



Zeitung für Mitglieder

Gartenstadt-Genossenschaft Mannheim eG

05/2009

Bekanntmachung

Die diesjährige ordentliche Vertreterversammlung findet am Donnerstag, den 25. Juni 2009 um 18 Uhr im Saal der Jüdischen Gemeinde in Mannheim, F3, 4 statt.

Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:

1. Eröffnung und Begrüßung durch den Aufsichtsratsvorsitzenden
2. Bericht des Vorstands über das Geschäftsjahr 2008, Vorlage des Jahresabschlusses und des Lageberichts 2008
3. Bericht des Aufsichtsrats über
 - a) seine Tätigkeit im Geschäftsjahr 2008
 - b) den Prüfungsbericht des Verbandes Baden Württembergischer Wohnungs- und Immobilienunternehmen e.V., Stuttgart
4. Aussprache zu den Berichten und Beschlussfassung über den Prüfungsbericht
5. a) Feststellung des Jahresabschlusses 2008
b) Beschlussfassung über die Verwendung des Bilanzgewinns 2008
6. Beschlussfassung über die
 - a) Entlastung des Vorstands
 - b) Entlastung des Aufsichtsrats
7. Wahl von Aufsichtsratsmitgliedern
8. Ehrungen
9. Verschiedenes

Termine bitte vormerken

Vertreterversammlung	25. Juni 2009 ab 18.00 Uhr Jüdisches Gemeindezentrum F 3, 4, 68159 Mannheim
Straßenfest in der Gartenstadt	26. Juni 2009 ab 18 Uhr und 27. Juni 2009 ab 11 Uhr
Stadtteilfest Vogelstang	17. und 18. Juli 2009 Freizeitstätte, Freiburger Ring
Parkfest Friedrichsfeld	18. und 19. Juli 2009
Stadtteilfest Herzogenried	25. Juli 2009, 11-23 Uhr, Schulhof Käthe Kollwitz-Schule
Almenhoffest	12. September 2009

Sollen wir auch Ihre Termine von Veranstaltungen usw., die auch für andere Mitglieder interessant sind, veröffentlichen? Dann geben Sie uns bitte Bescheid!

weitere Termine finde Sie unter www.gartenstadt-genossenschaft.de

Auf einen Blick

Bekanntmachung	S. 1
"Es ist normal, verschieden zu sein"	S. 1
Termine bitte vormerken	S. 1
Termine für Zählerablesung	S. 2
Garten im Mai	S. 2
10x Maiglöckchen	S. 2
Ostseeluft schnuppern	S. 2
Auf den Spuren der Herzöge...	S. 3
Der beste Schutz vor Zecken...	S. 3
Der Wander-Tipp	S. 3
Pollenzeit	S. 4
Heizkosten	S. 4

Impressum

Herausgeber:	Gartenstadt-Genossenschaft Mannheim eG K 2,12-13 68159 Mannheim
Internet:	http://www.gartenstadt-genossenschaft.de
e-mail:	info@gartenstadt-genossenschaft.de
Tel.:	06 21 / 1 80 05-0
Fax:	06 21 / 1 80 05-48
Vi.S.d.P.:	Wolfgang Pahl



Auch dieses Jahr hat die Gartenstadt-Genossenschaft wieder ca. 200 Osternester dem Osterhasen zur Verfügung gestellt. Auf dem Almenhof und auf der Vogelstang (Sachsenstraße) sind die jüngsten Mitglieder der Genossenschaft bei strahlendem Sonnenschein auf die Suche gegangen. Auf dem Almenhof lies sich der Osterhase (Markus Gerling) sogar bei seiner Arbeit beobachten. Die Eltern und Großeltern der Kinder wurden mit einem Gläschen Sekt verwöhnt.

„Es ist normal, verschieden zu sein.“

Integrationschule Arumbuhalnagar in Indien hilft behinderten Kindern

Zurzeit gibt es in unserem Land eine Debatte um Integrationschulen. Das sind Schulen, an denen behinderte und nicht behinderte Kinder gemeinsam lernen. Die nicht behinderten Kinder sollen sich damit vertraut machen, mit behinderten Kindern zusammen zu arbeiten. Das Aussondern und spezielle Fördern von Schülern und Schülerinnen mit Behinderungen und Lernschwierigkeiten ist nicht mehr der alleinige Weg, seit einige Gesamtschulen integrativen Unterricht anbieten und erprobt haben. Mit seiner Bemerkung „Es ist normal, verschieden zu sein“ hat der frühere Bundespräsident Richard von Weizsäcker der Debatte Schwung gegeben und viele Eltern und Pädagogen ermutigt, integrativen Unterricht zu fordern.

Die DESWOS baut in Indien die Friedensschule Arumbuhalnagar aus. Auch hier liegt das Konzept einer integrativen Schule zugrunde. Die Bedingungen sind allerdings schwieriger als in Deutschland. Behinderte Kinder hätten in dieser Region sonst kaum eine Gelegenheit, zur Schule zu gehen, denn meist werden sie von den Eltern vor der Gesellschaft versteckt. „Die Eltern sehen ihre behinderten Kinder als Folge eigener Verfehlungen an, die Eltern sehen sich wie mit einem Fluch belegt“, erklärte der Projektleiter K. Govindaraju, „deshalb dürfen sie kaum das Haus verlassen. Es braucht beständige Aufklärung, damit die Eltern uns ihre behinderten Kinder anvertrauen.“ Umso erfreulicher ist es, zu sehen, wie die behinderten Kinder von ihren Klassenkameraden aufgenommen und fürsorglich betreut werden. Sie helfen ihnen aus dem Schulbus und schieben die Rollstühle in die Klassenräume. Sie stützen andere, die gehbehindert sind und tragen die Schulbücher. Und sie spielen ihnen den Ball zu, wörtlich im Spiel in der Pause, wie auch sinnbildlich im Unterricht. „Erfolgslebnisse sind wichtig, wenn Eltern und Geschwister unbewusst vermitteln, dass man nur der Klotz am Bein ist.“ meint die Schulleiterin. „Leider haben wir noch keine besonders ausgebildeten Lehrkräfte für unseren integrativen Unterricht, aber vieles ist eine Einstellungssache und geistige Haltung. Unsere Lehrerinnen und Schüler haben verstanden, dass es für Behinderte eine enorme Leistung ist, die Vorurteile gegen sie zu durchbrechen.“

Die Schule wird nach Bauabschluss weitere 120 behinderte und nicht-behinderte schulpflichtige Kinder aus den verstreuten und entlegenen Dörfern rund um den Ort Pettavaithalai aufnehmen. Besonderes Merkmal ist die gezielte Betreuung und Förderung von Kindern aus armen Familien. Sie werden durch spezielle Umfragen erfasst, die Eltern werden aufgeklärt und überzeugt, für die Kinder die Chance auf eine Schulbildung zu nutzen. SEVAI stellt einen Transportbus und Rollstühle zur Verfügung. Das Schulgelände ist barrierefrei und die Mitschüler lernen, wie sie ihre behinderten Mitschüler betreuen können. Die Schule hat in der Region Vorbildfunktion wegen ihres Integrationsanspruchs, aber auch wegen ihres pädagogischen Konzeptes, die Kinder aktiv an der Unterrichtsgestaltung zu beteiligen. Das

bereits von der DESWOS mehrfach in Augenschein genommene Konzept setzt sich wohltuend von den üblichen sehr drill- und disziplinerorientierten Schulen in Indien ab. Die Freude der Kinder und LehrerInnen am Unterricht ist offensichtlich.

Integration findet aber auch zuhause und im Dorf statt – eine Herausforderung für Eltern und Nachbarn: sie müssen lernen, sich auf die Bedürfnisse von Behinderten einzustellen und auch die mentalen Barrieren in ihren Köpfen zu beseitigen. Ziel ist die allseitige Teilhabe von Behinderten an der gesellschaftlichen Entwicklung. Da kann man in fast jedem Dorf beginnen: es ist auffällig, dass die organisierten Frauengruppen, die Spar- und Kreditvereine, kaum behinderte Frauen als Mitglieder haben. In den von SEVAI angestoßenen Debatten wird gerne das Fehlen körperlich Behinderter mit ihrer eingeschränkten Mobilität entschuldigt. Nach genauerem Nachfragen stellt sich aber heraus, dass es der Mangel an geistiger Beweglichkeit in den etablierten Frauengruppen ist. Sie können sich einfach noch nicht vorstellen, wie sie mit ihren behinderten Dorfbewohnern umgehen sollen. „Das Schwerste ist, Barrierefreiheit in den Köpfen zu schaffen“, meint der Projektleiter K. Govindaraju, „wir arbeiten in einer rückständigen Region und Vorurteile halten sich hartnäckig. Aber wir sind mit unserer Friedensschule in Arumbuhalnagar gleichzeitig der Beweis, dass eine Veränderung möglich ist. Die nächste Generation wird anders über Behinderung denken.“



Die DESWOS Deutsche Entwicklungshilfe für soziales Wohnungs- und Siedlungswesen e.V. ist eine gemeinnützige Organisation der Entwicklungszusammenarbeit. Sie wurde bereits vor 40 Jahren gegründet und wird durch Mitgliedschaft und Spenden von Wohnungsunternehmen unterstützt. Der Auftrag der DESWOS ist, Wohnungsnot und Armut in Entwicklungsländern zu überwinden. Die DESWOS vermittelt deshalb über enge Zusammenarbeit mit örtlichen Partnerorganisationen Hilfe zur Selbsthilfe beim Bau von Wohnraum und Siedlungen für Not leidende Familien und bei der Sicherung ihrer Existenz. Auch die Gartenstadt-Genossenschaft Mannheim eG ist seit Gründung Mitglied bei dieser hilfreichen Organisation.

Kontakt:
Internet: www.deswos.de,
E-Mail: public@deswos.de
Telefon: 0221 57 989 0

DESWOS e.V.
Stichwort: MZ
Friedensschule
Spendenkonto: 660 222 1
Sparkasse KölnBonn
BLZ 370 501 98



Garten im Mai



Nach den Eisheiligen geht die Pflanzzeit richtig los. Im Mai sieht man blühende Stauden und Sträucher überall. Hobbygärtner, die ihre Gärten hegen und pflegen. Die Kübelpflanzen treiben kräftig aus, erwachen aus dem langen Winterschlaf. Die folgenden Tipps sollten Ihnen etwas Hilfe sein, Ihrem Garten auch im Mai ein schönes Aussehen zu verleihen.

1.) Ab Mitte Mai kann man schon alles pflanzen. Stauden, Rosen und andere Pflanzen wachsen jetzt gut an. Die nächtlichen kühlen Temperaturen lassen den Boden nicht so schnell austrocknen, trotzdem sollte man die frisch gesetzten Pflanzen nach der Pflanzung kräftig wässern. Sommerblumen, die als Lückenfüller dienen sollen, können auch jetzt gepflanzt werden. Diese bekommt man bereits blühend in den Gartenzentren.

2.) Zwiebel- und Knollenpflanzen, wie Begonien, Dahlien, Gladiolen und andere müssen spätestens jetzt in die Erde gebracht werden. Hohen Pflanzen gibt man bereits bei der Pflanzung eine Stützhilfe, damit diese später bei starkem Wind nicht umkippen, und bei Regen nicht auseinander fallen können.

3.) Forsythien, Jasmin und andere im Frühling blühende Sträucher werden jetzt geschnitten. Beim Flieder nur die verblühten Blütenrispen abschneiden, nur bei zu groß und zu wirt gewordenen Fliedersträuchern die Äste etwas auslichten. Viele früh blühende Rhododendren-Arten sind jetzt bereits verblüht, die welken Blüten kann man einfach abnehmen. Besser hier mit Handschuhen arbeiten, die welken Blüten sind etwas klebrig.

4.) Gemüse, das Wärme liebt und zum Wachsen benötigt, kann im Mai gesät werden. Auch die vorgezogenen Tomaten, Gurken, Kürbisse und Zucchini-Pflänzchen können jetzt ausgepflanzt werden. Ausreichend gießen und düngen mit frischem Kompost nicht vergessen. Gemüsebeete müssen regelmäßig gehackt werden, damit der Boden immer gut durchlüftet ist. Bei zu wenig Regen wässern nicht vergessen. Die effektivste Bewässerung wird durch ein Bewässerungsgraben erzielt. Zwischen den Reihen einen seichten Graben ziehen (mit einer Hacke z.B.) und das Gießwasser hier hineinleiten. So wird gewährleistet, dass das Wasser nur die Wurzeln erreicht. So können Pilzinfektionen vermieden werden.

5.) Durch die steigenden Temperaturen wachsen nicht nur die Zier- und Nutzpflanzen schnell, sondern leider auch das Unkraut. Regelmäßiges Jäten verhindert, dass diese den Zier- und Nutzpflanzen Feuchtigkeit und Nahrung entziehen. Außerdem sehen die Beete ohne lästiges Unkraut doch viel schöner aus.

6.) Auch der Rasen muss nun häufiger gemäht werden. Rasenschnitt kann auf dem Komposthaufen aufgeschichtet werden, doch immer darauf achten, dass durch den Verrottungsprozess große Hitze entstehen kann. Deshalb dafür sorgen, dass die Schicht mit dem Rasenschnitt nicht zu dick wird, sondern zwischendurch einige abgebrochene Äste mit auf dem Komposthaufen gelegt werden. So wird der Kompost immer gut durchlüftet. Das ist wichtig für die Verrottung und verhindert, dass sich eine zu große Hitze entwickelt.

10 x Maiglöckchen

Literarischer Lobgesang

Das zarte Maiglöckchen hat schon so manchen Schriftsteller inspiriert. In seinem Gedicht „Maiglöckchen und die Blümelein“ lässt Hoffmann von Fallersleben das Maiglöckchen die anderen Blumen zum Frühlingsfest rufen. Heinrich Heine ehrte die kleine Blume mit der Aussage: „Der Duft des Maiglöckchens bricht das Eis des Winters und der Herzen.“

Reinheit und Hoffnung

Das Maiglöckchen gilt als Glücks- und Liebesbote sowie als Zeichen einer richtigen und endgültigen Entscheidung. Es findet sich daher in vielen Brautsträußen. Sein Weiß steht für Reinheit und sein Grün für die Hoffnung.

Marias Tränen

Der Legende nach erblühte das Maiglöckchen zuerst an der Stelle, an der Marias Tränen auf den Boden fielen, als sie um den gekreuzigten Jesus weinte. Daher trägt es auch den Namen Marienstränen.

Hübsch giftig

Nicht umsonst findet sich der Maiglöckchensalat auf keiner Speisekarte. Beim Verzehr können Übelkeit, Erbrechen und Durchfall bis hin zu Herzrhythmusstörungen auftreten. Die verbreitete Annahme, schon das Blumenwasser sei tödlich, stimmt allerdings nicht. Die Giftkonzentration im Wasser ist relativ gering.

Familiäre Verwirrung

Das kleine Maiglöckchen trägt viele Namen. Unter anderem ist es auch als Maililie bekannt, weil man es früher zu den Liliengewächsen zählte. In England heißt es heute noch „Lily of the valley“ - „Lilie des Tals“. Heute werden die Maiglöckchengewächse als eigene botanische Familie betrachtet.

Glöckchen bringen Glück

In Frankreich wird jedes Jahr am 1. Mai der „jour de muguet“, der Maiglöckchentag, gefeiert. Wer an diesem Tag Maiglöckchen bei sich hat, dem ist das Glück das ganze Jahr hindurch treu. Die Franzosen verschenken die Blume daher am 1. Mai als Glücksbringer.

Was fürs Herz

Den Ärzten des Humanismus galt das Maiglöckchen in geringen Mengen verabreicht als das beste Mittel zur Stärkung des Herzens. Sie machten die Blume daher zu ihrem Berufs-Emblem. In der Homöopathie kommt das Maiglöckchen minimal dosiert auch heute noch zum Einsatz.

Die Menge macht's

Wenn das Maiglöckchen den Kopf aus der Erde streckt, kann es durchaus noch von spätem Frost überrascht werden. Für den Fall, dass die zur Fortpflanzung wichtigen Blüten der Kälte zum Opfer fallen, hat das Maiglöckchen aber vorgesorgt. Es bildet zusätzlich immer ein paar Seitentriebe aus, was zu den typischen Maiglöckchenteppichen führt.

Gesundheit!

Schnupftabak galt früher als reinigend. Da das Maiglöckchen in getrockneter Form Niesreiz fördert, wurde es dem „Schneeberger Schnupftabak“ beigemischt.

Lockmittel der Eizellen

Spermien schwimmen auf ihrem Weg zur Eizelle immer der Nase nach. Auf der Suche nach dem lockenden Geruch der Eizelle stellten Forscher fest, dass Spermien am besten auf Maiglöckchenduft reagieren. Der Duft treibt die kleinen Schwimmer zu Höchstleistungen an.

Ostseeluft schnuppern

In der Februarzeitung hatten wir Sie auf verschiedene Ferienwohnungen bei anderen Wohnungsgenossenschaften hingewiesen. Haben Sie darunter etwas gefunden? Wenn nicht, dann ist hier noch ein weiteres Angebot:

Die AWG Bad Doberan bietet für Genossenschaftsmitglieder in Bad Doberan selbst sowie in Kühlungsborn und in Kröpelin komfortabel eingerichtete Ferienwohnungen an.

Übrigens: Heiligendamm liegt ganz in der Nähe.

Zur Verfügung stehen:

- 1 WE 38m² in Kühlungsborn, ohne Balkon, PkW-Stellplatz
- 1 WE 60m² in Kühlungsborn, mit Balkon, PkW-Stellplatz
- 2 WE 60m² in Bad Doberan, mit Balkon, PkW-Stellplatz
- 1 WE 60m² in Kröpelin, mit Balkon, PkW-Stellplatz



Reservierungsanfragen: Tel.: 03 82 03 / 435 0, Fax: 03 82 03 / 435 30

Termine für Zählerablesung (Heizkostenverteiler und Wasserzähler)

Juni 2009

Datum	Objekt	von	bis
08.06.	Robert-Koch-Straße 5, 7	16:30	16:55
08.06.	Lopodunumstraße 2	17:15	19:35
09.06.	Trajanstraße 11	17:00	19:15
10.06.	Kronenburgstraße 25, 27, 29	17:00	18:15
10.06.	Kronenburgstraße 31, 33, 35	18:15	19:35
12.06.	Steinsburgweg 33, 35, 37, 39	17:00	18:15
12.06.	Steinsburgweg 41, 43, 45	18:15	19:15
15.06.	Rheinauer Ring 21, 23, 25	16:30	18:00
15.06.	Rheinauer Ring 27, 29, 31	18:00	19:30
16.06.	Rheinauer Ring 33, 35, 37	16:30	18:00
16.06.	Rheinauer Ring 39, 41, 43	18:00	19:30

Die genaueren Termine entnehmen Sie bitte den jeweiligen Hausaushängen. In Häusern mit Fahrstuhl beginnt die Ablesung im oberen Stockwerk.

Württembergischer & Leßmann

Anwaltskanzlei



Rechtsanwalt Claus Würtemberger

- Sprachen: Deutsch, Englisch
- ◆ Miet- und Immobilienrecht
 - ◆ Arbeitsrecht
 - ◆ Straßenverkehrsrecht
 - ◆ Versicherungsrecht

Rechtsanwalt Hendrik Leßmann

- Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch
- ◆ Wohnungseigentumsrecht
 - ◆ Arzthaftungsrecht
 - ◆ Familienrecht und Erbrecht
 - ◆ Vorsorgevollmacht

Rechtsanwältin Katharina Oechsler-Mandalka

- Sprachen: Deutsch, Polnisch, Englisch
- ◆ Familienrecht und Erbrecht
 - ◆ Miet- und Immobilienrecht
 - ◆ Allgemeines Zivilrecht
 - ◆ Strafrecht

Württembergischer & Leßmann Anwaltskanzlei

Pirnaer Straße 20 · 68309 Mannheim · Tel. 06 21 / 71 12 51 und 70 81 74 · Fax 06 21 / 71 25 93
anwaelte@wuertemberger.de · www.wuertemberger.de

Auf den Spuren der Herzöge von Pfalz-Zweibrücken

Wir empfehlen eine historische Stadtführungen durch Bad Bergzabern

Einfach mal abschalten, raus aus dem Alltag und Ruhe und Erholung tanken. Sich verwöhnen lassen, was für die Gesundheit und das Wohlbefinden tun. In urigen Gaststätten den Gaumen nach Lust und Laune verwöhnen, dabei Land und Leute kennenlernen, Wanderungen durch eine traumhafte Natur, dazu noch einige kulturelle Highlights entdecken und am nächsten Tag in aller Ruhe einen **Ausflug nach Frankreich** machen, um Croissant, Flammkuchen und ein Gläschen Pinot blanc zu genießen. Zu viele Wünsche auf einmal? Keineswegs. Ein Aufenthalt im **Bad Bergzaberner Land**, unmittelbar an der französischen Grenze, macht dies alles möglich. Denn die malerische Gegend im Süden der Pfalz bietet alles, was das Herz begehrt. Ruhe, Aktivität, Erholung, Geselligkeit und Kultur. Hier ist es beinahe unmöglich, sich von der natürlichen Lebensharmonie der Südlichen Weinstraße nicht verzaubern zu lassen. Bergzabern ist mit rund 1800 Sonnenstunden im Jahr, eine der sonnenreichsten Kurstädte Deutschlands. Mit seinem mediterranen Flair, den verwinkelten Gässchen, der historischen Altstadt, dem Wahrzeichen der Stadt – das Schloss der Herzöge von Zweibrücken – und der romantischen Fußgängerzone, lädt das Städtchen zum Stöbern und Flanieren ein. Anziehend ist auch der barocke Marktplatz.

Wer vom Alltag mal völlig abschalten möchte, der taucht am besten in die wohltuende Wärme der **Südpfalz Therme** ein. In dem Heilwasser das hier mit 23° Grad direkt aus der Erde sprudelt und das für mehrere Innen- und Außenbecken auf 32° Grad erwärmt wird, wird der Alltagswirbel regelrecht weggespült.

Wanderfreunde kommen im Bad Bergzaberner Land voll auf ihre Kosten. Gut markierte Wanderwege laden zu ausgiebigen Erkundungen ein, und führen zu beeindruckenden Burgen diesseits und jenseits der Grenze, wie beispielsweise die **Burg Landeck** über Klingenstein, die **Ruinen Guttenberg und Lindelbrunn**, die noch bewohnte **Burg Berwartstein** bei Erlenbach oder die elsässische **Burg Fleckenstein**. Sie alle beeindruckend durch ihre Lage - meist auf hohen Felsen - und natürlich durch ihre reizvolle Aussicht hinab in verwunschene Wälder, Täler und Rebenmeer.

Der Pfälzerwald, Deutschlands größtes zusammenhängendes Waldgebiet – ein wahres Natur und Wanderparadies – und die sich anschließenden **Vogesen**, liegen hier direkt vor der Haustür. Nur einen Schritt noch und schon steht man im „Vis à Vis“ gelegenen Elsass. Der Duft von Flammkuchen und frischem Baguette weht hier förmlich über die Grenze, was viele Urlauber immer wieder zu Ausflügen in das Nachbarland Frankreich lockt. Ein Besuch im zauberhaften **Wissembourg** mit seinen pittoresken blumengeschmückten Gässchen, den winkligen Häusern entlang der Lauter, den ehrwürdigen Kirchen und kleinen Plätzen, wird sich auf jeden Fall lohnen.

Nun haben wir Sie neugierig gemacht? Dies alles kann man, direkt vor unserer Haustür, in einem Urlaub intensiv oder aber auch lediglich bei einem Tagesausflug erleben.

Übrigens, **jeden Freitag ab 10 Uhr** steht ein Stadtführer für Sie bereit, um Sie zu historisch wichtigen Punkten zu begleiten und ihnen die Geschichte der Kurstadt näher zu bringen. Alle Führungen beginnen am Glockenturm der Marktkirche. Von dort aus geht es über den historischen Marktplatz mit Blick auf die **barocken Bürgerhäuser zum Schloss**. Dann zu dem daneben liegenden schönsten **Renaissance-Haus** der Pfalz, dem heutigen "Gasthaus Engel". Weiter hinauf zur **Bergkirche**, vorbei am **"Dicken Turm"**. Schließlich kommt man zur Stadtmühle und wird von dort aus wieder zurück zum Endpunkt Marktplatz geführt. Gelaufen wird bei jedem Wetter, die Anzahl der Rundgangsteilnehmer spielt keine Rolle, auch Einzelpersonen, Behinderte und Rollstuhlfahrer werden, ohne Voranmeldung, gegen eine Gebühr von 1,50 Euro pro Person durch das abwechslungsreiche Programm geführt.

Information und Buchung:
Tourist-Information Bad Bergzaberner Land
Kurtalstraße 27, 76887 Bad Bergzabern
Tel.: 0 63 43 / 9 89 66 0,
Fax: 0 63 43 / 9 89 66 66
E-Mail: info@bad-bergzaberner-land.de
Internet: www.bad-bergzaberner-land.de

Der Wander Tipp

Auf dem Nibelungensteig durch das Felsenmeer im Odenwald

"Uns ist in alten meeren wunders vil geseit" so beginnt das Nibelungenlied. Und viel Wunderbares zu entdecken gibt es auf dem 2007 eingerichteten, 40 km langen Nibelungensteig. Wir haben für Sie die ersten 12 Kilometer zwischen Zwingenberg und Lautertal ausgewählt. Beide Etappenorte sind mit dem VRN-Ticket 24 oder Ticket 24 PLUS gut erreichbar. Für die Wanderung sollten Sie gemütliche 4 bis 5 Stunden inklusive Einkehr einplanen.

Wenn Sie z. B. um 10.16 Uhr am Mannheimer Hauptbahnhof starten, sind Sie um 11.05 Uhr am Startpunkt in Zwingenberg. Vom Bahnhof gehen Sie durch die Bahnhofstraße über den Löwenplatz und den Wetzbach bis zur Straße „Auf den Berg“. Hier am Stadtrand beginnt der mit einem roten N markierte Nibelungensteig. Erstes Ziel ist der 517 m hohe Melibokus mit seinem 1772 errichteten Aussichtsturm. Weit geht der atemberaubende Ausblick von hier entlang der Bergstraße über den Odenwald und bis tief in die Rheinebene über das Land der Nibelungen.

Der weitere Weg führt durch Wiesen und Weiden mit weiten Blicken immer leicht bergauf zum Felsberg. Hier befindet sich der Eingang zum schönsten Abschnitt Ihrer Tour: Die Bäume werden dichter, und Sie betreten das sagenumwobene Felsenmeer - ein einzigartiges Naturdenkmal. Einst sollen hier zwei Riesen gewohnt haben. Einer auf dem Felsberg, einer auf dem Hohenstein. Als die beiden eines Tages in einen Streit gerieten, begannen sie, sich in ihrer Wut mit riesigen Felsblöcken zu bewerfen. Dabei wurde der Riese vom Felsberg unter den Felsbrocken seines Gegners begraben. Und wer genau hinhört, kann angeblich noch heute sein Rufen tief unten hören, wenn er oder sie im Felsenmeer fest mit dem Fuß auf den Boden stampft.

Nach einem ausgiebig genossenen Naturerlebnis - vielleicht mit einer zünftigen Picknick-Rast - ist es nicht mehr weit in die Ortsmitte von Lautertal-Reichenbach. Hier können Sie die Wanderung mit Kaffee und Kuchen ausklingen lassen und kommen stündlich mit dem Bus zurück zum Bahnhof Bensheim.

Der VRN bringt Sie hin:

Von Mannheim aus stündlich in 50 bzw. 60 Minuten mit der Regionalbahn über Bensheim - hier umsteigen bis Zwingenberg Bahnhof. Zurück ab Reichenbach Markt stündlich - z B. um 16.35 Uhr - mit den Bussen der Linie 665 in 18 Minuten zum Bahnhof Bensheim. dann sind Sie um 17.45 Uhr mit dem Zug zurück in Mannheim. Die genauen Fahrpläne finden Sie in der Fahrplanauskunft unter www.vrn.de.

Infos:
Tourist-Info "Nibelungenland",
Altes Rathaus Lorsch (Marktplatz 1),
Tel. 062 511 1752 60
www.nibelungensteig.info

Noch ein Tipp:

Mit Kirschsafft gegen Muskelkater

An der Universität Vermont in den USA hat man herausgefunden, dass das Trinken von Kirschsafft beim Sport, und dazu gehört ja auch das Wandern, vor Muskelkater schützt. Zwei Gläser täglich getrunken, sollen nach der Studie zu deutlich weniger Muskelbeschwerden geführt haben. Also probieren Sie es aus. Trinken Sie vor dem Ausflug den leckeren Kirschsafft.

Gefahr im Freien

Der beste Schutz vor Zecken ist die richtige Kleidung



Da die kalte Jahreszeit vorüber ist und man sich wieder länger im Freien aufhalten kann, sollte man sich auch vor den immer weiter verbreiteten Zecken schützen. Die Zecke ist ein Spinnentier und etwa ein bis zwei Millimeter groß. Als Parasit ernährt sie sich vom Blut der befallenen Tiere oder Menschen. Dabei kann sie bis zu einem Zentimeter groß werden. Mit dem Blut nimmt sie die Krankheiten ihres Wirts auf und überträgt sie auf ihr nächstes Opfer.

Bevorzugt sitzt die Zecke in hohem Gras oder in Büschen (nicht auf Bäumen) und wird dort von Menschen und Tieren abgestreift. Zecken saugen nicht sofort, sondern suchen erst eine Zeit lang nach einer feuchtwarmen Körperstelle, an der sie dann einstecken.

Eine dieser Krankheiten ist die Frühsommermeningoenzephalitis, kurz FSME genannt. Das ist eine gefährliche Entzündung von Gehirn, Hirnhaut und Rückenmark. Durch eine Impfung kann man sich dagegen schützen. Da FSME nur in bestimmten Regionen in Deutschland oder in anderen Ländern vorkommt, sollte man sich vor dem Ausflug oder vor dem Urlaub erkundigen, ob das Ziel betroffen ist. Wer sich viel draußen und besonders oft im Wald aufhält, der sollte sich jedenfalls impfen lassen.

Gegen die andere von Zecken häufig übertragene Erkrankung, die Lyme-Borreliose, kann man sich bisher nicht impfen lassen. Dabei überträgt die Zecke durch ihren Biss Bakterien. Bis Krankheitsanzeichen festgestellt werden, können nach einem Zeckenbiss Wochen vergehen. Es ist deshalb immer ratsam, sich aufzuschreiben, wann genau die Zecke gefunden wurde.

Ein typisches Symptom für Borreliose ist eine Rötung der Haut um die Stichstelle herum, die sich langsam ausbreitet, die sogenannte Wanderröte. Sie muß aber nicht auftreten. Später können Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, und schließlich Hirnhautreizungen und Lähmungen auftreten. Borreliose kann gut mit Antibiotika behandelt werden, solange sie nicht zu weit vorangeschritten ist.

Am besten schützt man sich mit entsprechender Kleidung. Diese sollte hell sein, um die Tiere schnell zu entdecken. Es sollten möglichst keine offenen Hautstellen verbleiben. Dann haben die Zecken keine Angriffsflächen. In gewissem Umfang helfen auch auf die Haut aufzutragende Insektensprays.

Wenn eine Zecke trotz aller Vorsichtsmaßnahmen dann doch festgebissen hat, wird das nicht immer sofort bemerkt, weil der Zeckenbiss nicht immer schmerzhaft ist. Nach einem Aufenthalt im Freien sollte man daher seinen Körper und seine Kleidung immer gründlich nach Zecken absuchen.

Jede Zecke muss möglichst schnell entfernt werden, weil die Infektionsgefahr umso größer wird, je länger das Tier Blut saugt. Zur Entfernung eignen sich unter anderem Zeckenpinzetten. Wichtig ist es das Tier vollständig und ohne Quetschung und sonstige Beschädigung zu entfernen. Ansonsten werden die Bakterien aus der Zecke heraus in die Wunde gedrückt. Keinesfalls sollte man versuchen, die Zecke mit Öl oder Butter oder sonstigem abzutöten. Ist ein Teil der Zecke in der Haut stecken geblieben, sollte man diesen vom Arzt entfernen lassen.

Unsere Öffnungszeiten

vormittags: **Mo.-Fr. 8.00 - 12.00 Uhr**

nachmittags: **Mo.-Mi. 13.00 - 16.30 Uhr**
Do. 13.00 - 18.00 Uhr



Pollenzeit

In Pollen-freie Gegenden Verreisen, statt zu leiden, ist nur eine Lösung für ein paar Wochen. Und die übrige Zeit? **Hier ein paar Empfehlungen wie man sein Zuhause wirksam gegen Pollen abschottet:**

Fast das ganze Jahr fliegen Pollen durch die Luft. Die Winter sind kürzer als noch vor Jahrzehnten. Bäume und Sträucher beginnen früher zu blühen. Der Herbst setzt eher ein und hört später auf. Dadurch verlängert sich auch die Flugsaison vieler Gräser- und Kräuterpollen. Wegen der längeren Vegetationsperiode können sich Pflanzen, die ursprünglich nicht in Mitteleuropa zuhause sind, leichter ansiedeln. Zum Beispiel die hochallergene Beifuß-Ambrosie, auch Traubenkraut genannt. Sie blüht spät im Jahr, die Leidenszeit zieht sich nun länger hin.

Rückzugsgebiet

Wer sich wegen Pollenflug wenig im Freien aufhalten kann, möchte wenigstens in der Wohnung möglichst beschwerdefrei leben. Wenn man aber die Fenster zum Lüften öffnet, kommen auch Pollen herein. Man kann die Belastung aber durch ein paar Maßnahme gering halten.

Barrieren

Für Fenster und Türen gibt es Schutzgitter und Vliese, die den Großteil des Blütenstaubs abhalten. Allergiker können dadurch trotz geöffneter Fensterflügel fast beschwerdefrei arbeiten und schlafen. Die textilen Gewebe werden am Fensterrahmen fixiert oder außen in maßgefertigten Spannrahmen montiert. Es gibt sie auch als Türelement oder Rollo.

Schlauer putzen

Normale Staubsauger pusten ihre Abluft in den Raum. Sie wirbeln so Luft und Staub herum. Für Allergiker ist es daher unbedingt nötig, dies durch entsprechend gute Filter zu verhindern. Häufiger Filterwechsel ist ebenfalls hilfreich.


Schleusentechnik

An Kleidern, Taschen und in den Haaren schleppt jeder Pollen ins Haus. Gut, wenn man Mantel und die äußere Kleidungsschicht vor den eigentlichen Wohnräumen ablegen kann, so etwa in einer Garderobe. Die Haare sollten vor dem Schlafengehen gewaschen/durchgespült werden.

! 20 Millionen Deutsche leiden an Allergien der Atemwege!

Einfach flüchten

„Fahren Sie in Urlaub, wenn die schlimmste Zeit bevorsteht. Botanik und Klima am Urlaubsort vorab klären. Bäume, Gräser und Getreide blühen in Süd-, Mittel- und Nordeuropa um gut einen Monat versetzt. In Skandinavien gibt es wenig Käuterpollen. Nord- und Ostseeinseln: fast heuschnupfensicher. In den Alpen dauert die Gräserblüte nur bis Ende Juni. Ganzjährig pollenfrei sind Seereisen.“

 Mehr Infos: www.pollenstiftung.de

HEIZKOSTEN

Es ist vielleicht etwas ungewöhnlich, sich über Heizkosten zu unterhalten, wenn gerade die warme Jahreszeit anfängt. Aber hinter uns liegt ein besonders langer und kalter Winter!

Deswegen möchten wir unsere Mitglieder vorsorglich schon jetzt darauf hinweisen, dass die nächste Heizkostenabrechnung deutlich höher ausfallen wird als in den Vorjahren. Ursache hierfür sind die niedrigen Temperaturen, insbesondere in den Monaten Januar und Februar, teilweise auch noch im März 2009, sowie die stark gestiegenen Energiepreise.

Über den nächsten Winter lässt sich natürlich heute keine Vorhersage treffen. Trotz inzwischen zurückgehender Energiepreise dürfte uns auf Dauer gesehen deren hohes Niveau aber leider erhalten bleiben. Dies ist ja auch der Grund, warum die Genossenschaft, wo immer möglich, nach und nach die Häuser mit Wärmedämmung versieht.

Nachfolgend ein paar Tipps, die helfen, den Heizkostenverbrauch zu mindern:

- * Heizen Sie alle Räume ausreichend vor allem möglichst kontinuierlich.
- * Unterbinden Sie die Luftzirkulation nicht.
- * Behindern Sie nicht die Wärmeabgabe der Heizkörper.
- * Halten Sie Türen zu weniger beheizten Räumen stets geschlossen.
- * Vermeiden Sie Dauerlüften während der Heizperiode. Am besten ist kurzes intensives Lüften.
- * Schließen Sie beim Lüften die Heizkörperventile bzw. drehen Sie die Raumthermostate zurück.



Markus Hör

- Antennenbau
- Sprechanlagen
- Elektro-Installation

Augartenstraße 7
68165 Mannheim
Tel.: 0621 / 44 00 5-22
Fax: 0621 / 44 00 5-20



Fenster Türen Rollladen
Eine Investition
für die Zukunft

Viernheimer Weg 74
68307 Mannheim



0621-77 77 00



Ulrich Klinger Raumausstattermeister
Friedrich-Ebert-Straße 31 · 68167 Mannheim

*Zeit für Veränderungen
Zeit für Veränderungen*

Kompetenz in einer Hand

Maler- und Tapezierarbeiten
Bodenbeläge – auch Laminat und Fertigparkett
Fassadengestaltung & Vollwärmeschutz

Bei Interesse freuen wir uns auf Ihren Anruf!

Tel. 0621-178 29 77 Fax 0621-178 29 88



Holz- und Kunststofffenster

Reparatur-Dienst

Franz-Grashof-Straße 11
68199 MANNHEIM-NECKARAU
Telefon 06 21 / 85 32 81



Rainer Schanz
Malermeister

Ausführung aller

- Maler-, Tapezier-,
- und Lackierarbeiten
- Vollwärmeschutz
- Gerüstbau
- Bodenverlegearbeiten
- 68309 Mannheim
- Bad Kreuznacher Str. 14
- Tel. 0621/77 38 87
- Funk 0173/312 36 51
- Fax 0621/78 76 06

Kompetenz durch Erfahrung seit über 20 Jahren



Badmodernisierung
Installation
Sanitär-Anlagen
Gasheizungen

T. u. H. Kress ☎ 815245

68199 Mannheim, Im Lohr 48



LUDWIG

Heizung und Sanitär GmbH

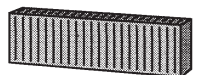
Heizung und Lüftung

Sanitär

Öl- und Gasfeuerung

Kundendienst

Karl Ludwig
Geschäftsführer



Am Sonderbach 23 · 64646 Heppenheim
Tel. 0 62 52 / 52 80 · Fax 0 62 52 / 55 56

Wir heizen Ihnen ein!



VITALIS GmbH
Ambulanter Pflegedienst

**Ihr kompetenter Partner rund um die
Alten- und Krankenpflege**

- ◆ alle Leistungen der Pflegeversicherungen und der Krankenkassen
- ◆ individuelle Pflege nach Ihren eigenen Wünschen und Möglichkeiten
- ◆ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ◆ Wir unterstützen Sie bei Anträgen von Krankenkassen, Pflegekassen und Sozialhilfeträgern sowie bei der Beschaffung von Pflegehilfsmitteln

☎ **06 21 / 128 52 50**

Seckenheimer Straße 36 • 68165 Mannheim