

WOHNBLOGS WBGW

Wohnungsbaugenossenschaft
Wattenscheid eG

Das Magazin der Wohnungsbaugenossenschaft Wattenscheid eG | Ausgabe 02 | 6



Farbenlehre für Zuhause:
Damit uns bunt
nicht zu bunt wird
Seite 04



Alles über Alleskleber:
Klebt nicht gibt's nicht
Seite 06



Schädlinge im Haushalt:
Kriegen Sie mal nicht
die Motten!
Seite 08



Bio-Boom:
Was ist dran am
besseren Essen?
Seite 12





Liebe Mitglieder und Freunde der Genossenschaft,

haben Sie sich vielleicht gefragt, wieso die Überarbeitung unseres Logos einen Artikel im Magazin wert ist? Vordergründig wollten wir Sie darüber informieren, damit Sie uns als Ihre Genossenschaft auch überall wiedererkennen. Aber es steckt viel mehr dahinter. Ein Logo repräsentiert ein Unternehmen und dessen Identität. Seit der Einführung des alten Firmenlogos vor 13 Jahren haben wir uns weiterentwickelt. Und das spiegelt sich im Logo wider: Die WBGW ist ein moderner Dienstleister geworden, dessen Fundament weiterhin der Genossenschaftsgedanke bleibt.

Für unsere Neumieter am Beethovenweg 13a/19a war der Schreck groß, als der geplante Umzug durch einen massiven Wasserschaden in einem Haus vorerst nicht möglich war. Wie Sie sich sicher vorstellen können, wünschen sich beide Seiten einen anderen Einstieg in ein Mietverhältnis. Wichtig ist: Wir haben den Mietern schnell und unbürokratisch geholfen. Und das macht uns als Genossenschaft aus.

Markus Brüning
Geschäftsführer



Foto: © WBGW/Wattenscheid

Neubauprojekt in Westenfeld fertiggestellt Einzug mit Startschwierigkeiten

Nach knapp einjähriger Bauzeit war das rd. 2,1 Mio. Euro teure Neubauprojekt am Beethovenweg abgeschlossen; Ende Mai fand die Schlüsselübergabe statt.

Mit dem Anbau der zwei Häuser an Bestandsgebäude sind 12 Wohneinheiten mit einer Gesamtwohnfläche von rund 800 m² entstanden. Alle Wohnungen waren zum 1. Juni vermietet. Ein Zeichen dafür, dass das Konzept und die innerstädtische Lage auf dem Wohnungsmarkt gefragt sind.

Beim Einzug gab es eine böse Überraschung für einige Mieter und die WBGW als Bauherrin. Der fehlerhafte Einbau von Wasserzählern durch eine Fachfirma führte zu massiven Feuchteschäden im Mauerwerk. Fünf Wohnungen konnten vorerst nicht bezogen werden.

Als Soforthilfe haben wir die Mieter, die nicht länger in ihren gekündigten Wohnungen bleiben konnten, in einem Hotel inklusive Verpflegung untergebracht. Die Möbel wurden eingelagert. Inzwischen sind aber alle in ihrem Zuhause angekommen.

Die behutsame Nachverdichtung ist gelungen. Die beiden Gebäude passen sich in ihrer Formgebung der Umgebung an und interpretieren die Architektur der 50-Jahre auf moderne Weise.

Neuer Look für die Genossenschaft

Im neuen Design zeigt sich seit Juni das Logo der Genossenschaft: Modern, klar, kompakt.

Das „WBGW“ ist in den Vordergrund gerückt. Die Abkürzung des Firmennamens hat sich in der Praxis schon längst etabliert. Gleichzeitig repräsentiert das Kürzel unsere Internetadresse.

Die „inneren“ Werte der WBGW bleiben natürlich bestehen. Sie können sich bei uns auch weiterhin „einfach wohlfühlen“!

WBGW

Wohnungsbaugenossenschaft
Wattenscheid eG



AUF NUMMER SICHER:



DATENSCHUTZ IM ALLTAG

Das Internet macht's möglich: Noch nie wurden so viele Daten gesammelt und ausgewertet wie heute. Von Unternehmen. Von Behörden. Von wem auch immer. Und die Datensammler können einfach nicht genug bekommen. Einen Ratgeber zur Frage, wie man sich schützen kann, gibt's von der Verbraucherzentrale. Unser Buchtipp.

Mal ehrlich: würden Sie freiwillig verraten, was Ihnen lieb und teuer ist, wen Sie so kennen, was Sie aktuell interessiert, wo Sie gestern überall waren oder wie alt Ihre Kinder sind? Vermutlich nicht. Nur brauchen Sie heute nicht einmal mehr offen darüber reden. Die normale Nutzung des Internets reicht aus, dass andere es sowieso erfahren.

Google zum Beispiel. Dort weiß man, wonach sie gesucht haben, auf welcher Website sie waren und womit sie sich intensiver beschäftigt haben. In „Daten-Clouds“ weiß man alles über E-Mails, die sie geschrieben haben oder über Ihre Termine und Kontakte. Unternehmen wie Ebay oder Facebook sind nah dran an Ihren Kaufwünschen oder Interessen. Apps auf Ihrem Smartphone registrieren, wo Sie sich gerade aufhalten, woher sie kommen und wohin Sie gehen. Vielleicht gibt es sogar Bilder von Ihnen im Netz. Mit persönlichen Daten wie Ihrem Alter und Geschlecht kommt da ein schöner Datenpool zusammen, und der ist wertvoll. So wertvoll, dass man sogar mit ihm handeln kann. Und oft genug geschieht das missbräuchlich.

Dagegen lässt sich was tun. Denn im Alltag gibt's einige Möglichkeiten, der Sammelwut anderer und dem Klau persönlicher Daten vorzubeugen. Rabatt- und Kundenkarten vermeiden zum Beispiel. Cookies auf dem eigenen Rechner automatisch löschen lassen. E-Mails verschlüsseln. Wer gänzlich anonym im Internet surfen will, der kann auch die IP-Adresse seines Computers verschleiern. Möglichkeiten gibt's genug.

Ein Ratgeber der Verbraucherzentrale bietet dazu einen Einstieg. Hier erfahren Sie alles über Datenspuren, Datenschutz und Ihre Rechte, über das Thema „Einkaufen im Internet“ sowie die Besonderheiten von Telekommunikation und sozialen Netzwerken. Schläu machen lohnt sich!

Buchtipp:
Meine Daten gehören mir.
1. Auflage 2010,
204 Seiten,
9,90 Euro.



Foto: © Verbraucherzentrale



Inhalt

- Farbenlehre für Zuhause:
 - 04 Damit uns bunt nicht zu bunt wird
- Alles über Alleskleber:
 - 06 Klebt nicht gibt's nicht
- Schädlinge im Haushalt:
 - 08 Kriegen Sie mal nicht die Motten!
- Des Müllers Lust:
 - 10 Wandern mit App-Unterstützung
- Der Umwelt zuliebe:
 - 11 Was auf keinen Fall in den Abfluss gehört
- Bio-Boom:
 - 12 Was ist dran am besseren Essen?
- Wie ein Marmeltier?
 - 13 Irrtümer rund um den gesunden Schlaf
- Spiel und Spaß mit Sudoku und Co.
 - 14 Rätselhaft
- 15 Wechsel im Vorstand
- 15 Servicetechniker eingestellt
- 15 Sommerfest 2016
- 16 Mitgliederversammlung 2016
- 16 Veränderungen im Aufsichtsrat

Farbenlehre
für Zuhause:

Damit
uns
bunt
nicht
zu bunt
wird

Farben spielen in deutschen Wohnungen eher eine untergeordnete Rolle. Wir mögen weiße Wände und braune Möbel. Die nötigen Farbleckser liefern uns Accessoires wie Kissen und Gardinen. Doch auch das Experimentieren mit Wandfarbe kann richtig spannend sein und eine häusliche Atmosphäre schaffen, die den Wohlfühlfaktor deutlich erhöht.

Mit Farben und der Frage, wie sie wirken, haben sich schon viele kluge Köpfe abgemüht. Physik, Kunst, die Psychologie – sie alle haben zum Thema etwas beizutragen. Leider jedoch nichts, was allgemeine Gültigkeit beanspruchen könnte. Jeder weiß: Farben haben Einfluss auf Stimmungen. Sie wirken „auf Körper, Geist und Seele“. Aber wie – und warum? Warum finden sich in unseren Wohnzimmern typisch braune Möbel, wenn doch Braun mit Abstand als die unbeliebteste Farbe der Deutschen gilt? Und die Hoffnung, so sagt man, sei grün. Doch kann sie auch giftgrün sein?

WIE FARBEN WIRKEN

Vielleicht wissen wir zu wenig über Farben, um sie auch zuhause ausgiebiger einzusetzen. Klar ist aber: es gibt helle Farben und dunkle. Die hellen kommen optimistisch, leicht und freundlich daher; die dunklen eher trist und bedrückend. Durchgängig gilt allerdings auch das nicht, denn helle Farben können ebenfalls durchaus abweisend wirken und dunkle dagegen behaglich und angenehm. Die tiefhängende dunkelbraune Holzdecke im irischen Pub zum Beispiel. Sie macht's erst so richtig gemütlich.

Ungewöhnliche, attraktive Farben zu Experimentieren: Versuchen Sie's mit Apricot, Lavendel oder Ocker!

Interessant wirkt die Kombination von Weiß mit hellen Grautönen sowie kräftigen Farben für den Akzent!

Von Materialien einmal abgesehen, hat das zu tun mit den Temperaturen von Farben, die warm oder kalt sein können, ganz unabhängig davon, ob es sich um helle oder dunkle Farben handelt. Während ein helles und warmes Orange einladend wirkt und gemütlich, stößt uns ein helles, aber kaltes Blau eher ab. Es wirkt distanziert, kühl und ausgesprochen sachlich. Ein dunkles Grau ist für viele einfach nur grauenhaft. Rostrot oder Braun dagegen sind Farben, die, obwohl ebenfalls dunkel, als warm und angenehm empfunden werden können (was die Sache mit den Wohnzimmermöbeln erklärt).

FARBBLICHE GESTALTUNG VON WOHNÄUMEN

Für die eigenen vier Wände machen genau diese Fragen (hell oder dunkel, warm oder kalt) den alles entscheidenden Unterschied – mehr noch als die Farbe selbst. Im Wohnzimmer müssen es warme Farben sein, denn hier sucht man Geborgenheit und Gemütlichkeit, aber auch Nähe und Kommunikation. Naheliegender sind Orange oder Rot, doch nicht zu grell. Aber auch ein eleganter Blauton ist möglich, wenn er denn warm ausfällt.

Anders im Badezimmer: wenn das Blau in dieser Umgebung recht kühl ausfällt, dann hinterlässt es einen angenehmen Eindruck von Sauberkeit und Frische. Auch im Schlafzimmer entfaltet es diese Wirkung. Zarte und eher zurückhaltende Farbtöne in Orange, Gelb oder Grün eignen sich fürs Kinder- und auch fürs Arbeitszimmer. Denn sie fördern sämtliche Aktivitäten in Form von Arbeit oder Spiel, sind stimulierend, aufmunternd und

sehr kommunikativ. Auch im Esszimmer ist das deshalb eine Variante. Sie sorgt für Geselligkeit und einen guten Appetit.

RAUM UND LICHT

Alles das ist reine Farbpsychologie. Doch bei der Wahl der richtigen Zutat kommt es auch auf die vorhandenen Räumlichkeiten an – auf die konkreten Bedingungen vor Ort. Wenig Sonnenlicht bedeutet: in jedem Fall zu helleren und wärmeren Farben greifen, denn mit der Sonne fehlt auch die natürliche Helligkeit und Wärme. Auch kleine Räume vertragen keine dunklen Farben, denn das macht sie noch kleiner. Optimal sind helle, kühle Pastelltöne, mit denen sich der gegenteilige Effekt erzielen lässt. Sind die Räume niedrig, so gehört eine helle Farbe auch an die Decke. Und für den Fall, dass die Wände andersfarbig gestaltet werden sollen: diesen Anstrich bitte bis zur Decke hochziehen und keinen Streifen lassen. Wenn Farben gezielt eingesetzt werden, können sie wunderbar auch räumlich wirken und ungünstige Grundrisse oder Lichtverhältnisse deutlich verbessern.

Übrigens: selbst Weiß ist nicht gleich Weiß – im Gegenteil. Auch hier kommt es auf die Nuancen an. Mit einem leichten Blauton versetzt, wirkt es ausgesprochen funktional, sachlich-kühl und fast erhaben. Die perfekte Farbe für Arztpraxen oder Arbeitsräume, die was „hermachen“ sollen. Doch schon ein leichter Beigetön im Weiß führt uns ganz woanders hin – mitten hinein nämlich in eine warme und harmonische Natürlichkeit.

Auch Tapetenmuster machen Räume übrigens höher oder niedriger!

- **Waagerechte Muster:** der Raum wirkt niedriger.
- **Senkrechte Muster:** der Raum wirkt höher.

Am größten wirkt ein Raum bei hellen Tapeten mit kleinen Mustern!

Ist Weiß eine Farbe?

Für uns ja, für die Physik nein. Weiß ist für sie die Summe aller Farben des Lichts.

ALLES ÜBER ALLESKLEBER:

Klebt nicht

gibt's nicht

Es ist kaum zu glauben, was Klebstoffe heutzutage leisten. In der Industrie haben sie zum Teil sogar das Schweißen und Löten oder Schrauben ersetzt – und das nicht erst gestern. Auch in den Haushalten sind sie auf dem Vormarsch. Für jede Aufgabe gibt's inzwischen auch hier den passenden Klebstoff.

War das beeindruckend, als in der WDR-Sendung „Quarks“ Moderator Ranga Yogeshwar seinen Fernsehzuschauern vorführte, dass bereits eine Klebefläche in der Größe eines Fünftelmarkstücks ausreicht, um einen ca. 1,2-Tonnen schweren VW Käfer an den Haken zu nehmen und nach oben zu hieven. Und: diese Demonstration ist schon ein paar Jährchen her: Die Weiterentwicklung der Superkleber hat damals ja nicht aufgehört.

(K)Leben in den eigenen vier Wänden

Klar, man muss schon zwischen den Klebern „für die Profis“ und denen für eventuelle Aufgaben zuhause unterscheiden. Für den Hausgebrauch ist keine Maximalleistung erforderlich. Auf der anderen Seite gilt aber ebenso: mit einem einfachen Alleskleber muss man sich auch hier nicht mehr begnügen. Uhu und Pattex zum Beispiel bieten inzwischen so um die 100 Produkte für die unterschiedlichsten Herausforderungen und Anwendungen an – jeder von beiden wohlgemerkt. Und wer auf Nummer sicher gehen will, dass er die bestmögliche Lösung für sein Klebproblem findet, der hat deshalb schon danach zu suchen.

BESSER KLEBEN:

Sorgen Sie in jedem Fall für saubere, fett- und staubfreie Oberflächen! Oftmals von Vorteil: die Klebestellen mit Sandpapier leicht aufrauen.

Wo „Alleskleber“ draufsteht, ist nämlich noch lange nicht Alleskleber drin. Tests zeigen deutlich, dass jedes Produkt so seine Materialschwächen hat. Besonders glatte Glas- oder Metallflächen gehören in der Regel dazu. Zwar ist es durchaus möglich, einen Handtuchhalter oder Spiegel im Bad mit dem Kleber anzubringen und sich das Bohren zu sparen. Dann aber sollte es vielleicht doch eher das Spezialprodukt sein – zumal die vermeintlichen Alleskleber auch ein Problem in punkto Feuchtebeständigkeit haben. Pappe, Stoff, Holz – all das geht an Materialien, wenn auch nicht unbedingt draußen. Auch Papier ist ein Fall für den Alleskleber. Für die tägliche Arbeit im Büro gibt's aber auch dafür Spezialprodukte, die einfach besser sind.

Schon die sogenannten „Sekundenkleber“ versehen ihren Dienst, was die reine Leistung angeht, besser als die Alleskleber – sind allerdings auch deutlich teurer. Im Haushalt gelten sie zurecht als Allrounder, wenn nicht sogar als Wunderwaffe, die selbst glatte und feste Flächen von nicht allzu großem Umfang bombensicher zusammenfügt. Ebenfalls von Vorteil: der Sekundenkleber enthält keine Lösungsmittel. Der enthaltene Stoff Cyanacrylat reagiert mit der Feuchtigkeit der Luft und härtet dann blitzschnell aus. Gerade deswegen ist Sekundenkleber in der Anwendung aber auch mit einiger Vorsicht zu genießen, denn zusammenklebende Finger, Lippen oder gar Augenlider – das möchte niemand gern erleben. Für Kinder ist Sekundenkleber absolut nichts. Auch spülmaschinenfest ist er nicht, weshalb etwa abgebrochene Tassenhenkel wohl anderer, dauerhafterer Lösungen bedürfen.

SEKUNDENKLEBER AM FINGER?

Warmes Öl auftragen, einwirken lassen und vorsichtig lösen.
Alternative: warmes Seifenwasser.

Auf die Spezialisten vertrauen

Gerade für „haushaltsnahe“ Stoffe und Materialien wie Porzellan, Textilien oder Kunststoff sind sehr hochwertige Spezial- und Reparaturkleber erhältlich. Dabei handelt es sich um sogenannte Kontaktkleber. Zur Höchstform laufen sie insbesondere dann auf, wenn es um glatte und nicht sonderlich saugfähige Flächen geht. Oder: wenn ganz unterschiedliche Werkstoffe zu verkleben sind. In jedem Falle müssen dann beide Materialien mit dem Kleber bestrichen sowie hinterher möglichst fest zusammengedrückt werden. Der Pressdruck ist bei diesen Klebern viel wichtiger als die schiere Dauer des Drückens – womit wir auch schon beim Nachteil der Kontaktkleber wären: Man braucht einiges an Kraft. Und die Klebewirkung ist parallel dazu derart groß, dass Korrekturen hinterher nicht mehr möglich sind. Da rutscht nichts mehr hin und her.

Wer die Wahl hat, der hat die Qual. Ganz am Ende kommt es auf die Einsatzbedingungen an bei der Auswahl des richtigen Klebers. Und Auswahl gibt es genug. Um welche Materialien handelt es sich? Sind die Oberflächen saugfähig? Sind sie glatt oder sogar ein wenig porös? Wie schnell müssen sie verkleben? Muss Zeit bleiben für Korrekturen? Und was muss der Kleber aushalten können? Feuchtigkeit? Hitze? Über Fragen wie diese findet sich der Weg zum richtigen Kleber.

Nur beim Holz, da fällt die Wahl noch leicht. Nach wie vor die Nummer eins: der gute alte Leim.



PRIMA FÜR KINDER: DER KLEBESTIFT.

Vor allem beim Spiel mit Papier und Pappe.

KLEBER FÜR HEIMWERKER-PROFIS

Heißkleber:

Für Holz, Glas, Metall und Stein.

Montagekleber:

Die Alternative zur Bohrmaschine.

Spraykleber:

Gleichmäßig kleben auf größeren Flächen.

Zweikomponentenkleber:

Zum Mischen. Für besonders bombenfeste Verbindungen.





SCHÄDLINGE IM HAUSHALT:

Kriegen Sie **mal nicht** die Motten

Wir suchen uns unsere Haustiere gern selber aus. Insekten gehören nicht dazu. Niemand hat sie gern in der Wohnung. Unangenehm wird es, wenn es sich um Schädlinge handelt. Ein paar Fliegen sind schnell vertrieben. Milben und Motten aber nicht. Und es kann noch schlimmer werden.

Oft ist es schon schwierig, sie überhaupt zu entdecken, die typischen Haushaltsschädlinge. Denn meist sind sie klein und lichtscheu und verfügen über ein gutes Versteck. Dass es Probleme mit unerwünschten Haustieren gibt, wird in der Regel erst dann erkannt, wenn sie bereits Folgen hinterlassen haben: juckende Stiche oder Bisse in der Haut vielleicht oder unschöne Löcher in der Kleidung. Oder die erste Begegnung ist so unverhofft wie ekelhaft: beim Kuchenbacken finden sich im Mehl plötzlich Würmer.

VORRATSSCHÄDLINGE

Schaben, Ameisen, Dörrobstmotten oder Brotkäfer haben es vor allem auf eines abgesehen: auf Lebensmittel. Wenn sie es sich langfristig in der Küche gemütlich machen, dann nur aus einem einzigen Grund: weil es hier ein „gefundenes Fressen“ für sie gibt. Ist das nicht der Fall, so finden auch diese Schädlinge einfach „nicht statt“. Sehr oft werden Vorräte befallen – also Lebensmittel, die nicht regelmäßig benötigt, gleichwohl aber über eine längere Zeit aufbewahrt werden. Ganz typisch sind Mehl, Teigwaren, Gries – oder auch Nüsse, Mandeln und Rosinen. Oft mithin Dinge, die man fürs Backen braucht. Kommt es zum Befall, so gilt: umgehend die Lagerbedingungen für Produkte dieser Art überprüfen und – gegebenenfalls umstellen. Oberstes Gesetz in der Küche ist ohnehin: auf die Abfälle achten! Nicht lange sammeln, sondern möglichst schnell entfernen.

BESSER VORBEUGEN:

So lagern Sie Lebensmittel richtig.

- *Das Vorratslager stets sauber halten.*
- *Dicht schließende Behälter benutzen.*
- *Die Lagerzeit begrenzen.*
- *Auf kühle und trockene Bedingungen achten.*

HYGIENESCHÄDLINGE

Im Hausstaub fühlen sich insbesondere Milben, Flöhe und Verwandte wohl – Kleingetier, das uns durch juckende Stiche oder schmerzhaft Bisse lästig werden kann. Aber nicht nur das. Denn der Floh kann Würmer übertragen und Milben sind oftmals die Ursache von Allergien. Überhaupt ist die Übertragung von Krankheitserregern ein Problem. Und dagegen hilft vorbeugend leider nur eines: das regelmäßige Saugen und Putzen. Je sauberer die Wohnung ist, desto weniger Chancen haben diese Bewohner.

Schlimm sind auch Bettwanzen. Sie gehören zu den unangenehmsten Parasiten überhaupt. Zwar kommen die ekelhaften Blutsauger hierzulande nur noch relativ selten vor. Aus dem Urlaub zum Beispiel kann man sie aber durchaus mit einschleppen. Ist das erst einmal geschehen, so helfen auch keine Hausmittelchen mehr. Dann ist in aller Regel der Kammerjäger gefragt. Vorbeugend gilt gegen Bettwanzen: täglich möglichst ausgiebig die Betten lüften, um allzu viel Feuchtigkeit zu vermeiden, und die Bettwäsche regelmäßig bei 60°C waschen.

MATERIALSCHÄDLINGE

Neben Teppich- und Hausbockkäfern sind es insbesondere die Kleidermotten, die zuhause einen erheblichen Schaden anrichten können. Im Falle von Lebensmittelmotten lassen sich einfach die Lebensmittel entsorgen. Aber soll man liebgeordnete Kleidungsstücke wegwerfen, nur weil sie befallen sind? Es lohnt der Versuch mit Hitze oder Kälte: entweder die Kleidung sehr vorsichtig in fast kochendes Wasser einlegen oder für mindestens eine Woche im Tiefkühlschrank lagern. Mit ein wenig Glück ist sie danach mottenfrei.

Auch im Falle von Kleidermotten ist Vorbeugen die erfolgversprechendste Strategie. Ein Tipp ist der Einsatz von Duftstoffen. Denn bestimmte Gerüche mögen Motten gar nicht. Getrockneten Lavendel zum Beispiel.



Die Erfahrung zeigt: wo eine Motte ist, da sind auch andere. Stellen sie deshalb in jedem Fall ein paar Pheromonfallen auf!

SONDERFALL SCHABE



Schaben sind nicht nur ärgerlich, sondern auch ein Gesundheitsrisiko. Ihre Exkremente können gefährliche Krankheiten auslösen. Daher gilt: Sollten Sie gehäuft auftreten, bitte den Vermieter kontaktieren!

Einfach ein getrocknetes Sträußchen im Kleiderschrank aufhängen und schon machen Motten darum einen großen Bogen. Wem es so wie den Motten geht, weil er den Duft überhaupt nicht mag: im Handel ist alternativ dazu ein spezielles Mottenpapier erhältlich, das nicht nur geruchlos ist, sondern über die bloße Abschreckung auch hinausgeht. Es tötet die Motten und ihre Larven ab. Omas Lösung, die guten alten Mottenkugeln, sind dagegen nicht zu empfehlen: sie riechen nicht nur streng, sondern sind tendenziell auch gesundheitsschädlich.

Übrigens: Motten mögen auch Sofas oder Teppiche. Es lohnt also auch deshalb der regelmäßige Griff zum Staubsauger.

Weiterführende Infos zum Thema Schädlinge und deren Bekämpfung unter: www.schaedlingskunde.de

Des Müllers Lust: mit Wandern

App-Unterstützung

Wandern gehört zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Nicht so beliebt dabei ist ein allzu schweres oder unhandliches Gepäck. Immerhin: man kommt heute ohne Kompass und Karten aus.

Auch beim Wandern ist das Smartphone eine echte Geheimwaffe, vorausgesetzt allerdings, man hat es mit der richtigen App bestückt und weiß es einzusetzen. Dann lässt sich problemlos sogar querfeldein laufen durch Wald und Wiesen und über Stock und Stein, ohne die Orientierung zu verlieren. Denn der Blick aufs eigene Smartphone verrät dank moderner GPS-Navigation sofort, wo genau man sich gerade aufhält. Und wie unzuverlässig!

Aber die sichere Navigation durch unbekanntes Gelände und die automatische Bestimmung der eigenen Positionen ist nur eine der hilfreichen Funktionen moderner Apps fürs Wandern. Diese helfen auch bei der individuellen Planung und Gestaltung von Routen, denn sie halten diverses Kartenmaterial für mögliche Wandertouren vor. Eine passende Strecke lässt sich also ebenfalls ganz einfach am Smartphone suchen und festlegen. Einige Apps halten genau dafür sogar noch Filterfunktionen bereit, so dass selbst individuelle Wünsche berücksichtigt werden können: so lässt sich zum Beispiel der Schwierigkeitsgrad der Route festlegen, die Beschaffenheit des Wegs oder der Fitnesszustand des Wanderers und die Tourenvorschläge werden dann daraufhin am Display spezifiziert.

Wir haben einige der beliebtesten und besten Wander-Apps für Sie zusammengestellt. Bei allen Anbietern sind die Karten auch im offline-Modus vorhanden, alle bieten die Navigation per GPS, alle sind für IOS- und für Android-Geräte erhältlich.

Unser Tipp: Beim Einsatz Ihrer Wander-App bitte bedenken, dass der Akku bei daueraktivem GPS ziemlich schnell in die Knie geht. Nach spätestens vier Stunden dürfte er sich verbraucht haben. Es lohnt daher, eine Powerbank oder einen Reserve-Akku mit auf die Tour zu nehmen. Und schon ist wieder zusätzliches Gepäck an Bord....

Komoot: Aufwändig gestaltet, trotzdem einfach und intuitiv in der Bedienung. Durch die Navigation per Sprachansagen auch für Radfahrer geeignet, die in aller Regel schneller unterwegs sind. Die erste heruntergeladene Gebietskarte ist kostenlos. Für jede weitere sind € 8,99 zu entrichten. Alternative: Man erstet gleich das komplette vorhandene Kartenmaterial für € 29,99.



ADAC: Der Wanderführer Deutschland hält über 14.000 Wandertouren parat und kostet einmalig € 4,99. Im Kartenmaßstab bis 1:25.000 genau.

Outdooractive: Die Kostenlos-Variante bietet leider keine Navigation und kein Kartenmaterial im Offline-Modus. Im Premium-Paket für € 9,99 mit vielfältigen Funktionen rund um die Planung und Realisierung von Wandertouren ausgestattet. Zusätzlich zum Beispiel mit einer SOS-Funktion. Einfach und zuverlässig. Gilt vielen als die beste App.



Der Umwelt zuliebe: Was auf keinen Fall in den Abfluss gehört

Es ist alles andere als selbstverständlich, dass wir zuhause sauberes Wasser haben. Und es ist teuer, verschmutztes Wasser zu reinigen. Die Kosten trägt am Ende der Verbraucher. Deshalb lohnt es sich, bereits daheim unnötiger Verschmutzung vorzubeugen.

Es ist eine ökologische Katastrophe, den heimischen Abfluss als Müllschlucker zu missbrauchen – und doch kommt es immer wieder dazu. Zigarettenkippen, Windeln, Essensreste, Chemikalien und Medikamente: all das landet regelmäßig in der Toilettenschüssel und verschwindet von dort aus im Nirgendwo. Aus den Augen, aus dem Sinn. Zugegeben: einiges aus unserem täglichen Müll mag so aussehen, als könne es kein Wässerchen trüben – ein paar Speiseölrreste aus der Pfanne zum Beispiel. Doch aus kleineren Mengen in einem einzigen Haushalt wer-

den große Mengen in allen Haushalten. Auch Speiseölrreste gehören nicht in den Abfluss, sondern in die Mülltonne.

Die Folgen des vielen Mülls im Abfluss sind ganz unterschiedlicher Art. Feststoffe verschmutzen und verstopfen die Kanalisation. Sie müssen mit hohem Aufwand erst wieder aus dem Abwasser herausgefischt werden, bevor es geklärt werden kann. Durch Essensreste wird der schädliche Nährstoffgehalt des Abwassers erhöht, was die Reinigung kompliziert und außerdem die Ratten auf den

Plan ruft. Die technischen Verfahren der Kläranlagen, um aus Abwasser wieder Wasser zu machen, sind in den zurückliegenden Jahren ohnehin schon sehr viel komplexer und teurer geworden. Besonders schlimm ist es, wenn Medikamentenreste und Chemikalien nichtsahnend im Abfluss entsorgt werden – Reste von Farben und Lösungsmittel zum Beispiel, die nach dem Streichen der eigenen vier Wände nun nicht mehr benötigt werden. All das kommt vor.

Wir haben eine Übersicht zusammengestellt, was der Umwelt zuliebe auf gar keinen Fall in den Abfluss gehört:



Feste Abfälle:

- Windeln, Slip-Einlagen, Binden
 - Ohrenstäbchen und Heftpflaster
 - Speisereste
 - Zigarettenkippen, Korken
 - Medikamente
- Verstopft samt und sonders die Rohrleitungen
 - Können bei der Klärung nur mühsam wieder entfernt werden.
 - Kontaminieren das Abwasser

All das gehört in die Mülltonne!



Flüssige Abfälle:

- Farben, Lacke, Verdüner, Pflanzenschutzmittel, Schädlingsbekämpfungsmittel
 - Chemikalien wie Natronlauge oder Salzsäure
 - Putzmittel und Rohrreiner und kontaminieren das Abwasser
- Kontaminieren das Abwasser
 - Zerstören die Rohrleitungen
 - Zerstören die Rohrleitungen

All das gehört in die Schadstoffsammlung!

Was ist dran am **Bio-Boom:** **besseren Essen?**



Bio-Lebensmittel boomen. Ende 2007 gab es in Deutschland gut 18.000 Bio-Bauern, 2014 waren es schon knapp 24.000. 7,5 Mrd. Euro gaben deutsche Haushalte geschätzt in 2013 für Bio-Lebensmittel aus. 2014 waren es fast 5% mehr. Doch kommt dafür wirklich etwas Besseres auf den Tisch?

Die allermeisten Menschen bedienen sich in Bio-Regalen, weil sie etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Sie wollen möglichst weniger Gift und dafür mehr wertvolle Vitamine und Nährstoffe zu sich nehmen. Neben einem sich ausdehnenden ökologischen Bewusstsein, das sich dem Schutz und dem Erhalt unserer natürlichen Ressourcen verpflichtet sieht (für eine Landwirtschaft im Einklang mit der Natur), ist dies das zentrale Motiv. Doch worauf ist bei Bio-Produkten Verlass und worauf nicht? Was sollte man wissen? Was stimmt und was nicht? Wir haben die vielleicht wichtigsten Punkte einmal zusammengestellt.

- (1) Bio-Produkte enthalten deutlich mehr Nährstoffe. Tatsache ist: man weiß es nicht genau. Verschiedene Studien kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen.
- (2) Bio-Produkte enthalten weniger Pestizide. Richtig, denn Bio-Bauern verzichten auf deren Einsatz. Kleinere Verunreinigungen sind dennoch möglich, da nicht ausgeschlossen ist, dass sie auf den Nachbarfeldern genutzt werden.
- (3) Bio-Produkte sind frei von Gentechnik. Richtig, denn Bio-Lebensmittel dürfen keinerlei genetisch veränderten Organismen oder Erzeugnisse enthalten. Auch das Futter für Bio-Tiere muss davon frei sein.
- (4) Bio-Fleisch enthält mehr gesunde Omega-3-Fettsäuren. Das ist nachweislich richtig und hängt mit der natürlichen Ernährung der Kühe zusammen.
- (5) Für Bio-Produkte gibt es genaue und einheitliche Richtlinien. Nicht so ganz. Zwar legt die EU-Ökoverordnung Mindestanforderungen für Bio-Siegel fest, mit denen die Produkte sich dann schmücken dürfen. Es gibt allerdings auch Bio-Siegel (etwa: Naturland oder Bioland), die darüber noch hinausgehen und bei den Richtlinien deutlich strenger sind. Ein Beispiel: Beim deutschen und europäischen Bio-Siegel gilt fürs Produkt, dass es zu 95% aus ökologisch hergestellten Bestandteilen bestehen muss. Fünf Prozent dürfen allerdings auch nach konventionellen Methoden angebaut worden sein – vorausgesetzt, am Markt sind diese Zutaten nicht in Bio-Qualität zu bekommen. Anders beim Bio-Siegel von Naturland zum Beispiel: Hier muss es sich um 100% Bio handeln.

Die wichtigsten Bio-Siegel:



Europäische Bio-Siegel



Deutsche Bio-Siegel



Wie ein Murmeltier? **Irrtümer** rund um den **gesunden Schlaf**

Sprichwörter bündeln „Erfahrung“, so glauben wir. Und was ältere Generationen an Tipps für uns bereithalten, das habe immer schon gegolten. Dass Lesen im Schummerlicht den Augen schade zum Beispiel. Oder dass ein Schnaps gut sei für die Verdauung. Tatsache ist: meist sind das allenfalls Halbwahrheiten. Und die gibt es auch rund ums Thema „Schlafen“.

Bis zu 40% der Deutschen leider unter Schlafstörungen – zumindest manchmal. Morgens wird zu früh aufgewacht, abends zu spät eingeschlafen und unterbrochen wird der Schlaf ebenfalls. Mediziner sagen, wenn das über vier Wochen so geht, ist es nicht mehr normal. Aber: rund um den Schlaf gibt es auch viele Erwartungen und Meinungen, die so ganz einfach nicht stimmen. Hier die häufigsten Irrtümer:

1. Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste. Richtig ist: es gibt Tiefschlafphasen, in denen sich der Körper am besten erholt. Ob die aber vor oder nach Mitternacht liegen, ist von Mensch zu Mensch verschieden.
2. Bei Vollmond schläft es sich schlechter. Vermutlich nicht viel mehr als eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Soll heißen: der Glaube macht's. Zahlreiche Studien zeigen, dass es keinen Zusammenhang gibt. Doch
3. Zuviel Schlafen macht dick. Eine Überzeugung, die nahe liegt, denn im Schlaf bewegen wir uns nicht. Eine Studie der Columbia University kommt jedoch zu einem anderen Ergebnis: Der Mangel an Schlaf macht dick! Denn zu wenig Schlaf führt oft zu mehr Appetit.
4. Im Schlaf verbrauchen wir kaum Energie. Stimmt ebenfalls nicht. Beim Schlafen werden fast genauso viele Kalorien verbrannt wie in Zeiten wenn wir wach sind – soweit wir uns nicht gerade sportlich betätigen.
5. Beim Schlafen hilft Alkohol. Nicht so ganz. Zwar wirkt Alkohol durchaus ermüdend und hilft deshalb beim Einschlafen. Aber: er verschlechtert auch die Qualität des Schlafes.

bei Menschen, die fest vom Einfluss des Mondes überzeugt sind, kann es dennoch zu Schlafstörungen kommen.

6. Bei offenem Fenster lässt sich besser schlafen. Nahezu 50% der Deutschen glauben an die Wirkung frischer und möglichst kühler Luft. Doch Frieren hilft beim Schlafen ebenfalls nicht. Experten empfehlen eine Raumtemperatur von 16 bis 18 Grad.

Fazit: die perfekte Methode zum Einschlafen gibt es leider nicht. Jeder suche selbst nach seiner Lösung. Oft aber hilft der Placebo-Effekt – also: der schlichte Glaube an die eigene Methode. Die Milch mit Honig, ein spätes Duschen, das Lesen im Bett. Auch liebgegewonnene Gewohnheiten kurz vorm Einschlafen zeigen oftmals Wirkung. Sie signalisieren dem Körper sozusagen, „was die Stunde geschlagen hat“ und dass er gleich abschalten darf.



Foto: © iStock.com / Jukka

Graphic: © iStock.com / Alex Bebrinsky Foto: © iStock.com / Romanstein

Rätselhaft



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

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

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.

Bierproduktionsbetrieb	Ablichtung	Schuttschicht	Figur in 'Miami Vice'	früherer Vorfahre	Waldpflanze	Volksstamm im Nord-Sudan	rote Filzkappe				
Seehund			Osteuropäer				11				
			Fruchtgetränke	hundertjähriger Riese			Schreibutensil				
Spottschrift	Oper von Verdi	Nahverkehrszug			Aktienmarkt		Hautfalte zum Schutz d. Auges				
märkisches Adelsgeschlecht	Schulfestsäle		griechischer Lyriker † 446	Währung auf Kuba	spanisch: Hafen	ein Spielzeug					
							kaufm.: Bestand				
Lebendigkeit	engl. Name der Themse	asiatischer Hühnervogel		Kinderfigur der Spyri							
					Klebstoff aus Algen		Kykladeninsel				
gleichgültig	ital. Tresterbranntwein	englisch: eins	Auszeichnung	ein Halogen							
		Mietauto mit Fahrer	Stockwerk				Küstenmotorschiff (Kw.)				
ehem. deutsche Münze (Abk.)	Tempomesser (Kw.)			altgriech. Stadt in Lucania (Italien)	hebräischer Buchstabe						
			lateinisch: Götter	deutsche Landeshauptstadt			9				
Ehrenname der röm. Kaiser	Abk.: Gewerbeaufsicht	zweitellig			kleine Straße		int. Kfz-Z. Island				
isländ. Prosaerzählung des MA.	Erinnerung				kenian. Staatsmann (Arap)						
		ugs.: sehr viele		Schmiedeeisen							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

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

Ein Tipp: Das Lösungswort ist was für's Auge.



Wechsel im Vorstand

Neuer und alter Vorstand:
Derik Hens (links) und
Hans Brembt

Hans Brembt ist am 24. Mai 2016 aus dem Vorstand der WBG Wattenscheid ausgeschieden. Der 72-jährige hatte satzungsgemäß die Altersgrenze für eine erneute Bestellung erreicht.

Der diplomierte Sparkassenbetriebswirt i. R. hat 26 Jahre die Entwicklung der Genossenschaft maßgeblich mitbestimmt. Von 1990 bis 2006 Mitglied des Aufsichtsrats, davon 11 Jahre als Vorsitzender, wurde er 2006 zum nebenberuflichen Vorstand bestellt.

Hans Brembt hat, wie Geschäftsführer Markus Brüning zum Abschied sagte, „immer ein gutes Händchen bewiesen, als fördernder und auch fordernder Aufsichtsratsvorsitzender ebenso wie als engagiertes Vorstandsmitglied. Immer mit dem Ziel, unser Unternehmen zu verbessern“.

Ein wenig Wehmut kam beim Abschied auf. Doch Hans Brembt hat schon Pläne geschmiedet: gemeinsam mit seiner Frau möchte er auf Städtereise gehen.

Die WBGW sagt „Danke“ und wünscht ihm und seiner Familie alles Gute für die Zukunft!

Als Nachfolger wurde Derik Hens in den Vorstand bestellt. Der 57-jährige Sparkassenbetriebswirt war bereits von 2003 - bis 2006 im Vorstand tätig, bevor er zehn Jahre lang als Vorsitzender dem Aufsichtsrat angehörte. Derik Hens ist als Abteilungsleiter der Kreditabteilung Firmenkunden bei der Sparkasse Bochum tätig.



Servicetechniker eingestellt

Um künftig unseren Service vor Ort noch schneller und kostengünstiger für Sie zu gestalten, haben wir einen weiteren Servicetechniker eingestellt.

Martin Dama verstärkt seit April unser Team. Als ausgebildeter Gas- und Wasserinstallateur wird er in erster Linie die Thermenwartung in Teilen unseres Bestands übernehmen und Kleinreparaturen ausführen.

Der 38-jährige bereitet sich im Moment neben seiner Arbeit auf die Meisterprüfung vor, die er Ende nächsten Jahres abschließen wird. Er wohnt mit Frau und seiner dreijährigen Tochter in Bochum.



Servicetechniker Martin Dama

Sommerfest 2016

„Diesmal war es besonders schön“, so die Meinung vieler Besucher unseres **3. Sommerfests in Lünen**. Ende Juni trafen sich bei bestem Grillwetter Alt und Jung rund um unser Servicebüro. Die steigende Zahl der Gäste zeigt uns, wie beliebt das jährliche Fest inzwischen ist.

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2016



Das Interesse der Mitglieder an „ihrer“ Genossenschaft war groß. Bei der Mitgliederversammlung am 24. Mai war der Saal im „maGma“ von St. Maria Magdalena bis auf den letzten Platz besetzt.

Geschäftsführer Markus Brüning berichtete ausführlich über Geschäftsverlauf und Aktivitäten in 2015. Insbesondere ging er dabei auf die Entwicklung des Unternehmens innerhalb der letzten 10 Jahre ein. Die Genossenschaft habe sich von einem wirtschaftlich solventen Bestandhalter zu einem modernen Dienstleistungsunternehmen entwickelt – ohne dabei die genossenschaftliche Identität zu verlieren. Als Meilensteine bezeichnete er dabei die Neubauprojekte und die Weiterentwicklung des Konzepts für Großsanierungen.

Sein Fazit: Die WBGW ist ein gesundes Unternehmen, das weiter auf Wachstumskurs ausgerichtet ist.

Die Mitgliederversammlung genehmigte den Jahresabschluss und beschloss eine 4%-ige Dividende. Aufsichtsrat und Vorstand wurde einstimmig Entlastung erteilt.

Mehr erfahren Sie im Geschäftsbericht 2015 unter www.wbgw.de/Aktuelles/Downloads&Links.



Veränderungen im Aufsichtsrat

Daniel Igloffstein (links) und Roland Schumacher

Auf der Tagesordnung der Mitgliederversammlung stand auch die Wahl von Aufsichtsratsmitgliedern.

Der Aufsichtsratsvorsitzende Derik Hens erklärte während der Versammlung seinen Rücktritt aus dem Aufsichtsrat. Für ihn wählte die Mitgliederversammlung Roland Schumacher in den Aufsichtsrat. Der 64-jährige Diplom-Pädagoge ist seit 1976 Mitglied der WBG und wohnte viele Jahre im Wattenscheider Quartier.

Daniel Igloffstein und Reinhard Schilb, die turnusmäßig aus dem Aufsichtsrat ausschieden, wurden für drei weitere Jahre wiedergewählt.

In der konstituierenden Sitzung des Aufsichtsrats wurde Daniel Igloffstein zum Vorsitzenden und Artur Schimanski zu seinem Stellvertreter gewählt.



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