

GEWO INFO

Zeitschrift der GE-WO Gemeinnütziger Wohnungsbau eG



Von Glück, Gesundheit
und gnädigen Gaben:

Eine kleine Geschichte
des Schenkens

Seite 08



Hausratversicherung:

Wofür man sie braucht,
was sie versichert

Seite 06



Wandtattoos

Zuhause Sprüche
klopfen

Seite 10



Risiko Online-Banking:

Grundregeln für den
sicheren Geldverkehr

Seite 12



Fotos: © GE-WO

Liebe Mitglieder und Freunde der GE-WO,

wenn man in diesen Tagen durch die Wohnanlagen der GE-WO geht, sieht man bereits in vielen Fenstern weihnachtliche Dekorationen. Die kalte Jahreszeit steht uns bevor, das Jahr neigt sich dem Ende zu.

Besonders in dieser Zeit des Jahres ist die Energiewende und deren Umsetzung in aller Munde. Auch die GE-WO leistet ihren Beitrag zum Klimaschutz und hat in diesem Jahr wieder erhebliche Mittel in die Instandsetzung und Modernisierung ihrer Wohnhäuser investiert. Die Umgestaltung der Wohnhäuser im „Hahnenviertel“ und die energetische Sanierung der Häuser Odenwaldstraße 13–15 in Oberhausen seien hier nur beispielhaft genannt. Die Umrüstung der Beheizungsart in den Häusern Langenbeckstraße 40–46 in Essen steigert die Energieeffizienz und verschafft den betroffenen Wohnungsnutzern eine erhebliche verbesserte Wohn- und Lebensqualität.

Wir hoffen und wünschen, dass auch für Sie ein erfolgreiches Jahr zu Ende geht. Das gesamte GE-WO-Team wünscht Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und für das Jahr 2017 Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

Herzliche Grüße
Ihre

Wolfgang Hoffmann

Wolfgang Schumacher



PERSONALIEN

Die GE-WO bildet aus!



Seit dem 01. August 2016 absolviert Frau **Muriel Clos** ihre Ausbildung zur Immobilienkauffrau bei der GE-WO. Wir wünschen ihr viel Erfolg und eine spannende Ausbildungszeit.

Die GE-WO bietet jährlich jeweils ab August ein bis zwei Ausbildungsplätze an, um jungen Menschen den Einstieg ins Berufsleben zu ermöglichen. In der 3-jährigen Ausbildung werden fundierte Kenntnisse im Bereich der Immobilienwirtschaft vermittelt, um den Abschluss zur/zum Immobilienkauffrau/mann zu erlangen. Insgesamt sind zurzeit drei Auszubildende bei der GE-WO beschäftigt.

Wer also einen anspruchsvollen und interessanten Ausbildungsplatz sucht und Spaß am Umgang mit Menschen hat, sollte sich mit den üblichen Unterlagen bei der GE-WO bewerben.

Wir gratulieren!



Unserer Mitarbeiterin **Melanie Ermikeil** hat nach dreijähriger Ausbildung bei der GE-WO die Abschlussprüfung zur Immobilienkauffrau erfolgreich bestanden. Wir freuen uns, Frau Ermikeil weiterhin bei der GE-WO zu beschäftigen und wünschen ihr viel Erfolg bei ihren neuen Aufgaben.

Abschied



Ende Dezember verabschieden wir unser nebenamtliches Vorstandsmitglied **Wolfgang Schumacher** in den verdienten Ruhestand. Herr Schumacher war seit dem Jahre 2000 für den Aufsichtsrat und zuletzt seit 2011 als Vorstand für die GE-WO tätig. Wir bedanken uns für die geleistete Arbeit und für das Engagement und wünschen ihm für den neuen Lebensabschnitt alles Gute.

Nachfolge



Das Amt wird von unserem Aufsichtsratsmitglied **Rolf-Günter Kleine-Vogelphoth** übernommen, der in Zukunft den Platz von Herrn Schumacher im Vorstand einnehmen wird.

Nachruf



Am 26. Oktober dieses Jahres verstarb nach kurzer, schwerer Krankheit **Willi Lehmann** im Alter von 83 Jahren. Herr Lehmann engagierte sich bis zuletzt bei der GE-WO als Wohnungswart und Genossenschaftsvertreter. Wir trauern um ein GE-WO-Urgestein. Die gute Seele vom Tackenberg reißt eine große Lücke und wird uns fehlen.

Nachruf

Im August diesen Jahres verstarb plötzlich und unerwartet unser langjähriger Geschäftspartner und Freund Herr **Thomas Nordmann** im Alter von nur 49 Jahren. Vorstand, Aufsichtsrat und Mitarbeiter der GE-WO werden dem Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren.



GE-WO intern



Frohe Weihnacht



Tipps Trends



Fitness Gesundheit



Handy Internet



Wohnen Einrichten



Rätsel Spaß



Recht Gesetz

Inhalt

- 04 Vertreterversammlung 2016
- 05 Osterfelder Stadtfest
- 05 Kunstausstellung
 - Hausratversicherung:
- 06 Wofür man sie braucht, was sie versichert
 - Von Glück, Gesundheit und gnädigen Gaben:
- 08 Eine kleine Geschichte des Schenkens
 - Wand-Tattoos:
- 10 Zuhause Sprüche klopfen
 - Risiko Online-Banking:
- 12 Grundregeln für den sicheren Geldverkehr
 - Schmutzige Wäsche waschen:
- 14 Der Streit um den Weichspüler
 - Einen Schlips binden:
- 15 Warum einfach, wenn's auch elegant geht?
 - Diagnose Demenz:
- 16 Wenn Oma alles vergisst
 - Spiel und Spaß mit Sudoku und Co.:
- 20 Rätselhaft
- 22 Neuer Fahrzeugpool für die GE-WO
 - Modernisierung und Instandhaltung:
- 23 Fit für die Zukunft
- 23 Unsere Jubilare



VERTRETERVERSAMMLUNG 2016



Am 22. Juni 2016 fand die diesjährige ordentliche Vertreterversammlung der GE-WO für das Geschäftsjahr 2015 im Technologiezentrum (TZU) in Oberhausen statt.

Von den 95 gewählten Vertreterinnen und Vertretern waren 65 anwesend.

Nachdem der Aufsichtsratsvorsitzende Wilhelm Bauer die Versammlung mit den notwendigen Regularien eröffnete, informierte das Vorstandsmitglied Wolfgang Hoffmann die Vertreter über das abgelaufene Geschäftsjahr und den Jahresabschluss 2015, sowie über die aktuelle Entwicklung der GE-WO.

Im Anschluss an die Ausführungen erstattete der Aufsichtsratsvorsitzende Wilhelm Bauer den Bericht des Aufsichtsrates.

Die Vertreterversammlung folgte nach Feststellung des Jahresabschlusses dem Vorschlag von Vorstand und Aufsichtsrat, den ausgewiesenen Bilanzgewinn 228.827,95 € als Dividende von 4 % an die Mitglieder auszuschütten.

Im Anschluss wurden Vorstand und Aufsichtsrat entlastet.

Bei den anschließenden Aufsichtsratswahlen wurden die turnusmäßig ausscheidenden Mitglieder Horst Faßbender, Michael Kettler und Walter Wagner wiedergewählt.

Weiterhin wurde bekannt gegeben, dass das nebenamtliche Vorstandsmitglied Wolfgang Schumacher zum 31.12.2016 in den wohlverdienten Ruhestand treten wird. Das Amt wird zum 01.01.2017 von unserem Aufsichtsratsmitglied Rolf-Günter Kleine-Vogelpoth übernommen.

Mehr über das vergangene Geschäftsjahr erfahren Sie aus dem Geschäftsbericht 2015, den Sie unter www.ge-wo.de, Menüpunkt Download, herunterladen können.



Foto: © GE-WO

31. Osterfelder Stadtfest

Das Osterfelder Stadtfest fand auch in diesem Jahr wieder traditionell am ersten Septemberwochenende (02. – 04.09.) statt. Bei strahlendem Sonnenschein erwartete die zahlreichen Besucher ein buntes Programm mit Musik, Unterhaltung und vielen Attraktionen.

Veranstaltet wurde das diesjährige Traditionsfest durch die Werbegemeinschaft Osterfeld (Wego) und das Düsseldorfer Unternehmen Orion Promotions & Veranstaltung GmbH, nachdem der Osterfelder Bürgerring und die Werbegemeinschaft ihre langjährige Kooperation im Frühjahr überraschend beendeten.

Wie bereits in den Vorjahren präsentierte sich auch die GE-WO wieder mit einem Informationsstand und bot interessierten Besuchern die Möglichkeit sich über aktuelle Wohnungsangebote oder die Vorteile des genossenschaftlichen Wohnens zu informieren. Für die kleinen Besucher sorgte eine „Airbrushaktion“ für Aufsehen. Der Erlös kam dem Kinderhospiz Möwennest zugute.



Ihr KFZ-Meisterbetrieb in OB-Osterfeld!

zertifiziert nach **DIN EN ISO 9001** täglich HU & AU

CARDOC
www.cardoc-autoklinik.de

Service-Nummer:
(0208) 62 00 20

- Inspektionen nach Herstellervorgaben
- Unfallschadenbeseitigung
- Lackierungen
- Reparatur aller KFZ-Typen
- Räder- und Reifenservice
- Gebrauchtwagenhandel
- und vieles mehr!

Hier finden Sie Ihren Meister!

**Lilienthal-/ Ecke Heinestr. 55
46117 Oberhausen-Osterfeld**

KAROSSERIE - LACK - MECHANIK

KUNST-AUSSTELLUNG

„hier und anderswo“

Bereits zum 3. Mal wurde in den Räumen der GE-WO zur Vernissage geladen. Die Ausstellungseröffnung fand Mitte Mai 2016 statt. Gezeigt wurden Bilder aus unserer Region und südlichen Teilen Europas in Aquarell- und Pastellfarben.

Bis Mitte Juli konnten die Werke unseres ehemaligen Mitarbeiters Kurt Putze im Servicegebäude der GE-WO besichtigt werden.



Foto: © Stock.com/rlberg

Hausratversicherung –

Wofür man sie braucht, was sie versichert

In weiten Teilen Deutschlands sorgten in diesem Jahr sintflutartige Regenfälle für überflutete Ortschaften, unterspülte Straßen und vollgelaufene Wohnungen und Keller. In diesem Zusammenhang kam bei unseren Wohnungsnutzern häufig die Frage auf – wer haftet für meine Schäden? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Besitz absichern sollten und was bereits durch die Genossenschaft abgesichert ist.

Oft sind wir der Meinung, wir bräuchten keine Hausratversicherung, da unser Hausrat ohnehin nicht viel Wert hat. Weit gefehlt, denn die finanziellen Folgen eines Wohnungsbrandes oder eines Leitungswasserschadens werden häufig unterschätzt. Als Hausrat bezeichnet man Gegenstände, die im Haushalt zur Einrichtung gehören (Möbel, Teppiche, Bilder), gebraucht werden (Geschirr,

Bekleidung, Haushaltsgeräte) und verbraucht werden (z.B. Nahrungs- und Genussmittel). Außerdem zählen Bargeld, Schmuck und Antiquitäten zum Hausrat. Würden Sie nun für jedes Teil des Hausrates eine Zahl in Ihren Taschenrechner eintippen, hätten Sie schnell eine fünf- oder sechsstellige Zahl vor Augen. In Ihren eigenen vier Wänden steckt also viel Vermögen.

Die Hausratversicherung leistet Schadenersatz bei Schäden am Hausrat durch Brand, Blitzschlag, Explosion, Leitungswasser (aus Zu- und Ableitungsrohren infolge von Rohrbruch oder Frost) Sturm und Hagel, sowie bei Einbruchdiebstahl, Raub und Vandalismus. Zusätzlich können auch Glasbruch, Überspannungsschäden, Hotelkosten nach einem Schadenfall etc. gegen eine Zusatzprämie in den Versi-

cherungsumfang aufgenommen werden. Oder je nach regionalen Gegebenheiten Schäden durch Überschwemmung, Rückstau (aus Abwasserrohren infolge von Witterungsniederschlägen etc.), Erdbeben, Erdbeben, Schneedruck und Lawinen.

Sobald ein Schaden am Hausrat entstanden ist, muss dieser unverzüglich dem Hausratversicherer angezeigt werden. Wer keine Hausratversicherung abgeschlossen hat, bleibt meistens auf seinem Schaden sitzen.

Für welche Schäden kommt die Gebäudeversicherung der Genossenschaft auf?

Einige Wohnungsnutzer gehen davon aus, dass Schäden am Hausrat z. B. in Folge eines Leitungswasserschadens durch die Gebäudeversicherung des Eigentümers gedeckt sind. Schließlich betrifft einen selbst ja keine Schuld. Das ist leider falsch! Der Versicherungsschutz der Gebäudeversicherung besteht nur für Schäden am Gebäude und dessen Bestandteile durch Brand, Blitzschlag, Implosion, Leitungswasser (aus Zu- und Ableitungsrohren infolge von Rohrbruch oder Frost), Sturm, Hagel, Vandalismus und Graffiti. Bestandteile des Gebäudes sind zum Beispiel Heizungsanlagen, sanitäre und elektrische Installationen, festverlegte Fußbodenbeläge, aber auch Tapeten und Anstriche. Der Hausrat ist hingegen kein Bestandteil des Gebäudes und kann nur über eine Hausratversicherung abgesichert werden.

Die GE-WO hat aufgrund der regionalen Gegebenheiten keinen Versicherungsschutz für Elementarschäden am Gebäude durch Überschwemmungen, Erdbeben, Erdbeben, Schneedruck/Lawinen.



Ein Ärger weniger:

UNERWÜNSCHTE Werbung

§ Bitte keine Werbung einwerfen! Dieser Aufkleber muss in jedem Fall an den Briefkasten, um kenntlich zu machen, was unerwünscht ist. Abhalten tut das viele trotzdem nicht. So wehren Sie sich richtig.

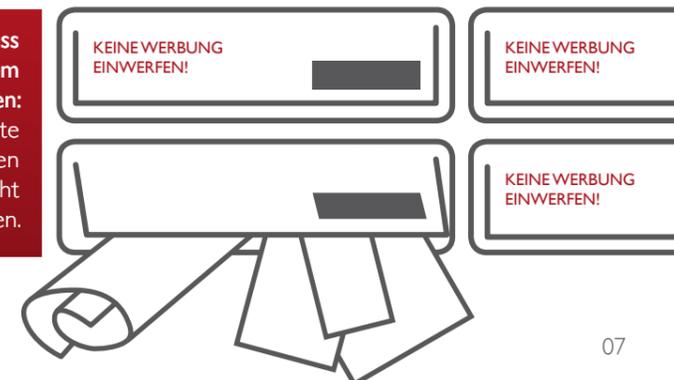
Leider gilt: Werbung ist nicht gleich Werbung. Jedenfalls nicht für deutsche Gerichte. Will man sich wirksam schützen, ist das zu berücksichtigen. Bei Sendungen, die nicht adressiert sind, ist das einfach. Ein Einschreiben plus Rückschein an den Absender reicht in der Regel aus, um die unliebsame Werbung zu unterbinden. Denn diese Willenserklärung zu ignorieren, kann teuer werden.

Bei kostenlosen Wochenblättern reicht der Hinweis „Keine Werbung!“ nicht aus. Sie dürfen trotzdem eingeworfen werden – es sei denn, man weist am eigenen Briefkasten darauf hin, dass auch jegliche Anzeigenblätter unerwünscht sind. Gegen Beilagen von Wochenblättern oder Tageszeitungen dagegen ist Widerstand zwecklos, denn diese Werbeform ist per Gesetz gestattet.

Wieder anders liegen die Dinge bei persönlich adressierten Werbesendungen der Post, denn die Post ist verpflichtet, diese Sendungen zuzustellen – ob man will oder nicht. Doch auch dagegen gibt es einen Weg: die sogenannte „Robinsonliste“. Tragen Sie Ihren Namen in diese Liste ein, so hat das zur Folge, dass Sie aus sämtlichen Adressenlisten aller jener Werbeunternehmen herausgestrichen werden, die Mitglied im Deutschen Dialogmarketing Verband e.V. sind – und das sind einige. Weitere Informationen dazu finden sich unter <https://www.robinsonliste.de>.

Hier wie sonst sind das beste Mittel gegen unerwünschte Werbung natürlich die vorbeugenden Maßnahmen. Wo auch immer Sie Bestellungen aufgeben oder als Interessent in Erscheinung treten: Widersprechen Sie der Verarbeitung oder Nutzung Ihrer Daten zu Werbezwecken oder für die Markt- und Meinungsforschung. Bei Bestellungen übers Internet ist dazu meist nur an prominenter Stelle ein Häkchen zu setzen. Und sollten Sie das bisher verpasst haben: Holen Sie es nach! Ein Widerspruch ist jederzeit möglich. Auch im Nachhinein.

Auch die Post muss Hinweise auf dem Briefkasten beachten: Nicht adressierte Werbesendungen dürfen nicht zugestellt werden.





Von Glück, Gesundheit & gnädigen Gaben:

Eine kleine Geschichte des Schenkens

»Na, schon alle Geschenke beisammen?« In der Vorweihnachtszeit ersetzt diese Frage oft das übliche »Wie geht's?«. Manch einer fühlt sich dann erlappt. Denn wieder einmal erschöpfen sich die eigenen Ideen in Socken, Schlips und Schnaps. Da ist die späte Hatz durch die Fußgängerzone am Morgen des heiligen Abends vorprogrammiert. Denn mit leeren Händen dastehen möchte niemand. Aber woher kommt eigentlich die Tradition des Schenkens zum Jahresende?

Wie so oft haben auch in diesem Fall unter anderem die alten Römer ihre Finger im Spiel. Sie kannten bereits den Brauch, sich gegenseitig Gaben zum Jahreswechsel zu überreichen. Das sollte ihnen Glück und Gesundheit im neuen Lebensabschnitt bringen und die Familie beschützen. Über die Jahrhunderte vermischten sich in unserem Kulturkreis christlicher Glaube und römische Traditionen. So rutschte der Termin vom Ende des Jahres schließlich auf die Zeit um Christi Geburt. Die Geste des Schenkens speziell am 24. Dezember, wie wir sie heute kennen, geht letztendlich auf Martin Luther zurück.

Reformator versus Nikolaus

Bekanntlich war Luther mit vielem, was in der katholischen Kirche seiner Zeit passierte, nicht einverstanden. So störte ihn auch eine übertriebene Heiligenverehrung. Besonders maßlos und abwegig empfand er sie im Falle des Heiligen Nikolaus, den

man seit dem Mittelalter verehrte und glorifizierte. Die Kinderbescherung am Nikolausabend ging auf eine uralte Legende zurück: Ein völlig verarmter Mann konnte seine drei Töchter nicht verheiraten, da ihm die Mitgift für sie fehlte. In seiner Verzweiflung beschloss er, sie zu Prostituierten zu machen. Nikolaus hörte davon und entschied zu helfen. Unerkannt warf er nachts Gold und Geld aus seinem Vermögen in das Haus des Vaters und bewahrte so die drei Mädchen vor ihrem sündigen Schicksal. Diese Heiligenerzählung legte den Grundstein für das Schenken „im Geheimen“, das noch heute am Nikolaustag praktiziert wird, wenn wir Stiefel und Schuhe der Kinder über Nacht mit Süßigkeiten und Überraschungen füllen. In den Niederlanden ist das Fest des Heiligen Nikolaus nach wie vor der wichtigste Feiertag, an dem vor allem die Kleinen üppig beschenkt werden. Hierzulande aber hat sich Luther durchgesetzt. Er verlegte den Brauch des Schenkens auf den 24. Dezember und führte bei den Protestanten das Christkind ein.

Geschenke und Rollenklischees

Das Schenken zu Weihnachten in der Form, wie wir es heute kennen, also mit Kerzen am festlich geschmückten Baum und jeder Menge Gaben darunter, gibt es erst seit dem 18. Jahrhundert. Zu dieser Zeit wurde allerdings noch streng nach Geschlechtern getrennt geschenkt. Das heißt praktisch: Kinder fanden das unterm Baum wieder, was sie auf ihr späteres Leben vorbereiten sollte. Für Mädchen gab es Puppenstuben mit Waschubern, Spielzeugküchen oder kleine Nähmaschinen, um sie auf ihre Rolle als Mutter und Hausfrau vorzubereiten. Jungs wurden mit Zinnsoldaten, Steckenpferd oder Säbel bedacht, wenn die Eltern sie auf eine Karriere beim Militär vorbereiten wollten.

Mit der Zunahme technischer Errungenschaften kamen auch Spielzeugeisenbahnen immer mehr in Mode, der absolute Geschenke-Hit jedoch war eine Taschenuhr – galt sie doch als das typische Sinnbild für Disziplin. Dieses „kontrollierte“ Schenken ist heute weitestgehend verloren gegangen. Zumindest drängt sich dieser Eindruck dann auf, wenn man sieht, was in den Wochen vor Weihnachten so alles hübsch und bunt verpackt aus den Geschäften herausgetragen und nach Hause verfrachtet wird. Was uns zu einem weiteren Aspekt des Schenkens führt:

Schenken als Statussymbol

Wie so vieles hat auch das Schenken zwei Seiten. Zum einen ist da der Beschenkte, der sich freut, dass an ihn gedacht wurde. Zum anderen aber auch der Schenkende. Jedes Präsent erzählt auch etwas über ihn. Zeigt, wer er ist. Hat er sich Gedanken gemacht? Hat er Wünsche berücksichtigt oder schlicht ignoriert? Und vor allem: was hat ihn das Ganze gekostet? Über den betriebenen Aufwand kann ein Geschenk also schnell auch zum Statussymbol werden. Es kann zum Protzen verwendet werden und helfen, den eigenen Wohlstand vorzuführen.

Doch Vorsicht: so eine Geschenkeschlacht kann auch mal in den Bankrott führen. Das wussten bereits die Nordamerikanischen Indianer. Bei ihrem „Fest des Schenkens“, dem Potlatch, ging es darum, die Nachbarn durch besonders wertvolle, erlesene Gaben zu überbieten und auf diese Weise das eigene Ansehen zu festigen. Besonders eifrige Stämme warfen dazu sogar Ihre Wintervorräte in die Waagschale und ruinierten sich dabei völlig.

Woraus man vielleicht schlussfolgern darf, dass es beim Schenken insbesondere auf Sorgfalt und Augenmaß ankommt. Und: schon immer angekommen ist.



Zuhause SPRÜCHE KLOPFEN

Tattoos gehören zu den Modeerscheinungen überhaupt. Mittlerweile schmücken sie nicht nur Körper, sondern auch heimische Wände – oft in Form von Sinnsprüchen. Das kann sich sehen lassen und hat eine lange Tradition.

Im Kern sind Wand-Tattoos eine Art der Wandmalerei. Zumindest lassen sie sich damit ganz gut vergleichen – und wären dann nicht weniger als der vorläufige Endpunkt einer Entwicklung, die bereits vor einigen tausend Jahren mit der Höhlenmalerei begann und irgendwann einmal, nach der Erfindung des Alphabets, auch Text und Schrift zu Dekorationszwecken hervorbrachte. In Rom lassen sich noch heute an antiken Bauwerken Inschriften bewundern, die mal an Personen oder Ereignisse erinnern oder als Hinweise und Ratschläge dienen sollten. Im Mittelalter finden sich an den Eingangstüren vieler Gebäude Sinnsprüche, die, ins Holz hineingeritzt oder in den Stein gemeißelt, vor allem Gäste begrüßen oder böse Geister fernhalten sollten.

Jedem sein eigener Sinnspruch

Nicht anders moderne Wand-Tattoos. Mit dem Unterschied allerdings, dass die Technik es heute möglich macht, x-beliebige Bilder, Sprüche oder Typographien (Schriftbilder) an die heimischen Wände zu bringen, und das mit einem Aufwand der gegen Null geht. Kein Schnitzen mehr. Kein Meißeln. Bei Wand-Tattoos handelt es sich um selbstklebende Folien aus Weich-PVC mit matter Oberfläche, die ebenso leicht auf Wände aufgebracht wie rückstandslos wieder abgelöst werden können. Das gewährleistet der Haftklebstoff Polyacrylat. Auf glatten Wänden oder Oberflächen wie Feinputz, Raufaser, Fliesen, Glas, Kunststoff oder Holz gibt es mit dem Klebstoff überhaupt keine Probleme. Soll allerdings das Tattoo im Außenbereich Verwendung finden und dort allen Witterungseinflüssen trotzen, ist zu speziellen Folien zu greifen.

Die Auswahl an fertigen Wand-Tattoos ist riesig. Und wem selbst das vorhandene Angebot noch nicht ausreicht, der kann auch selbst einen Aufkleber gestalten und nach seinen persönlichen Vorlieben produzieren lassen.

Vorsicht bei Wandfarben,

die Acryl, Silikon oder Latex enthalten – etwa bei Dispersionsfarbe. Denn hier kann der Folienklebstoff versagen. Zur Sicherheit lieber beim Anbieter ein Muster anfordern und zuhause testen!



Tipps zur Montage

Es gibt nicht viel, was so kinderleicht ist, wie ein Tattoo auf die heimische Wand aufzubringen. Zwar sind die Bedingungen durchaus unterschiedlich – angefangen bei der Beschaffenheit des Untergrunds bis hin zur Größe des Tattoos –, aber es gilt doch, dass die Arbeitsschritte immer exakt dieselben sind, und sie sind simpel. Eine ausführliche Anleitung zum Verkleben liegt den Produkten stets bei.

Gerade für den Laien gibt es jedoch neben diesen Anweisungen noch ein paar Erfahrungswerte, auf die es sich gesondert hinzuweisen lohnt. Damit auch wirklich alles läuft wie am Schnürchen. Hier unsere Tipps:

- 1 Warten Sie bei ganz frisch gestrichenen Wänden mindestens drei Wochen, bevor Sie ein Wand-Tattoo aufbringen. Bei verputzten Wänden lieber fünf oder sechs Wochen.
- 2 Säubern Sie den Untergrund. Er hat frei zu sein von Staub und Fett sowie insbesondere von Silikon und Latex. Feucht sollte er ebenfalls nicht sein.
- 3 Holen Sie sich Hilfe von einem Freund oder einer Freundin, wenn das Tattoo besonders groß ausfällt. Das ist hilfreich, wenn es ums exakte Ausrichten geht.
- 4 Greifen Sie beim Ausrichten zur Wasserwaage. Orientieren Sie sich beim Ausloten aber am Motiv selbst und nicht an den Rändern der Folie, denn diese laufen aus Produktionsgründen nicht immer parallel zum Motiv.
- 5 Fassen Sie nicht auf die Klebeseite des Tattoos. Achten Sie außerdem darauf, dass auch die Klebeseiten selbst nicht miteinander in Berührung kommen, wenn die Trägerfolie einmal abgezogen ist.
- 6 Ignorieren Sie Blasen, die sich bei Lieferung noch auf der Folie befinden. Es handelt sich nicht um einen Qualitätsmangel, sondern um Lufteinschlüsse, die später verschwinden und nicht mehr sichtbar sind.
- 7 Hält das Tattoo wider Erwarten nicht richtig auf dem Untergrund, so kann es hilfreich sein, es mit einem Fön noch einmal kurz zu erwärmen (unterste Stufe). So wird der Kleber für kurze Zeit etwas weicher, passt sich den Strukturen des Untergrunds besser an und hält dadurch besser. Drücken Sie die Folie nach dem Fönen fest mit einem Tuch gegen die Wand.

Einen Tipp haben wir schließlich noch für die Zeit danach. Auch Wand-Tattoos wollen hier und da gereinigt werden. Benutzen Sie dazu bitte kein scharfes Reinigungsmittel. Ein nebelfeuchtes Tuch reicht völlig aus.



Grundregeln FÜR DEN **sicheren** Geldverkehr

Bankgeschäfte online erledigen – was für eine Erleichterung. Nie mehr die Wege zur Bank für nur eine Überweisung. Doch: ganz ohne ist Online-Banking ebenfalls nicht. Wie nahezu überall im Web so lauern auch hier Gefahren. Gut, wenn man sie kennt. Gut, wenn man ein paar Grundregeln beachtet.

Im Internet ist mit allerlei kriminellen Aktivitäten zu rechnen – das weiß inzwischen wohl jeder: Und: diese Aktivitäten haben einen Namen. Das Phishing zum Beispiel. In aller Regel läuft es so: man bekommt eine Email mit der Aufforderung, einem Link zu folgen und dort die persönlichen Daten einzugeben. Meist wird dafür ein guter Grund vorgeschoben: dass es Unregelmäßigkeiten gegeben habe zum Beispiel und dass nun Daten „aktualisiert“ werden müssten. Die Zielseite, auf die man so gelangt, sieht immer echt aus. Täuschend echt. Und das schafft Vertrauen. Tatsächlich handelt es sich jedoch um eine Fälschung mit nur einem einzigen Ziel: dem Ausspionieren Ihrer persönlichen Daten. Die Sie im schlimmsten Fall nun eigenhändig dort abliefern.

Ungewöhnliche Emails, die man gar nicht angefordert hat oder deren Absender man nicht kennt, sollten eigentlich immer misstrauisch machen. Denn sie sind meist auch das Einfallstor für Viren, Würmer oder Trojaner, die direkt auf den heimischen PC geschmuggelt werden. Das funktioniert nach einem ganz ähnlichen Prinzip: man bekommt im Anhang der Email eine Datei zugeschickt, die irgendwie wichtig oder besonders dringlich erscheint, eine Bestellbestätigung zum Beispiel, eine Rechnung oder Mahnung. Mit dem Öffnen der Datei wird der Parasit automatisch auf dem Rechner installiert. Und: ohne eine schützende Firewall oder ein Antivirus-Programm wird das zumeist nicht mal bemerkt. Der Parasit kann unbehelligt „arbeiten“.

REGELN FÜRS ONLINE-BANKING

Wenn es ums liebe Geld geht, vor allem dann, ist mit den Gefahren, die im Internet lauern, nicht zu spaßen. Das Online-Banking ist eine enorme Erleichterung für unseren Alltag. Damit es hier keine unangenehmen Überraschungen gibt, sollte man ein paar wichtige Regeln beachten. Wir haben die wichtigsten für Sie zusammengestellt.

1. Thema Zugangsdaten

- Bewahren Sie TAN-Listen immer an einem sicheren Ort auf, damit sie nicht gestohlen oder kopiert werden können.
- Geben Sie wirklich niemals TANs oder sonstige Bankdaten im Internet weiter.
- Speichern Sie keinerlei persönliche Bankdaten auf dem eigenen PC oder Handy.
- Ändern Sie regelmäßig das Kennwort für den Zugang zum Online-Banking.
- Lernen Sie Ihre PIN auswendig statt sie irgendwo zu notieren.

Immer dran denken: Ihre Bank würde Sie nie per Email dazu auffordern, vertrauliche Daten bekanntzugeben. Reagieren Sie nicht auf solche Emails!

2. Thema Verschlüsselung

- Achten Sie darauf, dass Ihre Online-Kommunikation zur Bank verschlüsselt wird. Zur Verschlüsselung wird immer ein https-Protokoll verwendet.
- Verschlüsseln Sie Ihre WLAN-Verbindung.

3. Thema Website

- Wenn Sie beim Login auf der Website Ihres Online-Banking-Anbieters nach einer TAN gefragt werden, sind Sie sicher auf einer gefälschten Website. Sofort wieder verlassen.
- Geben Sie die Internetadresse Ihrer Bank bei jedem Aufruf eigenständig über die Tastatur ein. Starten Sie vorher Ihren Browser neu.

- Überprüfen Sie das Zertifikat, dass Ihr Online-Banking-Partner zur Verifizierung seiner Website anbietet.

4. Thema Computer

- Benutzen Sie immer Ihren eigenen Computer. Wickeln Sie keine Bankgeschäfte in einem Internet-café ab. Dort könnte es Sicherheitslücken geben.

5. Thema Überweisungslimit

- Legen Sie bei Ihrer Bank am allerbesten einen täglichen Höchstbetrag für Online-Überweisungen fest. Denn im Falle eines Verlusts von Zugangsdaten verhindern Sie so, dass eventuell hohe Summen von Ihrem Konto abgebucht werden können.

6. Thema Kontobewegungen

- Überprüfen Sie Kontobewegungen nicht nur online. Denn auch hier angebotene Bankauszüge können gefälscht sein. Mit Hilfe von Papierauszügen erkennen Sie Missbräuche.

7. Thema Sicherungssysteme

- Halten Sie Virens Scanner und Firewall stets auf dem neuesten Stand und führen Sie regelmäßige Updates durch. Der Virens Scanner durchforstet Ihren Rechner nach Schädlingen jeder Art, die Firewall blockiert Zugriffsversuche von Hackern. Bitte bedenken Sie: kostenpflichtige Schutzprogramme leisten deutlich mehr als kostenlose! Diese Investition lohnt sich.
- Stellen Sie die Sicherheitsoptionen in Ihrem Browser mindestens auf „mittel“ ein.
- Beachten Sie die Sicherheitshinweise Ihrer Bank.

Zugegeben: einen 100%-Schutz gibt es nie. Die Beachtung dieser Regeln und Maßnahmen trägt jedoch dazu bei, die Sicherheit des Online-Banking deutlich zu verbessern.

UNSER TIPP: Seien Sie stets vorsichtig bei der Weitergabe von persönlichen Daten. Das gilt auch für den Umgang mit allen anderen Unternehmen.



Schmutzige Wäsche waschen:

DER STREIT

Kontroverser könnten die Meinungen nicht sein: die einen schwören auf kuschelig weiche Wäsche, die anderen verteufeln ihn als Ökoschleuder. Wie zweckmäßig sind Weichspüler?

um den Weichspüler

Das Versprechen der Hersteller ist eindeutig: Weichspüler sorgen nicht nur für ein besonders sanftes Gefühl frisch gewaschener Wäsche auf der Haut, sie verlängern auch die Lebensdauer der Kleidung und sorgen für länger leuchtende Farben. Dass die eigenen Klamotten weich von der Leine herunterkommen, reicht dabei für viele als Argument bereits aus, denn kaum etwas wird weniger geschätzt als ein bretthart getrocknetes Hand- oder Badetuch. Verantwortlich für den kuscheligen Effekt von Weichspülern sind die sogenannten „kationischen Tenside“, die sich mit den Wäschefasern verbinden und diese glätten. Was viele gar nicht wissen: diese sind sehr wohl biologisch abbaubar. Problematischer ist es mit den Duft- und Konservierungsstoffen, die Weichspüler ebenfalls enthalten und die nicht so schnell abgebaut werden können.

Hier die Vor- und Nachteile von Weichspülern auf einen Blick:

- + Der Tragekomfort wird erhöht.
- + Die Wäsche trocknet schneller.
- + Das Bügeln fällt leichter.
- + Die Lebensdauer von Textilien aus Baumwolle oder Synthetik wird erhöht.
- Die Umwelt wird belastet.
- Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe können Allergien auslösen.
- Handtücher und Geschirrtücher verlieren mit der Zeit ihre Saugfähigkeit.
- Eher ungeeignet für Textilien aus Mikrofasern (Beispiel: Sportbekleidung).

Fazit: Für die saubere Wäsche ist ein Weichspüler nicht erforderlich. Er hat aber durchaus auch handfeste Vorteile – und vor allem: er erhöht die Bequemlichkeit.

Ein beliebtes Hausmittel für besonders weiche, sanfte Wäsche ist der Einsatz von Essigessenz. Statt das vorgesehene Fach in der Waschmaschine mit Weichspüler zu füllen, gibt man einfach einen Esslöffel Essigessenz hinein. Es belastet die Umwelt nicht, es macht die Wäsche ebenfalls kuscheliger und glatter und es ist zudem deutlich günstiger als ein Weichspüler.

Keine Sorge: Der Geruch von Essigessenz löst sich vollständig auf. Nach Veilchen, Vanille oder frischen Äpfeln duftet die Wäsche allerdings auch nicht. Das schafft nur der Weichspüler.

DAS UMWELT-BUNDESAMT RÄT:
wenn Weichspüler, dann möglichst nicht immer und in einer geringen Dosierung.

Hier zwei Tipps für all diejenigen, die den Einsatz von Weichspülern komplett ablehnen:

- Auch der Einsatz von Wäschetrocknern führt dazu, dass die Wäsche weicher wird!
- Statt auf Parfümzusätze im Weichspüler zu setzen: im Kleiderschrank Duftspender deponieren!

Einen Schlips binden:

Warum einfach, wenn's auch elegant geht?

Der absolute Klassiker unter den Krawattenknoten ist der einfache Knoten. Einmal ganz rumgezogen, durchgesteckt, fertig. Was viele nicht wissen: es gibt auch anspruchsvollere Varianten.

Bewährtes soll man bekanntlich bewahren. Der einfache Krawattenknoten gehört dazu. Er sieht gut aus und ist besonders leicht zu binden. Kein Wunder, dass alle Welt ihn benutzt. Selbst wenn es etwas mehr sein soll: die Grundvariante stimmt. Denn aus dem einfachen kann schnell auch ein doppelter Krawattenknoten werden. Zweimal rum, durchgesteckt und fertig, lautet dann das Rezept für die Zubereitung. Und: mit diesem Knoten ist man wirklich immer auf der sicheren Seite, denn er passt hervorragend zu jeder Art Hemdkragen.

Für Hochzeiten und Krönungen

Wer den Aufwand nicht scheut, der versuche es alternativ einmal mit einem Windsorknoten. Er ist die typisch englische Variante für die ganz besonderen Anlässe, dafür aber auch nicht einfach zu binden. Soll er perfekt sitzen, so muss er exakt zwischen den beiden Seiten des Hemdkragens sitzen und dabei den obersten Knopf des Hemdes komplett verdecken. Immerhin: ist der Knoten fertig, so beeindruckt er mit einer erheblichen Größe. Er wirkt sehr elegant und fast ein bisschen erhaben. Allerdings sollte, um nicht übertrieben zu wirken, auch der Hemdkragen entsprechend breit sein.

Die Alternative zum klassischen Windsorknoten ist der „halbe Windsor“. Er ist weniger „bullig“ und durch seine klare Dreiecksform besonders schön anzuschauen. Ein weiterer Vorteil: er ist deutlich leichter zu binden. Bei schmalen Krawatten und Hemden mit klassischem oder offenem Kragen macht er die beste Figur.

Knoten hin, Knoten her: alle Krawatten sollten die folgende Gemeinsamkeit haben: das breitere Ende reicht bis kurz oberhalb des Gürtels, das schmale bis etwa zwei Zentimeter darüber.

Ausprobieren!

Hätten Sie's gewusst?

Es gibt vermutlich weit mehr als 200 Krawattenknoten!

Unsere Anleitung zum Krawattenbinden:

Halber Windsor



Windsorknoten





Diagnose
Demenz:

WENN OMMA ALLES VERGISST

Die wirklich gute Nachricht ist: Wir Deutsche werden immer älter. Die schlechte Nachricht ist: Damit steigt auch das Risiko, an Demenz zu erkranken. Was tun, wenn diese Diagnose gestellt wird? Was bedeutet es? Worauf muss man sich einstellen? Basiswissen und Tipps für Betroffene und Angehörige. Von LUTZ MEYER

Den Schlüssel verlegt? Einen Arzttermin vergessen? So etwas passiert jedem mal. Häufen sich solche Ausfälle des Kurzzeitgedächtnisses aber und kommen über einen längeren Zeitraum Konzentrations- und Orientierungsstörungen hinzu, können diese Symptome Anzeichen einer Demenzerkrankung sein. Betroffene oder deren Angehörige sollten spätestens dann für eine sichere Diagnose den Hausarzt aufsuchen. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer Demenzerkrankung, die meisten Patienten sind bereits älter als 85. In seltenen Fällen erkranken Menschen bereits in den Vierzigern. Rund 1,5 Millionen Betroffene gibt es insgesamt in Deutschland.

Alzheimer ist mit einem Anteil von 60% die am häufigsten diagnostizierte Demenzform. Der Verlust ganzer Hirnareale schränkt bei dieser Krank-

heit nicht nur die Gedächtnisleistung ein, sondern führt auch zu einer erheblichen Persönlichkeitsveränderung. Derzeit kann eine medikamentöse Therapie den Krankheitsverlauf lediglich verlangsamen, eine Heilung gibt es nicht. Die Diagnose „Alzheimer“ bedeutet deshalb immer einen tiefen Einschnitt im Leben der Betroffenen und ihrer Familien.

Umso wichtiger ist es, die Krankheit zu akzeptieren und aktiv mit ihr umzugehen. Jetzt ist Verständnis gefragt und Geduld – auch und gerade von Seiten der Angehörigen. Das wichtigste Ziel muss sein, die Eigenständigkeit des Erkrankten so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Einen wichtigen Beitrag dazu leistet eine demenzgerechte und sichere Gestaltung des gewohnten Umfelds, insbesondere auch der Wohnung.

Ein wenig Hintergrundwissen: Was passiert im Gehirn?

Auslöser von Demenzerkrankungen ist der Verlust von Nervenzellen im Gehirn in der unmittelbaren Folge von Eiweißablagerungen. Durch die Ablagerungen werden die Zellen zerstört. Auch zwischen den Nervenzellen und in den kleinen Blutgefäßen finden sich die sogenannten Eiweißplaques. Alles das führt zu einer unzureichenden Versorgung des Gehirns mit Energie und Sauerstoff, woraufhin es langsam zu schrumpfen beginnt.

Eine Alzheimer ähnliche Erkrankung ist die Frontotemporale Demenz, die meist schon ab einem Alter von 50 Jahren auftritt: Dabei führt ein Nervenzellverlust im Stirn- und im Schläfenbereich zunächst zu Persönlichkeitsveränderungen und Sprachverlust. Deutlich weniger betrof-

fen sind Gedächtnis und Orientierung. Neben diesen primären Demenzformen gibt es schließlich auch sekundäre Demenzen, so zum Beispiel infolge der Parkinson-Krankheit.

Den Krankheitsverlauf verstehen

Eine Demenz beginnt immer schleichend. Zunächst gibt es Aussetzer des Kurzzeitgedächtnisses und Schwierigkeiten bei der Wortfindung. Das Alltagsleben gelingt meist zwar relativ mühelos, aber die selbstständige Organisation des Alltags wird zunehmend problematisch. In diesem Stadium erkennen Betroffene noch, dass ihnen manche Dinge langsam, fast unmerklich entgleiten und leiden oft sehr darunter. Mit fortschreitender Erkrankung werden dann echte Defizite im Alltag sichtbar: Küchengeräte können nicht mehr bedient werden, Sätze bleiben unvollendet und erschließen sich den Zuhörern nicht in ihrem Sinn, die Namen der Kinder sind vergessen, die Partner werden nicht mehr erkannt. Hinzu kommen körperliche Unruhe mit dem Wunsch, die Wohnung zu verlassen, und gereiztes oder gar aggressives Verhalten – oft gepaart auch mit Wahnvorstellungen, ein Opfer von Betrügereien und Diebstählen zu sein.

Bei einer schweren Demenz schließlich sind die Erkrankten dauerhaft auf Hilfe angewiesen. Das Sprachvermögen ist auf unzusammenhängende Worte reduziert, die Kontrolle über Darm und Blase ist nicht mehr möglich, Schluckstörungen beeinträchtigen die Nahrungsaufnahme. Die Anfälligkeit für Infekte steigt dramatisch an.



Im frühen Erkrankungsstadium ist die Diagnose nicht so ganz einfach. Erfahrene Ärzte für Neurologie und Psychiatrie untersuchen den körperlichen ebenso wie geistigen Zustand des Betroffenen daher sehr genau. Wichtig sind auch Gespräche mit den Angehörigen. Mittels bildgebender Verfahren wie der Computertomographie (CT) und der Magnetresonanztomographie (MRT) kann der Verfall im Gehirn sichtbar gemacht werden. Die Diagnose Alzheimer ist dann immer ein Schock, da die Krankheit nicht umkehrbar und nicht heilbar ist. Zum Glück gibt es aber eine ganze Bandbreite sinnvoller Maßnahmen, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und ein Leben in Würde zu ermöglichen.



Tipp:
Walnüsse
enthalten
besonders viele für unser
Gehirn wichtige Vital-
stoffe!

Kann man einer Demenz vorbeugen?

Demenzkrankungen haben vielfältige mittelbare Ursachen. Die genetische Veranlagung ist nur eine davon. Nach derzeitigem Forschungsstand erhöhen Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen das Erkrankungsrisiko. Rauchen ist ein weiterer Risikofaktor. Einen sicheren Schutz vor Demenzkrankungen gibt es nicht.

Gleichwohl kann man früh etwas dafür tun, das persönliche Risiko zu minimieren. Besonders wichtig: geistige und körperliche Anstrengung – am besten in Kombination, denn bei körperlicher Anstrengung wird auch das Gehirn besser durchblutet. Das vielgepriesene „Gehirnjogging“, bei dem in sitzender Position nach immer gleichem Muster Aufgaben gelöst werden, trainiert nur einen kleinen Teil der geistigen Fähigkeiten. Viel besser ist Bewegung in Verbindung mit geistiger Tätigkeit. Beim zügigen Spazierengehen, beim Schwimmen, Joggen oder Radfahren zum Beispiel kann man sich mit anderen angeregt unterhalten. Man kann auswendig Gelerntes im Geiste wiederholen – oder gleich laut aufsagen. Je nach persönlichen Vorlieben kann das Gehirn wachgehalten werden. Besonders gut fürs Gehirn ist Musik. Denn Musizieren in jedweder Form, in jedem Alter und am besten mehrmals die Woche schafft neue Verknüpfungen von Nervenfasern im Gehirn. Davon profitieren auch die Sprache, das Gehör und die Motorik – gute Voraussetzungen, um geistig lange fit zu bleiben. Für das Erlernen eines Instruments ist es niemals zu spät: In vielen Volkshochschulen gibt es Einsteigerkurse auch für Ältere, gegen eine geringe Gebühr können Leihinstrumente genutzt werden. Achten sollte man zudem auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse und die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit. Mindestens 1,5 Liter pro Tag – am besten Wasser.

Diagnose Alzheimer – was tun?

Wenn Alzheimer diagnostiziert wird, sind Verunsicherung, Angst und Zukunftssorgen verständliche Reaktionen. Doch gerade im Frühstadium der Krankheit ist es wichtig, aktiv zu werden und alles so einzurichten, dass man das Leben möglichst lange und bei einer guten Lebensqualität selbstständig meistern kann.

Hier einige Hinweise und Tipps:

- Schaffen Sie Sicherheit durch Gedächtnisstützen. Eine große Pinnwand, ein übersichtlicher Kalender, das eigene Handy (wenn es leicht zu bedienen ist) können da gute Dienste leisten. Wichtige Dinge am besten immer sofort aufschreiben.
- Schlüssel oder Geldbörse gehören an einen festen Platz.
- Eine feste Tagesstruktur mit wiederkehrenden Aktivitäten gibt im Alltag mehr Sicherheit.
- Vereinfachen Sie das Leben. Sortieren Sie sämtliche Dinge aus, die nicht benötigt werden – zum Beispiel Kleidung, die nie getragen wird. Kochen Sie wenige, nicht allzu komplizierte Gerichte, und das nach einem festen zeitlichen Rhythmus.
- Auch die Wohnung kann sicherer gestaltet werden: sämtliche Stolperfallen sind zu beseitigen. Bewegungsmelder, an Lichtquellen gekoppelt, können eine sinnvolle Ergänzung sein.
- Über ein Hausnotrufsystem nachdenken! So lässt sich im Notfall leicht Hilfe holen.
- Einen Wohnungsschlüssel beim Nachbarn deponieren.
- Überlegen Sie, was Ihnen oder Ihrem erkrankten Angehörigen gut tut. Vielleicht ist es der tägliche Spaziergang, ein regelmäßiger Tanzkurs oder das Singen im Chor?
- Wenn das Autofahren zu schwierig wird: Öffentliche Verkehrsmittel nutzen, um mobil zu bleiben.

Pflegende Angehörige

Jede Demenzerkrankung trifft immer auch Partner und Kinder: Sie tragen zumeist die größte Last der Pflege und müssen hautnah miterleben, wie Partner oder Eltern geistig und körperlich abbauen. Im Umgang mit dem Erkrankten müssen gerade sie viel Geduld und Verständnis aufbringen. Folgende Tipps helfen vielleicht ein wenig weiter:

- Langsam, deutlich und in einfachen Sätzen sprechen.
- Zeigen Sie Ihre Zuneigung durch Berührungen, durch liebevolle Umarmungen und ein Lächeln.
- Nach technischen Hilfen suchen, um die (gemeinsame genutzte) Wohnung demenzgerecht zu gestalten.

Ein einfaches Glöckchen an der Wohnungstür zum Beispiel verhindert, dass der Erkrankte unbemerkt die Wohnung verlassen kann. Handläufe und Haltegriffe können Stürzen wirksam vorbeugen. Wasserhähne mit Temperaturbegrenzer und Wasserflussregler schützen effektiv vor Verbrühungen und Überschwemmungen. Prüfen Sie, ob der Herd über ein Sicherungssystem verfügt. Ein Herdschutzgitter verhindert das Abrutschen von Töpfen und Pfannen.

- Wohnungstür und Badezimmertür sollten immer auch von außen zu öffnen sein. Fenster und unbenutzte Steckdosen müssen gesichert werden.
- Reinigungsmittel sicher aufbewahren, giftige Zimmerpflanzen entsorgen.

Anspruch auf Pflegeleistungen

Wenn Sie als Betroffener oder Angehöriger professionelle Hilfe bei der Pflege benötigen, wenden Sie sich an die Pflegekasse Ihrer Krankenkasse. Der Medizinische Dienst der Krankenkassen oder andere unabhängige Gutachter prüfen, ob und welche Stufe der Pflegebedürftigkeit vorliegt. Seit dem 1. Januar 2015 gilt das neue Pflegestärkungsgesetz, das die Leistungsansprüche von Demenzkranken erweitert.



Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.bmg.bund.de/themen/pflege/pflegestaerkungsgesetze/pflegestaerkungsgesetz-i.html



Bei einem Verwandlungsrätsel muss in jeder Zeile ein Buchstabe geändert werden. Zum Schluss ergibt sich aus dem ersten Begriff der Letzte. ▼

F	E	I	L	E
G	A	R	N	E



Bei unserem Bilderrätsel haben sich bei dem unteren Bild zehn Fehler eingeschlichen. Versuchen Sie diese zu finden.

Rätselkrimi

Der Hausmeister-Detektiv: Die Werferin

Als Hausmeister bin ich immer mal wieder Detektiv. So wie neulich.

Da stand ich vor einem unserer Gebäude und sah nach oben. Das Haus hatte insgesamt vier Eingänge. Eingang Nummer 7 ganz rechts, Eingang Nummer 13 ganz links. Dazwischen die Eingänge 11 und 9. Alles schien in Ordnung zu sein.

Dann besuchte ich den Garten auf der Rückseite. Hier war gar nichts mehr in Ordnung. Ich sah nach oben und bemerkte, wie plötzlich eine Mieterin aus der dritten Etage Blumentöpfe nach unten warf. Ich zählte nach: Es war das vierundzwanzigste Fenster von links, aus dem die Töpfe geflogen kamen. Nun konnte ich die Mieterin zur Rede stellen. Dabei erfuhr ich, dass sich ihr Ehemann offenbar um die neue Blume in der Nachbarschaft gekümmert hatte. Daher der Ärger.

Sehen Sie, welchen Eingang ich genommen habe, um zur Wohnung der Blumentöpfe werfenden Mieterin zu

gelangen? Überlegen Sie doch mal. Wissen müssen Sie dazu nur, dass zu jedem Eingang jeweils drei Wohnungen gehören, die auf der Rückseite des Gebäudes drei, zwei und noch einmal drei Fenster haben.

Um welchen Eingang handelt es sich?

Für die Lösung bitte drehen!

Die Töpfe kamen aus dem vierundzwanzigsten Fenster von links geflogen, betrachtet von der Rückseite des Gebäudes aus. Nach der Anzahl der Fenster gerechnet kann es sich von hier gesehen also nur um den dritten Eingang handeln – und das ist von vorn betrachtet der zweite von links. Die Nummer 11.

Lösung: Der Hausmeister eilt selbstverständlich zum Eingang Nummer 11!

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

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

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.

Flirt			Ital. Wallfahrtskloster	Grabmal mit Inschrift	französisch: bei	Herausgeber von Büchern	Gott im Eddalied	Priesterstand	8	asiatische Holzart	ein Lautstärkemaß	früherer Name Tokios	
		3						geräuscharm					
kaltes Dessert			verkündigen, verkünden						2			Kinderhilfswerk der UNO	
steifer Hut				ugs.: sehr viele				Warn-einrichtung am Auto	1		Weltorganisation (Abk.)		
					Kerbtierschaden			sehr großer Mensch				Gewaltherrscher	
eh. spanische Währung			kleinste Teile der Wortbedeutung		10	Sondergut-schrift					Grundstücke	Abk.: Hochschule	
ägyptische Millionenstadt		Lanze						begrenzte Mengen			Bestandteil von Flüßennamen	4	
						Bankkunde	Entschädigung						
12	Depotfläche	Materialverlust am Reifen	nepales. Soldat im brit. Dienst	biblische Landschaft				äthiopische Getreidepflanze			13	Staat in Süd-asien	
											Entwässerungsgraben	eine Geliebte des Zeus	
von Sinnen		Meeres-säugetier				Besitz, Eigentum		dt. Schauspieler(in) (Katja)					
				nordisches Totenreich		Märchengestalt (Frau ...)						eine Polizeibehörde (Abk.)	Sprengstoff (Abk.)
				hierher									
						überlegen, abwägen			7	lateinische Vorsilbe: weg	elektr. Informationseinheit		6
5	semitischer Himmels-gott				aufdringlich, lästig								
11													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

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

Ein Tipp: Das Lösungswort benutzt man nicht nur zu Weihnachten.



Hinweis zum Kreuzworträtsel & Gewinner 01/2016

Mitmachen & mit etwas Glück gewinnen!

Wir wünschen Ihnen wieder viel Spaß mit unserem Kreuzworträtsel, das Ihnen hoffentlich ein kleines bisschen Kopfzerbrechen bereiten wird. Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir wieder einige Überraschungspreise. Damit Ihre Teilnahme dann auch reibungslos klappt, schicken Sie bitte Ihre Lösung auf einer Postkarte an:

**GE-WO Gemeinnütziger Wohnungsbau eG
Bergstraße 40 – 42, 46117 Oberhausen**

Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der GE-WO sind ausgeschlossen.

Einsendeschluss ist der 16. März 2017. Viel Glück!

Gewinner Kreuzworträtsel 02/2015

Wieder einmal haben uns so viele richtige Einsendungen erreicht, dass das Los entscheiden musste. Unsere Glücksfee hat aus der Flut der Antwortkarten fünf Gewinner gezogen, die sich über eine GE-WO-Armbanduhr freuen konnten.

Folgende GE-WO-Mitglieder haben gewonnen:

- Ursula Deplewski
- Michaela Kohn-Behrendt
- Christa Müller
- Brigitte Hasse
- Doris ter Schmitt

Fit für die Zukunft

Modernisierung & Instandhaltung



Unsere Jubilare



Die GE-WO gratuliert folgenden Mitgliedern zu ihren Ehejubiläen:

Helga und Walter Okolowitz	
Diamantenhochzeit	14.01.2016

Ferner gratulieren wir folgenden Mitgliedern zum 90. Geburtstag:

Heinz Groß	13.01.1926
Maria Rüttermann	18.01.1926
Mathilde Medwed	25.01.1926
Anneliese Brandau	11.02.1926
Erich Kelbassa	17.02.1926
Else Braun	27.02.1926
Lucia Bahn	10.03.1926
Franziska Peters	12.03.1926
Kurt Meyer	14.03.1926
Günter Pampel	13.04.1926
Maria Mucha	22.04.1926
Annemarie Schmithüsen	07.05.1926
Elisabeth Margareta Nowak	09.05.1926
Heinz Meyer	14.05.1926
Hildegard Marie Kokott	17.05.1926
Walter Wespe	14.06.1926
Wilhelm Gonska	16.06.1926
Elisabeth Schlüter	21.06.1926
Anna Czaja	10.07.1926
Margarethe Zautner	12.10.1926
Ingeborg Peters	15.10.1926
Anna Luzia Prassni	24.10.1926
Georg Hirschberger	04.11.1926
Hans-Werner Zimansky	04.11.1926
Ingeborg Toepp	21.12.1926

Wie die GE-WO hilft, Energie zu sparen

In diesem Jahr wurden die Häuser Odenwaldstraße 13–15 in Oberhausen umfangreich modernisiert. Die Wohnhäuser erhielten neue Kunststoffenster mit hochdämmender Isolierverglasung sowie eine Speicherbodendämmung. Die Fassade wurde mit einem Wärmedämmverbundsystem warm eingepackt. Im Zuge der Maßnahme wurde die Fassade mit Edelkratzputz und Klinkerflächen farblich gestaltet. Ziel der Maßnahme ist es, die Nebenkosten langfristig zu senken und die Wohn- und Lebensqualität für die Wohnungsnutzer zu verbessern.

Kosten: rund 170.000 €

„Hahnenviertel“ erstrahlt in neuem Glanz

Auch die Sanierung der Wohnanlage „Hahnenviertel“ konnte in diesem Jahr weiter fortgesetzt werden. An den Häusern Eichstraße 87–89, Hahnenstraße 28–30 und Wehrstraße 90–98 wurden die Fenster erneuert, ein Fassadenanstrich durchgeführt und der Einbau von zentralen Lüftungsanlagen in den innenliegenden Bädern vorgenommen.



Fotos: © GE-WO

Neuer Fahrzeugpool für die GE-WO

Um unseren Service und unsere Flexibilität auch weiterhin zu gewährleisten, hat die GE-WO in diesem Jahr fünf neue Fahrzeuge angeschafft. In Zukunft werden Sie drei Twingo und zwei Clio der Marke Renault in unseren Wohnanlagen sichten können – natürlich sind alle fünf mit der Skyline und dem Logo unserer Genossenschaft bedruckt. Die bis dahin genutzten Fahrzeuge (vier Ford Fiesta, ein Ford Fusion) wurden verkauft.

Die Fahrzeuge werden von unseren technischen und kaufmännischen Mitarbeitern für Außentermine benötigt, z.B. um Besichtigungstermine wahrzunehmen.

Darüber hinaus sind unsere Handwerker-teams mit zwei Skoda, einem Ford Fusion sowie einem Ford Transit im Einsatz.



**Ihnen fehlt ein Garten zu Ihrer Wohnung ?
Das muss nicht sein, wir können Ihnen helfen !**

Verteilung auf alle Oberhausener Ortsteile befindet sich 21 Gartengelände, aber auch mit Sicherheit in Ihre direkten Wohnbereiche.

Zu günstigen Bedingungen können Sie einen Garten pachten bzw. erenden. Lange Wartezeiten gehören der Vergangenheit an, Oberhausen sofort möglich!

Unsere Gärten haben eine Größe von 300 – 400 qm, die Gartenhäuser verfügen über eine Strom- und Wasserversorgung.

Besuchen Sie die aktuellen Anlagen. Sie sind gern gesehen und die Vereinsmitglieder geben Ihnen gerne wertvolle Anlaufhilfe.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.kleingaertner-oberhausen.de
Sie können uns auch unverbindlich anschreiben:
Kreisverband Oberhausen der Kleingärtner e. V., Postfach 10 08 07, 46109 Oberhausen
Email: Info@kleingaertner-oberhausen.de

*Freizeit in der Natur
Familienfreundlich
Kinderfreundlich*

TARGOBANK-RUN in der Duisburger City



Am 25. August 2016 fand bei hochsommerlichen Temperaturen der 11. Duisburger TARGOBANK-Run statt.

Aufgrund der ungewöhnlich hohen Temperaturen von bis zu 36 Grad und auf Anraten der Feuerwehr verkürzten die Veranstalter die Laufstrecke von 5,98 km auf 4,25 km. Auch die Bambini liefen anstatt der geplanten 500 nur 200 Meter. Das Maskottchen-Rennen wurde abgesagt.

Für die GE-WO traten Franziska Eberlein, Martina Eickholt, Johannes Rosche, Thomas Schubert und Marco Büttner (v.l. n.r.) gegen rund 6.000 Teilnehmer an und liefen erfolgreich ins Ziel.

Impressum

Herausgeber:

GE-WO

Gemeinnütziger Wohnungsbau eG
Bergstraße 40-42, 46117 Oberhausen
www.ge-wo.de

Auflage: 5.250

Konzept, Redaktion & Gestaltung:

ComVirtus GmbH
Weserstraße 20, 48145 Münster
www.comvirtus.de

...gut ...besser... **ANGENENDT** GMBH
SANITÄR- & HEIZUNGSTECHNIK

- moderne Bad- und Sanitärtechnik
- Rohrreinigungen
- Kundendienst
- zeitgemäße Heizsysteme
- Wartungsarbeiten

Notdienst unter:
02 08 / 89 01 31

Westfälische Str. 4a
46117 Oberhausen
www.angenendt-gmbh.de

Telefon: (02 08) 89 01 31
Telefax: (02 08) 89 83 68
info@angenendt-gmbh.de

Ihre Ansprechpartner

GE-WO

Bergstraße 40-42
46117 Oberhausen
Mail: info@ge-wo.de

Tel.: 02 08/89 93-0
Fax: 02 08/89 93-280
www.ge-wo.de

Besucherzeiten

Geschäftsstelle

Bergstraße 40-42
46117 Oberhausen

Montag

09:30 bis 12:00 Uhr

Mittwoch

15:00 bis 18:00 Uhr
Einlass bis 17:30 Uhr

Servicebüro Essen

Kaulbachstraße 27
45147 Essen-Holsterhausen

Mittwoch

15:00 bis 17:30 Uhr

Alle Mitarbeiter sind selbstverständlich während und außerhalb der Besuchszeiten telefonisch erreichbar.

Besondere Servicenummern

Pflege der Garten- und Außenanlagen

Volker Günther
Tel: 02 08/89 93-250
Ansprechpartner für den Bereich der Gartenpflege.

Notdienstnummer

Dieser Service ist nur für akute Notfälle wie Brand und Sturmschäden, Strom- oder Heizungsausfall, Wasserrohrbruch oder Störungen an der Aufzugsanlage eingerichtet worden.

Tel.: 02 08/89 93-100

Ihr direkter Draht zu uns

Zentrale Reparaturannahme

Das Team der zentralen Reparaturannahme erreichen Sie unter der Rufnummer:

02 08/89 93-100

Sie erreichen uns natürlich auch im Internet:

www.ge-wo.de

GEWO 
Besser Wohnen.

Bergstraße 40 - 42 · 46117 Oberhausen