

GEWO INFO

Zeitschrift der GE-WO Gemeinnütziger Wohnungsbau eG

Irrtümer und Legenden rund um Kaffee

Kult-Getränk und einer der wichtigsten,
meist gehandelten Rohstoffe der Welt.

Seite 08



Einrichten mit Konzept

Erfahrungswerte für ein
schöneres Zuhause.

Seite 06



Das kann jedem passieren:

Vorsicht bei Post von
Inkassounternehmen.

Seite 10



Neubau, Abriss, Erwerb und Verkauf

Geplante Maßnahmen.

Seite 18



Preise für bunte Blütenpracht

Alle Hobbygärtner der GE-WO waren auch im vergangenen Jahr wieder aufgerufen, sich am Blumenschmuckwettbewerb zu beteiligen. Unter den zahlreichen Bewerbern, hatte die Jury die schwere Aufgabe, die schönsten und kreativsten Balkone und Terrassengärten auszuwählen.

Die Gewinner sind:

- Ilona und Alfred Nowak
- Georg Ochss und Jutta Brück
- Elisabeth Ochs
- Elisabeth Kusch und Franco Gigante
- Michael Mühlenberg
- Sabrina und Thomas Trautmann

Die Preisverleihung fand in einer gemütlichen Runde in den Räumen der Genossenschaft statt. Die glücklichen Gewinner konnten sich über eine Urkunde und einen Warengutschein freuen.

An dieser Stelle den Gewinnern noch einmal unseren herzlichen Glückwunsch.



BLUMENSCHMUCK-WETTBEWERB 2016

Mitmachen und gewinnen!

Sie haben den berühmten „grünen Daumen“ und Spaß daran Ihren Terrassengarten oder ihren Balkon schön zu bepflanzen?

Schicken Sie einfach ein Foto – gerne auch digital – ihrer „grünen Oase“ an:

GE-WO Gemeinnütziger Wohnungsbau eG
Bergstraße 40 - 42, 46117 Oberhausen
oder per E-mail an: info@ge-wo.de

Einsendeschluss ist der 31. August 2016.



Fotos: © GE-WO

Liebe Mitglieder und Freunde der GE-WO,

mit vielen größeren und kleineren Baumaßnahmen werden wir auch im Jahr 2016 wieder zahlreiche Wohnungen und Häuser so modernisieren, dass sie den hohen Standard unserer Genossenschaft erfüllen. Eine der größten Einzelmaßnahmen ist in diesem Jahr die energetische Modernisierung der Wohnhäuser Odenwaldstr. 13 und 15. Die geplanten Maßnahmen verschaffen den betroffenen Wohnungsnutzern eine erheblich verbesserte Wohnqualität sowie wirtschaftliche Vorteile durch Energieeinsparung.

Daneben werden wir wieder eine Vielzahl von Wohnungen modernisieren, Treppenhäuser farblich gestalten, Fassaden streichen und vieles mehr – alles mit dem Ziel, unseren Wohnungsbestand zukunftsfähiger zu gestalten und Ihnen das Wohnen in unserer Genossenschaft so angenehm wie möglich zu machen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien sonnige Frühlingstage und viel Spaß und gute Unterhaltung beim Lesen Ihrer aktuellen GE-WO-Info.

Herzliche Grüße
Ihre

Wolfgang Hoffmann

Wolfgang Schumacher



Inhalt

- 04 Vertreterversammlung 2016
Wichtige Mitteilungen
- 04 Neuregelung des Meldegesetzes
Mieter und Vermieter in der Pflicht
- 05 Jubilar-Ehrung 2015
GE-WO zeichnet Mitglieder aus
- 06 Einrichten mit Konzept
Erfahrungswerte für ein schöneres Zuhause
- 08 Kaffee
Irrtümer und Legenden rund um ein Kult-Getränk
- 10 Das kann jedem passieren:
Vorsicht bei Post von Inkassounternehmen
- 12 Wider den guten Geschmack
Was ist von Glutamat zu halten?
- 13 Putzen macht schlank
Hausarbeit lässt die Pfunde purzeln
- 14 Rätselhaft
Spiel und Spaß mit Sudoku und Co.
- 16 Spende für das Möwennest
Kinderhospiz erhält Unterstützung
- 17 Effektiv gegen Kalk
Die besten Haushaltsmittel
- 18 Neubau, Abriss, Erwerb
und Verkauf
Geplante Maßnahmen

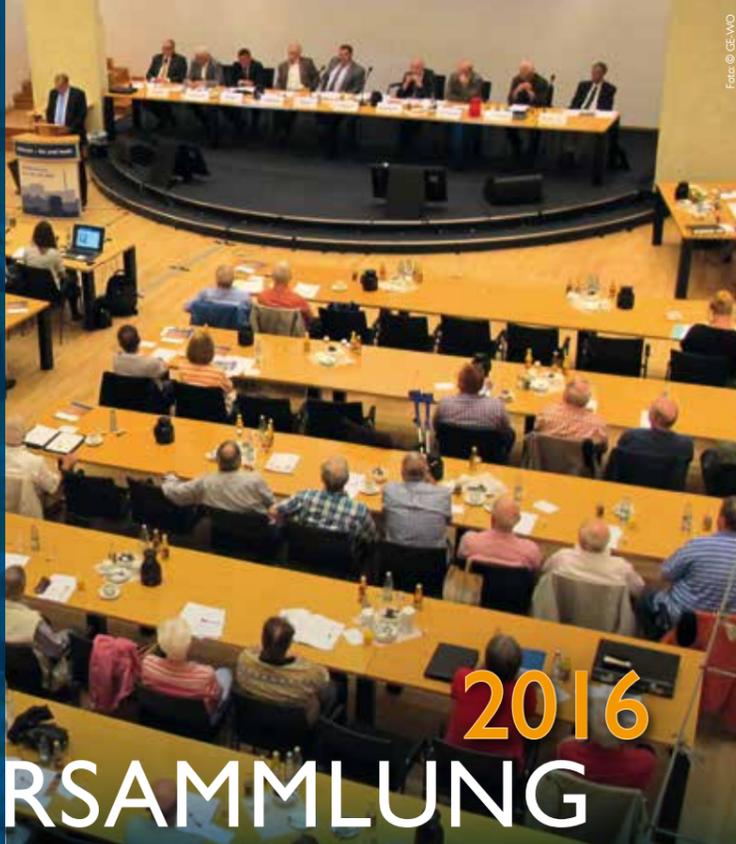


WICHTIGE MITTEILUNG:

Am Mittwoch, 22. Juni 2016 findet um 16 Uhr im Technologiezentrum Umweltschutz (TZU), Essener Straße 3 in Oberhausen die diesjährige ordentliche Vertreterversammlung statt.

Die Tagesordnungspunkte werden zwei Wochen vorher auf unserer Website www.ge-wo.de veröffentlicht.

Alle Vertreterinnen und Vertreter erhalten selbstverständlich noch eine schriftliche Einladung einschließlich des Geschäftsberichts für das Jahr 2015.



2016

VERTRETERVERSAMMLUNG

Neuregelung des Meldegesetzes

Seit dem 01. November 2015 muss der Meldebehörde wieder bei allen Einzügen und bei einem Auszug ins Ausland oder ersatzloser Aufgabe einer Nebenwohnung eine vom Vermieter ausgefüllte Meldebestätigung vorgelegt werden.

Diese enthält neben dem Namen und der Anschrift des Vermieters, die Art des meldepflichtigen Vorgangs mit Einzugs- und Auszugsdatum, die Anschrift der Wohnung und den Name der meldepflichtigen Personen.

Die GE-WO händigt ihren neuen Mitgliedern die Meldebestätigung direkt bei Vertragsunterzeichnung aus. Diese muss dann innerhalb von 14 Tagen nach Einzug vom Bewohner persönlich beim zuständigen Einwohnermeldeamt vorgelegt werden. Bei Nichterfüllung droht ein Bußgeld.

Um unserer Vermieterpflicht aus dem Meldegesetz gerecht werden zu können, müssen wir über jeden Ein- und Auszug in oder aus Ihrer Wohnung informiert werden.

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

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

Zu günstigen Bedingungen können Sie einen Garten pachten bzw. erwerben. Lange Wartezeiten gehören der Vergangenheit an.

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

Besuchen Sie doch unsere Anlagen. Sie sind gern gesehen und die Vereinsvorstände geben Ihnen gerne unverbindlich Auskünfte. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.kleingartner-oberhausen.de. Sie können uns auch anschreiben: Kreisverband Oberhausen der Kleingärtner e.V., Postfach 10 08 07, 46008 Oberhausen. Email: Info@kleingartner-oberhausen.de. Wir leiten Ihre Anfragen an die Vereine weiter.




GE-WO zeichnet treue Mitglieder aus



Im Zeitalter der „Mobilität“ ist es heutzutage selbstverständlich häufig umzuziehen und nur wenige Jahre in der gleichen Wohnung zu leben.

Die Genossenschaft freute sich deshalb ganz besonders am 28. Januar 2016 im Restaurant Waldhof in Oberhausen 18 Jubilare, die der GE-WO vor 50 Jahren beigetreten sind und fünf Jubilare, die seit 50 Jahren oder länger in derselben Genossenschaftswohnung leben, zu begrüßen.

Die Vorstandsmitglieder Wolfgang Hoffmann und Wolfgang Schumacher, sowie der Aufsichtsratsvorsitzende Wilhelm Bauer bedankten sich bei den Jubilaren für ihre jahrzehntelange Treue. Zur Erinnerung an den Tag erhielten alle Jubilare eine Urkunde und eine Uhr.

Im Anschluss wurde bei Kaffee und Kuchen gefeiert und viele gemeinsame Erinnerungen ausgetauscht.

Wir wünschen allen Jubilaren für die Zukunft alles Gute, viel Gesundheit und weiterhin ein angenehmes Wohnen in unserer Genossenschaft:

- * Egon Stippel
- * Roswitha und Klaus Kottenberg
- * Renate und Werner Wiertelorz
- * Doris und Hans ter Schmitt
- * Peter Hermann
- * Roswitha und Gregor Hüllbrock
- * Helmut Zaczek
- * Inge und Klaus Nass
- * Gisela und Friedhelm Slaper
- * Brigitte und Dieter Dürr
- * Werner Block
- * Eberhard Janzen
- * Margret und Alfred Salamon
- * Ruth und Dietmar Templin
- * Günter und Marliese Siepmann
- * Renate und Anton Klimeczek
- * Anton Kunsler



ERFAHRUNGSWERTE

FÜR EIN SCHÖNERES ZUHAUSE



In der Regel richten wir unser Zuhause nach und nach ein. Zum ersten Möbelstück kommt ein zweites, die Lichtverhältnisse werden verändert, Accessoires ausgetauscht. Einen Plan haben wir dafür meist nicht. Erst im Rückblick sieht man, wie die Dinge zusammenpassen. Hier die wichtigsten Erfahrungswerte für erfolgversprechende Veränderungsmaßnahmen in den eigenen vier Wänden und ein Einrichten mit Konzept.

1. SCHAFFEN SIE SICH ZEITLOSE MÖBEL AN.

Sie wirken in Ihrer Wohnung wie absolut stabile Fixpunkte, um die herum sich prima experimentieren lässt. Einzelne Möbel können ruhig groß ausfallen, wenn man ihnen Platz lässt. Beispiel: ein schöner Ohrensessel.

2. ARBEITEN SIE MIT FARBEN.

Mit Farben lassen sich einzelne kräftige Akzente setzen und Wohnbereiche hervorheben. Unterschiedliche Farben, die im Ton aufeinander abgestimmt sind, sorgen hingegen für mehr Vielfalt und Harmonie zugleich.

3. WÄHLEN SIE WARMES LICHT.

Kaltes oder gar grelles Licht lässt auch Ihre Wohnung kalt und abweisend erscheinen. Nutzen Sie verschiedene kleine Lichtquellen statt eine große.

4. ARBEITEN SIE MIT HOLZ.

Natürliche Materialien bringen auch eine natürliche Gemütlichkeit in die eigenen vier Wände. Und das gilt nicht nur fürs Auge. Holz fasst sich anders an als Kunststoff oder Stahl.

5. SCHAFFEN SIE KONTRASTE.

Abwechslung in Einrichtung und Farben verbannt die Langeweile zuhause und sorgt für interessante Wohnwelten. Mit Accessoires lassen sich zusätzliche Kontraste schaffen. Die Gruppierung von Accessoires schafft einen echten Blickfang.

6. NICHTS GEHT ÜBER BÜCHER.

Kaum ein Produkt bringt mehr Wohnlichkeit ins eigene Heim.

7. VIELE BILDER. ABER NICHT SO HOCH HÄNGEN.

Bilder sind einfach was fürs Auge. Man schaut immer wieder darauf. Wenn Sie die Bilder niedriger hängen, sieht man nicht nur viel mehr, der Raum wirkt auch höher!

8. AUGEN AUF FÜR FLUR UND BAD.

Beide Bereiche verdienen besondere Aufmerksamkeit, denn durch den Flur betritt man die Wohnung (Empfangsbereich) und das Badezimmer ist der intimste Bereich. Beide Räume sollten deshalb besonders ordentlich, sauber und freundlich wirken.

9. NATUR SIEHT IMMER GUT AUS.

Holen Sie sich deshalb die Natur in Ihre Wohnung. Experimentieren Sie mit Blumen, Zweigen oder mit Früchten. Selbst Steine oder Sand lassen sich nutzen, um besonders schöne Einrichtungsdetails zu schaffen.

10. VERZICHTEN SIE AUFS REPRÄSENTIEREN.

Richten Sie Ihre Wohnung lieber konsequent so ein, dass Sie sich selbst dort wohlfühlen.



Irrtümer und Legenden rund um Kaffee

Gibt es Dinge, die wichtiger sind als ein guter Kaffee? Für viele nicht. Jedenfalls nicht, wenn es um Geselligkeit geht, um Kuchen oder ums Wachwerden am frühen Morgen.

Fast könnte man sagen: Kaffee, das ist ein legendäres Getränk. Und die Geschichten drum herum sind es auch.

Daten und Fakten rund um den Kaffee:

- Es gibt über 80 Kaffeebaumarten, doch zwei von ihnen teilen sich zu 99% den gesamten Weltmarkt: die Arabica- und die Robusta-Bohne.
- Die Arabica-Bohne ist deutlich empfindlicher als die Robusta. Sie reift langsamer aus und schmeckt daher aromatischer und eleganter.
- Die Heimat des Kaffees liegt im heutigen Äthiopien. Erst im 17. Jahrhundert kam er über Venedig nach Europa und führte hier in den Großstädten zum Entstehen der ersten Kaffeehäuser.
- Das eigentliche Aroma von Kaffee entsteht erst beim Rösten – wobei sich die grünen Bohnen verfärben und ihre typische goldbraune Farbe annehmen.
- Die größten Kaffeeproduzenten weltweit sind Brasilien und Vietnam.
- In Deutschland werden pro Jahr um die 75 Milliarden Tassen Kaffee getrunken.
- Nirgendwo auf der Welt wird pro Kopf mehr Kaffee getrunken als in Italien? Falsch – in Finnland!

Es gibt nur einen Rohstoff, der noch bedeutsamer ist als Kaffee: Erdöl. Nichts auf der Welt wird intensiver gehandelt als diese beiden Produkte. Um die riesige Nachfrage bedienen zu können, werden Jahr für Jahr um die 6 Milliarden Kilogramm Kaffee angebaut. Gleichzeitig ranken sich diverse Legenden um die begehrte Bohne. Wir räumen mit den beharrlichsten auf:

1. Kaffee macht wach.

Das gilt nicht unbedingt. Zwar hat Kaffee eine durchaus anregende Wirkung, doch Menschen mit eher niedrigem Blutdruck kann ein Espresso auch beim Einschlafen helfen indem er den Blutdruck normalisiert und deshalb beruhigend wirkt.

2. Kaffee macht nüchtern.

Das ist leider falsch. Alkohol kann die Wirkung von Koffein abmildern, umgekehrt wird aber kein Schuh draus.

3. Kaffee entzieht dem Körper Wasser.

Eine immer wieder mal ins Feld geführte, oft gehörte Behauptung. Meist stammt sie von Koffeingegnern oder den Liebhabern guten, geschmacksneutralen Mineralwassers. Doch die Behauptung ist falsch, denn Kaffee besteht selbst zu fast 100% aus Wasser. Er mag zwar hier und da eine durchaus harntreibende Wirkung haben, doch letztlich reguliert der Körper seinen Flüssigkeitshaushalt völlig selbständig.

4. Kaffee ist schlecht fürs Herz.

Das ist ebenfalls falsch. Studien zeigen, dass Kaffeetrinken nicht mit erhöhten Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist.

5. Kaffee ist ungesund für den Magen.

Lässt sich so generell nicht sagen. Einen Unterschied macht aber die Röstung des Kaffees aus. Wenn die Bohnen sehr schnell und bei hohen Temperaturen geröstet werden, wie es aus Kostengründen leider bei vielen Großproduzenten üblich ist, bilden sich verstärkt Bitterstoffe. Sie sind es, die auch dem Magen Probleme bereiten können.

6. Espresso ist stärker als Filterkaffee.

Wer hätte das gedacht: Das Gegenteil ist der Fall. Filterkaffee verfügt über mehr Koffein als Espresso. Allerdings ist das Aroma beim Espresso kräftiger, da durch die besondere Art der Zubereitung mehr Aromastoffe frei werden.

7. Den besten Espresso gibt's in Italien.

Nein, der Ort der Zubereitung spielt keine Rolle. Der beste Espresso entsteht dann, wenn er richtig zubereitet wird: mit Hilfe von frisch gerösteten und gemahlene, qualitativ hochwertigen Bohnen. Das Wasser darf nicht kochen, denn das macht den Kaffee bitter. 90 Grad reichen völlig aus. Auch der Härtegrad sowie der pH-Gehalt des Wassers sollten berücksichtigt werden, denn beides hat eine erhebliche Wirkung auf den Geschmack. Ideal für Kaffee ist ein pH-Wert von 7.

8. Kalter Kaffee macht schön.

Schön wär's, stimmt aber leider nicht. Hier handelt es sich um einen Mythos aus der Zeit des Barock, als es ungemein schick war, sich das Gesicht blass zu pudern und Perücken zu tragen. Damit die Schminke im Gesicht durch den Dampf nicht verlief, wurde der Kaffee kalt getrunken.

Apropos Legenden: eine aktuelle Ernährungsstudie aus den USA hat ergeben, dass Kaffeetrinker länger leben. Ein bis fünf Tassen täglich seien dafür statistisch gesehen erforderlich. Mehr davon schade nicht, vergrößere aber auch nicht den durchweg positiven gesundheitlichen Effekt. Und das Beste ist: genau das gelte auch für entkoffeinierten Kaffee. Ob man's glauben kann?

Österreichische Kaffeespezialitäten: Was ist was?

- **Der kleine Schwarze:** Mokka in kleiner Schale.
- **Ein kleiner Brauner:** Mokka mit Kaffeeobers (eine Art Sahne mit 10% Fett).
- **Melange:** mit warmer Milch verlängerter Mokka. Schaumhaube aus Milch.
- **Kaffee verkehrt:** Mokka mit sehr viel Milch.
- **Fiaker:** Mokka mit Rum oder Pflaumenschnaps und Sahne.
- **Maria Theresia:** Doppelter Mokka mit einem Schuss Orangenlikör und Sahne.
- **Mazzagran:** Doppelter Mokka mit Kirschlikör, mit Eiswürfeln gekühlt.



VORSICHT BEI POST VON INKASSO UNTERNEHMEN

Die Aufgabe eines Inkassobüros ist das Eintreiben offener Forderungen – und einige Büros gehen bei der Wahrnehmung dieser Aufgabe ziemlich „ruppig“ vor. Dabei gehen Fachleute davon aus, dass die Forderungen in 25% aller Fälle völlig unberechtigt sind. Grund genug, sich sehr genau anzuschauen, was da im eigenen Briefkasten gelandet ist.



Fast 20 Mio. Mahnungen werden in Deutschland verschickt – pro Jahr! Die Wahrscheinlichkeit, selbst einmal angemahnt zu werden ist deshalb ziemlich hoch. Da reicht es aus, eine Rechnung verlegt oder verloren zu haben. Und es gibt viele Fälle, in denen ein Inkassounternehmen tätig wird, ohne dass überhaupt vorab noch per Mahnungen zur Zahlung aufgefordert wird.

Nicht alle Inkassounternehmen finden dann den richtigen Ton. Denn leider sind in der Branche viele „schwarze Schafe“ unterwegs, denen es ausschließlich um hohe Erfolgsquoten und darum geht, schnell und einfach abzukassieren. Schreiben, die man von solchen Unternehmen erhält, haben es oft so richtig in sich, denn sie werden mit dem Ziel verfasst, so viel Druck wie möglich auszuüben. Da ist dann schnell auch mal von Zwangsvollstreckung und vom Gerichtsvollzieher die Rede, während Informationen darüber, wo denn die offenen Rechnungen herrühren, auch mal vorenthalten werden oder nur schwer zu erkennen sind. Manchmal sind den Anschreiben auch beispielhafte Gerichtsurteile beigefügt oder es werden strafrechtliche Schritte angedroht. Die Folge ist: gar nicht selten wird aus der Angst heraus bezahlt – obwohl der Überblick fehlt und eigentlich gar nicht festzustellen ist, ob Forderungen berechtigt sind oder nicht. Und: nicht selten wird auch zu viel gezahlt.

INFO: Die Drohung mit dem Schufa-Eintrag

Auch Drohungen mit einem negativen Schufa-Eintrag sind abwegig und unzulässig! Ein Eintrag kann nur dann erfolgen, wenn offene Forderungen berechtigt sind und Rechnungen nicht gezahlt werden. Werden Forderungen hingegen bestritten und das Inkassobüro hat davon Kenntnis, dürfen auch keinerlei Daten übermittelt werden.

Pflichten eines Inkassounternehmens

Wichtig zu wissen: Inkassobüros haben sich registrieren zu lassen. Sie benötigen eine Zulassung durch das Land- oder Amtsgericht und auf diese Zulassung muss auf dem benutzten Briefbogen auch hingewiesen werden. Liegt keinerlei Registrierung vor, droht ein erhebliches Bußgeld. Aus dem Anschreiben des Büros hat zudem klar und deutlich hervorzugehen, in wessen Auftrag die Bezahlung einer Forderung betrieben wird, um welchen (Kauf-)Vertrag es geht und wann dieser zustande gekommen ist. Es muss deutlich erkennbar sein, um welche Forderung es sich handelt. Sollten diese Auskünfte nicht ausreichen, so hat das Inkassounternehmen auf Anfrage weitere, ergänzende Informationen zu liefern – etwa Name und Anschrift des Gläubigers.

Oft sind auch die Gebühren, die Inkassobüros für ihre eigenen Aktivitäten berechnen, überhöht. Zwar sind die Unternehmen generell frei, ihre Preise und Konditionen selbständig zu gestalten. Die Kosten des Inkassos dürfen aber nicht über den Gebühren liegen, die ein Rechtsanwalt nach dem für ihn gültigen Vergütungsgesetz berechnet hätte. Sie sind klar nach oben begrenzt. In den Rechnungen von Inkassounternehmen tauchen immer wieder Positionen auf, die unberechtigt sind – zum Beispiel Kosten für Kontoführungsgebühren. Es ist daher wichtig, auch diese genau zu prüfen.

Ein seriöses Inkassounternehmen versucht nicht zu verschrecken. Es sucht den offenen Kontakt. Es liefert weitere Informationen. Es setzt angemessene Fristen. Es reagiert auf Einwände. Einem unseriösen Unternehmen sollte man verdeutlichen, dass man nicht alles mit sich machen lässt.

Richtig reagieren und die Ruhe bewahren

Das Anschreiben eines Inkassobüros sollte weder auf die leichte Schulter genommen noch bloß hingenommen werden. Klar ist: Sollten die geltend gemachten Forderungen zu Recht bestehen, dann muss selbstverständlich auch gezahlt werden. Ist bereits nach dem Erhalt einer Rechnung Widerspruch eingelegt und die Rechnung zurückgewiesen worden, dann kann dies auch dem Inkassounternehmen mitgeteilt werden mit der Bitte, von weiteren Schreiben abzusehen. Ist einer Forderung dagegen noch nicht widersprochen worden, so sollte das nun gegenüber dem Inkassobüro getan werden – sofort und mit nachvollziehbaren Gründen.

TIPP: Für den Schriftverkehr mit einem Inkassobüro immer das Einschreiben mit Rückschein verwenden. Oder im Falle einer Postfach-Adresse: das Einwurf-Einschreiben!

Immer der falsche Weg ist es, eine Forderung zumindest anteilig zu bezahlen oder Angeboten zuzustimmen, sie nach und nach und in Raten „abzustottern“. Denn sollte es später einmal zu einer gerichtlichen Auseinandersetzung kommen, dann könnte beides als ein Anerkennen der Forderung selbst gewertet werden. Die Forderung zu bestreiten, ist dann nicht mehr möglich.

HINTERGRÜNDE: Die Inkasso-Branche

- Offene Forderungen von Inkassounternehmen: um die 60 Mrd. Euro
- In 80% aller Fälle kommt es nicht zu einem Gerichtsverfahren
- Die durchschnittliche Forderungshöhe beträgt ca. 650 Euro
- 25% der Forderungen liegen höher als 10.000 Euro



GESCHMACKSVERSTÄRKER

Was ist von **GLUTAMAT** zu halten?

Einen guten Ruf hat das Zeug nicht. Viele halten Glutamat für künstlich. Oder gar gleich für Betrug. Wer kennt keinen Restaurant-Besucher, der schon mal über Kopfschmerzen oder Übelkeit geklagt hätte? Aber was ist dran am schlechten Image von Glutamat?

Dass Glutamat Übelkeit verursachen kann, ist schon der kleinste Vorwurf an die Substanz, mit der nach landläufiger Meinung insbesondere asiatische Speisen gern aufgepeppt werden. Und dass es zu Übergewicht führe. Viel schlimmer wiegt die Vermutung mancher Forscher, Glutamat könne sich auch auf Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson negativ auswirken, weil es als Botenstoff körpereigene Nerven schädige. Bestätigt haben sich diese Spekulationen bisher nicht. In Asien, wo das Glutamat in größeren Mengen verbraucht wird, sind keine Häufungen dieser Krankheiten bekannt und in Sachen Gewicht sind ebenfalls keine nennenswerten Unterschiede festgestellt worden. Deshalb gilt der Geschmacksverstärker Glutamat nach derzeitigem Stand des Wissens als unbedenklich. Ungeklärt bleibt aber, warum einige Menschen diese Substanz nicht recht vertragen. Denn gezielte Abwehrreaktionen des Körpers wie zum Beispiel bei Allergien sind im Falle Glutamat kaum bekannt.

Was wir wirklich wissen

Tatsache ist, dass Glutamat als Substanz in zahlreichen Lebensmitteln vorkommt. Man findet es also nicht nur im Chop Suey „beim Chinesen“. Glutamat findet sich zum Beispiel in Tomaten und in Fleisch wieder, in Lachs, Hefe, Eiern, getrockneten Erbsen und vielen anderen Produkten, und das sogar – natürlicherweise. Es handelt sich dabei also nicht um einen künstlichen Stoff. Sogar der Körper selbst bildet Glutamat.

Auch in sehr vielen Fertigprodukten, wie man sie ganz selbstverständlich im Supermarkt kaufen kann, kommt der Geschmacksverstärker vor – freilich nicht immer unter dem Namen Glutamat. Aber die Hersteller sind verpflichtet, diesen Stoff gesondert zu kennzeichnen und das geschieht unter Begriffen wie „Fleischextrakt“, „Hefeextrakt“ oder „E 621“. Es ist nun einmal so, dass das Glutamat vielen Speisen einen weitaus vollmundigeren Geschmack verleiht – zum Beispiel den Tütensuppen, Saucen aller Art, Pizzas und natürlich Kartoffelchips. Unter Wissenschaftlern hat sich das eigentümlich würzige Aroma von Glutamat inzwischen sogar als eigenständige fünfte Geschmacksrichtung etabliert – neben bitter, salzig, süß und sauer.

Keine Warnung also beim Glutamat, aber auch keine Entwarnung. Wer empfindlich auf diesen Stoff reagiert, der sollte Lebensmittelverpackungen besonders gut studieren und beim Ausflug ins Restaurant nach der Verwendung von Geschmacksverstärkern fragen. Denn auch Lokale und Kantinen sind dazu verpflichtet zu kennzeichnen, ob Glutamat in den Speisen vorhanden ist oder nicht.

Foto: Sören ©/Stock.com/donatas1205 | Foto: Ksar ©/Stock.com/Rehfeldig | Foto: Eer ©/Stock.com/Dominik_Palis | Foto: Tomaten ©/Stock.com/SelweyAnna | Foto: Fleisch ©/Stock.com/Berlin | Foto: Chips ©/Stock.com/MorePweis



Putzen macht schlank

Nur Verrückte putzen gern, für den Rest der Menschheit ist häusliches Saubermachen eine Pflichtübung und Qual. Immerhin, hinterher glänzt es. Doch was kaum jemand weiß: beim Putzen purzeln auch ordentlich die Pfunde.

Könnte sein, dass Deutschlands Wohnungen künftig so adrett und aufgeräumt sind wie niemals zuvor. Vorausgesetzt, es spricht sich herum, dass ausgerechnet das Putzen beim Abnehmen hilft. Denn Putzen, so haben Experten festgestellt, macht nicht nur schön sauber, sondern auch schön schlank. Es erspart den häufigen Gang ins Fitnessstudio.

Wunder darf man allerdings keine erwarten. Natürlich kommt es für die Fettverbrennung auch beim Putzen – so wie beim Sport – auf den Körpereinsatz an. Sanftes Abstauben bringt weniger als heftiges Abschrubben. Der Schweiß darf also ruhig fließen. Schließlich nimmt man ja bereits beim bloßen Fernsehen ab. So um die 40 Kilokalorien (kcal) verschlingt das gemütliche Sitzen auf dem hauseigenen Sofa in einer halben Stunde – das meiste davon geht für die Regulierung der Körpertemperatur drauf.

Und so viel bringt das Großreinemachen in etwa in der gleichen Zeit*:

Aufräumen:	60 kcal
Boden wischen:	120 kcal
Boden fegen:	100 kcal
Saugen:	140 kcal
Fenster putzen:	170 kcal
Abwaschen:	80 kcal
Möbel rücken:	230 kcal
Fliesen schrubben:	150 kcal
Staub wischen:	75 kcal

* Grobwerte, die nicht zuletzt vom persönlichen Gewicht abhängig sind.

Zum Vergleich: 30-minütiges Radfahren in langsamen Tempo führt zu einem Verbrauch von ca. 210 Kilokalorien. Gemächliches Brustschwimmen bringt gerade 150 Kilokalorien. Vielleicht ein Grund mehr fürs regelmäßige Fensterputzen!



Das absolute Geheimnis der Putzprofis in Sachen Sauberkeit lautet übrigens: Immer und überall von innen nach außen und von oben nach unten putzen!



Rätselhaft



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

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

L	A	S	U	R
W	E	B	E	R

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

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

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.

Rätselkrimi

Der Hausmeister-Detektiv: Der Hilferuf

Von Beruf bin ich Hausmeister. Aber manchmal wird auch ein Hausmeister ungewollt zum Detektiv. Und das war passiert:

Frau Simm hatte mich angerufen. Ihr Waschbeckenanschluss sollte repariert werden. Auf dem Weg zu ihr betrachtete ich die Fassade des Hauses. Die Wohnung von Frau Simm lag im dritten Stock. In der Wohnung genau darunter, bei den Maars, stand ein Fenster offen. Die Vogels genau darüber hatten offenbar neue Jalousien. Neue Gardinen waren bei den Sobeks zu entdecken. Sie lebten in der Wohnung links von Frau Simm. Und die Hases in der Wohnung rechts daneben hatten nagelneue Blumenkästen angebracht. Alles in Ordnung also.

In Ordnung war alsbald auch das Abflussrohr bei Frau Simm. Doch als ich mich in ihrem Wohnzimmer aufhielt, hörte ich plötzlich Hilferufe.

Um zu lauschen legte ich mich auf den Fußboden, auf meine linke Körperseite, wobei meine Füße zum Wohnzimmerfenster auf der Rückseite des Hauses zeigten. Kein Zweifel: es waren Hilferufe. Und: sie kamen aus der Wohnung in meinem Rücken.

Um wessen Wohnung handelte es sich?

Gegeben die Anordnung der Wohnungen auf der Vorderseite des Hauses muss es sich im Rücken des Hausmeisters um die Wohnung rechts neben Frau Simm handeln.

Die Hilferufe kamen aus der Wohnung Hase!

Für die Lösung bitte drehen!

Hauptstadt von Kansas (USA)	Kopie	Feldfrucht, Getreide	negierendes Wort	Schultertücher	Blumenrabatt	Indische Laute	Laut, Klang	Fastenmonat der Moslems
			Buchseitenknick					
Stuntman	Zauberer	Frau zu Pferd					Pluspole	
Vorname Zolas † 1902			arge Lage		Hanfabbfall		kurz für: an dem	
Tintenfischart			Reizstoff im Tee	Weissager	französisches Departement	Vorname der Schygulla		
							„Italien“ in der Landessprache	
Gehilfin auf dem Bauernhof	edelmütig, freigebig	Leichtmetall			tun, machen, erledigen	Geburtsstätte von Zeus		
süßer Brotaufstrich			Reizstoff im Tee	Weissager	französischer Filmstar (BB)	untersuchen		
		Hunnenkönig (5. Jh.)	kalter Wind an der Adria				griechischer Hirten-gott	reich an Jahren
ein weiches Metall	direkter Nachbar						eine Heilpflanze	schmal
deutsche Vorsilbe		italienisch: drei		kunstfertiger Zwerg der Sage	Mitspieler beim Whist			
			Kopfbedeckung	Konsonant				
Feldertrag	kurz für: in dem	Bienenprodukt			röm. Zahlzeichen: zwei	babylonische Gottheit		
Schnellsendung				Auffassung, Ansicht				
aufgeweckt				aufmüßig, wider-spensig				

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

Ein Tipp: Das Lösungswort beschreibt ein Geschenk der Natur im Wonnemonat Mai.



SPENDE FÜR DAS MÖWENNEST

Durch einen Artikel in der Zeitung hatte GE-WO-Vorstandsmitglied Wolfgang Schumacher von der neuen ambulanten Einrichtung für sterbenskranke Kinder erfahren. „Wir waren uns sofort einig, dass wir diese sehr wichtige Arbeit unterstützen wollen“, erzählte Schumacher. Gemeinsam mit seinem Kollegen Wolfgang Hoffmann, Vorstand der GE-WO, überreichte er deshalb Bernadette Berger MHA, Leiterin des Ambulanten Kinderospizes Möwennest, einen Spendenscheck über 2.500 Euro. „Ich hätte nicht gedacht, dass die Eröffnung unseres Kinderospizes solche Wellen schlägt“, sagte die Hospizleiterin, die sich sehr erfreut und dankbar angesichts der großen Spendenbereitschaft zeigte. Denn jede Spende hilft beim Aufbau des Anfang September 2015 neugegründeten Oberhausener Kinderospizes.

Derzeit befinden sich zehn ehrenamtliche Wegbegleiter in der Qualifizierung für die Arbeit mit sterbenskranken Kindern und ihren Familien. „Im Mittelpunkt steht für uns natürlich die Begleitung und Betreuung der kranken Kinder.“



Die Vorstandsmitglieder der GE-WO, Wolfgang Schumacher (li.) und Wolfgang Hoffmann (re.), überreichen Bernadette Berger MHA (Mitte), Leiterin des Ambulanten Kinderospizes Möwennest, einen Spendenscheck über 2.500 Euro.

Es wird aber oftmals vergessen, dass gerade auch Geschwisterkinder und Eltern in dieser sehr schwierigen und belastenden Lebensphase unsere volle Unterstützung benötigen“, so Berger. Eine Unterstützung, die das Möwennest dank der Hilfe der Ehrenamtlichen und der Spender bald für Oberhausener Familien leisten kann.

Menschen, die die Arbeit des Ambulanten Kinderospizes Möwennest mit einer Spende unterstützen möchten, können dies über das Spendenkonto:

AMBULANTES KINDERHOSPIZ MÖWENNEST
IBAN: DE7236060295001343009
BIC: GENODED1BBE
(Bank im Bistum Essen).

Foto: GEWO

Foto: © Stock.com/jkeOlimb

Hinweis zum Kreuzworträtsel & Gewinner 02/2015

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 30.09.2016. 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 zwei Gewinner gezogen, die sich über zwei **Freikarten für die Vorstellung „Carmina Burana“ am 07. April 2016 in der Philharmonie Essen** freuen konnten.

Folgende GE-WO-Mitglieder haben gewonnen:

- Dieter Treute
- Siegfried Thielsch



Mitmachen & mit etwas Glück gewinnen!



Foto: © Stock.com/Danmika_Publi

Hausmittel gegen den **Kalk**

Wasser ist nicht so harmlos wie es aussieht. Wenn es besonders kalkhaltig ist, kann es im Haushalt allerhand Schäden anrichten. Kalkentferner können helfen, sind aber teuer und oft sehr aggressiv. Auch Hausmittel helfen weiter.

Schön sind Kalkablagerungen nicht. Im Bad zum Beispiel, auf den Fliesen, den Armaturen oder in der Toilette. Zudem begünstigen sie auch noch das Entstehen und Gedeihen von Bakterien – und alles das ausgerechnet im intimsten Raum der Wohnung.

Auch günstig sind Kalkablagerungen nicht, denn sämtlichen Elektrogeräten, die mit Wasser in Berührung kommen, können sie erheblich zusetzen. Ob nun Kaffeemaschine, Waschmaschine oder Wasserkocher: besonders kalkhaltiges Wasser geht eindeutig zu Lasten der Lebensdauer dieser Geräte. Und: die Ablagerungen lassen auch den Energieverbrauch beachtlich ansteigen. Profis schätzen, dass Kalkbeläge von gerade einmal fünf Millimetern Dicke auf den Heizstäben von Elektrogeräten deren Energieverbrauch um über 30% ansteigen lassen. Im Wasserkocher kann man dem Problem regelrecht zusehen – wenn sich hier nach und nach die Heizspirale mit einer dicken weißlichen Kruste überzieht und immer mehr Zeit vergeht bis das Wasser endlich heiß ist.

Kreative Kalkkiller

Mit Kalk ist nicht zu spaßen. Hier ein paar Tipps, wie man ihm mit ganz normalen Hausmitteln auf die Pelle rücken kann.

1. Zitronensäure

Eignet sich besonders gut zum Entkalken von Wasserkochern oder Kaffeemaschinen, denn sie hinterlässt keinen unangenehmen Geruch. Anders ist das bei der Alternative Essig.

2. Coca Cola und Backpulver

Eignen sich prima, um Kalkränder in der Toilette zu entfernen. Einfach mischen, in die Toilette schütten und mehrere Stunden einwirken lassen. Danach den Urinstein mit der Bürste entfernen.

3. Zahnpasta

Ein bewährtes Mittel, um Kalkrückstände an Armaturen zu beseitigen. Mit einer alten Zahnbürste bestreichen, einwirken lassen und abbürsten.

4. Essig

Rückt dem Kalk, mit Wasser verdünnt, fast überall besonders wirksam zu Leibe und ist darüber hinaus die günstigste Lösung. Aber: der Geruch hält sich erst einmal. Für die Kaffeemaschine deshalb kein guter Weg.

In der Waschmaschine sind die Schäden durch Kalk ebenfalls erheblich – auch für die Wäsche übrigens, die mit der Zeit grau und farblos wird. Auch hier hilft ein Schuss Zitronenessenz im Spülwasser.

Foto: © Stock.com/Inar.usdom



NEUBAU, ABRISS, Erwerb und Verkauf



Foto: © iStock.com/raufgucken



Für die Umsetzung des Projektes benötigt die Genossenschaft Eigenmittel im erheblichen Umfang. Vorstand und Aufsichtsrat haben sich deshalb nach langen und intensiven Überlegungen dazu entschlossen folgende Liegenschaften per 01.03.2016 / 01.05.2016 mit insgesamt 131 Wohnungen an eine andere Wohnungsgesellschaft zu verkaufen:

- Tannenbergr. 59–63, Sedanstr. 87
- Concordiastr. 93
- Wannerstr. 53–69, Vestische Str. 191–193
- Kaulbachstr. 17–21, Gebhardtstr. 32–34 (Essen)

Neben der vorgesehenen Reinvestition in Neubau-maßnahmen ermöglichte uns der Verkauf den sofortigen Erwerb der Erbbaurechtsgrundstücke Pirolostr. 2–8 und Ursulastr. 40–46 in Essen sowie Elsa-Brandström-Str. 103–105, Kreuzbergweg 2, Ackerfeldstr. 14–16 und Grundstr. 5 in Oberhausen. Damit konnte verhindert werden, dass 72 Wohnungen in den nächsten Jahren durch Ablauf der Erbbaurechte an das Bundeisenbahnvermögen fallen.

Bedingt durch den schlechten Allgemeinzustand der Wohnhäuser im Bereich Vikarie-/ und Kirchstraße hat die Genossenschaft sich intensiv mit der Überplanung der Wohnanlage in der Osterfelder Innenstadt beschäftigt.

Im Rahmen eines architektonischen Ideenwettbewerbs entstand das Projekt Pankratiusviertel, das die Erschaffung von rund 35 dringend benötigten barrierefreien Altenwohnungen vorsieht und auch alternative Wohnformen wie z.B. Senioren WGs oder Demenzgruppen berücksichtigt.

Die Genossenschaft wirkt mit dem zukunftsorientierten Bauprojekt der demografischen Entwicklung – die sich insbesondere in der Altersstruktur unserer Mitglieder widerspiegelt – mit einem nachfragegerechten Angebot entgegen. Die strategisch weitreichende Entscheidung zum Abruch der Wohnanlage ist uns sehr schwer gefallen, wenngleich die Umsetzung dieses Projektes für die Zukunftssicherung der GE-WO ein bedeutsamer Meilenstein ist. Da Neues in engen Innenstadtlagen nur entstehen kann, wenn Altes weicht, war die Entscheidung zum Abriss aus technischer Sicht alternativlos. Mit dem Abriss ist in zwei bis drei Jahren zu rechnen. Den betroffenen Wohnungsnutzern wurden umfangreiche Hilfestellungen angeboten, von der bevorzugten Behandlung bei der Wohnungsvergabe bis hin zu finanziellen Anreizen für den Umzug.



Foto: © GE-WO

Vikariestraße



Vikariestraße

... 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

Ihr KFZ-Meisterbetrieb in OB-Osterfeld!

zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001

täglich
BU & 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

Vorankündigungen 2016

Heizungsumstellung Langenbeckstraße

Wir beabsichtigen die noch vorhandenen Wärmespeicher und Gasetagenheizungen in den Häusern Langenbeckstr. 40–46 in 45130 Essen auszubauen und die Objekte an das Fernwärmenetz anzuschließen. Die betroffenen Nutzer werden noch über den Zeit- und Ablaufplan informiert.

Nähere Informationen erhalten Sie in unserer nächsten Ausgabe oder unter www.ge-wo.de.

Energetische Sanierung Odenwaldstraße

In diesem Jahr werden die Häuser Odenwaldstr. 13–15 in 46145 Oberhausen umfangreich modernisiert. Die energetische Sanierung umfasst neben der Anbringung eines Wärmedämmverbundsystems auch den Austausch der alten Fenster durch neue Kunststoffenster mit hochdämmender Isolierverglasung.



RAUCHMELDERPFLICHT



Seit dem 01. April 2013 besteht in NRW eine Rauchmelderpflicht. Diese schreibt vor, dass der Eigentümer jede Wohnung mit Rauchmeldern auszustatten hat und zwar mindestens in Schlaf- räumen, Kinderzimmern und Fluren.

Das von uns mit der Installation beauftragte Unternehmen hat in den letzten zwei Jahren Rauchmelder in all unseren Wohnungen in den dafür ausgewiesenen Räumen montiert.

Leider haben wir nicht zu allen Wohnungen Zugang erhalten. Sollten in Ihrer Wohnung noch keine Rauchmelder installiert sein, setzen Sie sich bitte kurzfristig mit unserer Mitarbeiterin Frau Michael, Tel.: 02 08 / 89 93 - 222 oder mit der Firma Elektro Nordmann, Tel.: 0208/890335 in Verbindung.

Bitte bedenken Sie:
Rauchmelder können Leben retten!



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

Ihre Ansprechpartner

GE-WO

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