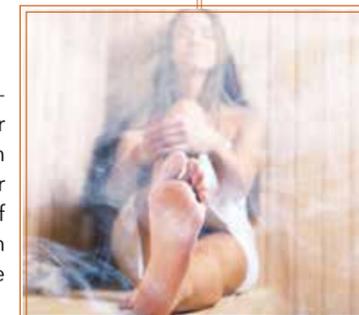
Wie bekommen wir unsere trüben Stimmungen und unser Immunsystem wieder in den Griff? Ein Saunabesuch im AktiVita kann Abhilfe schaffen!

Der Saunabereich des AktiVita hält einiges für Sie bereit. Von einer „normalen“ finnischen Sauna über eine Dampfbis hin zur Biosauna ist für jeden etwas dabei.



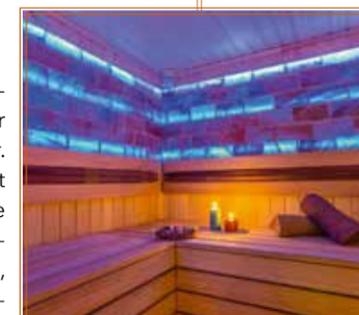
Die finnische Sauna

In der finnischen Sauna wird durch immer neue Wasseraufgüsse auf die Ofensteine, oft mit Aromen angereichert, der Körper zum Schwitzen gebracht. Die Temperatur beträgt in der Regel zwischen 85 und 100° C. Wie lange man in dieser Sauna bleibt, ist eine Frage des Befindens. Um den Kreislauf und das Immunsystem zusätzlich anzukurbeln, steht nach jedem Saunagang ein Sprung ins kalte Wasser oder eine eiskalte Dusche auf dem Programm.



Die Dampfsauna

Ein Dampfbad in der Dampfsauna ist milder und wirkt daher sehr erholend. Die Temperaturen liegen hier meist nur bei 50° C, dafür ist die Luftfeuchtigkeit um einiges höher. Die Dampfsauna ist für den Kreislauf weniger belastend, hat aber für unsere Gesundheit eine ähnliche Wirkung wie die finnische Sauna: Die Durchblutung wird angeregt, die Muskeln entspannen sich und unsere Poren können sich öffnen, so dass die Haut gereinigt wird und Giftstoffe abtransportiert werden. Der Dampf wirkt sich auch positiv auf unsere Atemwege aus, wodurch Erkältungen vorgebeugt wird. Insgesamt werden in der Dampfsauna Kreislauf und Stoffwechsel auf sanfte Weise angeregt.



Die Bio-Sauna

Die Bio-Sauna kann man als die Light-Variante der finnischen Sauna bezeichnen. Sie ist besonders geeignet für Einsteiger und für alle, die die hohe Hitze nicht vertragen. Die Temperatur in der Bio-Sauna liegt zwischen 45 und 60° C und wird durch Infrarot-Strahlung erzeugt. Die Bio-Sauna ist zudem mit Farbleuchten und untermalenden Geräuschen wie Vogelgezwitscher ausgestattet, die sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken.

Gleichgültig, für welche Sauna-Art Sie sich entschieden: Jede für sich ist ideal zur Entspannung und Stärkung Ihres Immunsystems.

GBS **AktiVita**

Meine Fitness- und Saunawelt in Menden

Allgemeine Saunazeiten:

Montag
09.00 - 21.00 Uhr

Dienstag
09.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag
09.00 - 21.00 Uhr

Freitag
09.00 - 20.00 Uhr

Samstag
09.00 - 16.00 Uhr

Sonntag
10.00 - 15.00 Uhr

Feiertage
11.00 - 15.00 Uhr

Damens sauna:

Mittwoch
09.00 - 21.00 Uhr

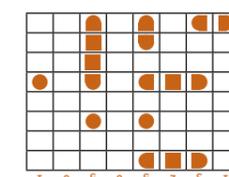
GBS **AktiVita**

Fitness-Studio

Am Papenbusch 32
58708 Menden

Telefon: 02373 170876
www.aktivita-menden.de

Lösung: BIMARU





MARKANT
DER MARKT FÜR GUTES ESSEN UND TRINKEN



PLUSPUNKTE?

PERSÖNLICHE ATMOSPHÄRE, QUALITÄT UND SERVICE!

Bernd Nickel ist Stammkunde im MARKANT-Markt am Papenbusch

Bereits seit der Eröffnung des Lebensmittelmarktes am Papenbusch ist der Kfz-Meister vom Bräukerweg hier ein regelmäßiger Gast. Auf unsere Fragen erklärt er, warum er beim GBS MARKANT-Markt am liebsten täglich einkauft.

Wer in Menden die große Kreuzung an der Märkischen Straße kennt, kennt sicher auch „Kfz Nickel“ am Bräukerweg 4, die Meister-Werkstatt, in der sich für Inhaber Bernd Nickel und seine drei Mitarbeiter alles um die fahrbaren Untersätze ihrer Kundschaft dreht. Nickel legt in Werkstatt, Büro, der gemütlichen Kundenecke im Wintergarten und den anderen Geschäftsräumen großen Wert auf Ordnung und Sauberkeit. Alle Geschäftsräume wirken aufgeräumt hell, gepflegt und einladend. Ein ansprechendes Ambiente, kompetenter Service und ein besonderer Draht zu den Menschen, das hat Bernd Nickel zu einer bekannten Marke weit über die Stadtgrenzen Mendens hinaus bekannt gemacht.

Und die eigenen Prinzipien, die bei seiner Betriebsführung und den meist langjährigen Geschäftsbeziehungen schon immer gegolten haben, schätzt der Kfz-Meister auch sehr, wenn er selbst als Kunde unterwegs ist. Genau deshalb ist er auch beinahe täglich im GBS MARKANT Markt am Papenbusch anzutreffen. „Generell sind mir kurze Wege für meine Besorgungen wichtig“, unterstreicht Bernd Nickel, „da ich auf der Platte Heide wohne und mein Betrieb hier am Bräukerweg liegt, ist es für mich nur ein Katzensprung hinüber zum Papenbusch. Für mich wie für andere auch ist Zeit kostbar und die will ich nicht damit vertrödeln, zum Einkaufen erst groß herumzufahren. Außerdem kaufe ich nach dem Grundsatz „buy local“ möglichst alles in meiner Heimatstadt ein. Im GBS MARKANT bin ich schon Kunde, seitdem der Markt seine Tore geöffnet hat. Das wird sicher so bleiben und ich empfehle den Markt gern weiter.“

Auf unsere Frage, was den GBS MARKANT Markt für ihn denn so attraktiv macht, hat er gleich eine ganze Reihe von Pluspunkten zur Hand: „Ich fühle mich in dieser freundlichen, fast familiären Atmosphäre einfach wohl. Man kennt sich und begegnet sich hier auf sehr angenehme und unaufdringliche Art. Der Markt ist übersichtlich, kein Regallabyrinth, in dem man sich fast verläuft und dann doch nicht findet, was man eigentlich sucht. Die Mitarbeiter sind jederzeit sehr aufmerksam und wissen inzwischen schon, was ich zum Beispiel an Wurst oder Käse gern mag. Für ein persönliches Wort nehmen sie sich immer Zeit, wenn es die Arbeit erlaubt.“



„ICH FÜHLE MICH IN DIESER FREUNDLICHEN, FAST FAMILIÄREN ATMOSPHÄRE EINFACH WOHL. MAN KENNT SICH UND BEGEGNET SICH HIER AUF SEHR ANGENEHME UND UNAUFDRINGLICHE ART. DER MARKT IST ÜBERSICHTLICH, KEIN REGALLABYRINTH, IN DEM MAN SICH FAST VERLÄUFT UND DANN DOCH NICHT FINDET, WAS MAN EIGENTLICH SUCHT....“



Vertrauen ist wichtig, sagt Bernd Nickel und meint damit sowohl das Vertrauen, mit dem seine Kunden ihm ihre Fahrzeuge überlassen wie auch sein Vertrauen in die Qualität der Produkte im MARKANT. „Mein Anspruch ist ein in jeder Hinsicht gutes Produkt, und das bekomme ich hier. Auch an der Frischfleisch-Theke bin ich Stammkunde. Da werde ich immer gut beraten und sehr freundlich bedient. Was mir ebenfalls wichtig ist, ist die gute Auswahl an allem, was ich täglich brauche und natürlich die zahlreichen Parkplätze direkt vor der Tür.“

Er ergänzt: „Die Bäckerei ist ein weiteres Plus für den MARKANT. Ich frühstücke hier sehr gern. Gemütlich Kaffee trinken, ein leckeres Brötchen dazu und dann einkaufen, das passt.“ Das Gesamtkonzept stimmt, davon ist Bernd Nickel überzeugt und das nutzt er regelmäßig - und wenn es geht, gern täglich.



Rezept

Pflaumenkuchen wie zu Omas Zeiten



Für den Boden:

- 400 g Mehl
- 120 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 kleines Ei
- 100 g weiche Butter
- 200 ml warme Milch
- 1 Tüte Trockenhefe ausreichend für 500 g Mehl



Für den Belag:

- 1,5 kg entsteinte Pflaumen
- 4 TL Zucker
- 1 TL Zimtpulver

Für die Streusel:

- 100 g Mehl
- 100 g Zucker
- 150 g Butter gewürfelt

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Dann die warme Butter und das Ei dazugeben und alles mit dem Knethaken durchmischen. Nun langsam die Milch zugießen und den Teig mit bemehlten Händen leicht durchkneten. Das Backblech gut einfetten und den Teig nach ca. 30 Minuten Ruhezeit darauf verteilen. Stechen Sie den Teig mit einer Gabel in gleichmäßigen Abständen ein. Nun die entsteinten, halbierten Pflaumen auf dem Teig verteilen, Zucker und Zimt mischen und über die Pflaumen streuen.

Für die Streusel die Zutaten in einer Schüssel schnell vermischen, bevor die Butter weich wird und die fertigen Streusel gleichmäßig auf den Pflaumen verteilen. Der Kuchen wird für 35-40 min bei 200° C auf der mittleren Schiene des Backofens gebacken. Sollte er zu früh dunkel werden, kann er für die restliche Backzeit mit Alufolie abgedeckt werden.





FIT IM HERBST

Rein in die Turnschuhe und ab nach draußen!

Herbst, das bedeutet kurze Tage, Schmuddelwetter und trübe Stimmung. Nicht die ideale Zeit, um sich draußen mit Radfahren oder Laufen fit zu halten, denken Sie? Ganz im Gegenteil. Gerade jetzt kann Bewegung im Freien besonders viel Spaß machen: Mit dem Fahrrad durch den Wald fahren oder locker über Feldwege joggen, ohne Hitzschlag oder Massenandrang, dafür mit raschelndem Laub und einer frischen Brise, die den Kopf frei macht.

Wer sich jetzt viel draußen bewegt ist bestens gerüstet, den Winter ohne Erkältung oder Grippe zu überstehen. Und: Je öfter sie draußen sind, desto mehr tun Sie gegen eine trübe Herbststimmung, denn das Sonnenlicht wirkt auch durch graue Wolken.

Hier sind unsere Tipps für Ihr Outdoor-Fitness-Programm:

Aufwärmen und Cool down

In der kalten Jahreszeit ist das richtige Aufwärmen besonders wichtig. Mit einer verlängerten Aufwärmphase und einem lockeren Einlaufen über mindestens fünfzehn Minuten können Sie Verspannungen und Zerrungen in der Muskulatur wirksam vorbeugen. Den Cool down als Trainingsabschluss sollten Sie dagegen verkürzen. Besser ist es, die verschwitzte Kleidung rasch gegen trockene zu tauschen und sich erst im Warmen zu dehnen, um ein Auskühlen zu vermeiden.

Motivation durch Laufpartner

Sie brauchen guten Zuspruch, um bei schlechtem Wetter aus dem Quark zu kommen? Suchen Sie sich einen Laufpartner oder eine passende Laufgruppe. Gegenseitige Motivation ist eine große Hilfe zum Durchhalten und feste Verabredungen lässt man nicht so einfach ausfallen.

Atmung

Wenn Sie im Freien Sport machen, sollten Sie auf Ihre Atmung achten. Sportmediziner raten dazu, bei Kälte durch die Nase zu atmen. So werden nicht nur Schmutz und Staubpartikel aus der Luft gefiltert, sondern sie wird auch erwärmt, bevor sie das Bronchialsystem erreicht. Wer durch den Mund einatmet, reizt die Rachenschleimhaut und riskiert damit Halsschmerzen.

Kleidung

Über den Kopf und die Arme und Beine verlieren Sie beim Herbstlauf besonders viel Wärme. Mütze oder Stirnband, Schal, luftdurchlässige Handschuhe und warme Socken sind also ein Muss – ebenso wie Reflektoren auf der Kleidung. Hat Ihr Lieblings-Outfit in dieser Hinsicht nichts zu bieten, können Sie mit aufgenähten oder aufgebügelten Reflektorstreifen nachbessern. An kühlen Tagen heißt es außerdem: Zwiebellook tragen. Die untere Schicht Ihrer Kleidung sollte Feuchtigkeit schnell vom Körper weg transportieren, die zweite wärmen und die äußere vor Regen und Wind schützen.

Laufstrecken

Mit den kurzen Tagen im Herbst ist auch beim Laufen die Sicht oft schlechter und die Verletzungsgefahr schon dadurch höher. Riskieren Sie jetzt keine Unfälle und laufen Sie in der Dämmerung bekannte Strecken, bei denen Sie Bodenbeschaffenheit und mögliche Gefahrenstellen kennen. Ist es nass, raten wir zu rutschfesten Asphaltstrecken. Bei Trockenheit sollten Sie jedoch Waldwege vorziehen. Sie sind meist windgeschützt und haben einen weichen Untergrund. So schonen Sie Ihre Gelenke.

Ausreichend trinken

Ist es kalt, reduziert sich an der frischen Luft automatisch auch Ihr Durstempfinden. Sie sollten jedoch besonders bei Ausdauer- oder Langstreckentraining ausreichend Wasser trinken, um den Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen auszugleichen.



Das Wichtigste:

Ob Laufen, Rad fahren oder Walken: die Bewegung im Freien soll Spaß machen und die Sportart zu Ihnen passen. Für Ihre Motivation ist ein realistisches Ziel wichtig und – wenn Sie kein ausgesprochener Einzelgänger sind – Sportpartner, die Sie mitziehen, wenn es doch einmal einen „Durchhänger“ geben sollte.

POLITIK NIMMT NEUE WOHNANLAGE IN DEN BLICK

Ministerin Scharrenbach besuchte Bauprojekt Holzener Heide

Der geplante Wohnpark „Holzener Heide“ auf dem Gelände der ehemaligen Nikolaus-Groß-Schule in Holzen-Bösperde hat das Interesse der Politik geweckt. Die Bösperder Ortsunion der CDU hatte darum gebeten, auf dem für den Neubau freigeräumten Gelände ein kleines Sommerfest zu veranstalten. Ehrengast der Veranstaltung war die neue NRW-Ministerin für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung Ina Scharrenbach aus Kamen.



Vertreter der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG und des Schmallenbach-Hauses aus Fröndenberg konnten den Gästen die Pläne des Bauvorhabens erläutern und viele Fragen beantworten.

Im persönlichen Gespräch zeigt die Ministerin großes Interesse an dem Projekt, das die Ortsmitte von Holzen-Bösperde deutlich aufwerten wird. Das Ausschreibungsverfahren für den Wohnpark läuft auf vollen Touren. Mit dem Baubeginn wird noch in diesem Jahr gerechnet.

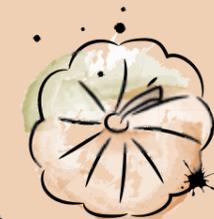


Rezept

Herbstliche Käsesuppe mit Kürbis



- 1 Kilo Kürbisfleisch (Hokkaido)
- 1 Stange Porree
- 2 Möhren
- Etwa 20 g Butter
- 75 ml Weißwein
- 1 EL Instant-Gemüsebrühe
- 200 g Cheddar-Käse
- 200g Sahne-Schmelzkäse
- 300 g Hackfleisch gemischt
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch



Den in Ringe geschnittenen Porree mit dem gewürfelten Kürbisfleisch und den klein gewürfelten Möhren in Butter andünsten, Wein, 1 Liter Wasser und Brühe zufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Eventuell pürieren. Cheddar reiben und mit dem Schmelzkäse in die Suppe rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hack in der trockenen Pfanne krümelig braten und würzen. Suppe mit Hack und Schnittlauchröllchen bestreut servieren.



RICHTIG LÜFTEN IM HERBST

Für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist frische Luft wichtig, auch in der Wohnung.



Im Sommer lassen wir die Fenster oft den ganzen Tag und manchmal sogar nachts geöffnet. In der kälteren Jahreszeit scheuen wir uns jedoch, die warme Luft entweichen zu lassen und erhöhen damit das Risiko einer Schimmelbildung an den Wänden.

Uns ist oft nicht bewusst, wie viel Feuchtigkeit im Laufe eines Tages entsteht und dass ein regelmäßiger Abtransport der feuchten Luft wichtig für das Raumklima ist. Ein durchschnittlicher Vier-Personen-Haushalt produziert durch Baden, Kochen, Wäschewaschen, aber auch durch die Menschen, Tiere und Pflanzen in der Wohnung bis zu 14 Liter Wasser pro Tag. Diese Feuchtigkeit muss hinausgelüftet werden, sonst schlägt sie an der kältesten Stelle in der Wohnung – schlimmstenfalls hinter einem Schrank – nieder und bildet dort Schimmel.

In Herbst und Winter sollten Sie daher folgendes beachten:

- Lüften Sie kurz und kräftig! Öffnen Sie am besten alle Fenster für mindestens fünf Minuten, dann ist die gesamte Luft in Ihrer Wohnung ausgetauscht, die Wände, Böden und Decken kühlen aber nicht ab. Nun alles wieder schließen und innerhalb kürzester Zeit ist es wieder wohlig warm.
- Während des Lüftens sollten Sie die Heizkörper abstellen, damit sich diese nicht aufheizen.
- Beachten Sie im Herbst und Winter die Empfehlungen für eine optimale Temperatur. In Wohnzimmer und Küche sollten Sie eine Temperatur von 19 bis 21 Grad einstellen, dann fühlt sich Ihr Körper am wohlsten. Im Schlafzimmer sollte es etwas kühler sein: Die optimale Schlaftemperatur liegt bei 18 Grad. Wärmer dürfen Sie es gerne im Badezimmer machen, 21 bis 23 Grad sorgen hier für ein wohliges Gefühl. Wichtig ist es, keinen Raum unter 14 bis 16 Grad abkühlen zu lassen, selbst wenn Sie ihn nicht nutzen. Auch dann besteht nämlich die Gefahr einer Schimmelbildung.

Wenn Sie diese Tipps beachten, steht einem gesunden Raumklima in der kühleren Jahreszeit nichts mehr im Wege.

GESCHÄFTSZAHLEN SIND POSITIV UND STABIL

Mitglieder mit Unternehmensentwicklung zufrieden

Die Jahresergebnisse 2016 der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG sind gut, die Unternehmensentwicklung darf als stabil und positiv bezeichnet werden. Diese Botschaften der Geschäftsführung waren ein Grund für die ausgezeichnete Stimmung unter den Mitgliedern der Genossenschaft auf der diesjährigen Mitgliederversammlung Ende September.



Die Halle des Schützenvereins in Holzen war gut besetzt, so dass ein beschlussfähiges Gremium die wichtigsten Zahlen und Ergebnisse des vorangegangenen Geschäftsjahres mit großem Interesse vernahm und beschließen konnte.



Einstimmig wurden die Geschäftsführung und der Aufsichtsrat entlastet. Wolfgang Zentis wurde für eine weitere Periode in den Aufsichtsrat gewählt.



WENN PFANNE UND TOASTER FEUER FANGEN

Brandgefahr am heimischen Herd

Kochen ist gefährlich? Bei mir doch nicht, werden Sie vielleicht sagen. Und doch: Brand-Experten wie Hans-Hermann Drews, der Geschäftsführer des Kieler Instituts für Schadenverhütung und Schadenforschung der öffentlichen Versicherer, sagen: „Die meisten Brände (39 Prozent) haben laut der Überprüfungen seines Unternehmens in der Küche ihren Ursprung. Und fast jeder zweite davon wird am Herd verursacht.“ Meist ist menschliches Versagen schuld daran, wenn in der Küche ein Feuer ausbricht. Wir erklären, wo Sie besonders aufpassen müssen und wie Sie im Fall des Falles richtig reagieren.

Achtung brennendes Fett!

In 35 Prozent der Fälle brennen Fett und Öl. Viele Gerichte werden darin angebraten und zu heißes Fett kann sich selbst entzünden. Eine Pfanne mit heißem Öl oder Fett sollte man deshalb nie unbeaufsichtigt lassen – auch nicht für einen kurzen Moment. Den Herd sollte man immer ausschalten und den Topf von der Herdplatte ziehen, wenn es an der Haustür läutet oder das Telefon klingelt. Fettbrände können schnell eine verheerende Wirkung haben, besonders dann, wenn die Menschen falsch reagieren.



ELEKTRISCHE GERÄTE, WIE ZUM BEISPIEL TOASTER, VERURSACHEN DURCH DEFEKTE EIN DREITTEL ALLER KÜCHENBRÄNDE.



FETTE UND ÖLE SOLLTEN IN PFANNE NICHT UNBEAUFICHTIGT BLEIBEN.



Explosionsgefahr: Fettbrand bloß nicht mit Wasser löschen

Kommt es trotz aller Vorsicht doch zu einem Fettbrand, ist Wasser zum Löschen absolut tabu. Wasser ist schwerer als das brennende Fett, sinkt ein und verdampft in Sekundenschnelle. Dadurch wird das Wasser zusammen mit dem siedend heißen Fett aus der Pfanne gerissen – eine Fettexplosion, die schwere bis tödliche Brandverletzungen verursachen kann. Und der Brand weitet sich rasch auf die gesamte Küche und die Wohnung aus.

Fortsetzung Seite 12

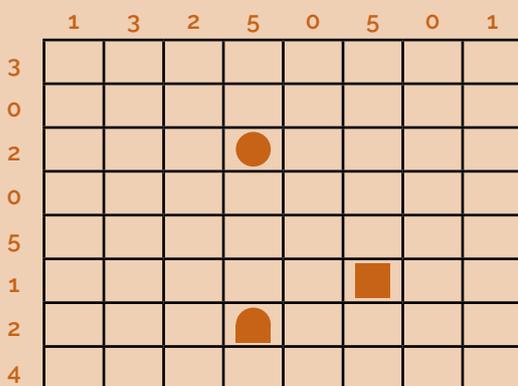
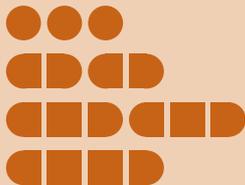


Löse das BIMARU

unter folgenden Voraussetzungen:

Die Nummer am Ende jeder Spalte und Zeile zeigt an, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind.

Schiffe dürfen sich nicht berühren, weder horizontal, vertikal noch diagonal. Dass heißt, jedes Schiff ist vollständig von Wasser umgeben - es sei denn, es liegt am Rand.



Lösung auf Seite 5

Fortsetzung von Seite 11

Was tun, wenn Flammen aus der Pfanne schlagen?

- Nicht in Panik geraten
- So lange der Brand noch klein ist, Flammen mit dem Deckel ersticken, zusätzlich Löschdecke und/oder Feuerlöscher einsetzen
- Herd ausschalten und, wenn möglich, die Pfanne vom Herd ziehen
- Auf Augen- und Gesichtsschutz achten

Gefahrenquelle Toaster und Co.

Brände in der Küche entstehen aber nicht immer aus Unachtsamkeit. Defekte oder Leitungsschäden an elektrischen Geräten wie Toaster, Wasserkocher oder Kaffeemaschine verursachen ein Drittel aller Küchenbrände. Und das betrifft nicht nur Billigware, sondern auch teure Markengeräte. Und ein kleiner Schwelbrand kann sich innerhalb weniger Minuten zu einem richtigen Feuer entwickeln. Deshalb sollten Sie auch diese Helferlein nicht unbeaufsichtigt lassen und bei Nichtgebrauch ausschalten oder besser noch ganz vom Netz nehmen. Stellen Sie fest, dass eines Ihrer Elektrogeräte kaputt ist, legen Sie bitte nicht selbst Hand an, sondern lassen Sie es von einem Fachmann reparieren oder ersetzen Sie es gegen ein neues.



Unsere Brandschutz-Tipps:

- Sorgen Sie für Ordnung in der Küche.
- Keine leicht entzündlichen oder brennbaren Gegenstände in unmittelbarer Nähe des Herdes unterbringen.
- Heißes Fett oder Öl im Blick behalten
- Generell niemals den eingeschalteten Herd allein lassen
- Müssen Sie die Küche verlassen, so nehmen Sie bitte die Pfanne, den Topf oder die Fritteuse vom Herd.
- Halten Sie in der Küche eine Löschdecke bereit.
- Ihr Feuerlöscher sollte auch für das Löschen von Fettbränden geeignet sein.
- Ceran- oder Kochfeld nicht als Ablagefläche benutzen
- Den Filter der Dunstabzugshaube einmal im Monat reinigen
- Krümelschublade am Toaster regelmäßig leeren
- Wärmetauscher von Kühl- und Gefrierschränken und Trocknern können sehr heiß werden. Deshalb sollten Sie sie regelmäßig von Staub und Fusseln befreien und generell so aufstellen, dass sie gut belüftet sind.
- Alte Elektrogeräte überprüfen und gegebenenfalls austauschen
- Sorgen Sie dafür, dass Ihre Rauchmelder ordnungsgemäß arbeiten können.

Impressum

Herausgeber:

Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden und GBS-Wohnungsbaugesellschaft mbH, 58708 Menden, Hedwig-Dransfeld-Straße 9, www.gbs-menden.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Karl-Heinz Borggraeffe, Bauen Wohnen Leben ist die Zeitschrift der GBS und B&S in Menden.

Verlag, Redaktion, Grafik:

medienstatt GmbH, 58706 Menden, Unnaer Straße 50, www.medienstatt.de

Kathrin Heckmann, Barbara Fischer, Silke Koscianski, Denise von Koenigsmarck

Fotos:

©medienstatt GmbH, ©Manuela Potrafky

©www.fotolia.de: drubig-photo, Vojtech Herout, famveldman, Alliance, merydolla, auremar,

Martinan, Focus Pocus LTD, Thaut Images, Brian Jackson, Andy, kab-vision, Voyagerix,

Peter Atkins, photocrew, dmitrimaruta,

BillionPhotos.com, alhim, JenkoAtaman

Grafiken:

©Silke Koscianski



Und bitte: Bleiben im Brandfall Ihre eigenen Löschversuche erfolglos oder wird es Ihnen zu riskant, verlassen Sie den Raum, schließen die Tür und rufen die Feuerwehr.

