

WOHNBLOGS

WBGW

Wohnungsbaugenossenschaft
Wattenscheid eG

Das Magazin der Wohnungsbaugenossenschaft Wattenscheid eG | Ausgabe 01 | 19



Klein, aber fein:
Die besten Tipps bei
Platzmangel

Seite 04



Alte Schätzchen:
Lassen sich Möbel
selber restaurieren?

Seite 06



Sparen im Alltag:
Kleine Rente – was tun?

Seite 08



Die Grillbibel von Weber:
Du sollst kein anderes
Buch neben mir haben

Seite 10

HOME
sweet
HOME





Liebe Mitglieder und Freunde unserer Genossenschaft,

die Neubautätigkeit unserer Genossenschaft macht im Moment eine kurze Verschnaufpause. Wir stecken aber bereits mitten in der Planung unserer nächsten Projekte. Hier steht die Nachverdichtung am Schumannweg in Westenfeld besonders im Fokus.

Ob Investitionen in den Bestand wirtschaftlich zu verantworten sind, müssen wir in jedem Einzelfall kritisch prüfen. Die unwirtschaftliche Grundstücksausnutzung und die nicht vorhandene Rendite durch unsere moderaten Mieterhöhungen nach Sanierungen haben bei den Häusern am Schumannweg gegen eine Investition gesprochen.

Wir würden den Namen Genossenschaft nicht verdienen, wüssten wir nicht um unsere Verantwortung gegenüber unseren langjährigen Mietern. In vielen Gesprächen haben wir gemeinsam mit den betroffenen Mietern nach einer guten, individuell passenden Lösung gesucht. Wir freuen uns, dass wir fast allen eine bereits sanierte Wohnung in ihrem „alten“ Quartier Westenfeld vermitteln konnten.

Eine schöne Frühlings- und Sommerzeit wünscht Ihnen

Markus Brüning
Geschäftsführer



Im Vordergrund der fertiggestellte Neubau am Beethovenweg 33

NEUBAUPROJEKTE

Rückschau

Mit dem Abschluss des zweiten Neubauprojekts in 2018 hat die WBGW ihr Geschäftsjahr erfolgreich beendet.

Auf dem Grundstück Beethovenweg/Stephanstraße in Westenfeld wurde in einem zweiten Bauabschnitt ein weiteres Punkthaus errichtet. Nach gut einem Jahr Bauzeit sind neun familienfreundliche Wohnungen mit einer Wohnfläche von rund 750 qm entstanden.

Im 1. Bauabschnitt wurden auf dem Grundstück bereits drei Häuser mit insgesamt 22 Wohnungen gebaut, die Schlüsselübergabe fand im Sommer 2014 statt.

Alle Wohnungen waren aufgrund der großen Nachfrage bereits Anfang September vermietet. Die geplanten Baukosten von rund 1,9 Mio. Euro wurden eingehalten.

Vorschau

Der Vorstand entwickelt zurzeit das mittelfristige Neubauprogramm für die WBGW. Auf der Agenda steht auch eine Nachverdichtung für den Standort Schumannweg im Quartier Westenfeld.

Wie Geschäftsführer Markus Brüning bereits in der Mitgliederversammlung 2018 ankündigte, werden die Häuser Schumann 10 – 16 nicht saniert. Nach Rückbau der Häuser ist hier eine Neubebauung geplant. Lesen Sie hierzu bitte auch das Editorial in diesem Magazin.

Im Moment erarbeitet der WBGW-Vorstand gemeinsam mit den Architekten und Fachingenieuren das Bebauungskonzept. Gespräche mit dem Bauordnungsamt haben bereits stattgefunden.

Mehr zu den geplanten Neubauprojekten erfahren Sie in der September-Ausgabe des Magazins.



Auf keinen Fall ins Sparschwein

Fürs Enkelkind nur das Beste, soviel ist klar. Doch finanzielle Unterstützung oder Vorsorge in Zeiten niedriger Zinsen ist schwierig. Was können Opa und Oma tun?

Früher war alles einfacher. Geld fürs Enkelkind kam zuerst ins Sparschwein und danach jährlich aufs Sparbuch. Mit 18 Jahren hatte sich mit den Zinsen ganz schön was angesammelt.

Eine vernünftige Rendite ist so heute leider nicht mehr drin. Die Inflation frisst in vielen Fällen schon auf, was Zinsen abwerfen. Alternativ unterscheiden Experten folgende Kategorien:

- (1) **Spar- und Girokonten.** Sie eignen sich vor allem für kleinere Geldgeschenke. Oft findet man speziell verzinsten Angebote für Minderjährige. Nachteil dann: Die Einzahlung ist in der Höhe „gedeckt“.
- (2) **Festgeldkonten.** Für höhere Geldbeträge sind sie die bessere Variante. Immerhin: Auch hier gibt es Sonderangebote.
- (3) **ETF-Sparpläne.** Sie eignen sich für regelmäßige Einzahlungen und haben den Vorteil, dass eine höhere Rendite erzielt werden kann. Allerdings: Auch das Risiko ist größer. Das Geld fließt in sog. Indexfonds, die bestimmte Aktienindizes nachbilden.

Am Ende entscheidet das – jeder für sich. Wichtig ist: Für Geldanlagen, die auf den Namen eines Kindes eröffnet werden, gelten besondere Bedingungen – was die Verwaltung des Kontos oder Verfügungsberechtigungen angeht. Über Details informieren die Banken.

Umstritten sind sog. Ausbildungsversicherungen, Kapitallebensversicherungen im Grunde, die das Ansparen auch für den Todesfall absichern. Leider gilt: Da das Versicherungsrisiko oft hoch ist, sind es auch die Kosten, und am Ende bleibt wenig Rendite. Experten raten daher von einer Kombination von Geldanlage und Versicherung ab.



Lesetipp zum Thema: Die Studie von „Finanztest“.

Für 2,50 Euro erhältlich unter:

<https://www.test.de/Sparen-fuer-Kinder-Die-beste-Rendite-fuer-den-Nachwuchs-4824915-0/>



WBGW intern



Wohnen Einrichten



Bauen Basteln



Essen Trinken



Freizeit Reisen



Tipps Trends



Fitness Gesundheit



Rätsel Spaß

Inhalt

Klein, aber fein:

04 Die besten Tipps bei Platzmangel

Alte Schätzchen:

06 Lassen sich Möbel selber restaurieren?

Sparen im Alltag:

08 Kleine Rente – was tun?

Die Grillbibel von Weber:

10 Du sollst kein anderes Buch neben mir haben

Gemeine Schmerzen:

12 Was tun bei Muskelkater?

Fettnäpfchen Trinkgeld:

13 Den Rest dürfen Sie behalten

Spiel und Spaß mit Sudoku und Co.:

14 Rätselhaft

15 Gut Wohnen bei der WBGW

15 Mitarbeiterausweis eingeführt

15 Stadt, Land, Fluss – und Meer

Klein, aber fein:

Die
besten
TIPPS
bei

PLATZMANGEL

Eine größere Wohnung hätten wir alle gern. Wenn das aber einfach nicht geht, dann hilft nur noch eines: Aus dem, was da ist, das Beste machen. Denn selbst ein wirklich mickriges Raumangebot kann man durchaus pfiffig nutzen. Und so, dass es auch noch gut aussieht.

Zuhause fehlt es an Platz? – Willkommen im Club, denn an Platz fehlt es eigentlich doch immer, oder etwa nicht? Nur: Wie damit umgehen? Was tun? Zugegeben: Die eine optimale Lösung für alle gibt es nicht. Denn für den einen sind – je nach Lebensumständen – 30 m² wenig Raum, für den anderen schon 60 m². Zudem ist die Frage nach der Nutzung des zur Verfügung stehenden Raums ohnehin eine des Geschmacks und vielleicht auch – der Finanzen. Womöglich helfen ein paar ganz allgemeine Tipps aber dennoch weiter.

Funktionalität an erster Stelle

Denn in einem sind sich die Experten einig: Mit der richtigen Einstellung fängt es an. Am Anfang hat die folgende Einsicht zu stehen: Kleine Wohnungen können einfach nicht so viel leisten wie große. Also darf man sie auch nicht überfordern. Das aber heißt praktisch: Man sollte tunlichst darauf verzichten, sie vollzustopfen – auch wenn all die vielen Kleinigkeiten irgendwie wertvoll und bedeutsam sind. De facto machen sie eine kleine Wohnung noch kleiner. Wichtiger als alles Individuelle ist stattdessen – Funktionalität. Also praktische Lösungen.

Eines der allergrößten Probleme bei wenig Platz lautet: Stauraum. Denn Stauraum wird in jeder Wohnung benötigt. Doch woher nehmen, wenn nicht stehen?

In kleinen Wohnungen lässt sich dafür insbesondere die Fläche unter dem Bett nutzen. Wenn ein Bettkasten bereits integriert ist – umso besser. Für wenig Geld sind solche Kästen aber auch aus Hartplastik erhältlich und verfügen über Rollen, so dass man sie ohne Anstrengungen unter das Bett schieben und wieder herausziehen kann. Sie leben in einem Altbau? Wenn die Deckenhöhe es zulässt,



kommt womöglich ein Hochbett in Frage, denn das schafft jede Menge Stauraum. Ein Wandschrank im Schlafzimmer, der von Wand zu Wand und vom Boden bis zur Decke reicht, ist nicht nur ein Platzwunder, er fällt als Begrenzung oder Einschränkung von Raum erst gar nicht auf! Und auch im Rest der Wohnung eignen sich Einbauschränke jeder Art und Größe, wenn sich mit ihnen sonst ungenutzte Ecken und Nischen füllen lassen. Wenn die „Standardangebote“ von Möbelherstellern hier nicht passen sollten: Selber bauen! Hauptsache, kein Platz verschenken.

Auf der Suche nach dem passenden Konzept

Der schlimmste Platzfresser in der Küche sind Kochinseln. Sie sind elegant und sehr großzügig, benötigen aber gerade deswegen viel Raum. Umgekehrt gilt: Wenn es sein muss, lässt sich eine komplette Küche durchaus an einer einzigen Wand unterbringen – auch wenn das womöglich auf eine Frage des Geldes hinauslaufen könnte. Man benötigt dafür eine Art Funktionsschrank, aus dem quasi alles „herausgeklappt“ wird, was man gerade benötigt. Ausgesprochen hilfreich kann es in der Küche auch sein, an einer Wand einen Klapptisch zu befestigen, denn der lässt sich prima als zusätzliche Arbeitsfläche nutzen. Und in den Küchenecken eignen sich Schränke immer dann besonders gut, wenn sie über integrierte Drehböden verfügen, da sie es erlauben, den zur Verfügung stehenden Raum bis in die hinterste Ecke hinein voll auszunutzen.

Inspiration ist alles. Auf der Suche nach Ideen für ein hübsches Zuhause unter Gesichts-

punkten der Praktikabilität lohnt es sich zudem, sich mal allgemein mit dem Thema „Funktionsmöbel“ zu befassen. Dabei handelt es sich um Produkte, die sich insbesondere durch ihre Vielseitigkeit und Wandelbarkeit auszeichnen. Sie sind im Grunde auf die eher kleine Wohnung und ein geringeres Platzangebot hin konzipiert. Bekannt ist natürlich das Schlafsofa, das im Fall von Gästebesuch zum Bett umfunktioniert werden kann, ansonsten aber das heimische Wohnzimmer schmückt. Ebenso geläufig ist inzwischen der Möbel-Waschtisch fürs Badezimmer, der Waschbecken und Unterschrank integriert und eine perfekte Ausnutzung des vorhandenen Raums möglich macht. Aber: Was unter dem Stichwort der „Funktionsmöbel“ an Lösungen präsentiert wird, das reicht doch weit darüber hinaus. Schlaumachen lohnt.

Schließlich noch ein paar kleinere Hinweise, damit Räume größer wirken:

- (1) Greifen Sie als „Wandschmuck“ lieber zu einem großen Bild mit großzügigem Motiv (etwa: Landschaften) als zu vielen kleinen Bildern.
- (2) Streichen Sie Wände und Decken in einem möglichst hellen Farbton. Variieren Sie diesen Farbton nicht allzu stark.
- (3) Vermeiden Sie ein zentrales Deckenlicht. Es führt zu einer „Kammer-Atmosphäre“. Arbeiten Sie mit Licht. Inszenieren Sie mit seiner Hilfe Zimmerwände. Hellen Sie die dunklen Ecken auf. Strahlen Sie Decken an. Ideal ist die sog. „Randzonenbeleuchtung“.
- (4) Mal wieder Aufräumen!





Lassen sich Möbel selber restaurieren?



Truhen, Schränke, Kommoden: Wenn sie ihre beste Zeit hinter sich haben, landen sie oft im Keller oder auf dem Dachboden, und die Jahre vergehen. Bis man eines Tages wieder davor steht und sich fragt, ob die alten Schätzchen nicht doch zu etwas taugen – zumal alles Alte ja durchaus „in“ ist. Doch was tun?

Vollholzmöbel sind derzeit sehr gefragt, selbst dann, wenn sie Astlöcher oder Risse haben, denn die gelten nicht als störend, sondern als „echt“ und „authentisch“. Hauptsache, es ist eine schöne Maserung vorhanden. So kommt es, dass selbst alte Schränke von Oma wieder Begehrlichkeiten wecken – nicht einmal antiquarisch und besonders wertvoll müssen sie sein. Dann allerdings ist die Frage, ob eine Restaurierung durch den Fachmann wirklich lohnt, denn günstig ist das nicht gerade. Und meist bleibt dann nur eine Option übrig: Selber machen. Hier ein paar Tipps.

Verfahren zur Entfernung von Altanstrichen

Die wohl lästigste und beschwerlichste Herausforderung bei der Restaurierung alter Möbel sind ihre ebenfalls alten, „vor sich hin blätternden“ oder vergilbten Anstriche – ganz gleich ob es sich dabei um Lacke, um Polituren oder Wachsschichten handelt. Und selbst wenn einfach bloß neue Farbe aufgetragen werden soll: Das muss in jedem Fall und zuallererst runter. Denn ganz gleich wie eine neue Oberfläche am Ende aussehen und behandelt werden soll: Ohne einen geeigneten Untergrund geht gar nichts.

Um Altanstriche zu entfernen, bieten sich generell zwei Verfahren an. Variante 1 ist mechanisch: Das Holz wird sorgfältig abgeschlif-

fen. Für größere Flächen eignet sich ein Schwingschleifer; für Ecken und Kanten Sandpapier. An wirklich schwer zugänglichen Stellen kann man es auch sehr vorsichtig mit einer Rasierklinge probieren. Sollten sich dabei Löcher oder Dellen auf-tun, lassen diese sich mit einem (farblich passenden) Holzfüller – der seinerseits nach dem Trocknen noch einmal leicht abgeschliffen werden muss – ausbessern.

TIPP:

Beim Schwingschleifer eine Staubmaske tragen!

Variante 2 ist chemisch und deshalb nicht ganz ohne. Ein Abbeizer weicht alte Lackoberflächen so intensiv auf, dass man diese im Nachhinein ohne viel Mühe abkratzen kann. Nachteil: für die Gesundheit ist das Zeug nichts. Deshalb ist es dringend erforderlich, einige Schutzmaßnahmen an den Start zu bringen. Das wichtigste dabei ist eine gute Durchlüftung – wenn nicht, was sehr viel besser wäre, im Freien gearbeitet werden kann. Schutzhandschuhe sollten ebenso getragen werden wie eine Schutzbrille. Nach einer längeren Einwirkzeit können die Lacke sodann mit an den Ecken abgerundeten Spachteln verschiedener Größe abgeschoben werden. Sollten danach noch Reste des Abbeizers auf dem Möbel vorhanden sein, so lassen diese sich mit Zello-solack-Verdünnern leicht abwaschen.



Einen Versuch wert: Schonende Methoden

Die Alternative zur Chemie ist unter Umständen auch ein spezieller Heißluftföhn. Die Entfaltung der Hitze ist derart stark, dass die Lacke erweicht werden und danach mit Spachteln abgetragen werden können. Eine Garantie fürs Gelingen gibt es zwar nicht und so ein Gerät muss im Zweifel gegen Entgelt geliehen werden, aber ein „Testlauf“ kann immerhin vorab auch schon mit einem ganz normalen Haarföhn (auf höchste Stufe einstellen!) durchgeführt werden.

Sind keine dicken Schichten Lack zu entfernen, sondern allenfalls Farbreste, Verschmutzungen oder Vergilbungen, so lohnt sich ein Versuch mit Holzseife. Die Seife wird in erhitztem Wasser gelöst, danach wird die noch warme Lösung mit einer Bürste ins Holz eingearbeitet.

TIPP:

Mit einem Schuss Salmiakgeist in der Lösung ist die Reinigung noch effektiver!

Neu versiegeln – aber wie?

Ist der Lack erst einmal ab, kann die Möbeloberfläche je nach Vorliebe behandelt werden. Wenn es nicht wieder Lack sein soll, ist eine sehr gute Möglichkeit das Einölen. Es hat den Vorteil, dass das Holz „atmungsaktiv“ bleibt. Das Öl dringt zwar

recht tief ein und schafft eine oberste Schicht, die wasser- und schmutzabweisend wirkt. Das Holz wird aber so nicht versiegelt, sondern quasi nur „imprägniert“. Eventuelle Feuchtigkeit, die eindringt, kann auch wieder abgegeben werden. Die allermeisten Experten sehen in der „Öl-Variante“ eigentlich die beste Lösung, denn es bringt nicht zuletzt besonders gelungene Maserungen optisch sehr schön zur Geltung.

Der Vorteil von Wachs dagegen liegt darin, dass es den Möbeln einen wunderbar anzusehenden feinen und matten Glanz verleiht. Allerdings enthält Wachs Lösungsmittel, die erst mit der Zeit verdunsten und bis dahin wirklich unangenehm riechen. Nachteilig ist darüber hinaus, dass die Wachse bei Zimmertemperatur weich werden. Auf den Möbelstücken bilden sich deshalb nach und nach leicht klebrige Stellen, die ihrerseits Schmutz anziehen und binden. Nicht selten sehen gewachste Möbel daher nach kurzer Zeit schon wieder ein wenig schäbig aus.

Wer zum Überlackieren neigt, vielleicht weil das alte Stück Möbel so viel dann doch nicht mehr hergibt, der erwäge als Alternative doch auch einmal das Bekleben. Unter jungen Leuten ist es sehr beliebt.



Sparen im Alltag:

Kleine Rente

– was tun?



Mit sehr wenig Geld auskommen müssen: Im Alter ist das keine Seltenheit. Bei vielen reicht die Rente hinten und vorne nicht, und die finanziellen Belastungen steigen. Tiefe Löcher in die Haushaltskasse reißen oft auch zunehmende Aufwendungen für die eigene Gesundheit. Ein kluges Finanzmanagement ist dann das A und O.

Ist die Kasse knapp, dann sind findige Lösungen nötig. Denn wie Geld einzusparen ist, dafür gibt es schon den einen oder anderen Weg. Hilfreich ist es dabei, mit einem Kassensturz zu beginnen. Denn erst wenn klar ist, was wofür ausgegeben wird, kann auch sinnvoll „der Rotstift“ angesetzt werden. Aus diesem Grund geht letztlich rein gar nichts über ein Haushaltsbuch, in dem über ein paar Monate minutiös aufgeführt wird, welche Ausgaben welchen Einnahmen gegenüberstehen. Nicht selten wird erst auf diese Weise der Blick frei auf Geldausgaben, die entweder deutlich zu hoch ausfallen oder schlichtweg überflüssig sind. Das können zum Beispiel Versicherungen sein, verzichtbare Zeitschriftenabonnements oder auch allzu hohe Strom- und Heizungskosten. Schon das konsequente Ausschalten von elektronischen Geräten und ein Verzicht auf deren Betrieb im Standby-Modus (Stecker ziehen!) kann bis zu 100 Euro im Jahr bringen.

Seniorenrabatte konsequent nutzen

Einige Sparmöglichkeiten ergeben sich auch mit Hilfe einer gezielten Ausnutzung von Rabatten. Viele Senioren wissen überhaupt nicht, dass Kommunen, staatliche Stellen und Dienstleister oft günstige Angebote bereithalten, die sich ausschließlich an die Gruppe älterer Menschen richten. Das reicht von preisreduzierten Tickets für den öffentlichen Personenverkehr und ermäßigten Tarifen im Kulturbereich (etwa: Theater, Freibad, Museen, Büchereien) bis hin zu kostenlosen Girokonten bei Banken (wobei freilich darauf zu achten ist, dass es tunlichst Geldautomaten in der Nähe gibt). Als erhebliche Belastung empfinden viele zudem die Rundfunkgebühren. Doch unter bestimmten Bedingungen (zum Beispiel: Behinderung) ist auch hier eine Befreiung oder jedenfalls eine Reduzierung möglich.

Augen auf beim Medikamentenkauf

Ein wichtiges Thema im Alter ist die Gesundheit. Und kostenintensiv ist diese Gesundheit nicht selten auch. Früher war man so gut wie nie krank und jetzt gibt man ein Heidengeld für allerlei Pillen und Salben aus. Da kann es ein echter Tipp sein, statt teurer Markenware lieber Generika (Nachahmerprodukte) zu kaufen, die meist erheblich günstiger sind. Die Versandapotheken im Internet weisen oft schon von sich aus darauf hin, dass es preiswertere Alternativen gibt – und warum nicht den Apotheker „um die Ecke“ direkt danach fragen? Bei den meisten rezeptfreien Medikamenten schließlich tobt der Wettbewerb, denn die stationären und Internetapotheken sind in der Preisgestaltung völlig frei. Deshalb lohnt hier auf jeden Fall der Vergleich. Und nicht vergessen: Sämtliche Quittungen über verschreibungspflichtige Präparate aufbewahren! Denn wenn Zuzahlungen in Summe eine „Belastungsgrenze“ von 2% der jährlichen Bruttoeinnahmen überschreiten, so kann bei den Krankenkassen ein Antrag auf Befreiung von den gesetzlichen Zuzahlungen gestellt werden.

Zuverdienen ja – aber richtig

Immer mehr Senioren verdienen sich auch zur Rente noch etwas hinzu. Dabei ist allerdings zu berücksichtigen, dass eventuelle Verdienstgrenzen, die vom Gesetzgeber gezogen werden, nicht überschritten werden. Wenn die sog. „Regelaltersgrenze“ bereits erreicht ist, spielt das keinerlei Rolle mehr und es kann unbegrenzt dazuverdient werden. Vorher, also im Fall eines vorzeitigen Rentenbezugs (etwa aus Gründen der Erwerbsunfähigkeit), gilt das allerdings nicht. Im Zweifel sollte eine Auskunft bei der Deutschen Rentenversicherung eingeholt werden.

Regelaltersgrenze – was ist das?

Für Rentenversicherte, die vor dem 01.01.1947 geboren sind, liegt sie bei 65 Jahren. Für alle, die nach dem 31.12.1946 geboren sind, wird sie schrittweise auf 67 Jahre angehoben.

Vorsicht ist übrigens angesagt bei sämtlichen Jobangeboten, typischerweise im Internet oder in den Kleinanzeigen regionaler Tageszeitungen, die mit einem einträglichen Zuverdienst werben und sich dabei gar nicht selten direkt an bereits verrentete Senioren wenden. Oft wird dort mit hanebüchenen Versprechungen ein hohes zusätzliches Einkommen in Aussicht gestellt, für das noch dazu kaum etwas zu tun sei, eventuelle „Tätigkeitsbeschreibungen“ bleiben intransparent und eher vage. Hinter diesen so wohlklingenden Angeboten stecken leider in der Regel windige Geschäftemacher und Abzocker, denen es allein darum geht, gutgläubigeren älteren Menschen auch noch das letzte Geld aus der Tasche zu ziehen. Finger weg!

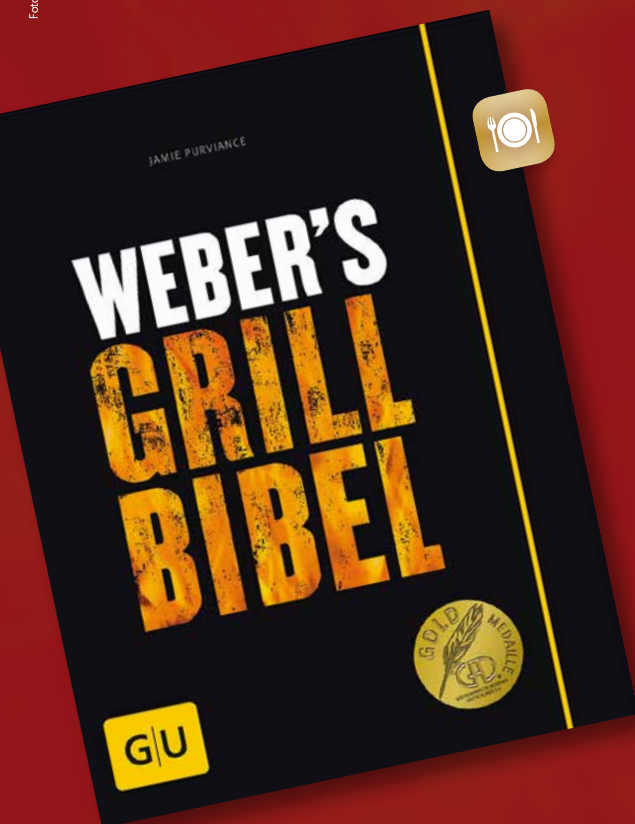
Unser Tipp, wenn es wirklich gar nicht mehr geht und die Schulden nur immer weiterwachsen: Es ist weder peinlich noch ehrenrührig, den Rat eines Fachmanns in Anspruch zu nehmen, um Probleme dauerhaft in den Griff zu bekommen. Die Schuldnerberatung kann helfen.



Die Grillbibel von Weber: Du sollst

KEIN ANDERES BUCH neben mir haben.

Foto © iStock.com/frautose



Was haben Grillen und Lesen miteinander zu tun? Nichts, könnte man meinen. Wenn nicht das Grillen eines der liebsten Hobbies der Deutschen wäre und die Grillbibel von Weber die ultimative Anleitung zur Perfektion dieses Hobbies. Ein Standardwerk für alle, die über die Bratwurst hinausdenken.



Bereits die Verkaufszahlen lassen aufhorchen: Weit über 1 Mio. Mal ist die Grillbibel von Weber weltweit verkauft worden. Ein Bestseller. Die Leute lieben das Buch – man schaue sich nur mal die fast überschwänglichen Nutzerbewertungen bei Amazon an. Dabei steckte am Anfang nicht mehr hinter der Herausgabe des 320 Seiten umfangreichen Wälzers als die Idee, mit seiner Hilfe den Vertrieb der Weber-Grills anzukurbeln und deren Image aufzupeppen. Nicht das Buch sollte ein Verkaufschlager werden, sondern die Grills des Unternehmens Weber-Stephen. Und heute? Sind sie es beide.

Eine Offenbarung für jeden Grill-Fan

Ob es ein Weber-Grill sein muss, mag jeder selbst prüfen. Das Buch indes ist eine Offenbarung. Das liegt auch daran, dass es sehr strukturiert aufgebaut ist. Es beginnt bei den Grundlagen des Grillens mit Kohle oder Gas und führt danach konsequent in Besonderheiten der Verarbeitung von Rind, Schwein, Lamm, Geflügel sowie Fisch, Gemüse und Obst ein. Die Bilderwelten im Buch können sich ebenfalls sehen lassen – und das gilt nicht nur rund um die 160 Rezepte, die hier vorgestellt werden und

bis hin zu Beilagen und unterschiedlichen Marinaden reichen. Oftmals werden auch die Verarbeitungsprozeduren step-by-step per Bild festgehalten, so dass sie leicht verständlich und umsetzbar sind. Ohnehin ist die Grillbibel von Weber kein Buch für kulinarisch Abgehobene, sondern ein praktischer Ratgeber für Leute „mit Bodenhaftung“. Deshalb auch die vielen Tabellen im Buch. Mit ihrer Hilfe wird auf einen Blick ersichtlich, wie viel Grillzeit welche Art von Fleisch benötigt. Oder auch: welche Marinade wozu passt.

Sicher: in vollem Umfang ist die Grillbibel von Weber nur nutzbar, wenn zuhause ein Kugelgrill vorhanden ist – womit das Unternehmen Weber-Stephen erst eigentlich berühmt geworden ist. Denn es ist vor allem das Spiel mit direkter und indirekter Hitze am Grill, das es möglich macht, eine derartige Vielfalt in die Welt der Grillgerichte zu bringen. Ein Weber-eigener Grill muss es übrigens nicht sein, denn das Buch ist so konzipiert (dafür unsere Anerkennung!), dass es auch jeder andere (Kugel-)Grill tut.



Foto © iStock.com/lyblue

Viele der Gerichte lassen sich zudem prima im heimischen Ofen garen. Das gilt insbesondere für die Beilagen. Wir haben für Sie mal das Rezept für einen ganz und gar „anderen“ Kartoffelsalat herausgesucht, wie er zumeist nicht auf den Tisch kommt. Im Original wird er in der Pfanne im Kugelgrill zubereitet. Hier zum Ausprobieren in der Ofenvariante. Lecker.



Bestellinformationen:
Weber's Grillbibel,
GRÄFE UND UNZER Verlag,
€ 24,95

Foto © iStock.com/lyblue

ZUTATEN

- 1 kg mittelgroße festkochende Kartoffeln, ungeschält (Schale mit Bürste reinigen)
- Grobes Meersalz
- 2 große rote oder gelbe Paprikaschoten
- 2 EL Olivenöl
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL klein gezupfte frische Basilikumblätter (nach Belieben)

Für das Pesto:

- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 1 große Handvoll frische Basilikumblätter
- 4 EL ungesalzene Pistazienkerne
- 5 EL Mayonnaise
- 2 TL Weißweinessig
- ½ TL grobes Meersalz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Für das Pesto den Knoblauch mit dem Pürierstab (oder einer Küchenmaschine) zerkleinern. Basilikum und Pistazien hinzufügen und alles fein hacken. Die Mischung in eine große Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten vermischen.
2. Die Kartoffeln achteln, in einen großen Topf geben, gut mit Wasser bedecken. Mit 2 TL Salz aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Kartoffeln 5–10 Min. kochen, bis sie fast gar sind. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten längs halbieren, Stielansatz, Samen und Trennhäute entfernen und in etwa 3 cm breite Stücke schneiden.
3. Die Kartoffeln abgießen und zurück in den leeren Topf geben. Die Paprikastücke sowie 2 EL Öl und 1 TL Salz hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Kartoffeln und Paprika mit einem Löffel flach auf einem Backblech verteilen. Im Ofen etwa 10–15 Min. bei ca. 200° C grillen, bis die Kartoffeln auf allen Seiten knusprig braun und innen weich sind. Gelegentlich wenden.
5. Backblech aus dem Ofen nehmen. Kartoffeln und Paprika in eine Schüssel umfüllen und Pesto untermischen, bis alles mit Pesto bedeckt ist. Mindestens 5 Min. abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.
6. Lauwarm servieren.

© Weber's Grillbibel ISBN 978383818639 | Jamie Purviance, Gräfe und Unzer Verlag



Gemeine Schmerzen:

Was tun bei MUSKELKATER?

Diesen Schmerz kennt wirklich jeder. Dieses feine, aber unangenehme Ziehen. Meist tritt er einen Tag nach dem letzten Training auf – oder irgendeiner anderen größeren Belastung. Er nimmt nach und nach zu und bleibt manchmal eine ganze Woche. Doch ist Muskelkater wirklich nur ein Zeichen dafür, mal richtig was getan zu haben? Oder sollte man ihn lieber meiden?

Rücken, Arme, Po oder Beine: Alles kann von einem waschechten Muskelkater betroffen sein. Er entsteht immer dann, wenn die sog. Z-Scheiben im Muskelgewebe kleine Risse bekommen, zum Beispiel wegen zu starker Belastung oder als Folge ungewohnter Bewegungen. Denn dann kann so ziemlich alles einen Muskelkater auslösen.

Wirklich gut ist daran gar nichts. Eine alte Legende besagt zwar, dass ohne Muskelkater auch ein Aufbau von Muskeln nicht möglich sei, doch das hilft in der Praxis nur bedingt. Zwar ist ohne ein paar kleinere Risse im Muskelgewebe als unmittelbare Folge körperlicher Belastung tatsächlich kein Kraftzuwachs möglich, doch sollte diese Belastung auf gar keinen Fall übertrieben werden, und Trainings, die dem Aufbau von Muskelmasse dienen, sollten in ihrer Intensität nur langsam und nach und nach gesteigert werden.

Was viele nicht wissen: Nicht die Risse selbst verursachen die Schmerzen, die wir „Muskelkater“ nennen, sondern die Maßnahmen, die unser Körper zur „Reparatur“ der Verletzungen einleitet: Wassereinlagerungen im Gewebe. Weil dieser Vorgang etwas dauert, treten die Schmerzen stets mit zeitlicher Verzögerung auf.

Abhilfe ist nicht in Sicht

Vorbeugen lässt sich dem Muskelkater übrigens nicht. Ob ein Dehnen der Muskeln hilft, ist in der medizinischen Forschung eher umstritten (wenngleich ein Aufwärmen vor dem Sport natürlich immer stattfinden sollte). Auch an Tipps, vor dem Sport zur Magnesium-Tablette zu greifen und danach zu Vitamin C, ist nichts dran. Was wirklich hilft, ist: Gar nicht erst überbelasten.

Hat der Muskelkater erst einmal „zugeschlagen“, kann Experten zufolge Linderung nur noch das bringen, was die Durchblutung fördert: Leichte Bewegung zum Beispiel, die warme Dusche oder eine – möglichst behutsame – Massage. Ein echtes Heilmittel gibt es leider nicht.

Foto: © iStock.com / Jay Yano



Fettnäpfchen Trinkgeld:

DEN REST BEHALTEN dürfen Sie

Trinkgeld zu geben, ist vielen Ländern absolut üblich. Manchmal aber auch nicht. In China und Japan zum Beispiel. Da gilt Trinkgeld als Beleidigung. Geschichtlich gesehen vielleicht deshalb, weil die Annahme von Geldgeschenken prinzipiell als Zeichen für Bestechlichkeit gedeutet werden kann. Im Urlaub kann das zum Problem werden.

Für die meisten von uns ist es selbstverständlich, Trinkgeld zu geben – oder anzunehmen. Denn das Trinkgeld hat einen eindeutigen Sinn: Es honoriert einen besonderen Service; in der Gastronomie zum Beispiel die Freundlichkeit des Personals oder die Qualität des Essens. Es gilt als Zeichen dafür, dass man zufrieden war (und hilft dabei das oft eher „schmale“ Grundgehalt von Angestellten des Dienstleistungssektors aufzubessern). Im Grunde handelt es sich also – um eine Belohnung.

In Deutschland hinterlässt man ein „Trinkgeld“ schon seit dem 14. Jahrhundert. Und: der Name ist Programm, denn ursprünglich galt das Trinkgeld, das man dem Kellner, Diener oder Boten überließ, quasi als Aufforderung, auf das Wohl des Spenders einen Kleinen zu heben. Und auch wenn dieser spezielle Sinn in Resteuropa nicht ganz so verbreitet war: den Service von Dienstleistern mit einem kleinen Handgeld zu honorieren, war es sehr wohl.

Seine moderne Bedeutung erlangte das Trinkgeld tatsächlich erst mit der Zunahme der allgemeinen Reisetätigkeit und insbesondere mit dem Massentourismus von heute. Trinkgeld zu geben, ist nun quasi überall Standard. Es ist gewöhnlich geworden. Seine ursprüngliche Bedeutung, das Besondere zu belohnen, hat es genau dadurch leider ein wenig verloren. Dass Trinkgeld gegeben wird, macht keinen Unterschied mehr, nur noch seine Höhe.

Umso sinnvoller ist es, sich an die Konventionen zu halten und nur ausnahmsweise mal tiefer in die Tasche zu greifen. Hier die Gepflogenheiten in den Gastronomien wichtiger Reiseländer: ►



| Trinkgeld | Länder | Besonderheiten |
|-----------|---|--|
| Keines | Italien | Service ist als Gebühr (coperto) in der Rechnung enthalten. |
| 5% | Norwegen, Dänemark, Finnland | Nach Belieben. Generell ist der Service in der Rechnung drin. |
| 5-10% | Deutschland, Österreich, Schweden, Thailand, Malaysia | Ein Trinkgeld von weniger als 10 Bath gilt als Beleidigung! |
| 10% | Griechenland, Türkei, Ägypten | Im Restaurant. In der Taverne allenfalls einen Euro. Kein Trinkgeld zu geben gilt als unhöflich! Trinkgelder haben überall in Nordafrika eine große Bedeutung! |
| 10-15% | Frankreich, Portugal, Spanien, Großbritannien, Irland | Einfach auf dem Tisch liegen lassen! Weniger, wenn die Rechnung schon einen „Service Charge“ enthält. Und: Kein Trinkgeld an der Bar oder im Pub. |
| 15-20% | USA und Kanada | Trinkgeld ist fixer Bestandteil des Lohns. Also Pflicht! |

Foto: © iStock.com/ enoter



Rätselhaft.

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.

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

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

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

Ein Tipp:

Unser Lösungswort bezeichnet umgangssprachlich nicht nur eine Pflanze, sondern auch eine Fernsehserie.

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|--------------------------------|-------------|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|----------------|---------------|---|--------------------------|-------------------------------|-------------------|----------------|
| Nagetier in Süd-, Mittelamerika | ▼ | humoristisch, fröhlich | Großmutter | rote Strauchfrucht | ▼ | Schweizer Verwaltungseinheit | ugs.: kraftlos | Abscheu | ▼ | dt. Name der Jizera (CZ) | Gesindel, Pöbel | | |
| hawaiische Grußformel | ▶ | | | | | Zauberwort in „1001 Nacht“ | ▶ | | ○ | 3 | | | |
| Wohnbereich mit Feuerstätte | ▶ | | | | | | | | | | Kuchengewürz | | |
| | ▶ | | | | | von oben her | ▶ | | | | ○ | 6 | |
| Gemeindebehörde | ▶ | schmaler Durchgang | | dt. Schriftsteller † (Heinr.) | ▶ | | | | ○ | 7 | 1.000 Milliarden | Seebad in Belgien | |
| versöhnen (gehoben) | ▶ | | | | | Kirchenversammlung | ▶ | | | | griech. Vorsilbe: Leben(s)... | | |
| | ▶ | | sehr betagt | | | gespaltene Haarspitzen | ▶ | | ○ | 1 | | | |
| knapp, schmal | ▶ | Grundmodell Holzblasinstrument | ○ | 8 | | | | Hautauschlag | | | mit Vorliebe, bereitwillig | ○ | 4 |
| Hautöffnung | ▶ | | | | Zeitraum von 24 Stunden | | | Wasserpflanze | ▶ | | | | |
| arab. mantelartiger Umhang | ▶ | | | | Autor von „Der Herr der Ringe“ † 1973 | ▶ | | | | | | | |
| Kurort m. kochsalzhaltigen Quellen | ▶ | | | | | | | Windrichtung | ▶ | | | | |
| Satz zusammengehör. Dinge | ▶ | | | | ugs.: Lauferei | ▶ | | | | | | | ♣ [®] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Foto: © Stock.com/Kemec - Rätsel © KAZLIT

Gut Wohnen bei der WBGW

Bestandsinvestitionen 2019

Rund 5,2 Mio. Euro investiert die WBGW in diesem Jahr in die Modernisierung und Instandhaltung ihrer Bestandsimmobilien – für eine zeitgemäße und nachhaltig gute Wohn- und damit Lebensqualität der Bewohner.

Davon fließt ein großer Teil in die häufig aufwändigen Wohnungsmodernisierungen nach Mieterwechseln. Diese Investitionen sind notwendig, damit die Wohnungen auch in Zukunft für die Vermietung attraktiv bleiben. Je nach Zustand müssen z. B. die Sanitärinstallation und elektrische Leitungen erneuert, Bäder komplett modernisiert werden. In einigen Wohnungen werden, wenn möglich, durch kleine Veränderungen an den Grundrissen Bäder oder Küchen vergrößert.

Ein weiterer Teil des Gesamtbudgets ist für den Austausch von Fenstern, Treppenhausestrichen und kleineren Reparaturarbeiten vorgesehen.

Und zu guter Letzt entfallen rund 1 Mio. Euro auf die energetische Sanierung der Häuser Schumannweg 16 – 24 in Westenfeld. Mit den Arbeiten wurde im März begonnen.

Mitarbeiterausweis eingeführt

Mit dem Firmenlogo auf ihrer Arbeitskleidung können sich die Handwerker der WBGW-Gruppe bereits gut „ausweisen“. Zusätzlich führen ab sofort alle Handwerker und Mitarbeiter der WBGW einen Mitarbeiterausweis mit sich.



Der laminierte Ausweis ist ca. 10 x 15 cm groß. Die Vorderseite ist mit Foto, Namen und Funktion des Mitarbeiters sowie einer Ausweisnummer versehen. Auf der in grün gehaltenen Rückseite sind die Namen aller zur WBGW-Gruppe gehörenden Unternehmen aufgedruckt.

Sollten Sie also einmal Zweifel haben: Lassen Sie sich den Mitarbeiterausweis zeigen.

Stadt, Land, Fluss – und Meer

Suchen Sie noch ein Reiseziel für dieses Jahr? Dann bleiben Sie doch einfach im Urlaub zu Hause – bei den Wohnungsbaugenossenschaften Deutschlands.

Als Mitglied der WBGW können Sie bei über 80 Genossenschaften in 45 Regionen Deutschlands Gästewohnungen zu einem günstigen Preis buchen. Möglich macht dies der bundesweite Zusammenschluss von mehr als 400 Wohnungsbaugenossenschaften.

Nähere Informationen finden Sie bei uns im Internet unter www.wbgw.de/wohnen. Oder holen Sie sich den aktuellen Katalog direkt bei uns ab.



www.wohnungsbaugenossenschaften.de

Und wenn Sie eine günstige Übernachtungsmöglichkeit für Ihre Gäste suchen: buchen Sie das Gästepartment der WBGW in Wattenscheid unter 02327 94 52-0.



GLEICH EINTRAGEN!

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2019

Wann? Dienstag · 28. Mai 2019 · 17:00 Uhr
Wo? maGma der Kirchengemeinde
 St. Maria Magdalena
 Wattenscheider Hellweg 91
 Wattenscheid-Höntrop

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

SOMMERFEST IN LÜNEN

Auch in diesem Jahr laden wir Sie herzlich zu unserem Sommerfest in Lünen ein.

Wann? Dienstag · 16. Juli 2019 · ab 15:00 Uhr
Wo? Rund um unser Servicebüro
 am Masurenweg

Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt.



Datenschutz

Seit gut einem Jahr gilt in der ganzen EU die sogenannte Datenschutzgrundverordnung (DSG), die von Unternehmen und Webseitenbetreibern verbindlich angewendet werden muss.

Die WBGW hat ihre bestehenden Datenschutzrichtlinien, Formulare und den Internetauftritt entsprechend aktualisiert. Durch die Beauftragung einer externen Datenschutzbeauftragten wird der Datenschutz in der Genossenschaft regelmäßig überprüft.

Die aktuellen Datenschutzhinweise finden Sie unter wbgw.de/datenschutz.

Mieterbetreuung

Bochum-Wattenscheid · Gelsenkirchen · Marl

Frank Wolbeck
 Tel.: (02327) 9452-16
 Mail: Frank.Wolbeck@wbgw.de

Bottrop

Katharina Lämmerhirt
 Tel.: (02327) 9452-15
 Mail: Katharina.Laemmerhirt@wbgw.de

Lünen

Bettina Matter
 Tel.: (02327) 9452-34
 Mail: Bettina.Matter@wbgw.de

Technik

Wattenscheid

Gertrudenhof · Saarlandstr. · Westenfeld · Höntrop

Ilka Plewka
 Tel.: (02327) 9452-32
 Mail: Ilka.Plewka@wbgw.de

Gelsenkirchen · Marl · Bottrop · Wattenscheid *

* Sommerdellenstr. · Am Beisenkamp · Goebenstr.

Martin Dama
 Tel.: (02327) 9452-33
 Mail: Martin.Dama@wbgw.de

Lünen · Wattenscheid-Mitte *

* Inkl. Steeler Str. · Parkstr. · An St. Pius · Hüller Str.

Frank Rolka
 Tel.: (02327) 9452-27
 Mail: Frank.Rolka@wbgw.de

Sozialberatung

Bochum-Wattenscheid

Nadine Urlacher
 Tel.: (01 73) 2 53 79 11

Lünen

Irene Bittner
 Tel.: (01 60) 5 86 12 17

Ihre Ansprechpartner

Herausgeber:

Wohnungsbaugenossenschaft
 Wattenscheid eG
 Franz-Werfel-Straße 7
 44866 Bochum-Wattenscheid
 Unternehmensredaktion:
 Annette Schulz, Markus Brüning

Konzept, Redaktion & Gestaltung:

Comvirtus GmbH
 Weserstraße 20
 48145 Münster
 www.comvirtus.de
 Auflage: 3.500

Ihr direkter Draht zu uns
(0 23 27) 94 52 - 0

Zentrale Reparaturannahme

Franz-Werfel-Str. 7
 44866 Bochum-Wattenscheid

WBGW

Wohnungsbaugenossenschaft
Wattenscheid eG

E-Mail: info@wbgw.de
www.wbgw.de