

GEWO INFO

Zeitschrift der GE-WO Osterfelder Wohnungsgenossenschaft eG



Wanddekoration mit Bildern:
Das Geheimnis liegt
in der Anordnung

Seite 08



Der Weihnachtskarpfen:
Früher Fasten
heute Schmausen

Seite 10



Was kann ich tun?
Selbstbestimmt
wohnen auch im Alter

Seite 14



GE-WO feiert Richtfest:
Baustelle wurde für
einen Tag zum Festplatz

Seite 07



Liebe Mitglieder und Freunde der GE-WO,

ein erfolgreiches Jahr geht für die GE-WO zu Ende. So hat die GE-WO wieder erhebliche Mittel in die Instandsetzung und Modernisierung und somit in die Verbesserung der Wohnqualität investiert. Wir haben Fenster ausgetauscht, Balkone angebaut, Fassaden gedämmt und gestrichen, eine Vielzahl von Einzelwohnungen modernisiert und vieles mehr. All diese Maßnahmen kommen unseren Mitgliedern direkt zu gute. Auch im neuen Jahr werden wir wieder ein Zeichen setzen und in die Modernisierung und Instandhaltung unseres Wohnungsbestandes investieren.

Es ist schon wieder soweit: Im nächsten Jahr findet turnusmäßig die Neuwahl der Vertreter statt. Haben Sie schon einmal überlegt Vertreter zu werden? Mitglieder, die sich als Vertreter einbringen, haben die Möglichkeit für alle GE-WO Mitglieder zu sprechen und mitzuentcheiden, wie die Geschäfte der GE-WO geführt werden. Nutzen Sie diese Möglichkeit der aktiven Mitbestimmung.

Im Namen des gesamten GE-WO Teams wünschen wir Ihnen und Ihren Angehörigen eine schöne verbleibende Adventszeit, ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2020.

Herzliche Grüße

Ihre

Rolf-Günter Kleine-Vogelpoth Wolfgang Hoffmann



PERSONALIEN

AUSBILDUNG

Die GE-WO bildet aus!

Am 01. August 2019 hat Mike Tiedtke seine Ausbildung zum Immobilienkaufmann bei der GE-WO begonnen. Wir wünschen ihm viel Erfolg und eine spannende Ausbildungszeit.



Wir gratulieren!

Unserer Mitarbeiterin Muriel Clos hat nach dreijähriger Ausbildung bei der GE-WO die Abschlussprüfung zur Immobilienkauffrau erfolgreich bestanden. Wir freuen uns, dass Frau Clos zum 1. November 2019 eine neue Stelle bei einer Genossenschaft in Essen gefunden hat und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute und viel Erfolg.



JUBILÄUM

In diesem Jahr feierten gleich vier Kolleginnen und Kollegen Dienstjubiläum. Für ihren Einsatz und ihre Leistung bedanken wir uns bei

Ulrike Schachner (40 Jahre),

Birgit Zimmermann (40 Jahre),

Johannes Rosche (25 Jahre) und

Franziska Eberlein (10 Jahre)

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Am 7. August 2019 ist unser ehemaliges Vorstandsmitglied Hans Sibinger stolze 95 Jahre alt geworden. Herr Sibinger war von 1969 bis 1988 als Vorstand für die GE-WO tätig und hat in dieser Zeit einen großen Beitrag zur Entwicklung der Genossenschaft und ihrer heutigen Bedeutung beigetragen. Wir möchten uns auf diesem Wege bei Herrn Sibinger für sein Engagement bedanken und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute und vor allem Gesundheit.



Wolfgang Hoffmann und Hans Sibinger
beim jährlichen Ehemaligentreffen



GMX und WEB.de:

Endlich auch mit DOPPELTEM SCHUTZ

Über 30 Mio. Menschen in Deutschland verfügen über ein E-Mail-Postfach bei GMX oder bei WEB.de und nutzen es mindestens einmal im Monat – bisher ohne weiterführenden Schutz. Nun haben beide nachgebessert.

Auf vielen Webseiten wird man aufgefordert, ein sicheres Passwort zu vergeben. Eine bestimmte Länge muss es haben, es muss Zahlen oder sogar Sonderzeichen enthalten und womöglich Groß- und Kleinschreibung. Nicht so bis zuletzt bei GMX und bei WEB.de. Dort ließen sich lange selbst solche Passwörter vergeben wie „12345“, wie „Elke“ oder sogar – „Passwort“. Das macht es sehr leicht für Hacker, Accounts zu knacken.

DOPPELT GEMOPPELT HÄLT BESSER

Da aber selbst komplexe Passwörter keinen absoluten Schutz bieten, empfehlen Experten schon lange die sog. 2-Faktor-Authentifizierung. Google zum Beispiel arbeitet damit schon seit Jahren. Im Kern geht es darum, die eigene Zugriffsberechtigung nicht nur über ein einziges Passwort zu verifizieren, sondern zusätzlich auf anderem Wege. Auf den meisten Webseiten funktioniert das so: Man loggt sich als Nutzer mit seinem Passwort ein und bekommt sodann per SMS einen Code aufs Smartphone gesendet, den man ebenfalls einzugeben hat. Erst dann ist ein Zugriff möglich. Die

Alternative dazu ist eine sog. Authentifizierungs-App, die man auf dem eigenen Smartphone installiert und die bei jedem Login zur zusätzlichen Eingabe „Einmal-Passwörter“ erzeugt. Beide Vorrichtungen verhindern, dass irgendwelche Kriminelle schon dann ins Konto gelangen, wenn sie mal das erste persönliche Passwort des Nutzers „geknackt“ haben.

Nun also bieten auch GMX und WEB.de diese doppelte Sicherung an. Bleibt zu hoffen, dass diese nun auch genutzt wird. Die Erfahrungswerte stimmen da eher skeptisch, denn vielen ist das Prozedere zu aufwändig. Dabei geht Sicherheit doch vor – oder?



GE-WO
intern



Wohnen
Einrichten



Handy
Internet



Rätsel
Spaß



Frohe
Weihnacht

Inhalt

- 04 Osterfelder Stadtfest
- 05 Vertreterversammlung 2019 und Vertreterwahl 2020
- Verstärkung im Team:
- 06 GE-WO setzt auf ein eigenes Modernisierungsteam
- GE-WO feiert Richtfest:
- 07 Baustelle wurde für einen Tag zum Festplatz
- Wanddekoration mit Bildern:
- 08 Das Geheimnis liegt in der Anordnung
- Der Weihnachtskarpfen:
- 10 Früher Fasten heute Schmausen
- Produktbewertungen im Netz:
- 12 Alles nur „Fake“?
- Was kann ich tun?
- 14 Selbstbestimmt wohnen auch im Alter
- Repräsentative Umfrage:
- 18 So putzen die Deutschen
- Renovieren mit einfachen Mitteln:
- 19 So kommt neuer Pep in die alte Küche
- Spiel und Spaß mit Sudoku und Co.:
- 20 Rätselhaft
- 22 Neue Anlaufstelle für Menschen mit Behinderung
- 23 GE-WO setzt auf Elektromobilität



Osterfelder Stadtfest

Das Osterfelder Stadtfest fand auch in diesem Jahr wieder traditionell am ersten Wochenende im September (30.08. bis 01.09.) statt.

Bei hochsommerlichen Temperaturen erwartete die zahlreichen Besucher unter dem Motto „Osterfeld immer sportlich“ ein buntes Programm mit Musik, Unterhaltung und vielen Attraktionen.

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 Gäste sorgte eine „Airbrushaktion“ für Aufsehen. Der Erlös kommt dem Kinderhospiz Möwen- nest 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 Heinstr. 55
46117 Oberhausen-Osterfeld

KAROSSERIE - LACK - MECHANIK

Anzeige

VERTRETERVERSAMMLUNG 2019



Am **12. Juni 2019** trafen sich die Vertreterinnen und Vertreter der GE-WO im Tagungszentrum der Ruhrkohle AG zur jährlichen ordentlichen **Vertreterversammlung für das Geschäftsjahr 2018**. Von den 94 gewählten Vertreterinnen und Vertretern waren 75 anwesend. Nach Abarbeitung der Regularien stellte die Vertreterversammlung den Jahresabschluss fest und beschloss, die traditionelle Dividende von 4% an die Mitglieder auszuschütten.

Im Anschluss wurden Vorstand und Aufsichtsrat entlastet.

Im kommenden Jahr steht die turnusmäßige Wahl zur Vertreterversammlung für die nächsten fünf Jahre an. Im weiteren Verlauf wurden dazu die von den Vertreterinnen und Vertretern zu entsendenden Wahlvorstandsmitglieder bestimmt. Der Wahlvorstand ist für die Vorbereitung, Durch-

führung und für den ordnungsgemäßen Ablauf der Vertreterversammlung verantwortlich. Als Wahlvorstand gewählt wurden: Hildegard Laufkötter, Lothar May, Stefanie Pflips, Constantin Rahlf und Kerstin Striefeler.

Mehr über das vergangene Geschäftsjahr erfahren Sie aus dem Geschäftsbericht 2018.

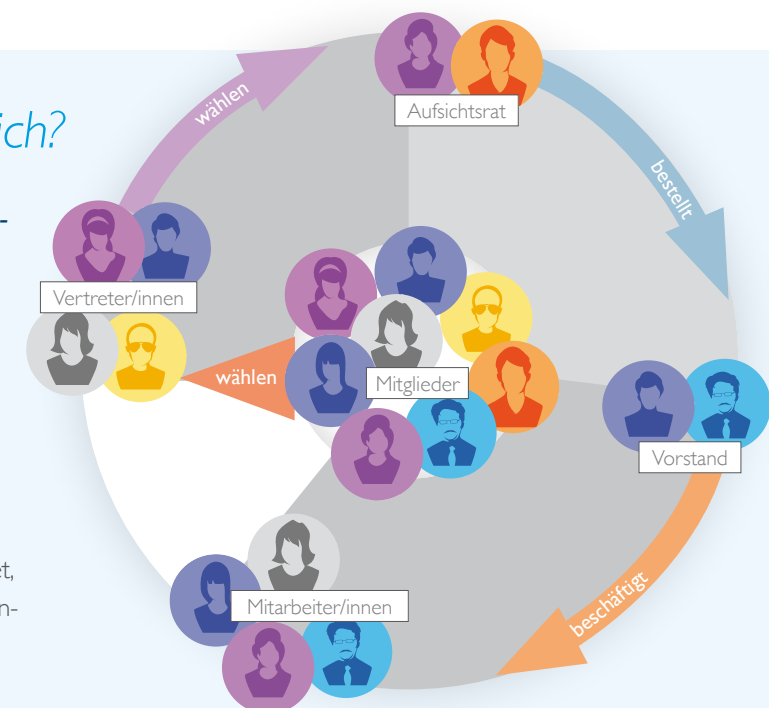


Vertreter – was ist das eigentlich?

Oben haben wir Sie über die diesjährige Vertreterversammlung informiert. Vielleicht haben Sie sich auch schon mal gefragt, was man als Vertreter eigentlich so für Aufgaben hat und welche Schritte man einleiten muss, wenn man selber Vertreter der Genossenschaft werden möchte. Die nächste Möglichkeit dazu besteht im kommenden Frühjahr – dann stehen nämlich wieder die turnusmäßig stattfindenden Vertreterwahlen an.

Die GE-WO ist eine Wohnungsgenossenschaft. Das bedeutet, dass alle Mitglieder der GE-WO Miteigentümer der Genossenschaft sind und mitbestimmen dürfen, welchen Weg die Genossenschaft als Unternehmen geht. Laut Genossenschaftsgesetz muss die Leitung einer Genossenschaft aus drei Organen bestehen. Das wichtigste Organ ist die Vertreterversammlung, denn sie vertritt die Interessen der Genossenschaftsmitglieder. Die Vertreterversammlung wählt die Mitglieder des Aufsichtsrates und dieser bestimmt wiederum, wer als Vorstand die Geschäfte führt und kontrolliert dessen Arbeit. Einmal im Jahr tagt die Vertreterversammlung und entscheidet über den Geschäftsbericht und den Jahresabschluss. Fällt das Urteil positiv aus, entlastet die Versammlung im Anschluss Vorstand und Aufsichtsrat. Darüber hinaus stimmen die Vertreter über Satzungsänderungen, Änderungen der Wahlordnung usw. ab. Die Vertreterversammlung hat also erhebliche Bedeutung und auch großen Einfluss.

Im kommenden Frühjahr stehen nach einer fünfjährigen Wahlperiode die entsprechenden Neuwahlen an.



VERTRETERWAHL 2020

Vertreterkandidaten gesucht!

Bitte machen Sie bei der Vertreterwahl 2020 von ihrem persönlichen Stimmrecht Gebrauch, besser noch, stellen Sie sich als Kandidatin oder Kandidat zur Verfügung.

Grundsätzlich kann sich jedes GE-WO-Mitglied, das aufgeschlossen für die Arbeit in der Genossenschaft ist, als Vertreterkandidieren. Die Vertreterinnen und Vertreter repräsentieren die Mitglieder der GE-WO und üben in der jährlichen Vertreterversammlung deren Rechte in Angelegenheiten aus, die die Genossenschaft betreffen.

Der Wahlvorstand wird im kommenden Jahr die Arbeit aufnehmen.

VERSTÄRKUNG IM TEAM



Fotos © GE-WO

Unser Modernisierungsteam
im Überblick



Oliver Meurisch
Elektriker



Michael Hevendehl
Heizungs- und
Sanitärinstallateur



Piotr Pawlak
Maurer und
Fliesenleger



Patrick Stüdemann
Maler



Manuel Wienert
Maurer und
Fliesenleger

GE-WO setzt auf ein eigenes Modernisierungsteam

Die Auslastung der Handwerksbetriebe ist enorm, denn die Bau- und Immobilienbranche boomt und es herrscht eine große Nachfrage nach Handwerkern in diesem Bereich. Nicht selten wird hier Geduld benötigt, denn die meisten Betriebe sind an ihrer Leistungsgrenze.

Die GE-WO hat sich deshalb dazu entschlossen, zukünftig einen Teil ihrer Wohnungsmodernisierungen mit eigenen Leuten in Angriff zu nehmen. Dadurch macht die Genossenschaft einen großen Schritt in Richtung Unabhängigkeit von externen Handwerksbetrieben. Gleichzeitig erhofft die GE-WO sich eine schnellere Abwicklung der Modernisierungen.

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

Verteilt auf alle Oberhausener Ortsteile befinden sich 31 Gartengelände, also auch mit Sicherheit in Ihrer direkten Wohnfläche.

Zu günstigen Bedingungen können Sie einen Garten pachten bzw. erwerben. Lange Wartelisten gehören der Vergangenheit an, Oberhausen liefert mitglied.

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

Benutzen Sie doch unsere Anlagen. Sie sind ganz schön und die Vereinsmitglieder gehen Ihnen gerne unentgeltlich Anlauf.

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.kleingartner-oberhausen.de
Sie können uns auch unverbindlich anschreiben:
Kreisverband Oberhausen der Kleingärtner e.V., Postfach 10 08 07, 46001 Oberhausen
Email: Info@kleingartner-oberhausen.de

*Freizeit in der Natur
Familienfreundlich
Kinderfreundlich*

Anzeige



Fotos © GE-WO

Baustelle wurde für einen Tag zum **Festplatz**

GE-WO feiert Richtfest

Mit einem Richtfest feierte die GE-WO am 19. Juli 2019 den Neubau von 44 barrierearmen Wohnungen im Neubauprojekt „In den Gärten“. Bei strahlendem Sonnenschein ließen es sich die zukünftigen Mieter, die am Bau beteiligten Firmen und die Mitarbeiter der Wohnungsgenossenschaft nicht nehmen, sich vom Baufortschritt vor Ort zu überzeugen. So konnten die Vorstandsmitglieder Wolfgang Hoffmann und Rolf-Günter Kleine-Vogeloth sowie der Aufsichtsratsvorsitzende Wilhelm Bauer rd. 130 Gäste auf der Baustelle in Osterfeld begrüßen.

Mit einem zünftigen Richtspruch, verlesen vom Zimmermeister der Firma Geese Bau GmbH, wurde nach altem Brauch allen am Bau Beteiligten für ihr gelungenes Werk gedankt.

Im Anschluss an den offiziellen Teil bekamen die zukünftigen Mieter die Gelegenheit zu einem Rundgang und vielen interessanten Gesprächen.

Die Bauarbeiten für das Neubauprojekt „In den Gärten“ haben im Sommer 2018 begonnen. Auf dem eingefriedeten und begrünten Grundstück an der Halterner/Borkener Straße werden vier Niedrigenergiehäuser und eine Tiefgarage errichtet. Die voraussichtlichen Investitionskosten betragen rd. 8,4 Millionen Euro. Die durchschnittliche Nettokaltmiete liegt bei 8,05 €/m²/monatlich. Planmäßig sollen die Wohnungen im Frühjahr 2020 fertig sein.

Die Vermietung der Mietwohnungen ist erfolgreich angelaufen, so dass bereits alle künftigen Mieter feststehen.

Foto © Stock.com/freemove

Wanddekoration
mit Bildern:

Das Geheimnis liegt in der ANORDNUNG

Bilder an der Wand verleihen der Wohnung Farbe und Stimmung. Dass die Lieblingsbilder einen ganz eigenen und besonderen Platz verdienen, wo sie sofort ins Auge fallen, versteht sich von selbst. Doch ein Hingucker sind auch ganze Bildergruppen – wenn sie mit System gestaltet werden.

Ob Bilder schön sind oder nicht, darüber streiten sich die Gemüter – ganz gleichgültig, ob es sich dabei um Fotos oder um Gemälde handelt. Da hat jeder seine eigene Meinung. Einen Unterschied macht allerdings, wie sie im Raum zur Schau gestellt werden – wie man sie „inszeniert“. Handelt es sich um ein einzelnes Exemplar, liegen die Dinge einfach: Es wird sich schon ein besonderes Plätzchen finden. Sollen aber gruppenweise gleich mehrere Bilder aufgehängt werden, und das so, dass ein harmonisches Ganzes entsteht, das man gern anschaut, dann stellen sich Fragen des Arrangements. Denn nicht jedes Bild passt zu jedem anderen.

EIN MOTTO MUSS HER

Eine lösbare Aufgabe ist es, wenn die Bilder eine Art Zusammenhang aufweisen. Wenn sie etwas

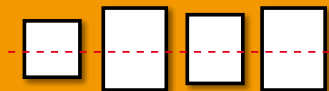
verbindet. Vielleicht das beste Beispiel: die Familiengalerie. Fotografien von Omas, Opas, Enkeln – da erkennt man sofort, worum es geht. Die Zusammenstellung der Bilder folgt einem Prinzip – und genau das macht das Ganze für den Betrachter interessant. Oder nehmen wir Farben: Wenn mehrere Bilder, die zusammen an der Wand hängen, über einen identischen Farbton verfügen, dann macht das sogleich die gesamte Bildergruppe spannend. Selbst wenn die Motive eher banal und noch dazu ganz verschieden sind: wir schauen sie uns gerne an. Auch hier liegt der Grund in der Selbstähnlichkeit der Bilder: Sie sind nicht wahllos zusammengestellt, sondern folgen einem Prinzip, einer Art Leitlinie, an der man sich orientieren kann, die irgendwie Sinn macht und Halt gibt. Am Ende bleibt der Eindruck: Da hängt an der

Wand zusammen, was zusammengehört, und es ist schön so. Doch was tun, wenn die Bilder, die man zuhause gerne präsentieren würde, eben das so gar nicht hergeben? Wenn die Unterschiede einfach zu groß sind?

RÄUMLICHE SYMMETRIEN

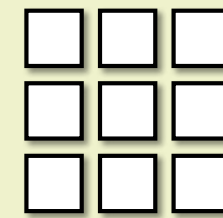
Die Antwort lautet: Ein anderes Prinzip ins Durcheinander bringen. Denn auch ähnliche oder gar identische Farbwelten müssen nicht unbedingt sein. Eine weitere (und ausgesprochen einfache) Lösung ist es, den Bildern eine räumliche Ordnung zu geben – indem man sie nicht irgendwie an die Wand hängt, sondern systematisch arrangiert. Denn auch Symmetrien erzeugen Harmonie. Hier ein paar Möglichkeiten, Bilderwelten „in Form“ zu bringen: ►

Foto: ©istock.com/Chirchoo



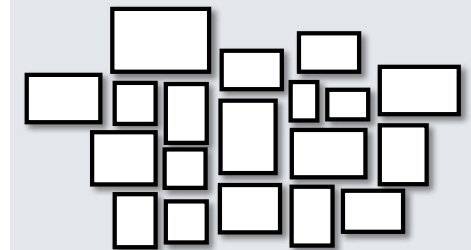
1. In Reih und Glied

Eine Option, die sich vor allem dann gut eignet, wenn die Bilder verschiedene Größen haben. Maßgeblich ist, dass die Bilder im genau gleichen Abstand hängen. Ob man sie dann an der oberen, der unteren Kante oder der Mittelachse ausrichtet, ist eine Frage des Geschmacks. Und: Beides ist möglich – horizontal und vertikal.



3. Im Raster

Auch das typische Schachbrettmuster sieht ziemlich beeindruckend aus. Wichtig hier: Die Bilder müssen allesamt dieselbe Größe haben. Und: Man hängt sie streng symmetrisch auf. Je größer die Bilder sind, desto größer können auch die Abstände zwischen ihnen sein. Perfekt wird das Ganze, wenn Sie einheitliche Rahmen nutzen.

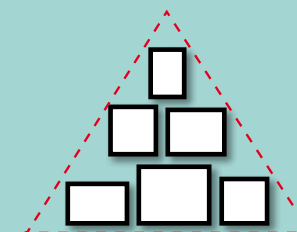


5. Im Salon

Auch in der puren Fülle kann ein Reiz liegen. Sie möchten eine ganze Menge Bilder zeigen? Erzeugen Sie eine „Salonstimmung“! Auf Symmetrie kann dabei verzichtet werden. Spektakuläres Vorbild für diese Vorgehensweise: Das Eremitage in Sankt Petersburg – ein ganz besonderes Kunstmuseum.

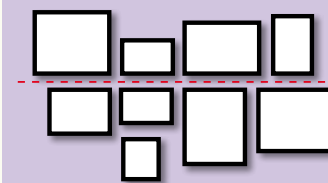
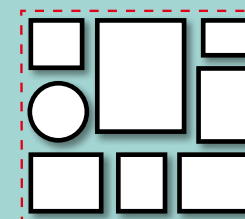
Tipp:

Beginnen Sie zunächst mit den Bildern in der Mitte und lassen das Ganze dann nach außen hin wachsen!



2. Zwischen Grenzlinien

Wenn Abstände keine Rolle spielen sollen, dann sind womöglich die Außenlinien einer geometrischen Form die beste Lösung. Stellen Sie sich ein Quadrat, einen Kreis oder ein Dreieck an Ihrer Wand vor. In dieser Fläche ordnen Sie Ihre Bilder beliebig an.



4. Auf Kante

Eine ungemein interessante Form der Präsentation ist die Ausrichtung der Bilder an einer imaginären Linie – die ihrerseits sowohl vertikal als auch horizontal verlaufen kann. Das Prinzip lautet: Die Abstände der Bilder zu dieser Linie sind stets gleich. Ob die Bilder über unterschiedliche Größen verfügen, spielt dabei keine Rolle.

Tipp:

Spannen Sie ein kleines Band! An dem können Sie die Bilder ausrichten!

Wie auch immer Ihre Lösung aussehen mag: Eine gute Idee ist es, das komplette Sammelsurium der Bilder, die ihren Platz an der Wand finden sollen, zunächst auf dem Fußboden auszulegen. So lässt sich schnell erkennen, welches Motiv ein zentrales Plätzchen verdient und welche Bilder am besten auch in nächster Nähe miteinander harmonieren.

Tipp:

Sie wollen eine besonders große Bilderwand gestalten? Kleben Sie Kreppstreifen um die geplante Fläche! Bringen Sie dann zunächst die großen Bilder unter und „garnieren“ danach die Lücken mit den kleinen!

Einige Motive sollen besonders ins Auge fallen? Hängen Sie diese Bilder mittig auf Augenhöhe (ca. 1,65 Meter)! In der Nähe von Sitzgelegenheiten darf es auch tiefer sein.

Wie erkennt man frischen Fisch?

- Kein allzu intensiver Geruch
- Keine trüben oder milchigen Augen
- Dunkelrot gefärbte, fest anliegende Kiemen
- Metallisch glänzende Haut mit sehr fest sitzenden Schuppen

Wenn in Deutschland die Weihnachtsplanungen losgehen, spielt das Essen eine große Rolle. Was kommt auf den Tisch? Ein „Klassiker“ ist die Weihnachtsgans. Und wenn es auch Fisch sein darf? Dann ist der Karpfen ganz vorne mit dabei.

Früher FASTEN, heute SCHMAUSEN

Der Weihnachtskarpfen

Karpfen als Glücksbringer. Der Legende nach soll man eine Schuppe des Weihnachtskarpfens im Portemonnaie aufheben. Das garantiert für die nächsten Jahre Glück und Wohlstand!

Das ganze Jahr über fristet der Karpfen ein eher beschauliches Dasein. So recht beachtet wird er nicht. Das ändert sich erst zur Weihnachtszeit, dann wird er urplötzlich beliebt. Ein großer Teil des gesamten Jahresumsatzes in Sachen Karpfen geht zwischen Weihnachten und Neujahr über die Theke. Das ist so Tradition.

Entstanden ist diese Tradition, seit die Adventszeit (und mit ihr die Tage vor Ostern) im Rahmen der christlichen Religionslehre zur Fastenzeit erklärt wurden – also etwa im 7. Jahrhundert. Nun galt diese Zeit als eine der Stille, der Demut und des Verzichts – auch „in Sachen Essen“. Typisch für die Fastenzeit in den Jahrhunderten danach waren zum Beispiel Herings- und Kartoffelsalat – und: Bis heute sind sie das geblieben. Wie auch der Karpfen, der im Mittelalter nicht selten in den Klöstern sogar gezüchtet wurde.

Karpfen sind relativ anspruchslose Fische. Sie benötigen recht wenig Sauerstoff und entwickeln sich deshalb

gut auch in flachen Teichen, die sehr wenig Wasser führen.

Nachteil: Auf der Suche nach Nahrung (Kleintiere und Plankton) nehmen sie beim Gründeln auch einigen Schlamm auf, und den riecht und schmeckt man. Deshalb war es früher durchaus üblich, den Karpfen lebend mit nach Hause zu bringen und ihn dort noch ein paar Tage im klaren Wasser in der Badewanne herumschwimmen zu lassen – das vertrieb den unangenehmen Beigeschmack und den Geruch. Wenn sie heutzutage über die Ladentheke gehen, ist diese Arbeit bereits erledigt.

BLAU ODER LIEBER NICHT?

Der Karpfen wird so um die 35 Zentimeter lang und kann ein Gewicht von über zwei Kilogramm erreichen. Wer intensiven Fischgeschmack schätzt, der isst ihn „blau“. Dazu braucht es nicht viel. Vor allem benötigt man Essig. Der Fisch wird abgewaschen und trockengetupft. Dabei ist

darauf zu achten, dass die Schuppen nicht verletzt werden. Danach wird der Karpfen mit einem heißen Sud aus Essig und Wasser übergossen. Für die Würze darf der Sud beliebig angereichert werden – etwa: mit ein wenig Weißwein, Nelken, einem Lorbeerblatt, Zwiebeln, Möhren und Lauch. Der Essig löst dabei einen Stoff in der Haut des Fisches, der ihn blau anfärben lässt. Daher der Name, und appetitlich sieht es ebenfalls aus.

WICHTIG IST:

Der Fisch darf im Sud nur ziehen, nicht kochen. Ein paar Salzkartoffeln und Meerrettichsauce dazu – fertig.

Für Fischliebhaber, die eher eine lieblichere Variante bevorzugen, den Karpfen aber auch nicht gerade schlicht panieren und ausbraten wollen, haben wir hier noch ein eher ungewöhnliches Rezept zum Ausprobieren:

KARPfen IN LEBKUCHENSAUCE

Zutaten für vier Portionen:

- 1 Karpfen, 1,5 bis 2 kg
- 1 Karotte / ½ Knolle Sellerie
- 1 Zwiebel / ½ Stange Lauch
- Pfefferkörner, Piment, Lorbeer und Salz
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Butter
- ½ Liter Bier (halb Malz, halb hell)
- Schuss Rotwein
- 1 EL Zitronensaft
- 100g Lebkuchen
- 1 EL Zucker
- 2 EL Walnüsse, grob gehackt
- 2 EL Mandelsplitter
- 6 Backpflaumen
- 1 EL Rosinen
- 2 EL geschnittene Petersilie

Die Zubereitung:

1. Am besten Karpfen vom Fischhändler filetieren lassen und in kleine Stücke schneiden. Karotten, Sellerie, Zwiebel und Lauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in Butter langsam und leicht andünsten. Mit Bier und Rotwein ablöschen. Die Gewürze und den Weißweinessig zugeben. 10 – 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Karpfenstücke einlegen und bei milder Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit: Lebkuchen reiben. Pflaumen auf Rosinengröße zurechtschneiden.

3. Die gegarten Karpfenstücke aus dem Sud nehmen, warm stellen. Den Lebkuchen in die Sauce rühren, mit Zucker, Salz und Zitronensaft abschmecken. 5 Minuten ziehen lassen, anschließend durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Walnüsse, Mandelsplitter, Backpflaumen und Rosinen in die Sauce geben, die warmen Karpfenstücke dazulegen und nochmals 4 – 5 Minuten ziehen lassen.
4. Die Karpfenfilets auf vorgewärmte Teller legen, mit der Sauce übergießen. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen.

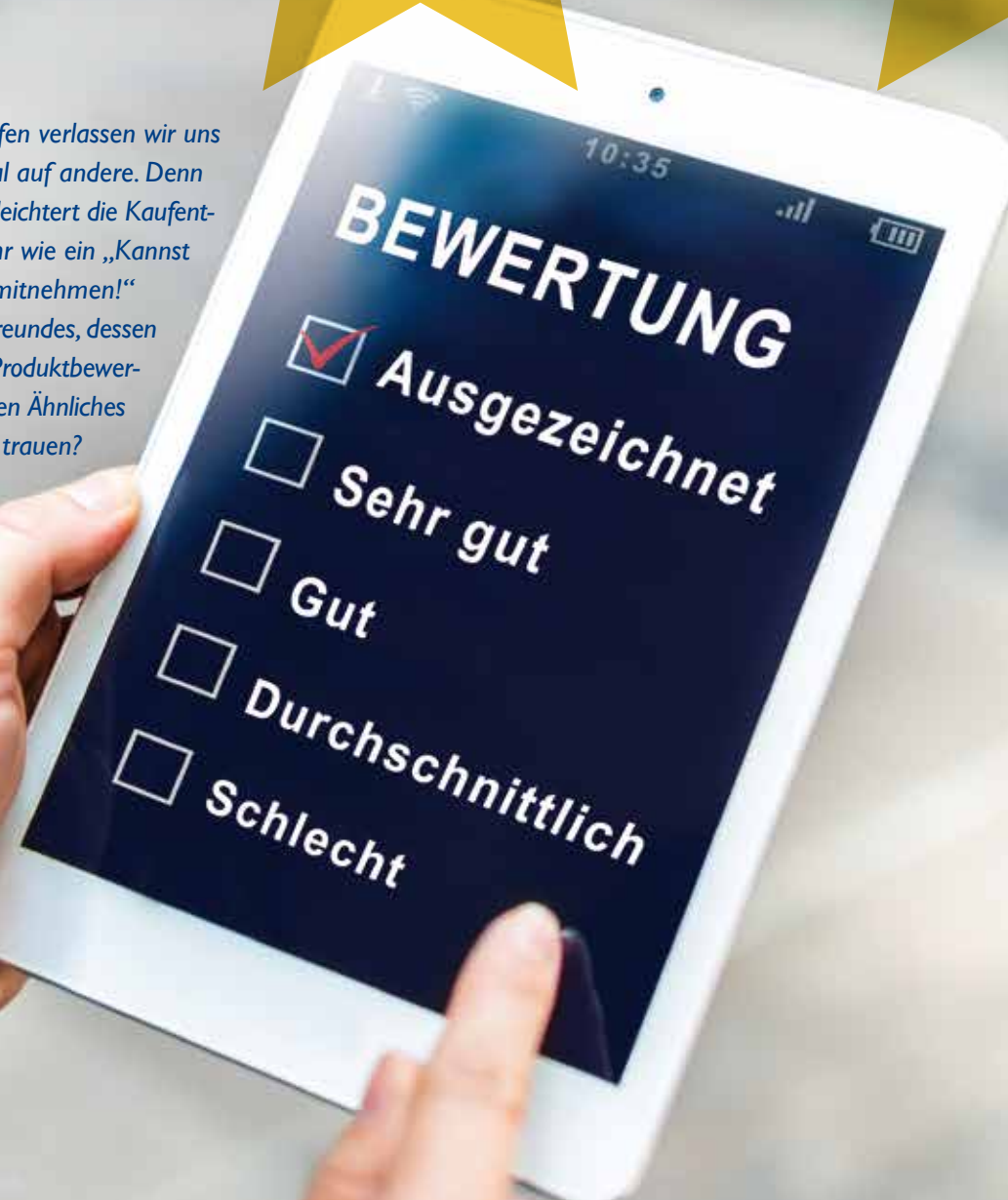
Dazu schmeckt Kartoffelpüree.



Produktbewertungen im Netz:

Alles nur „FAKE“?

Beim Einkaufen verlassen wir uns
gern auch mal auf andere. Denn
kaum etwas erleichtert die Kaufent-
scheidung so sehr wie ein „Kannst
Du bedenkenlos mitnehmen!“
irgendeines guten Freundes, dessen
Urteil man vertraut. Produktbewer-
tungen im Internet sollen Ähnliches
leisten. Darf man ihnen trauen?



Online einzukaufen ist in Jahr für Jahr wachsen die Umsätze der Anbieter im zweistelligen Bereich. Verwundern kann das nicht, denn im Netz einzukaufen ist einfach, es ist schnell und komfortabel. Ein Plus sind zudem die Produktbewertungen, die man auf den Webseiten oft findet. Dort schildern Ex-Käufer, welche Erfahrungen sie mit angebotenen Artikeln gemacht haben. Konnten diese halten, was versprochen war? Hatten sie Schwächen? Nachteile? Würden sie noch einmal kaufen? Antworten auf Fragen wie diese können enorm hilfreich sein, weil sie zusätzliche Sicherheit geben beim Kauf – vor allem dann, wenn es kostspielig zu werden droht, weil ein neues Smartphone ansteht oder ein neues Fernsehgerät.

EINKAUFSHILFEN, DIE KEINE SIND

Doch diese Welt trügt und ist mit viel Vorsicht zu genießen. Denn inzwischen haben sich ganze Agenturen darauf spezialisiert, gefälschte Produktbewertungen ins Netz zu stellen. Sie sollen aussehen wie authentische Kundenmeinungen, sind es aber nicht. Auftraggeber sind zumeist Unternehmen, die mit ihren Angeboten in einem „positiven Licht“ dastehen wollen. Das ist zwar verständlich, denn jeder negative Kommentar bedroht die Verkaufszahlen, doch kriminell ist es eben auch. Wer Kundenmeinungen über Produkte fingiert, der betreibt letztlich irreführende Werbung, die den Verbraucher bewusst täuscht, die den Wettbewerb verzerrt und konkurrierenden Unternehmen erheblichen Schaden zufügt. Zwar gibt es bis dato zum Thema kaum belastbare Zahlen, Experten zufolge könnten aber schätzungsweise bis zu 20% der Produktbewertungen, die man im Netz so vorgesetzt bekommt, „gefäkt“ sein. Selbst vor der gezielten Verunglimpfung konkurrierender Produkte wird im Rahmen solcher Bewertungen nicht zurückgeschreckt.

WAS TUN?

Immerhin: In der Folge von Studien sowie Hinweisen von „Autoren“, die diesen „Job“ selbst schon mal ausgeführt haben und irgendwann „ausgestiegen“ sind, weiß man inzwischen, wie man sich wappnen kann und worauf zu achten ist. Es hilft, den gesunden Menschenverstand einzuschalten:

1) Besonders ausführliche Bewertungen

Misstrauisch sein: Dafür hat kaum jemand Zeit. Authentische positive Bewertungen sind meist kurz und knapp. Ausnahme: Besonders beliebte und begehrte Produkte wie etwa ein I-Phone. Da überschlagen sich Fans schon mal mit Lobhudeleien.

2) Verifizierte Käufe?

Wenn neben einer Kundenrezension der Hinweis „Verifizierter Kauf“ auftaucht (wie etwa bei Amazon), dann ist das Produkt zumindest auch tatsächlich gekauft worden. Für eine Bewertung ist das nämlich keine Voraussetzung. Die kann auch so erfolgen.

3) Reklame-Blabla

Wenn es im Text allzu blumig wird, wenn mit typischen, oft abgedroschenen Werbe-Schlagworten herumhantiert wird und Adjektive und Superlative sich jagen, dann ist in jedem Fall Vorsicht angesagt.

4) Die Quantität macht's

Zwei oder drei Kundenbewertungen haben generell nur wenig Aussagekraft. Es gilt: Je mehr Meinungen da sind, desto besser.

5) Sofort-Rezensionen

Viele positive Bewertungen für ein Produkt, das erst kurz auf dem Markt ist, sollten stutzig machen. Vertrauenswürdiger sind erfahrungsge-sättigte Kommentare in der Folge einer schon länger andauernden Produktverwendung.

6) Name des Autors

Künstliche Autorennamen wie „dodo33“ sollten generell etwas vorsichtiger beurteilt werden als „echte“ Namen. Umgekehrt ist es allerdings ebenfalls verständlich, wenn Identitäten im Netz nicht überall preisgegeben werden.

7) Vorsicht bei Urteilen von „Produkttestern“

Die Besonderheit bei Produkttestern ist: Sie werden ausgewählt. Und erhalten dann oft Waren im Wert von mehreren tausend Euro zu Testzwecken geschenkt! Tester haben also (a) nie etwas für ein Produkt gezahlt und (b) einen Status und „geldwerte Vorteile“ zu verlieren. Studien zeigen, dass dies tendenziell zu positiveren Bewertungen führen.

Eine gute Vorgehensweise ist es, bei Produktbewertungen immer eher misstrauisch zu sein und bei der Beurteilung von Form und Inhalt auch aufs eigene Gefühl zu vertrauen. Glaubwürdigkeitsmängel fallen dann oft sehr schnell auf.

Und noch eines muss gesagt werden: Selbst mehrere schlechte Bewertungen sprechen noch keineswegs gegen ein Produkt! Denn negative Kommentare hagelt es vor allem dann, wenn man mal so richtig unzufrieden war. Die müssen einfach „raus“. Zu positiven Kommentaren dagegen muss man sich durchringen.

Was kann ich tun?

SELBSTBESTIMMT

Wir alle möchten auch im Alter ein weitgehend selbstbestimmtes Leben führen – und das möglichst in der uns vertrauten Wohnung. Leider ist das nicht immer machbar. Wenn die eigene Mobilität nachlässt, kann schon der fehlende Aufzug einen dicken Strich durch die Rechnung machen. Ganz ohne Veränderungen geht es daher im höheren Alter meist nicht. Oft reichen aber auch schon kleine Maßnahmen. Worüber man da so nachdenken könnte.

Wir alle werden immer älter; die Lebenserwartung steigt immer weiter an, und das ist eine gute Nachricht. Doch auch die Gefahren, Risiken und Belastungen nehmen damit zu, denn gerade im Alter können Unfälle, urplötzliche Krankheiten oder sich ausweitende Gebrechen den Alltag vor erhebliche Probleme stellen. Oder gar das Leben so schlagartig verändern, dass nichts mehr so ist wie vorher.

Auf Unglücke kann man sich kaum vorbereiten, auf das Altern hingegen schon. Denn man kann wissen, dass die eigene Mobilität mit der Zeit nachlässt, dass man sich nicht mehr ganz so flink und sicher bewegt wie früher. Das Balancegefühl nimmt ab, die Muskulatur bildet sich zurück. Und selbstverständlich ist das nicht ohne Risiko – auch nicht in den eigenen vier Wänden.

KEINE CHANCE FÜR STOLPERFALLEN

Ein oft unterschätzter „Klassiker“ sind zum Beispiel Stürze. Sie sind im Alter viel folgenschwerer und ernster als noch in der Jugend, denn die Bruchigkeit der Knochen (Osteoporose) ist ungleich höher. In der Altersgruppe ab 50 brechen sich Jahr für Jahr um die 100.000 Männer und Frauen nicht bloß ein Bein, sondern gleich die Hüfte. Und

typisch passiert dies dort, wo es am wenigsten erwartet wird: Zuhause. Altersgerechte Vorsichtsmaßnahmen haben deshalb hier anzusetzen. In einem ersten Schritt geht es darum, Unfälle wie diese möglichst zu vermeiden.

DAS KÖNNEN SIE TUN, UM STOLPERFALLEN ZU MINIMIEREN:

- Verzicht auf Mobiliar: Schaffen Sie mehr Platz in den Räumen. Vor jedem Möbelstück mindestens 1,20 Meter.
- Entsorgen Sie frei liegende Teppiche. Oder: Mit Anti-Rutsch-Belägen sichern.
- Sichern Sie Telefonkabel und Verlängerungsschnüre in Kabelkanälen.
- Nutzen Sie Bewegungsmelder oder Nachtlichter: Sie helfen, wenn man nachts schlaftrunken „mal raus muss“!

SOFORTMASSNAHMEN FÜR MEHR KOMFORT

Wenn Beine oder Rücken „nicht mehr so wollen“ und das Leben selbst zuhause zunehmend beschwerlich wird, ist es eine gute Lösung, sich zunächst einmal mit naheliegenden und schnell wirksamen Veränderungsmöglichkeiten

WOHNEN auch im Alter

zu befassen. Bedarf dafür gibt es vor allem in Bad und Küche, denn das Badezimmer ist zumeist der kleinste Raum in der Wohnung, so dass es hier an Bewegungsfreiheit fehlt, und die Küche ist ein Arbeitszimmer, das mehr oder weniger sinnvoll und effektiv eingerichtet sein kann.

Im Badezimmer hilft aus diesem Grunde alles weiter, was die Beweglichkeit auf engstem Raum und die Bequemlichkeit erhöht. Ein Duschhocker zum Beispiel macht ein entspanntes Duschen auch im Sitzen möglich; ist eine Badewanne vorhanden, so stehen dafür sog. Einstiegshilfen zur Verfügung. Beides führt auch zu deutlich mehr Sicherheit im Bad. Was das WC angeht, so kann es sich lohnen über Sitzerrhöhungen nachzudenken, denn diese erleichtern „nach vollbrachtem Geschäft“ das Wieder-Aufstehen erheblich. Mit an der Wand montierten Haltegriffen kann dies wirksam unterstützt werden. Die natürliche Gefahr im Bad sind Feuchtigkeit und Nässe. Daher sollten gerade hier eventuelle Fußmatten und Vorleger in jedem Falle eine absolut rutschfeste Unterseite haben. Duschen und Badewannen lassen sich zum Beispiel mit Anti-Rutsch-Streifen sichern.

In der Küche liegen die Dinge anders. Hier besteht die Herausforderung insbesondere darin, die Arbeitsbedingungen zu optimieren. Oder: die Belastung durch Arbeit doch möglichst weit zu reduzieren. Denn einerseits machen Kochen und Backen auch im Alter Freude und kaum etwas ist so erfüllend wie die Tatsache, sich immer noch selbst versorgen zu können, andererseits fällt genau dies zunehmend

schwer. Für erste Erleichterungen könnte man über die folgenden Dinge nachdenken:

- **Aufbewahrungsgewohnheiten:** Lieblingsgeschirr und wichtige Küchenutensilien sollten nun in Reichweite platziert werden. In schwer erreichbare Ober- oder Unterschränke gehört das, was man fast nie braucht.
- **Oberschränke:** Hier eignen sich Böden aus Glas. Denn so hat man auch von unten alles im Blick.
- **Arbeitsflächen:** Sie lassen sich in der Höhe anpassen, wenn denn das Arbeiten so leichter fällt. Auch eine Stehhilfe kann manchmal gute Dienste leisten. Sie entlastet den Rücken und die Beine.
- **Ausziehbare Schränke:** Sie sind besonders übersichtlich und lassen sich auch in der Tiefe gut handhaben.
- **Licht:** Achten Sie schon aus Gründen der Sicherheit auf eine perfekte Ausleuchtung des Arbeitsplatzes!

HELFERSHELPER FÜR DEN ALLTAG

Wenn die Selbsthilfe in einem zunehmend beschwerlichen Alltag an ihre Grenzen stößt und es wirklich nicht mehr geht, kann ein nächster Schritt im Alter darin bestehen, sich nach Services umzuschauen, die sich auf eben diesen Fall spezialisiert haben. Das können zunächst sogar ein paar ehrenamtliche Helfer sein, die zum Beispiel die Kirchengemeinde vor Ort vermittelt. Ein Anruf dort kann sicher nicht schaden. ►



Zunächst ist jedoch genau zu überlegen, welche Arbeiten oder Aufgaben es eigentlich sind, die kaum noch allein zu bewältigen sind. Ist es der kräfte- raubende Wohnungsputz? Vielleicht das Bügeln und Wäschewaschen? Der mühsame Einkauf mit den schwerbe- ladenden Taschen? Das regelmäßige Essenkochen? Oder sind es Dinge, die routinemäßig immer mal wieder anfal- len, Erledigungen oder Arztbesuche zum Beispiel, die ohne fremde Hilfe und nur mit öffentlichen Verkehrs- mitteln kaum zu schaffen sind? Denn für alle diese Herausforderungen sind spezielle Lösungen vorhanden, die nicht einmal viel kosten müssen:

- Beim Putzen, Wäschewaschen und Bügeln helfen Hauswirtschaftshilfen.
- Liefersdienste bringen komplette Mahl- zeiten ins Haus (Essen auf Rädern).
- Verschiedenste Supermärkte ver- fügen über einen Lieferservice. An- bieter von Tiefkühlprodukten sind darauf sogar spezialisiert.
- Fahrten zum Arzt werden unter Umständen von den Krankenkassen bezuschusst.

Auch gute Nachbarn sind unter Bedin- gungen der plötzlichen Hilfebedürf- tigkeit Gold wert. Jetzt rentiert es sich, wenn der Kontakt zum Mieter gegenüber gepflegt worden ist und immer schon auf Offenheit, Toleranz und Flexibilität beruht hat. Und: Fra- gen kostet ja nichts. Viele Nachbarn machen gern mal eine kleine Erledi- gung mit – und freuen sich darüber, wenn sie dann und wann einmal mit einem selbstgebackenen Kuchen dafür belohnt werden. Nicht selten sind es Familien mit kleinen Kindern, die selbst vorübergehende Hilfen in Form einer „Ersatz-Oma“ gebrauchen können, die ihre Unterstützung anbieten. Gegen- seitigkeiten „veredeln“ jede Nachbar- schaft und tragen sehr weit.

WENN PFLEGE NÖTIG WIRD

Spätestens mit der Einsicht, dass alle (ersten) Maßnahmen nur noch be- helfsweise funktionieren und ob der

zunehmenden gesundheitlichen Ein- schränkungen schlicht nicht mehr aus- reichen, ist über professionelle Hilfe nachzudenken. Erkundigen sollte man sich in diesem Falle zunächst bei der eigenen Krankenkasse. Der Medizini- sche Dienst der Kasse wird auf Antrag prüfen, ob in der Tat eine Pflegebedürf- tigkeit vorliegt und auch ihren Umfang festlegen – das Ausmaß also, in dem man auf Leistungen entsprechender Pflegedienste angewiesen ist. Danach bemisst sich die Höhe des Pflegezu- schusses durch die Kassen. Ist klar, in welcher Höhe mit finanzieller Unter- stützung zu rechnen ist, lassen sich bei verschiedenen Diensten Angebote einholen (welche sich in Sachen Kos- ten durchaus erheblich voneinander unterscheiden können). Im Allgemei- nen findet man bei den ambulanten Pflegediensten **Unterstützung** und Leis- tungsangebote in folgenden Bereichen:

- Bei der täglichen Körperpflege/- hygiene
- Bei der Einnahme von Medikamenten, Verbandswechseln oder Injektionen
- Bei der Mobilisation
- Bei der Versorgung des Haushalts

FÜR DEN NOTFALL ABSICHERN

Gerade im Alter gibt es Situationen, da muss Hilfe von außen nicht kontinuier- lich, sondern schnell kommen. Sofort und ohne Umwege. Bei einem Herzin- farkt zum Beispiel, wenn es um Minu- ten geht und dafür schon der Weg zum Telefon zu weit ist. Vor allem alleinsteh- ende Senioren sitzen dann in der Falle, weil niemand in der Nähe ist, der un- mittelbar reagieren kann.

Für Umstände wie diese sind sog. „Hausnotrufsysteme“ erfunden wor- den. Und die funktionieren so: Ans hei- mische Telefon wird eine Basisstation angeschlossen. Damit verbunden ist ein kleiner Funksender, der wie eine Uhr am Arm getragen werden kann. Im Notfall drückt man hier einfach einen Knopf. So wird automatisch und ohne weiteres Zutun eine Verbindung zur Notrufzentrale hergestellt, die dann

TIPP: Fragen Sie ruhig auch bei Ihrem Vermieter nach. Er hat Erfahrung in solchen Fällen, kann wo- möglich Kontakte herstel- len und hilft gern weiter!



ihrerseits sofort den Rettungsdienst auf den Weg schickt. Direkter und vor allem schneller geht's nicht.

Wie eigentlich immer so gilt bei Inter- esse auch hier: Unbedingt die Anbie- ter und ihre Leistungen vergleichen. In Frage kommen zum Beispiel das Deutsche Rote Kreuz, die Malteser oder auch die Johanniter Unfallhilfe. Zusatzleistungen, die hier und da an- geboten werden, können durchaus interessant sein – Ortungsdienste zum Beispiel oder auch sog. „Sturzdetekto- ren“. Unter Umständen übernimmt sogar die Pflegekasse einige Kos- ten – zumindest für die Basisaus- stattung. Nachfragen lohnt sich!

DIE EIGENE WOHNUNG WIRD ZUR BELASTUNG

Den Tatsachen sollte man ins Auge sehen. Es ist durchaus möglich, dass bei stark abnehmender Mobilität sogar die eigenen vier Wände irgendwann zu einer echten Belastungspro- be werden. Auf einmal erscheinen bauliche Nachteile oder Hin- dernisse, die früher noch akzeptabel waren, schier unüberwind- lich. Der Klassiker: Die Wohnung liegt im drit- ten Stock, ein Aufzug fehlt.

Wenn sich eigent- lich nur noch die Frage stellt, ob Umbaumaß- nahmen noch mög- lich sind oder ein Umzug unausweich- lich, dann ist der Zeit- punkt erreicht, zu dem man dringend

mit seinem Vermieter sprechen sollte. Dafür gibt es gleich mehrere Gründe:

- Er erhält einen genauen Eindruck davon, welche Wohnbedingungen eigentlich erforderlich wären.
- Er kann einschätzen, ob technische An- passungen möglich und sinnvoll sind.
- Er kann gezielt Alternativen anbieten.

Idealbedingungen finden Senioren zu- meist in komplett **barrierefreien** Woh- nungen. Das gilt vor allem dann, wenn sie auf einen Rollator oder Rollstuhl an- gewiesen sind. Eine Erweiterung sind die sog. „behindertengerechten“ Woh- nungen, die zum Beispiel über zusätz- liche Haltegriffe im Bad oder eine spe- zielle Schaltertechnik verfügen. Im Prin- zip gilt: Je nach Einschränkungsgrad lässt sich schon eine passende Wohnung finden.

FIT IM ALTER – EINE ANREGUNG

Es gibt so einige Möglichkeiten, sich im Alter der Unterstützung anderer zu versichern. Überall finden sich helfende Hände. Aber man kann auch selbst et- was tun, wenn der Körper nicht mehr so will. Bewegung, so weit möglich, ge- hört dazu, Arbeit am Balancegefühl etwa und der eigenen Kraft.

Eine erhebliche Rolle spielt nun aber ebenfalls die geistige Fitness. „Mens sana in copore sano“, wussten schon die alten Dichter: Gesunder Körper und gesunder Geist gehören zusammen, das eine gibt es nicht ohne das andere. Um auch im Kopf so richtig „auf Zack“ zu

bleiben, sollte man im höheren Alter folgende Tipps beherzigen:

- Kontakte pflegen und sozial aktiv bleiben!
- Weiterhin Neues lernen, Hobbys pflegen und neugierig bleiben!
- Positiv denken! Freude schenken auch die kleinen Dinge des Alltags.
- Das Alter als Chance betrachten: Für einen ausgewogeneren und reiferen Umgang mit den Dingen.

Was man im Alter auf keinen Fall verlernen darf: Sich auch weiterhin etwas zuzutrauen!

DAS BEDEUTET IN ALLER REGEL „BARRIEREFREI“:

- Für die Wohnungen oberer Geschosse gibt es einen Aufzug.
- Der Zugang zum Gebäude ist stufenlos.
- Innerhalb der Wohnung gibt es keine (Tür-)Schwellen.
- Es ist eine bodengleiche Dusche vorhanden.
- Durch die Türen passt problemlos ein Rollstuhl hindurch.
- Sämtliche Steckdosen und Schalten be- finden sich in leicht zugänglichen Höhen.
- Es gibt ausreichend Bewegungsflächen – vor allem in Küche und Bad.

TIPPS UND HINWEISE FÜR WEITER- FÜHRENDE INFOS IM INTERNET:

- www.wohnen-im-alter.de
Online-Portal zu den Themen „Wohnen“ und „Pflege“.
- www.deutsches-seniorenportal.de
Mit vielen Hinweisen für Senioren weit über das Thema „Wohnen“ hinaus.
- www.das-sichere-haus.de
Umfangreiche Ratschläge rund um ein sicheres Zuhause.
- www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/wohnen.html
Informationen des Bundesministe- riums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
- www.richtigfitab50.de
Der Deutsche Olympische Sport- bund befasst sich mit dem richtigen Training für angehende Senioren.



Repräsentative Umfrage:



So putzten die Deutschen

Sind wir tatsächlich so pflichtorientiert, sauber und penibel, wie man es uns nachsagt? Eine Studie geht den Putzgewohnheiten der Deutschen nach.

Wenn es ums Groß-Reinmachen geht, sind wir uns zuhause nicht immer einig, so viel steht fest. Durchaus typisch, das belegt auch die Studie, ist der Eindruck, der Partner mache im Haushalt so gut wie gar nichts, während man selbst alle Hände voll zu tun hat. 85% der Deutschen sehen das so. Noch typischer wird es, aber wen wundert das schon, wenn Männer beteiligt sind. Denn zwei Drittel von ihnen geben an, sich ordentlich fürs heimische Putzen ins Zeug zu legen, allerdings sind nur ganze 37% ihrer Partnerinnen derselben Auffassung. Er glaubt genug zu tun, sie nicht.

Insgesamt geputzt wird in deutschen Haushalten im Durchschnitt drei Stunden und 20 Minuten pro Woche. Über 70% geben an, dass sie zwischen einer und vier Stunden aufwenden. Für 2% allerdings reicht das hinten und vorne nicht aus. Sie putzen mehr als zehn Stunden pro Woche. Und ja: Frauen putzen selbstverständlich länger und intensiver als die Männer – und zwar eine volle Stunde pro Woche. Letztlich kann das Engagement der Männer nur in einer einzigen Putz-Disziplin mit den Frauen mithalten: beim Staubsaugen. Wer hätte das gedacht.

Um einiges überraschender sind die Ergebnisse bei der Frage, welches eigentlich die wichtigsten Kriterien bei der Auswahl von Reinigungsmitteln sind. Denn siehe da: Die Umweltverträglichkeit der Produkte landet erst an vierter Stelle und ob es sich beim Reiniger um ein „Markenprodukt“ handelt oder nicht erst an der sechsten. Deutlich wichtiger ist uns Deutschen die Wirksamkeit, dann der Preis und schließlich – der Geruch. Denn na klar: die eigenen Putzerfolge soll man auch erschnüffeln können, Sauberkeit riecht frisch. Für die Frauen ist das noch wichtiger als der Preis. Für die Männer nicht.

Quelle:
SPLENDID RESEARCH GmbH,
Hamburg

<https://www.splendid-research.com/de/studie-putzen.html>



Renovieren mit einfachen Mitteln:

So kommt **NEUER PEP** in die **ALTE KÜCHE**

Die Küche ist das heimliche Zentrum im eigenen Zuhause. Denn sie ist nicht nur ein Ort der Arbeit, sondern zunehmend auch der Kommunikation. Schön, wenn es auch hier gemütlich ist. Was aber, wenn nicht? Neue Küchen sind teuer. Hier ein paar Tipps, wie sie die alte wieder „aufpeppen“ können.

Es ist kein Wunder, dass Küchen im Rahmen von Neubaumaßnahmen heutzutage oftmals offen gestaltet und an die Wohnräume angebunden werden. Auch Küchen sollen heute wohnlich sein – das ist der Trend. Und das lässt sich durchaus auch dann bewerkstelligen, wenn der Neubau nicht zur Verfügung steht, wenn die vorhandenen Räumlichkeiten eher klein und überschaubar sind und die Geldmittel ebenfalls. Für sichtbar neuen Glanz selbst in der alten Küche reichen ein paar gezielte Veränderungen oft aus.

Folgende Sofortmaßnahmen könnten helfen:

- 1) Es müssen nicht gleich neue Schränke sein. Wie steht es mit der Idee, nur die Fronten auszuwechseln oder neu zu lackieren?
- 2) Die alten Griffe an den Schränken durch moderne ersetzen.
- 3) Abgenutzte Arbeitsflächen austauschen. Dabei unbedingt verschiedene Werkstoffe prüfen – es muss nicht immer Holz sein!
- 4) Das A und O: Die alte Spüle ersetzen. Neue Spülen (und womöglich auch Armaturen) wirken sofort frischer und ansprechender.
- 5) Über die Wandfliesen nachdenken (soweit vorhanden). Alte Wandfliesen entsprechen schon farblich oft nicht mehr dem allgemeinen Geschmacksempfinden. Sind sie zudem relativ kleinformatig, so fallen optisch vor allem die vielen Fugen dazwischen ins Auge, die auch noch schnell verschmutzen und dann schmutzig aussehen. Größere Fliesen wirken meist auch großzügiger.
- 6) Ein neuer Wandanstrich wirkt oftmals Wunder. Gern in zarten Pastelltönen.

IM ZWEIFEL GILT:
Ihren Vermieter fragen, welche
Veränderungen Sie vornehmen
dürfen und welche nicht!





Rätselhaft.

Nachwuchs im Zoo

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und der Direktor des hannoverschen Zoos kann sich glücklich schätzen, denn viele seiner Tiere haben Nachwuchs bekommen. In der Tat waren es so viele, dass im Laufe des nächsten Jahres einige Jungtiere an andere Zoos verkauft werden sollen. In der Jahreshauptkonferenz sollen diesbezügliche Details geklärt werden. Hektisch durchsucht der Direktor all seine Unterlagen, doch er findet den Zettel, auf dem Namen, Pfleger, Destination und Verkaufsdatum festgehalten wurden, einfach nicht wieder. Mit hochrotem Kopf beichtet er seinen Mitarbeitern das Malheur und bittet sie, sich nützliche Hinweise ins Gedächtnis zu rufen.

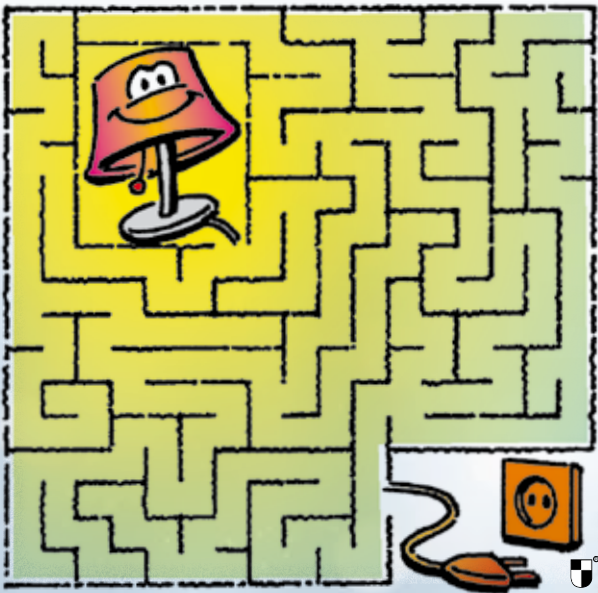
Folgende Hinweise wurden zusammengetragen:

- 1. Pinguin-Baby Pia soll nach Rostock verkauft werden.
- 2. Baghira wird von Peter gepflegt.
- 3. Eisbär-Baby Bruno kommt am zweiten Februar nach Berlin.
- 4. Das Tier, das nach Bremen kommt, wird am sechsten Mai abgeholt, wobei Tiger-Dame Antonia genau zwei Monate nach Bruno verkauft wird.
- 5. Johannes und Peter pflegen männliche Tiere, während Antonia von Kristina betreut wird.
- 6. Tinas Schützling wird am siebten Januar verkauft, jedoch nicht nach Hamburg wie ein anderes Tier.

	Name des Pflegers	Pfleger/-in	Destination	Verkaufsdatum
Pinguin				
Löwe				
Tiger				
Eisbär				

Lösung: Pinguin: Pia, Tina, Rostock, siebter Januar
Löwe: Baghira, Peter, Bremen, sechster Mai
Tiger: Antonia, Kristina, Hamburg, zweiter April
Eisbär: Bruno, Johannes, Berlin, zweiter Februar

Ein Licht geht an

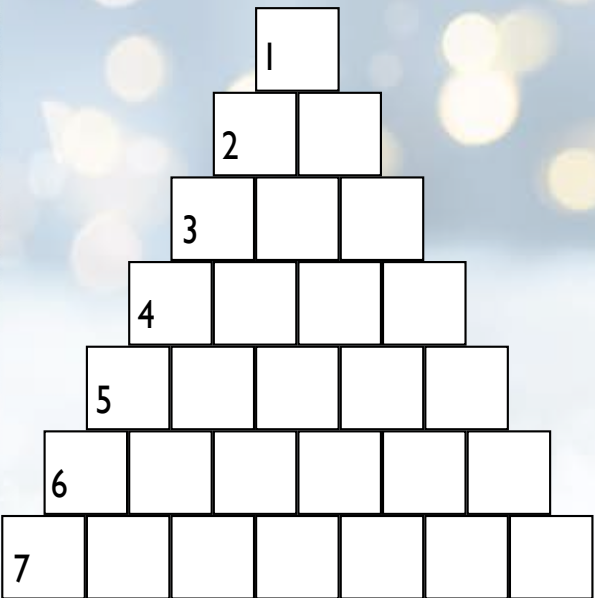


Die Lampe ist verwirrt. Welchen Weg muss das Kabel wählen, um sie zum Leuchten zu bringen?

Würfelpyramide

Jedes Wort entsteht aus dem vorhergehenden, indem man einen Buchstaben hinzufügt und das Ganze, wenn nötig, schüttelt.

Die Wörter bedeuten:



Sudoku

Ein Sudoku beinhaltet neun große Quadrate, die in neun kleinere unterteilt sind und jeweils eine Zahl von eins bis neun enthalten können. Innerhalb eines großen Quadrates darf jede Zahl nur einmal vorkommen. Dies gilt auch für jede Zeile und jede Spalte. Finden Sie heraus welche Zahl an welche Stelle kommt.

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

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

Kreuzworträtsel

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

Ein Tipp:

Unser Lösungswort verleiht dem Schnee seinen typischen Glanz.

schüchtern	großer kreisförmiger Ohrring	Stopp	Wirkung, Erfolg		Teil von Tierfüßen (Mz.)	Gebirge in Südamerika		Anrede im Iran (Herr)	Fluss durch St. Petersburg	Gewichtsmessgerät	
					Liste von Gesprächspunkten						
gereinigter Zucker					2					Honigbiene	
weiblicher Naturgeist					Ölpflanze		zeitlos, immer			6	
		8		Werbung			4				
anständiger Witz		Hebemaschine bald, beinahe					europ. Volk	Eisenstift mit Kopf		den Inhalt entnehmen	
	1			Enterich		lehrhafte Erzählung		9			
Stadtteil der Hptst. Ungarns	Holzpantoffel (engl.)		Bewohner der Arktis Hptst. von Norwegen		7					Indianerboot	
Gesangsgruppe					Passionspielort in Tirol	Gartenblume			11		
fehlerhaft sprechen			3				früherer russischer Herrschertitel			5	
Schmiervorrichtung		12				Flachland					
Donnergedröhn				10			jetzt				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Hinweis zum Kreuzworträtsel

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
Osterfelder Wohnungsgenossenschaft eG
Bergstraße 40 – 42, 46117 Oberhausen

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

Einsendeschluss ist der 15. März 2020.
Viel Glück!

Gewinner Kreuzworträtsel 01/2019

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 einen Warenwertgutschein im Wert von 25,00 € freuen konnten.

Folgende GE-WO-Mitglieder haben gewonnen:

- Helga Rinne
- Luca Käuler
- Inge Schwalemeyer
- Helga Rozek
- Monika Dehnen



Fotos: © GE-WO

Neue Anlaufstelle für Menschen mit Behinderung

Am **27. September 2019** wurde die neue **Anlaufstelle der Caritas am Osterfelder Marktplatz** im Rahmen einer Feierstunde offiziell eingeweiht. Im Beisein zahlreicher Gäste nahm Propst Christoph Wichmann die Segnung der neuen Räumlichkeiten vor und nannte diese einen „Segensort für Osterfeld“. Insbesondere Menschen mit Behinderung werden an dem neuen Standort beraten und im Rahmen des ambulant betreuten Wohnens begleitet.



Cityguide

Wollten Sie auch schon mal einen virtuellen Rundgang durch Oberhausen machen?

Mit cityguide.TV haben Sie jetzt die Möglichkeit Oberhausen und seine Nachbarstädte durch eine 360° Panorama-Tour noch besser kennenzulernen und vielleicht entdecken Sie auf Ihrem Ausflug ja auch das Verwaltungsbäude der GE-WO.

Cityguide.TV ist ein Marktplatz und mobiler Stadtführer mit Angeboten, Deals, TOP-Events, 360° Panorama-Tour, Branchen A-Z und vielem mehr.

Mehr auf www.cityguide.tv.



GE-WO setzt auf

Elektromobilität

Zukunftsorientiert und umweltbewusst:
Die GE-WO hat Ihren Fahrzeugpool um ein weiteres Auto, einen Roller und ein Lastenfahrrad erweitert und setzt bei allen drei Fahrzeugen auf Elektromobilität. Geladen werden die Fahrzeuge an zwei neuen Ladestationen, welche extra im Rahmen der Anschaffung errichtet worden sind. Damit wagt die Genossenschaft einen weiteren Schritt in eine umweltbewusste Zukunft.

Aufgepasst! LaRa- unser Lastenfahrrad kann kostenlos während der Geschäftszeiten am Empfang unseres Servicegebäudes geliehen werden.

KURZE WEGE OHNE AUTO
– Kostenlose Lastenräder für Osterfeld

Seit Anfang August können in Osterfeld zwei elektrisch unterstützte Lastenräder, genannt La-Ra, bei der AWO Oberhausen und der GE-WO Osterfelder Wohnungsgenossenschaft eG ausgelie-

hen werden. Die Lastenräder bieten eine Alternative zum motorisierten Lastenverkehr. Die Bürgerinnen und Bürger sollen angeregt werden, für kurze Wege auf das Fahrrad zurück zu greifen, statt das Auto zu nutzen.

La-Ra steht Bürgerinnen und Bürgern kostenlos zur Verfügung. Sie können in den Geschäftsstelle der GE-WO sowie im AWO – Bürgerbüro ausgeliehen werden.

Unsere Jubilare

Die GE-WO gratuliert folgenden Mitgliedern zu ihren **Ehejubiläen:**

Anna und Wilhelm Gonska
23.09.2019 Gnadenhochzeit

Marianne und Paul Scholten
25.09.2019 Goldene Hochzeit

Christel und Werner Burkart
28.11.2019 Eiserne Hochzeit

Ferner gratulieren wir folgenden Mitgliedern zum **90. Geburtstag:**

Günter Westermann, 02.01.1929

Lucia Schmitz, 24.01.1929

Margot Guttke, 01.03.1929

Karl-Hans Segerath, 09.03.1929

Elisabeth Brandt, 08.04.1929

Anna Fockenberg, 11.04.1929

Edith Stach, 20.05.1929

Ingeborg Becker, 12.07.1929

Ilse Schücke, 18.07.1929

Eduard Pluta, 02.09.1929

Cäcilia Kötters, 02.10.1929

Herbert Ott, 13.10.1929

Maria Werner, 28.10.1929

Rosa Krupp, 09.11.1929

Franz Pietrucha, 11.11.1929

Gertrud Mischke, 28.11.1929

Alfred Witkowski, 02.12.1929

Walter Froeder, 04.12.1929

zum **95. Geburtstag:**

Hedwig Abe, 21.06.1924

VIACTIV FIRMENLAUF



Am 16. Mai ging der **VIACTIV Firmenlauf** in Oberhausen in die dritte Runde und erreichte mit rund 3.700 Läufern einen neuen Teilnahmerecord. An dem Lauf über 5,9 km entlang des Rhein-Herne-Kanals, durch das Autohaus Bernds, das CentrO sowie den Olga Park und den Gehölzgarten Ripshorst nahmen auch wieder einige Mitarbeiter der GE-WO erfolgreich teil.



Foto: © GE-WO

Impressum

Herausgeber:

GE-WO

Osterfelder Wohnungsgenossenschaft eG
Bergstraße 40 - 42, 46117 Oberhausen
www.osterfelder.de

Auflage: 5.250

Konzept, Redaktion & Gestaltung:

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

...gut ...besser... **ANGENENDT**
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

Anzeige

Ihre Ansprechpartner

GE-WO

Bergstraße 40 - 42
46117 Oberhausen
Mail: info@osterfelder.de
Tel.: 02 08 / 89 93 - 0
Fax: 02 08 / 89 93 - 280
www.osterfelder.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.osterfelder.de

GEWO

Bergstraße 40 - 42
46117 Oberhausen