

WOHNBLOGS

WBGW

Wohnungsbaugenossenschaft
Wattenscheid eG

Das Magazin der Wohnungsbaugenossenschaft Wattenscheid eG | Ausgabe 0220



Merry Christmas in England:
Nicht ohne einen
saftigen Truthahn

Seite 08



Schöne Falten:
Gesichter voller
Erinnerungen!

Seite 04



Ein-Euro-Smartphones:
Wenn billig teuer wird

Seite 06



Hausmittel gegen Erkältungen:
Die wichtigsten
Arznei-Tipps von Oma

Seite 10



Das
gesamte Team der
WBG Wattenscheid wünscht
Ihnen und Ihrer Familie eine
schöne Adventszeit, ein frohes
Weihnachtsfest und viel
Glück im Jahr
2021!



einfach
wohnfühlen



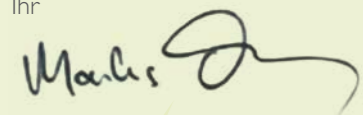
**Liebe Mitglieder
und Freunde unserer Genossenschaft,**

die Corona-Pandemie ist noch immer das beherrschende Thema und stellt uns auch weiterhin vor große Herausforderungen. Die WBGW hat die Zeit bisher gut gemeistert. Schnell und flexibel haben wir unsere Arbeitsabläufe der neuen Situation angepasst. Wichtig war und ist es uns dabei, mit geeigneten Sicherheitsvorkehrungen uneingeschränkt für unsere Mitglieder da sein zu können.

Was nicht reibungslos funktioniert hat, war der Beginn der Nachverdichtung in Westenfeld. Die Lärmbelästigungen durch die erforderlichen Rammarbeiten haben wir im Vorfeld unterschätzt. Wir haben dann aber schnell reagiert, die betroffenen Mieter angeschrieben, informiert und den Dialog angeboten.

Zum Abschluss aber noch ein positiver Blick in die Zukunft: Mit dem Umbau der Kirche St. Nikolaus zur neuen Geschäftsstelle der WBGW können wir unseren Service weiter ausbauen. Darüber hinaus sind wir als ein seit Jahrzehnten bestandsentwickelndes Unternehmen auch stolz darauf, ein Wahrzeichen Wattenscheids erhalten zu können.

Ihr



Markus Brüning
Geschäftsführer



**BAUPROJEKT
in WESTENFELD
endlich gestartet**

Am Schumannweg in Westenfeld sind die Bauarbeiten für das bislang umfangreichste und mit rund 15 Mio. Euro teuerste Neubauprojekt der WBGW in vollem Gange.

Vor dem eigentlichen Start waren allerdings noch einige Hürden zu überwinden. Nach einem zügigen Rückbau der Häuser Schumannweg 10 – 16 wurden die Ausschachtungsarbeiten wegen des Verdachts auf Kampfmittel im Boden gestoppt. Coronabedingt konnten die Sondierungsmaßnahmen erst Wochen später stattfinden. Der Kampfmittelräumdienst entdeckte 11 Granaten aus dem Zweiten Weltkrieg, die nach Evakuierung der Anwohner vor Ort kontrolliert gesprengt wurden.

Dass die anschließenden Pfahlgründungsarbeiten für die Anwohner eine so große Lärmbelästigung darstellten, bedauert WBGW-Geschäftsführer Markus Brüning. „Das eingeholte Bodengutachten hatte ergeben, dass der Boden nicht tragfähig genug war. Die Pfahlgründungsarbeiten waren deshalb notwendig. Für die WBGW war das Ausmaß der empfundenen Beeinträchtigungen allerdings so nicht vorhersehbar. Bei anderen Baumaßnahmen mit den gleichen Arbeiten haben wir diese Erfahrungen nicht gemacht.“

Fünf Wohnhäuser mit insgesamt 54 Wohneinheiten werden in den nächsten zwei Jahren im Quartier Westenfeld entstehen. Die unterschiedlichen Grundrisse sind sowohl für Familien als auch für Singles und Senioren konzipiert.

Die Fertigstellung ist für den Sommer 2022 geplant.

Foto: © WBGW-Wattenscheid

Foto: © iStock.com/istart

Senioren aufgepasst:

Die **TRICKSEREEN**
der **Kriminellen**

Gutgläubige Senioren dienen Kriminellen gern als Opfer, und die Methoden, sich gerade an den älteren Menschen zu bereichern, werden immer dreister und raffinierter.

Der „Enkeltrick“ ist ja inzwischen bekannt. Wenn am Telefon glaubhaft gemacht wird, dass eines der Familienmitglieder in Not ist, rücken Oma und Opa gern auch die letzten Ersparnisse heraus. Inzwischen kann man aber wissen: Wird am Telefon nach Geld gefragt und dazu noch irgendeine Geschichte aufgetischt, sollte man am besten sofort auflegen. Das selbe gilt, wenn Rechtsanwälte oder Notare sich melden, einen Lotteriegewinn ankündigen und für dessen Auszahlung noch die schnelle Entrichtung einer Verwaltungsgebühr fordern. Oder aber: die Nennung der Kontodaten. Es gilt: Am Telefon niemals persönliche Infos rausrücken!

Trickbetrug an der Haustür läuft oft noch simpler ab: Es klingelt, draußen steht ein Fremder, der um ein Glas Wasser bittet, und während die Bitte noch erfüllt wird, dringt eine weitere Person in die Wohnung ein und räumt dort sämtliche Wertsachen ab. Ein probates Mittel in Wohnungen hinein zu gelangen, ist es auch, sich irgendeine falsche, scheinbar „offizielle“ Identität zuzulegen. Typische Beispiele: Handwerker, Kripo-Beamter, Gerichtsvollzieher. Ebenfalls gern genommen: Mitarbeiter der örtlichen Gas- oder Wasserwerke. Wenn an der Haustür mit solchen Identitäten gearbeitet wird, empfiehlt die Polizei absolute Vorsicht.

FOLGENDE TIPPS UND REGELN SOLLTE MAN ZUDEM BEACHTEN:

1. Die Tür nur mit vorgelegter Sperre öffnen.
2. Keine Unbekannten in die Wohnung lassen.
3. Von angeblichen Amtspersonen immer den Dienstausweis zeigen lassen.
4. Nur selbst bestellte oder vom Vermieter angekündigte Handwerker hereinlassen.

Informieren Sie die Polizei, wenn Sie den Verdacht betrügerischer Machenschaften haben.



 WBGW intern	 Wohnen Einrichten	 Handy Internet	 Fitness Gesundheit
 Tipps Trends	 Essen Trinken	 Frohe Weihnacht	 Rätsel Spaß

Inhalt

- Schöne Falten:
 - 04 Gesichter voller Erinnerungen
- Ein-Euro-Smartphones:
 - 06 Wenn billig teuer wird
- Merry Christmas in England:
 - 08 Nicht ohne einen saftigen Truthahn
- Hausmittel gegen Erkältungen:
 - 10 Die wichtigsten Arznei-Tipps von Oma
- Gefährliche Keime:
 - 12 Ist die Spüle wirklich schlimmer als das Klo?
- Nicht die Bohne:
 - 13 Zum Unterschied zwischen Espresso und Kaffee
- Spiel und Spaß mit Sudoku und Co.:
 - 14 Rätselhaft
- WBGW kauft Wahrzeichen Wattenscheids
 - 15 WBGW kauft Wahrzeichen Wattenscheids
- WBGW fährt jetzt auch Fahrrad
 - 15 WBGW fährt jetzt auch Fahrrad
- Mitgliederversammlung
 - 15 Mitgliederversammlung



Nicht wenige Menschen finden Falten unattraktiv, vor allem die eigenen. Dabei machen sie ein Gesicht doch erst unverwechselbar, sorgen für Individualität. Falten können regelrecht schön sein und die Ausstrahlung, die jemand hat, untermauern oder überhaupt erst möglich machen.

Der französischen Schauspielerin Brigitte Bardot – den Älteren unter uns vermutlich noch ein Begriff –, wird der folgende Ausruf zugeschrieben: „Ich liebe meine Falten, sie sind das Leben in meinem Gesicht!“ Recht hat sie. Das Leben hinterlässt nun mal Spuren und jede Falte hat ihre Geschichte. Einige allerdings erben wir auch schlicht von unseren Eltern; sie werden einem zum späteren Tragen quasi schon mit in die Wiege gelegt.

Falten zeigen, wer man ist und woher man kommt.

Keiner kann aus der eigenen Haut

In der Wissenschaft übrigens unterscheidet man streng zwischen Falten und Furchen. Letztere entstehen, weil mit zunehmendem Alter das Bindegewebe erschlafft, so dass bestimmte Partien im Gesicht ein wenig zu hängen beginnen – rund um die Mundwinkel zum Beispiel oder über den Augen. Anders Falten. Sie verdanken sich nicht nur normalen Alterungsprozessen, sondern darüber hinaus auch der individuellen Mimik. Wer oft wütend und zornig ist, der darf sich über die berühmte Zornesfalte an der Stirn nicht wundern; wer viel lachen muss, den belohnen die Fältchen um Mund und Augen meistens mit einem frischeren, freundlichen und sympathischen Aussehen. Es stimmt offenbar, was man so sagt: Positive Aktivitäten oder Erfahrungen zeichnen sich positiv im Gesicht ab und negative Erfahrungen negativ – so als würden sie das Altern noch beschleunigen. Lachen, so weiß der Volksmund, hält jung, und das gilt offenkundig auch optisch.

Kommt wahre Schönheit also tatsächlich nur von innen? Ist sie eine Frage der Seele? Nicht ganz. Fürs optische Alter gibt's eine Menge Einflussfaktoren, auch solche, die im Lebensstil begründet liegen. Rauchen zum Beispiel führt zu einer schlechteren Durchblutung der Haut, was seinerseits eine schnellere Alterung zur Folge hat – bei Frauen übrigens, was ebenso typisch wie ungerecht ist, deutlich schneller als bei Männern. Es hat seine Gründe, wenn die Haut besonders schwerer Raucher im Alter fast schon ein bisschen grau wirkt. Insgesamt geht man heute davon aus, dass Gene und der persönliche Lebensstil etwa im Verhältnis 30/70 Einfluss haben auf das Altern.

Denn Gene hin, Gene her: es gibt selbstverständlich auch Dinge, die man für eine schöne, glatte Haut aktiv tun kann. Regelmäßiges Ausschlafen zum Beispiel hilft, denn das lässt die Haut entspannen. Auf jeden Fall sollte man täglich ausreichend Wasser trinken. Auch Fruchtschorlen oder Tee sind möglich. Entscheidend ist: genug Flüssigkeit und das möglichst ungezuckert. Weil die Haut für den Abtransport von Schadstoffen zuständig ist, helfen ihr zudem Entgiftungskuren weiter – regelmäßiges Fasten also.

Was die Zahlen angeht: Aus einer repräsentativen Umfrage der Apotheken-Umschau ist bekannt, dass fast 20% der Frauen ab 40 Jahren von störenden Gesichtsfalten berichten, bei den Männern sind es gut 5%. Nahezu 30% aller Frauen nutzen beinahe täglich spezielle Antifalten-Cremes, um den Alterungsprozessen im Gesicht gegenzusteuern, bei den Männern sind es nur knapp 3%. Sie gehen offenbar deutlich gelassener mit dem Älterwerden und seinen optischen Folgen um.

Vielleicht verhelfen zu mehr Gleichmut „in Sachen Falten“ ja auch die Ergebnisse einer ebenfalls repräsentativen Studie des renommierten Marktforschungsinstituts GfK aus dem Jahre 2014. Danach finden über 75% aller Befragten die Gesichter älterer Menschen besonders schön und ausdrucksstark – auch und gerade mit Falten. Diese sollten also am allerwenigsten dazu führen, sich in der eigenen Haut nicht mehr wohlfühlen.

Schöne Falten:

Gesichter

voller

Erinnerungen

Foto: © iStock.com/Wilenspic

Ein-Euro-Smartphones

Das Angebot ist verlockend und es taucht immer wieder mal auf: Modernes Smartphone mit allen Extras für einen einzigen, lausigen Euro. Zusätzlich ist allerdings der Zweijahresvertrag irgendeines Mobilfunkanbieters zu buchen.

Was ist davon zu halten? Lohnt es sich?



Wenn **billig** **teuer** wird

Wir Deutsche geben ein Heidengeld für Mobilkommunikation aus. Über 130 Millionen Handyverträge gibt es in Deutschland, da kommt ein hübsches Sümmchen zusammen. Viele von ihnen sind zu teuer, was den meisten von uns allerdings erst dann auffällt, wenn wir zum Ende der Vertragslaufzeit nach Alternativen suchen – und die natürlich auch finden. Nicht selten bleibt so rückblickend der Eindruck zurück, viel zu viel gezahlt zu haben, und das nicht einmalig, sondern ganze zwei Jahre lang. Was das Smartphone gekostet hat, wird so fast nebensächlich.

Vorsicht bei Koppelgeschäften

Sicher: Es gibt Sonderangebote, die ihren Namen verdienen. Das aber ist, wie Experten immer wieder betonen, die Ausnahme und nicht die Regel. Meistens ist es günstiger, einen Vertrag abzuschließen

und das Smartphone möglichst preiswert separat zu kaufen. Das gilt vor allem dann, wenn das Gerät über die vereinbarte Vertragslaufzeit hinaus genutzt wird (was durchaus typisch ist). Denn dann wird aus einem vermeintlich preiswerten Smartphone, dessen Kauf über den Vertrag quersubventioniert wurde, ein ziemlich teures.

Koppelgeschäfte wie diese (Produkt + Vertrag) sind eigentlich immer mit Vorsicht zu genießen, denn sie machen unübersichtlicher, was man bekommt für das eigene Geld. Sie erschweren den Vergleich mit Konkurrenzangeboten und verführen dazu, auf eine klare Bestimmung und Bewertung dessen zu verzichten, was man eigentlich braucht. Denn wer sich beim Kauf wirklich rational verhalten will, der prüft zunächst kühl, was er benötigt, um dann zuzuschlagen.

I und I zusammenzählen

Mit dem Netz fängt es an. Denn da gibt es deutliche Qualitätsunterschiede und bei den Marktführern gibt es Billigangebote nicht. Wer mithin bei Kombi-Geschäften nach dem besonderen Angebot sucht, der hat sich schon mal woanders umzutun – und bei den Discountern Abstriche bei der Netzqualität in Kauf zu nehmen. Da ist es sinnvoller, sich zuerst einmal klar zu machen, welche Qualität überhaupt benötigt wird und dann mit Hilfe etwa eines Online-Vergleichsrechners nach dem günstigsten Tarif zu

Erst wenn alle Informationen zusammengetragen sind, kann man die Zahlen für

sich sprechen lassen und erkennen: Ist das Super-Sonder-Kombi-Angebot wirklich so gut wie es auf den allerersten Blick aussieht? Drei Schritte sind dazu nötig:

- 1) Die Preise zusammenrechnen – und zwar den Preis fürs Smartphone und den Preis für den Mobilfunkvertrag, und das über seine gesamte Laufzeit.
- 2) Das beste Vertragsangebot mit gleicher Leistung und Dauer, aber

ohne die Zugabe eines Smartphones, danebenlegen und vergleichen.

- 3) Zum Preis dieses Angebots den hinzurechnen, der für das gewünschte Smartphone gezahlt werden müsste, wenn man es frei und ohne Vertragsbindung im Internet einkaufen würde.

Genauer hinschauen lohnt sich. Denn noch einmal: Diverse Experten schätzen, dass in Deutschland für Mobilfunkverträge von den Verbrauchern gleich mehrere hundert (!) Millionen Euro zu viel gezahlt werden. Prüfen und vergleichen sollte man tunlichst auch im Falle des Vertragsendes. Denn es ist mehr als wahrscheinlich, dass nach zwei Jahren Laufzeit deutlich attraktivere Vertragsbedingungen zur Verfügung stehen. Der Grund: Auch die Konkurrenzbedingungen im Mobilfunkmarkt sind hart.



Merry Christmas in England:

Nicht ohne
einen saftigen

Truthahn

Dass Amerikaner zum Thanksgiving-Fest gern einen Truthahn in die Röhre schieben, weiß wohl jeder. Noch beliebter ist der Vogel allerdings vermutlich in England. Zu Weihnachten geht ohne ihn (fast) nichts. Eine tolle Alternative zum Gänse- und Entenbraten, die bei uns in der Gunst weit vorne liegt, ist er allemal.

Traditionen sind etwas Schönes. Vielleicht sollte man aber ab und zu auch dem Neuen mal eine Chance geben. Zum Beispiel einem saftigen Truthahnbraten als Festmahl zu Weihnachten. Denn der schmeckt nicht nur gut, sondern auch ausgesprochen vielfältig: Die Brust des Puters ist hell, sehr fein und erinnert im Aroma an Kalbsfleisch, die Keulen hingegen sind fest, saftiger, dunkler und verfügen über eine Note, die nah an etwas wie Wildfleisch herankommt. Da ist also für jeden etwas dabei. Zudem kann der Truthahn in Sachen Kalorien punkten. Im Vergleich zur Gans oder zur Ente fällt nicht einmal die Hälfte an. Das Fleisch ist arm an Cholesterin und Fett, verfügt aber über viele Vitamine und Mineralien. Dies gilt insbesondere für einen Truthahn in

Bio-Qualität: Freilauf und eine gute Ernährung zahlen sich aus.

IMPORTIERT AUS ÜBERSEE

Nach Europa kam der Truthahn erstmalig im 16. Jahrhundert, vermutlich durch die Spanier, die ihn aus Mittelamerika mit heimbrachten. Hier trat er dann schnell seinen Siegeszug als neuartige Delikatesse an. In Spanien wird er traditionell mit Mandeln und getrockneten Aprikosen gefüllt und in Olivenöl geschmort und das ist bis heute so. Besonders populär aber wurde der Puter vor allem in Großbritannien. Hier konnte er im späten 19. Jahrhundert nicht nur neue Anhänger aus der kleinen Gruppe von Feinschmeckern gewinnen, die sich für Essgewohnheiten aus Übersee interessierten, er veränderte vielmehr

die kulinarischen und weihnachtlichen Traditionen eines kompletten Volkes. Denn seither steht er am 25. Dezember, wenn die Briten ihr Weihnachtsfest begehen, in vielen Haushalten wie selbstverständlich auf dem Tisch. „Gregor“ wird er liebevoll genannt. Anders als die Spanier, füllen die Briten ihn mit Backpflaumen und Äpfeln, alternativ auch mit Hack und geröstetem Toastbrot. Maronen sind als Füllung ebenfalls sehr beliebt. Die Beilage: Kartoffeln, Rosenkohl und Möhren. Allenfalls zum Nachschmecken gibt es in Großbritannien ein Gericht, das an Popularität mit dem Truthahn aufnehmen kann und zum Weihnachtsfest noch unabhömmlicher ist: der Plum-Pudding.

Foto: @stockcom/foxy, forest_manufaktur - Illustration: @stockcom/Melek

REZEPT

Zubereitung

Wir haben ein tolles Truthahn-Rezept für Sie. Für die Zubereitung benötigt man etwa 1 Stunde Zeit. Die Backzeit beträgt 2 bis 2,5 Stunden. Prüfen Sie mit einem Bratthermometer am besten die Kerntemperatur.

Zutaten für 6 Personen

- 4 kg Truthahn
- 14 Streifen Speck
- 4 Zweige Majoran
- 200 g Weißbrot
- 2 Stangen Staudensellerie
- 3 Äpfel
- 50 g Walnüsse
- 1 Ei
- 300 g Knollensellerie
- 3 Karotten
- 400 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Schlagsahne
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer und Olivenöl

Utensilien

Schneidebrett, Backofen, Messer, Kochlöffel, Pfanne, große Schüssel, Küchengarn, Bräter, Sieb, kleiner Topf, Servierplatte, Schneebesen

- (1) Backofen auf 160°C vorheizen. Den Truthahn von außen und innen mit Pfeffer und Salz einreiben. Speck in kleine Würfel schneiden. Majoranblätter abzupfen und grob hacken. Weißbrot, Staudensellerie und 2/3 der Äpfel in kleine Würfel schneiden.
- (2) Speck in der Pfanne knusprig braten. Majoran hinzugeben. Anschließend beiseitestellen.
- (3) Für die Füllung in einer Schüssel Weißbrot, Äpfel, Sellerie und Walnüsse mit dem kross gebratenen Speck vermengen. Das Ei hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- (4) Den Truthahn mit der Masse füllen und die Öffnung mit Küchengarn gut verschließen. Anschließend den Truthahn mit Olivenöl einreiben.
- (5) Den Knollensellerie schälen. Zusammen mit Karotten und dem restlichen Apfel in kleine Würfel schneiden.
- (6) Gefüllten Truthahn mit der Brust nach oben in einen Bräter legen. Die Karotten-, Apfel- und Selleriestücke um den Truthahn herum verteilen.
- (7) Den Backofen auf 160°C vorheizen und den Truthahn für 2 bis 2,5 Stunden braten. Etwa alle 30 Minuten mit der Hühnerbrühe übergießen. Die Ofentemperatur für die letzten 30 Minuten auf 200°C erhöhen.
- (8) Truthahn auf einer Servierplatte anrichten und ca. 10 Min. ruhen lassen. Währenddessen die überschüssige Flüssigkeit vom Bräter in einen kleinen Topf füllen. Schlagsahne und Butter hinzugeben und zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren 1 bis 2 Min. köcheln lassen. Die Soße zum Truthahn servieren.





Die wichtigsten *Arznei-Tipps* von *Oma*

War gut, ist gut, bleibt gut: Manches verändert sich nie. Das gilt auch für die altbewährten Formen der Selbsthilfe im Krankheitsfall – insbesondere bei Erkältungen, wie sie gern in den Wintermonaten auftauchen. Hier sind die vielleicht wichtigsten Tipps aus den Zeiten unserer Großeltern.

Selbstverständlich sind gut sortierte Apotheken eine Lösung. Und klar: Auch den Gang zum Arzt des eigenen Vertrauens sollte man gewiss nicht scheuen. Doch wenn im winterlichen Alltag die kleinen Erkältungskrankheiten zuschlagen, helfen oftmals schon Selbsthilfemaßnahmen – oder leisten doch wenigstens wertvolle zusätzliche Dienste. Hier eine Liste ziemlich nützlicher Dinge, über die schon Oma Bescheid wusste.

1) Wadenwickel

Das Mittel, um hohes Fieber zu senken. Kaum nötig im Falle einer einfachen Erkältung, aber hilfreich und wirksam, wenn eine ausgewachsene Grippe droht. Vorgehensweise wie folgt: Zwei Tücher in zimmerwarmes Wasser tauchen und auswringen. Damit die Beine vom Fußgelenk hoch bis zu den Knien gut einwickeln. Dann mit einem trockenen Tuch umwickeln. Nach 15 Minuten wechseln. Doch Achtung: die Wickel dürfen nicht zu kalt sein, damit sich die Blutgefäße nicht zusammenziehen. Und: Sind Beine oder Füße ohnehin kalt, auf die Wickel besser verzichten.

2) Zwiebelsäckchen

Gut gegen Ohrenschmerzen, denn die ätherischen Öle der Zwiebel lindern nicht nur die Schmerzen, sie fördern darüber hinaus auch die Durchblutung. So geht's: Eine Zwiebel klein hacken und auf ein Taschentuch legen. Dann das Tuch zu einem kleinen Säckchen falten. Etwas zusammenpressen, damit der Saft der Zwiebel ausläuft. Das Säckchen auf das schmerzende Ohr legen.



3) Dampfbad für den Kopf

Manchmal ist die Nase einfach zu und das Atmen fällt schwer. Oder der ganze Kopf fühlt sich so an. Dann hilft ein Dampfbad. Dazu etwa zwei Liter Wasser aufkochen und in eine Schüssel hineinschütten, dann zwei Esslöffel grobkörniges Salz zugeben. Den Kopf über die Schüssel beugen. Damit kein Dampf entweichen kann, den Kopf, die Schultern und die Schüssel mit einem Tuch abdecken. Einige Minuten tief und gleichmäßig durch Nase und Mund atmen. Die Zugabe von Salz stellt beim Kopfdampfbad die Grundvariante dar. Es gibt dazu auch Alternativen. Zwei Esslöffel Thymian zum Beispiel wirken insbesondere schleimlösend. Die gleiche Menge Kamille oder Salbei entzündungshemmend.



4) Thymiantee

Das probate Mittel bei krampfartigem Husten und feststehendem Schleim.

5) Salbeitee

Verschaft Linderung bei Halskratzen oder Schluckbeschwerden. Entzündungen im Hals oder Rachenbereich können ebenfalls einen Versuch mit Salbeitee wert sein. Dann mit dem Tee am besten gurgeln.

In einem Punkt allerdings irrte Oma sicher: Von „unzureichender“ Kleidung oder nassen Haaren bekommt man trotz kalten Wetters keine Erkältung. „Zieh Dich warm an, Du holst Dir noch den Tod!“, ist immer schon eine maßlose Übertreibung besorgter Mütter gewesen. Die Wahrheit ist: um an einer Erkältung zu erkranken, braucht es Viren, die sich in den Schleimhäuten der Nase und des Rachens festsetzen. Oder um es kurz zu sagen: Kein Virus, kein Schnupfen.



6) Kartoffelwickel

Auf der Brust platziert, wirken sie schleimlösend und fördern die Durchblutung. Einfach ein paar ungeschälte Kartoffeln kochen, danach zerdrücken und in ein Tuch einschlagen. Warm, aber nicht heiß mehrmals täglich für eine halbe Stunde auf die Brust legen.



7) Leinsamen-Kompressen

Eine gute Möglichkeit, den Schleim in den Nebenhöhlen zu lösen. Kann man am besten selber machen. Dazu 100 Gramm geschroteten Leinsamen mit 200 Millilitern Wasser in etwa fünf Minuten zu einem dicklichen Brei verkochen. Denn Brei dann fingerdick in die Mitte mehrerer Tücher streichen und die Ränder zusammenschlagen. Ein Tuch wie eine Kompressen einfach über die Nasenwurzel legen, die anderen warmhalten. In Abständen von etwa fünf Minuten die erkaltete Kompressen durch eine neue, warme ersetzen. Nicht länger als eine halbe Stunde am Stück fortfahren, danach erstmal ein paar Stunden Pause einlegen.

Illustration © iStock.com/NilsanderWald

Fotos: © iStock.com/ bogdanosovic / Meta / androgender / Aua studio / KerepStock / Patrick Daenböhler



Gefährliche Keime:

Ist die SPÜLE wirklich schlimmer

als das KLO?

Es wird gemunkelt, dass sich in der heimischen Spüle typisch mehr Keime finden lassen als in der Kloschüssel – was, wenn es der Wahrheit entspräche, die Spüle in Gesundheitsfragen arg verdächtig machen würde. Was ist dran?

Ist es Angstmacherei? Nehmen wir ein durchschnittlich geputztes Spülbecken: Wie hoch ist die Belastung mit Mikroorganismen tatsächlich? Die Wahrheit ist: Ziemlich hoch. Im Wesentlichen handelt es sich dabei zwar um Keime, wie sie überall vorkommen, Schimmelpilze zum Beispiel, aber es gibt doch auch solche, die in die Küche quasi „eingeschleppt“ werden – und zwar über Nahrungsmittel.

Gefährlich sind vor allem die sog. „Fäkalkeime“, mit denen insbesondere rohes Fleisch und rohe Eier verunreinigt sein können. Lapidar könnte man sagen: Was mal im Darm der Tiere war, das landet aufgrund mangelnder Hygiene bei der Verarbeitung bei uns in der Küche. Gerade im Fall von

Geflügelfleisch ist das Risiko ziemlich hoch. Was passiert, ist dann etwa folgendes: Das rohe Fleisch wird auf dem Küchentisch zerkleinert, das Brett in der Spüle nur oberflächlich gereinigt, das Messer gar nicht. Vielmehr wird es benutzt, um auch noch Tomaten zu schneiden, die dann roh gegessen werden. So können Keime übertragen werden. Die häufigste Folge: Brechdurchfall.

Es ist also wirklich wahr: Die Kloschüssel ist in aller Regel weniger „belastet“. Keime verbreiten sich hier vor allem durch das Wasser, nicht aber über rohe Lebensmittel. Und so befremdlich es klingen mag: Nicht selten wird das Klo sehr viel pingeliger sauber gehalten als das Spülbecken.

UNSERE TIPPS FÜR DIE ARBEIT IN DER KÜCHE:

- Kontakte zwischen Lebensmitteln möglichst vermeiden.
- Arbeitsmittel immer gut abspülen.
- Alle zwei Tage Lappen und Schwämme austauschen (oder bei 60°C waschen).



Nicht die Bohne:

Zum Unterschied zwischen

Espresso und Kaffee

Auf die Bohne kommt es an? Keineswegs. Der größte Unterschied zwischen einem Espresso und einem Kaffee liegt in der Verarbeitung der Bohnen – und insbesondere: ihrer Röstung.

Deutschland ist traditionell Kaffeetrinker-Land. Aber auch der Espresso hat hier seine Freunde. Dessen Besonderheiten verdanken sie letztlich einem längeren Röstverfahren, das im Prinzip so abläuft: Rohe Kaffeebohnen werden trocken erhitzt, wodurch sie zunächst Wasser verlieren. Bei 160°C bis 190°C beginnt dann der enthaltene Zucker zu karamellisieren und es entsteht das charakteristische Röstaroma. Der Zucker verbindet sich mit Aminosäuren und bringt dabei ganz neue Geschmacksaromen hervor. Welche das sind, dafür sind vor allem Dauer der Röstung und Temperaturen verantwortlich. Allgemein gilt indes: Je länger die Röstung, desto schmackhafter und magenfreundlicher auch das Ergebnis.

Hier weitere Unterschiede:

- (1) Espressobohnen sind dunkelbraun und glänzen ölig. Kaffeebohnen hingegen sehen hell und matt aus.
- (2) Für die Zubereitung von Espresso ist eine Maschine notwendig, die Wasser mit Druck durch das Kaffeemehl drückt. So entsteht, anders als bei aufgebrühtem Kaffee, die schöne goldbraune Schicht auf der Oberfläche (Crema).
- (3) Ein Espresso gelingt nur, wenn der Mahlgrad der Bohnen sehr fein ist. Beim Kaffee darf er gröber sein.
- (4) Espresso besteht zu 90% aus Wasser, Filterkaffee dagegen zu fast 99%.
- (5) Ein kleiner Espresso enthält im Verhältnis zur verwendeten Wassermenge mehr Koffein als Kaffee, absolut aber weniger. Das Kaffeepulver wird konzentrierter extrahiert. Daher auch der intensivere Geschmack.
- (6) Die bessere Bekömmlichkeit des Espresso hat ihre Gründe im Säuregehalt der Bohnen, der durch die längere Röstung nicht so hoch ausfällt wie beim Kaffee.





Rätselhaft

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

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

KREUZ-WORT-RÄTSEL

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

Ein Tipp:

Unser Lösungswort zielt an kalten Winter-tagen so manche Fensterscheibe.

Gebäude- verän- derung	trop. Storch- vogel	gestalte- tes Gar- tenstück	Ehemann von Steffi Graf (Nachn.)	▼	die ... der Wahl	See- räuber	▼	schweiz. männl. Vorname	ein Raubtier	Teil der Gitarre	⌚ 6
▶	▼	▼	▼		Moskauer Zeitung	▶	⊙ 2		▼		
Teil des Mittel- meers	▶							Boll- werk		Gewäs- serrand	
wirklich, tat- sächlich	▶				Spiel- karten- farbe	⊙ 9		Flüssig- keit im Körper	▶		
▶			⊙ 4	Glas- flasche mit Stöpsel	▶					⊙ 1	
be- kanntes Musical		Karten- spiel Symbol für gute Laune				Schorn- stein, Esse		Heil- pflanze, Korb- blütler		chem. Element, Metall	
▶				kleine Brücke		kräftig	▶	⊙ 7	▼		
Disney- Tierfigur: ... und Strolch	Fahr- stuhl		amerik.: Fußball- Wäsche- stück	▶	⊙ 3					Blut- gefäß	
ge- schickte Täu- schung	▶				Styling- produkt für die Haare	nach unten	▶	⊙ 10	▼		
unge- setzlich	▶			⊙ 11				Gebirge auf Kreta	▶		
Süd- frucht	▶	⊙ 8				Bruder v. Vater oder Mutter	▶				Ⓜ ®
Bauart, Modell	▶				Wasser- tiefen- messer		⊙ 5	Sorte, Gattung	▶		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

WBGW kauft Wahrzeichen Wattenscheids

Durch ihren leicht erhöhten Standort ist sie weithin sichtbar: die „Maggi-Kirche“, wie St. Nikolaus im Volksmund genannt wird. Die WBGW hat nun das Kirchengebäude gekauft und will es zum neuen Verwaltungsgebäude der Genossenschaft umbauen.

Überlegungen, die Geschäftsstelle an der Franz-Werfel-Straße aufzugeben, gibt es schon länger. So sind bereits heute die Büroflächen nicht mehr ausreichend und es fehlt ein zeitgemäßer Servicebereich für unsere Mitglieder. Die Entscheidung für einen Umbau und gegen einen Neubau hatte verschiedene Gründe. Ausschlaggebend waren letztlich der Kostenfaktor und unsere Unternehmensphilosophie.

St. Nikolaus, die ihren Spitznamen dem eigenwilligen Turmhelm verdankt, der in seiner Form an die bekannte Gewürzflasche erinnert, wurde 1932/ 1933 erbaut. Seit 2008 ist sie außer Dienst gestellt.



Bei den Umbaumaßnahmen soll das Gebäude so weit wie möglich seinen Kirchencharakter behalten, der Turm wird natürlich nicht angetastet.

WBGW fährt jetzt auch Fahrrad

Mit den energetischen Sanierungen ihrer Häuser handelt die WBGW schon seit Jahren im Sinne des Klimaschutzes. Auch unseren Fuhrpark gestalten wir immer klimafreundlicher:

Angefangen haben wir mit einem Elektrofahrzeug, das seit 2017 im Einsatz ist. Jetzt haben wir unseren Fuhrpark um zwei E-Bikes erweitert. Für kürzere Strecken steigen die Mitarbeiter auf Fahrrad um. Das schont die Umwelt - und hält fit!



Mitgliederversammlung

Die hohe Zahl der Coronainfektionen bestätigt leider, dass die Entscheidung richtig ist: Nach intensiver Prüfung hat der Vorstand der WBGW gemeinsam mit dem Aufsichtsrat beschlossen, von der vom Gesetzgeber eingeräumten Möglichkeit Gebrauch zu machen, die Mitgliederversammlung 2020 auf das nächste Jahr zu verschieben.

„Für uns ist es wichtig, den Mitgliedern persönlich Rede und Antwort zu stehen. Die Durchführung der Mitgliederversammlung in gewohnter Form ist wegen der Vielzahl der einzuhaltenden Regeln nicht möglich. Hinzu kommt die Gefahr kurzfristiger Verbote von Versammlungen wie zu Anfang der Pandemie“, begründet Geschäftsführer Markus Brüning die Entscheidung.



Serviceplus

Wir möchten, dass Sie als Mitglied unserer Genossenschaft zufrieden in Ihrer Wohnung und Ihrem Quartier leben. Deshalb setzen wir uns für Ihre Wohn- und Lebensqualität ein.

Damit Sie auch in schwierigen Lebenssituationen nicht alleine sind, bieten wir Ihnen eine professionelle Sozialberatung an – kostenlos, unverbindlich und vertraulich!



Saskia Lütgerhorst

Ihre Ansprechpartnerin:

Saskia Lütgerhorst

Telefon: (01 60) 6 58 47 72

E-Mail: serviceplus@wbgw.de

Telefonisch erreichbar:

Montag, Mittwoch und Donnerstag:

7:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Dienstag: 7:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Freitag: 7:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Offene Sozialberatung im Servicebüro Lünen:

Jeden 1. und 3. Donnerstag von 14:00 – 16:00 Uhr und nach Terminvereinbarung

Mehr Infos unter:

www.wbgw/Wohnen/ServicePLUS

Foto: © WBG-Wattenscheid

Ihre Ansprechpartner

Mieterbetreuung

Bochum-Wattenscheid · Gelsenkirchen · Marl

Frank Wolbeck

Tel.: (023 27) 94 52-16

Mail: Frank.Wolbeck@wbgw.de

Bottrop

Katharina Lämmerhirt

Tel.: (023 27) 94 52-15

Mail: Katharina.Laemmerhirt@wbgw.de

Lünen

Bettina Matter

Tel.: (023 27) 94 52-34

Mail: Bettina.Matter@wbgw.de

Technik

Wattenscheid

Gertrudenhof · Saarlandstr. · Westenfeld · Höntrop

Ilka Plewka

Tel.: (023 27) 94 52-32

Mail: Ilka.Plewka@wbgw.de

Gelsenkirchen · Marl · Bottrop · Wattenscheid *

* Sommerdellenstr. · Am Beisenkamp · Goebenstr.

Martin Dama

Tel.: (023 27) 94 52-33

Mail: Martin.Dama@wbgw.de

Lünen · Wattenscheid-Mitte *

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

Frank Rolka

Tel.: (023 27) 94 52-27

Mail: Frank.Rolka@wbgw.de

Sozialmanagement

Bochum-Wattenscheid und Lünen

Saskia Lütgerhorst

Tel.: (01 60) 6 58 47 72

Mail: serviceplus@wbgw.de

ÖFFNUNGSZEITEN ZWISCHEN DEN FEIERTAGEN



Vom 24.12.2020 bis 3. Januar 2021 bleibt unsere Geschäftsstelle geschlossen.

Am 4. Januar 2021 sind wir wieder für Sie da.

In dringenden Notfällen erreichen Sie uns unter (0 23 27) 94 52 – 77.

Illustration: © Stock.com / dimages

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