

Bauen Wohnen Leben[®]

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund

Inhalt 01/2019

- 2 **Beste Wünsche!**
Zum Frühling und zum Osterfest
- 3 **Aktuelles:**
Neubausiedlung „Hinter`m Garten“ in Schwitten
Nur noch wenige Grundstücke frei
Es geht voran im Wohnpark Holzener Heide
Neubauprojekt der B & S eG macht gute Fortschritte
- 4–5 **AktiVita:**
Das Kreuz mit dem Kreuz
Rückbeschwerden und was man dagegen tun kann
Insanity & Crossfit Workout
Wenn Sie für Ihren Körper wirklich etwas erreichen wollen
- 6–7 **Mitarbeiter & Projekte**
„Mein Job macht riesigen Spaß“
Rita Schäfer, das „neue Gesicht“ in der Wohnungsverwaltung
GOTHAER Parkhaus in Lüdenscheid in neuem Glanz
Sanierung und Renovierung abgeschlossen
- 8 **B&S und GBS Kinderseite**
Mit den Superheros rätseln & gewinnen
- 9–11 **Service-Seiten:**
Schokolade macht glücklich, Nudeln machen dick?
Lebensmittel: Fakten und Mythen
Immer auf Nummer sicher
Welche Versicherungen (nicht nur) für Mieter wichtig sind
Langfinger unterwegs
Das können Sie zur Prävention tun
- 12 **Rezepte & Termine**
Frühlingspuffer mit Bärlauch-Dip
Veranstaltungen in Menden

WIR STELLEN EIN:

HEIZUNGS-/SANITÄRINSTALLATEUR m/w
MALER UND LACKIERER m/w
GALA-BAUER/GARTENHELFER m/w

Bitte melden Sie sich bei der
GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH
info@gbs-menden.de

Lust
auf den
Frühling!



NUTZEN SIE IHRE CHANCE:

Die letzten drei freien Grundstücke „Hinter`m Garten“ in Schwitten mit Größen von 525, 549 und 628 m² warten auf ihre neuen Besitzer.
Weitere Informationen erhalten Sie unter www.gbs-menden.de und auf **Seite 3**

Lust auf den Frühling!

Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte.

Süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land.

Veilchen träumen schon.

Wollen balde kommen.

Horch, von fern ein leiser Harfenton!

Frühling, ja du bist's!

Dich hab' ich vernommen!

Eduard Mörike

(Erstdruck 1828)

Der Frühling ist für viele Menschen die schönste Jahreszeit. Nach den langen dunklen Wintermonaten beginnt die Natur zu erwachen, die Tage werden länger, das Licht heller und die Menschen fröhlicher. Es zieht uns hinaus in die Natur und wir freuen uns über lange Spaziergänge oder Radtouren in der Sonne und vielleicht auch schon das erste Getränk im Biergarten.

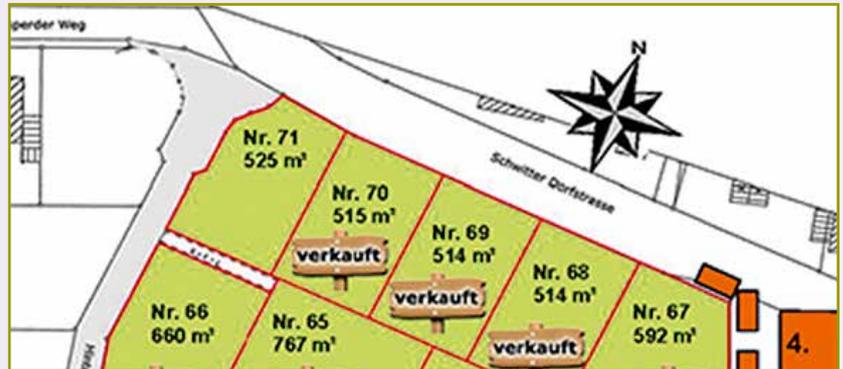
Ihnen allen, unseren Mitgliedern und Mietern wünschen wir, der Aufsichtsrat, der Vorstand, die Geschäftsführung und Mitarbeiter der GBS Wohnungsbau-gesellschaft mbH und Bau & Siedlungsgenossenschaft eG, einen sonnigen Frühling und schon jetzt ein frohes Osterfest!

*



NEUBAUSIEDLUNG „HINTER´M GARTEN“ IN SCHWITTEN

Nur noch wenige freie Grundstücke verfügbar



Sie träumen von den eigenen vier Wänden in einem der begehrtesten und schönsten Ortsteile Mendens? Dann ist das Neubaugebiet „Hinter´m Garten“ genau das Richtige für Sie.

Mendens nördlicher Stadtteil Schwitten bietet die perfekte Kombination aus ruhiger, ländlicher Idylle und günstiger Verkehrslage zur Stadt Menden und den umliegenden Städten. Neben den Neubaugebieten hat es sich seinen dörflichen Charakter bewahrt, mit alten Bauernhöfen, Feldern, Pferdekoppeln und Kinderspielflächen. Für junge Familien gibt es einen Kindergarten, und auch der Fortbestand der St. Michael Grundschule ist derzeit gesichert.

Das Neubaugebiet „Hinter´m Garten“ ist in den letzten Jahren stetig gewachsen und nun warten die drei letzten freien Grundstücke auf ihre neuen Besitzer. Wie Sie auf den Lageplänen erkennen können, sind sie zwischen 525 und 628 m² groß. Die Grundstücke bieten wir als Kauf- und Erbbaugrundstücke an, wobei keine Käuferprovision anfällt. Bei der Gestaltung Ihres Hauses haben Sie freie Hand – sie können es ganz nach Ihren eigenen Wünschen durch einen Architekten oder Fertighaushersteller planen und erstellen lassen.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, sprechen Sie uns gerne an und lassen sich zu Ihrem neuen Traumgrundstück beraten. *

Weitere Informationen unter www.gbs-menden.de, oder sprechen Sie uns einfach an: GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH info@gbs-menden.de

ES GEHT VORAN IM WOHN-PARK HOLZENER HEIDE

Neubauprojekt der Bau und Siedlungsgenossenschaft eG macht gute Fortschritte

Durch den relativ milden Winter ist das Bauprojekt „Wohnpark Holzener Heide“ in Böisperde gut vorangeschritten, die moderne Wohnanlage nähert sich von Monat zu Monat mehr ihrer Fertigstellung.

Das Konzept des Wohnparks ermöglicht modernes, selbstbestimmtes Wohnen für Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf. Die Förderung und der Erhalt der Selbstständigkeit der Bewohner stehen im Mittelpunkt. Die bauliche Aufteilung in unterschiedliche Bereiche ermöglicht es, allen Mietern entsprechend ihrer Selbstständigkeit, ihrer Beziehungs- und Kontaktfähigkeit und ihres individuellen Unterstützungsbedarfs gerecht zu werden.



Der Schwerpunkt liegt auf einem quartierbezogenen Wohnen mit Begleitung.

Unser Angebot:

- * ZWEI-ZIMMER-WOHNUNGEN für Ein- und Zwei-Personen-Haushalte
- * WOHNGEMEINSCHAFTEN für Menschen mit Unterstützungsbedarf
- * TAGESPFLEGE mit gerontopsychiatrischer Ausrichtung

Im Wohnpark Holzener Heide sind unsere Bewohner „mittendrin“ im Leben: Einkaufsmöglichkeiten, Kirchen, Apotheken und Ärzte in unmittelbarer, dörflicher Nachbarschaft und dazu die grüne Natur vor der Haustür. *





AktiVita

Meine Fitness- und Saunawelt in Menden

DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

Rückenbeschwerden und was man dagegen tun kann

Rückenschmerzen sind inzwischen zu einer der Volkskrankheiten Nummer 1 geworden. Es wurde nachgewiesen, dass 30 % aller Krankenschreibungen auf das Konto von Muskel- und Skeletterkrankungen gehen.

Eine der Ursachen hierfür ist die Tatsache, dass viele Menschen einen Großteil ihres Berufslebens sitzend verbringen und sich gleichzeitig immer weniger bewegen. Eine andere Gruppe sind die körperlich schwer arbeitenden Menschen, deren Wirbelsäule und Muskeln ständig überbeansprucht werden.

Für alle gilt: Ein regelmäßiges moderates Training des Rückens erhält und fördert die Gesundheit und kann auch bei schon existierenden Problemen helfen.

Das AktiVita bietet seinen Kunden einen besonderen Service an, und zwar den Back-Check der Firma Dr. Wolff. Mit diesem Mess-System können die verschiedenen Muskelgruppen des Rumpfes hinsichtlich ihrer Kraft, Funktion und Balance analysiert werden. Nach Durchführung der Tests werden diese mittels einer speziellen Software ausgewertet und als farbiger Ausdruck dargestellt. Dieser Ausdruck gibt Aufschluss über die Stärke der Rumpfmuskulatur und die Ausgewogenheit der Kräfteverteilung.

Die Trainer und Trainerinnen des AktiVita können nun anhand der Auswertung spezielle Trainingsempfehlungen aussprechen, die von Gerätetraining über Wirbelsäulengymnastik bis hin zu Tipps für arbeitsplatzbezogene Tätigkeiten reichen können. Der Trainingsverlauf wird von den Mitarbeitern des AktiVita überwacht, damit optimale Erfolge erzielt werden können.



Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kontaktieren Sie das Team des AktiVita und vereinbaren einen Beratungstermin.

**GBS - AktiVita
Am Papenbusch 32
58708 Menden**

**Telefon: 0 23 73 / 170 876
fit@aktivita-menden.de**

**Montag - Donnerstag 9:00 - 21:00 h
Freitag 9:00 - 20:00 h
Samstag 9:00 - 16:00 h
Sonntag 9:00 - 15:00 h
Feiertage 11:00 - 15:00 h**

*



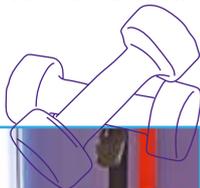


INSANITY & CROSSFIT WORKOUT

Wenn Sie für Ihren Körper wirklich etwas erreichen wollen

Seit kurzem bietet das AktiVita einen ganz besonderen Fitnesskurs an, und zwar das „Insanity & Crossfit Workout“. Dieses hochintensive Ganzkörpertraining wurde in den USA entwickelt und erfreut sich in den letzten Jahren auch in Deutschland immer größerer Beliebtheit.

Bei diesem Training, das laut Zlatan Mulasalihovic bis zu 1.000 Kalorien verbrennen kann, werden sämtliche Muskelgruppen in Armen, Beinen, Rücken und Bauch gestärkt, und das in einem relativ kurzen Zeitraum von 45 Minuten.



Ein Großteil der Übungen wird ohne Geräte durchgeführt, man benötigt lediglich das eigene Körpergewicht. Um dieses noch zu intensivieren, wurden vom AktiVita Gewichtswesten und spezielle Hanteln (Kettlebells) angeschafft, die den Kraftauf- und Fettabbau fördern.

Zlatan Mulasalihovic ist von dieser Trainingsmethode begeistert und empfiehlt jedem, sie einmal auszuprobieren. Jeder kann die Übungen im Rahmen seiner körperlichen Möglichkeiten durchführen, wird deutlich eine zunehmende Kräftigung des Körpers wahrnehmen und somit immer intensiver trainieren können.

Das Kursangebot soll in den nächsten Monaten ausgebaut werden und im Sommer möglicherweise auch draußen stattfinden. *



„MEIN JOB MACHT RIESIGEN SPASS“

Rita Schäfer, das „neue Gesicht“ in
der Wohnungsverwaltung



Man sieht es ihr an – Rita Schäfer hat Freude an ihrer Arbeit. Zwischen zwei Wohnungsbesichtigungen und -übergaben hat sie sich die Zeit für ein Gespräch genommen, in dem sie von den Aufgaben erzählt, die sie seit Mai 2018 bei der GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH übernommen hat.

„Wir arbeiten hier als tolles Team zusammen“, erzählt die gebürtige Bösperderin. „Alle sind sehr nett und auch das Verhältnis zu den Vorgesetzten ist klasse.“

In der Wohnungsverwaltung sind Schäfers Funktionen vielfältig. Sie kümmert sich um die Verträge mit den Mietern, nimmt Wohnungen ab und begleitet Interessenten zu Besichtigungen. „Der Kontakt zu den Menschen ist mir wichtig!“

Die 55-Jährige ist als Quereinsteigerin zur GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH gekommen und hat sich mit viel Elan ihres neuen Jobs angenommen.

„Nach einer Teilzeit-Beschäftigung in einem Autohaus freue ich mich, jetzt eine Vollzeitstelle bekommen zu haben. Außerdem ist meine Arbeit hier sehr abwechslungsreich, kein

Tag ist wie der andere!“

Auf die Frage, was ihr denn noch gut gefalle an der neuen Arbeitsstelle, betont sie, wie wertvoll die Nähe zum Wohnort für sie ist.

„Ich bin in zehn Minuten zu Fuß hier, und wenn das Wetter schön ist, nehme ich auch gerne mal mein Fahrrad. Das geht meistens schneller, als wenn ich mit dem Auto komme“.

Ihre größten Hobbies sind ihr Haus und ihr Garten, in dem sie gerne ihre Freizeit verbringt. „Wir haben das Haus erst vor drei Jahren gekauft, da ist zum Glück immer noch viel zu tun“, erzählt sie mit leuchtenden Augen, und bittet dann um Entschuldigung, weil sie das Gespräch beenden muss – die nächste Wohnungsübergabe wartet auf Rita Schäfer, die ganz offensichtlich ihren Traumjob gefunden hat.

✱



Wir bauen für Generationen.



GOTHAER PARKHAUS IN LÜDENSCHIED IN NEUEM GLANZ

Sanierung und Renovierung abgeschlossen

Nach rund zwei Jahren ist das Ergebnis deutlich sichtbar: Das Gothaer Parkhaus im Herzen Lüdenscheids, das sich im Besitz der GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH Menden befindet, wurde komplett saniert und renoviert und zeigt sich nun moderner, heller und kundenfreundlicher.

Für die Planungen zuständig war das Büro „Werner Bauingenieure“ aus Unna, als ausführendes Unternehmen fungierte die „Peter Presch GmbH“ aus Hamm-Rhynern – beide Spezialisten auf dem Gebiet der Instandsetzung von Gebäuden dieser Art.

ZUSTÄNDIGE INGENIEURE UND BAUFIRMEN:

 **WERNER**
Bauingenieure

 **presch**
Ihr Job in guten Händen

VORHER



NACHHER



Am gesamten Gebäude wurde der alte Beton mit Hochdruckpumpen abgetragen, entsorgt und durch neuen Beton sowie einen Anstrich ersetzt. Für die angenehmere Nutzung des Parkhauses mit 250 Stellplätzen wurden mehrere Rampen verbreitert, so dass die schmalen Auffahrten nun der Geschichte angehören. Neben dem neuen Boden und den sanierten Wänden wurde auch eine zeitgemäße LED-Beleuchtung installiert und zudem die Wasserleitungen erneuert.

Karl-Heinz Borggraefe, Geschäftsführer der GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH, ist angesichts der in jeder Hinsicht gelungenen Renovierung sichtlich stolz. Gleichzeitig dankt er allen Lüdenscheidern, die in den vergangenen zwei Jahren Verständnis für die Bauarbeiten und die damit verbundenen Beschränkungen hatten. *





Lebensmittel:
Fakten und Mythen



SCHOKOLADE MACHT GLÜCKLICH, NUDELN MACHEN DICK?

VOLLKORN IST GESÜNDER ALS „WEISSE“ PRODUKTE

Bei Getreideprodukten wie Mehl, Nudeln oder Reis ist Vollkorn tatsächlich die gesündere Variante, da gerade in den Randschichten des Getreidekorns wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralien enthalten sind. Durch die zusätzlichen Ballaststoffe des vollen Korns sättigen diese Lebensmittel auch länger.

Aber Achtung: Nicht jedes braune Brot ist auch aus dem vollen Korn gebacken. Die dunkle Farbe lässt sich auch mit billigem Malzextrakt „hin schummeln“.

KAFFEE IST EIN FLÜSSIGKEITSRÄUBER

Das stimmt nicht. Kaffee, Espresso und Co wirken zwar außer anregend auch harntreibend, entziehen dem Körper aber kein Wasser, sondern tragen im Gegenteil zu einer positiven Flüssigkeitsbilanz bei. Übertreiben sollte man den Kaffee-Genuss aber trotzdem nicht, als Durstlöscher sind Wasser, Tee oder Schorle deutlich besser geeignet.

EIER ERHÖHEN DEN CHOLESTERINSPIEGEL

Menschen mit erhöhten Cholesterolverwerten meinen oft, auf Eierspeisen verzichten zu müssen. Diese Vorsicht ist unbegründet. Obwohl Eier tatsächlich in Relation zu ihrem Gewicht relativ viel Cholesterin enthalten, spielt dies für den Menschen nur eine untergeordnete Rolle. Die schädlichen Übermengen an Cholesterin werden ganz überwiegend in der Leber selbst gebildet und dieses ist meist genetisch so festgelegt. Nur wenige reagieren empfindlich auf Cholesterin aus der Nahrung und müssen deshalb vorsichtig bei der Wahl ihrer Speisen sein.

SCHOKOLADE MACHT GLÜCKLICH

Das wäre so einfach wie schön. Schokolade enthält zwar Stoffe, die positiv auf die Psyche wirken können, allerdings nur in sehr kleiner Menge.

In Walnüssen, Tomaten, Bananen oder Käse sind deutlich mehr „Glückshormone“ wie Phenylalanin oder Tryptophan enthalten. Doch selbst in hoher Konzentration könnten diese Stoffe unser Gefühlsleben nicht beeinflussen, da sie die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden können. Wirklich glücklich machen nur die Stoffe, die unser Körper selbst produziert. Warum Schokolade trotzdem das positive Image als Glücksbringer hat? Schokolade haben viele von uns schon als kleines Kind als „Belohnung“ bekommen – diese Verknüpfung von Schokolade mit einem besonderen Wohlgefühl bleibt oft ein Leben lang erhalten.

ABENDS ESSEN MACHT DICK

Das stimmt nicht – das sehen wir zum Beispiel in Spanien. Dort wird oft erst gegen 22 Uhr zu Abend gegessen – trotzdem sind Spanier im Durchschnitt schlanker als Nordeuropäer. Ganz gleich, wann man isst: wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt an Gewicht zu – so einfach ist das.

VIEL OBST ESSEN HILFT BEIM ABNEHMEN

Das ist so nicht richtig. Obst, ob frisch, getrocknet oder als Saft, ist zweifellos ein gesundes Lebensmittel. Wegen des relativ hohen Gehaltes an Kohlenhydraten und dem meist nur kurz anhaltenden Sättigungsgefühl werden Sie kaum abnehmen, wenn Sie viel Obst essen. Gemüse wäre hier die bessere Wahl: ein geringerer Kaloriengehalt, viele Vitamine und Mineralstoffe und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.

NUDELN SIND EIN DICKMACHER

Ganz falsch – streichen Sie nicht Spaghetti, Makkaroni und Co von Ihrem Speisezettel, sondern die gehaltvollen Soßen dazu. Stattdessen genießen Sie Ihre Pasta mit Gemüse und einem guten Olivenöl.

*



IMMER AUF NUMMER SICHER

Welche Versicherungen
(nicht nur) für Mieter wichtig sind

Versicherungen sind wichtig, und einige, wie die Krankenversicherung oder die KFZ-Haftpflichtversicherung, in Deutschland gesetzlich vorgeschrieben. Andere sind zwar keine Pflichtversicherungen, aber man sollte sie abschließen, um im Schadensfall keinen großen finanziellen Verlust zu erleiden.

Wir haben mit Rainer Rohe von der Provinzial-Versicherung Rohe & Krottner gesprochen und ihn gebeten, die wichtigsten Versicherungen zu erläutern.

HAUSRATVERSICHERUNG



Zerstört ein Wasserschaden, ein Feuer oder ein Sturm die Wohnung oder einen Teil der Einrichtung, ersetzt die Hausratversicherung Kleider, Möbel und Wertsachen. Auch bei Einbruchdiebstahl tritt sie ein und ersetzt Ihnen die gestohlenen Gegenstände. Manche Verträge kommen zudem für entwendete Fahrräder auf. Die Hausratversicherung sollte in ihrer Höhe Ihrer Einrichtung angepasst sein, wobei die generell veranschlagte Summe in Höhe von 650 € pro Quadratmeter nur ein Richtwert ist. Beim Festlegen der Versicherungssumme sollte man sich sehr gut überlegen, wie hoch sie wirklich liegen sollte, damit im Schadensfall auch wirklich alles abgedeckt ist.



PRIVATHAFTPFLICHTVERSICHERUNG, FÜR HUNDEHALTER AUCH DIE HUNDEHALTER-HEFTPFLICHTVERSICHERUNG

Sie ist eine der wichtigsten Versicherungen und kann Sie vor hohen Kosten und sogar finanziellem Ruin schützen, wenn z.B. ein Mensch durch Ihre Schuld verletzt wird. Generell tritt sie ein, wenn Sie oder Ihre Kinder Dritten einen Schaden zufügen. Ehepartner und Kinder sind über die Familienversicherung mitversichert. Im Schadensfall übernimmt der Versicherer die Kosten bis zur Höhe der Versicherungssumme.

RECHTSSCHUTZVERSICHERUNG

Eine Rechtsschutzversicherung sichert Sie gegen die Kosten eines Rechtsstreits ab. Beachten Sie beim Abschluss der Versicherung, dass die Bereiche, in denen sie eintritt, genau festgelegt sind. Generell decken Rechtsschutzversicherungen Privat-, Berufs-, Wohn- und Verkehrsrechtsschutz ab. Viele andere rechtliche Fälle sind hingegen meistens nicht versichert, wie z.B. bei Scheidung, Unterhaltsstreit, Hausbau und Kapitalanlagen.

*



LANGFINGER UNTERWEGS

Das können Sie zur Prävention tun



Alle vier Minuten geschieht in Deutschland ein Einbruch, besonders in der dunklen Jahreszeit. Einbrecher kommen oft über ungesicherte Fenster oder Türen mit kleinsten Tricks und geringstem Werkzeugeinsatz in Häuser und Wohnungen.

Wer es schon einmal erlebt hat, wird bestätigen: Einbrecher schaden uns nicht nur, indem sie uns berauben oder die Wohnung verwüsten, sie dringen auch in unsere Privatsphäre ein und nehmen uns das Sicherheitsgefühl in unseren eigenen vier Wänden.

Um im Schadenfall zumindest keinen materiellen Verlust zu erleiden, gibt Rainer Rohe von der Provinzial Rohe & Krottner, wertvolle Tipps:

„Wichtig ist natürlich zunächst einmal der Abschluss einer Hausratversicherung (s. hierzu Artikel Seite 10, Anm. d. Redaktion). Diese deckt, wenn die Versicherungssumme stimmt, den Neuwert der gestohlenen Gegenstände ab“, so Rohe.

Um dem Einbrecher seinen Job so schwer wie möglich zu machen, sollte man niemals ein Fenster auf Kipp lassen, auch nicht im 1. Stock. „Die Wohnungstür bitte nie nur zuziehen, sondern immer gut abschließen!“ sagt Rainer Rohe, das gelte auch für Haustüren von Einfamilienhäusern.

Um einen Verlust belegen zu können, empfiehlt er, die Wohnung detailliert zu

fotografieren, dabei die Schränke auch mit geöffneten Türen, um ihren Inhalt belegen zu können. Auch die Wertsachen sollten abgelichtet werden, Schmuck aus Edelmetallen hingegen solle man wiegen, damit später ihr Wert ermittelt werden kann. Besser ist es natürlich, wenn Anschaffungsbelege der Gegenstände vorliegen.

Schmuck und weitere Wertsachen wie z.B. Edelsteine, Perlen, Briefmarken, Münzen, Medaillen und Sachen aus Gold und Platin etc. sind bis zu einer Grenze von 25.000 € versichert, falls sie nicht in einem Safe aufbewahrt werden. Darüber hinaus gibt es weitere Entschädigungsgrenzen, die nicht bei allen Versicherungen gleich sind. Erweiterungen und Erhöhungen dieser Grenzen sind individuell möglich.

Gerade bei Einbrüchen, betont Rohe, sei es wichtig, einen Versicherer vor Ort zu haben. „Online-Versicherer können sich gerade bei Schäden in der Wohnung niemals so gut um ihre Kunden kümmern, wie wir ansässigen Unternehmen!“

Noch ein Tipp: Einbrecher gehen in der Regel sofort gezielt in das Schlafzimmer, da dort meistens Schmuck und Wertsachen aufbewahrt werden. Aus diesem Grunde sollten diese Gegenstände an einem anderen sicheren Ort im Hause aufbewahrt werden. *

Für den Einbruchschutz gibt die Polizei Tipps:

WENN SIE AUSSER HAUS SIND:

- ❖ Verschießen Sie alle Fenster, Balkon- und Terrassentüren, am besten mit abschließbaren Fenstergriffen.
- ❖ Verwenden Sie ggf. einen Fernsehsimulator und lassen Sie über eine Zeitschaltuhr an verschiedenen Stellen Lampen an- und ausgehen.
- ❖ Schließen Sie die Wohnungstür beim Verlassen zweimal ab und lassen Sie keine Schlüssel im Schloss stecken. Verstecken Sie keine Schlüssel draußen!
- ❖ Rollläden sollten niemals tagsüber geschlossen sein.
- ❖ Hinterlassen Sie keine Abwesenheitsnotiz auf dem Anrufbeantworter oder an der Haustür.
- ❖ Bitten Sie einen Nachbarn, Ihren Briefkasten regelmäßig zu leeren.
- ❖ Legen Sie keine für Einbrecher verführerischen Dinge von außen sichtbar in die Wohnung und fertigen Sie vorsichtshalber eine Wertgegenstandsliste an.
- ❖ Schreiben Sie Ihre Kontaktdaten niemals auf Schlüsselanhänger, Ihre Anschrift sollte auch an Ihrem Gepäck nicht lesbar angebracht sein.

UND WENN ES DOCH PASSIERT IST?

Wenn Sie nach Hause kommen und den Eindruck haben, dass eingebrochen wurde, befolgen Sie bitte folgende Ratschläge:

- ❖ Betreten Sie die Wohnung nicht, bzw. verlassen Sie sie sofort wieder, wenn Sie schon hineingegangen sind.
- ❖ Verwischen Sie keine Spuren, d.h. reinigen Sie nichts und räumen Sie nicht auf.
- ❖ Rufen Sie die Polizei unter der Nummer 110.
- ❖ Falls die Täter noch vor Ort sind, stellen Sie sich ihnen auf keinen Fall in den Weg! Merken Sie sich Kleidung, Aussehen, Automarke und Kennzeichen.
- ❖ Wenn Sie Angst haben, gehen Sie zu einem Nachbarn und warten dort auf die Polizei.



frohe
Ostern!



Frühlingspuffer mit Bärlauch-Dip

Zutaten:

1 Möhre
1 kleiner Zucchini
800 g Kartoffeln
1 milde Zwiebel
2 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat
Öl zum Braten

Für den Dip:

1 Bund Bärlauch
200 g Doppelrahmfrischkäse
150 g Naturjoghurt
1 TL mittelscharfer Senf

Die Möhre und Zucchini schälen und fein reiben, die Zwiebel abziehen und hacken. Die drei Zutaten miteinander vermengen, gut ausdrücken und mit den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Mit Frischkäse und Joghurt verrühren, mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Von der Kartoffelmasse kleine Häufchen in die Pfanne geben, mit einem Esslöffel zu handtellergroßen Puffern flach drücken. Von beiden Seiten in jeweils fünf Minuten goldbraun braten. Die Puffer im Backofen warm halten, bis alle fertig sind.

Mit dem Bärlauch-Dip servieren.



Veranstaltungen in Menden April bis Juni 2019

- 12.04.2019**, 14:00 h Beginn „Lendringen im Frühling“
- 30.04.2019**, 16:30 h Mendens 4. Lange Nacht der Kulturen
- 04.05.2019**, 11:00 h Beginn „Mendener Frühling“
- 08.06.2019**, 14:00 h Eröffnung der Pfingstkirmes
- 16.06.2019**, 11:00 h Trödelmarkt im Biebertal

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 Borggraefe, 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
Denise von Koenigsmark

Fotos und Grafiken:

© medienstatt GmbH, fotolia.com/stock.adobe.com (© Jörg Lantelme, © famveldman,
© Brian Jackson, © 2mmedia, © Halfpoint, © Iakov Filimonov, © Michaela Zolakova,
© Friedberg, © Tijana, pixabay.com, pixelio.de, freepik.com, www.schule-und-familie.de

