



# Zeitung für Mitglieder

Gartenstadt-Genossenschaft Mannheim eG

07/2009

## Urlaubszeit = Einbruchszeit Und was Sie sonst noch beachten sollten...

### Hochsaison der Langfinger:

Wenn Sie im Urlaub den Briefkasten überquellen lassen, die Rollläden ständig geschlossen halten oder auffällig lang das Auto in aller Öffentlichkeit parken, laden Sie Einbrecher geradezu ein. Ihre Wohnung sollte bewohnt aussehen. Die netten Nachbarn von nebenan bieten sich gerne an, den Briefkasten zu leeren, die Zeitung vor der Wohnungstür zu entfernen, Rollläden zu öffnen, bzw. zu schließen und eventuell abends das Licht ein- und auszuschalten. Geradezu leichtsinnig handeln Sie, wenn Sie auch noch die Fenster auf Kipp oder sogar offen stehen lassen.

Ihren Anrufbeantworter sollten Sie nicht mit Informationen wie z.B. „Wir sind gerade im Urlaub und rufen gerne in zwei Wochen zurück...“ besprechen.

Blumentöpfe oder Fußmatten sind keine besonders kreativen Verstecke für einen Zweitschlüssel. Für Notfälle, wie z. B. Wasserrohrbruch sollten Sie einen Schlüssel bei einem Nachbarn des Vertrauens hinterlegen. Bei dieser Gelegenheit kann Ihre Vertrauensperson auch gleich die Blumen gießen und für Lüftung sorgen.

### Stromverbrauch reduzieren:

Wenn Sie verreisen, können Sie zu Hause den Energieverbrauch senken. So könnte der Kühlschrank auf die kleinste Stufe oder sogar ausgestellt werden. Im zweiten Fall muss die Tür allerdings offen stehen, sonst droht Schimmelbildung. Außerdem ist es im Urlaub nicht nötig, dass Computer, Fernseher oder ähnliche Elektrogeräte im Stand-by-Modus bleiben. Mit der eingesparten Energie bleibt im Übrigen ein wenig mehr für die Urlaubskasse.

### Pflichten als Hausbewohner nicht vernachlässigen:

Auch Urlauber sind von den Pflichten, die man als Hausbewohner so hat, nicht entbunden. Ihre Nachbarn ärgern sich, wenn der Flur verdreckt oder ein Wasserschaden nicht rechtzeitig repariert wird. Hier hilft die freundliche und auf Gegenseitigkeit beruhende Absprache mit dem Nachbarn. So können bei Abwesenheit die Pflichten, wie z.B. Treppenausreinigung, im Wechsel übernommen werden.

### Versorgung von Tieren:

Gerade wenn Sie während der Hauptsaison verreisen, sollten Sie sich frühzeitig überlegen, wie und wo Sie ihre Tiere unterbringen, da Tierpensionen zu dieser Zeit häufig belegt sind. Die Ideallösung ist immer, die Tiere in ihrer gewohnten Umgebung versorgen zu lassen. Die Tiere fühlen sich, auch mit einer ungewohnten Pflegeperson, in ihrem zu Hause am sichersten. Vielleicht finden Sie auch im Freundeskreis jemand, der die Tiere während des Urlaubs aufnimmt.



Von links nach rechts:

Werner Schäfer, Iris Mondorf, Erhard Glastetter, Michael Meier, Bernd Aust, Walter Baudisch, Prof. Dr. Manfred Erbsland, Dieter Heid, Christa Gorke-Hafner, Wolfgang Pahl

## Aufsichtsrat auf Rundfahrt durch den Wohnungsbestand

Vielleicht haben Sie ja die kleine Gesellschaft am 20. Juni 2009 in Ihrem Wohngebiet zufällig gesehen. Der Aufsichtsrat der Gartenstadt-Genossenschaft hatte sich gemeinsam mit dem Vorstand nämlich an diesem Samstag ein Bild von aktuellen Sanierungsprojekten vor Ort gemacht. So war das Gremium in der Speyerer Straße, im Steinsburgweg, in der Kolmarer Straße, in der Neckarhauser Straße, im Soldatenweg/Siebseeweg, Am Grünen Hag, im Sylter Weg und in der Holzbauerstraße.



Merianweg 6-8, 2-4

## Vertreterversammlung 2009 (Kurzbericht)

Die Vertreterversammlung beschloss für die Mitglieder die Ausschüttung einer Dividende von 4%. Walter Baudisch schied nach knapp 25 Jahren aus dem Aufsichtsrat aus. Neu in das Gremium hinzu kam Franziska Cußnick. Gunter Heinrich, Prof. Dr. Erbsland und Erhard Glastetter wurden in ihren Ämtern bestätigt. Dreizehn Mitglieder konnten die silberne Ehrenmedaille für ihre 50jährige Treue zur Genossenschaft persönlich entgegen nehmen. Direktor Wolfgang Pahl betonte die gute Lage der Genossenschaft trotz allgemeiner Wirtschaftskrise. 12,8 Mio. Euro investierte die Genossenschaft im letzten Jahr in ihren Bestand. Modernisierungsschwerpunkte bildeten unverändert die Energieeinsparung durch Wärmedämmung und Heizungserneuerung, umfassende Badsanierungen und der bedarfsgerechte Umbau von Wohnungen. In der nächsten Ausgabe werden wir über die Einzelheiten berichten.



### Termine bitte vormerken

<b>Stadtteilstift</b>	<b>17. und 18. Juli 2009</b>
<b>Vogelstang</b>	<b>Freizeitstätte, Freiburger Ring</b>
<b>Parkfest</b>	
<b>Friedrichsfeld</b>	<b>18. und 19. Juli 2009</b>
<b>Stadtteilstift</b>	<b>25. Juli 2009, 11-23 Uhr,</b>
<b>Herzogenried</b>	<b>Schulhof Käthe Kollwitz-Schule</b>
<b>Almenhoffest</b>	<b>12. September 2009</b>

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](http://www.gartenstadt-genossenschaft.de)

### Auf einen Blick

Aufsichtsrat auf Rundfahrt durch den Wohnbestand	S. 1
Urlaubszeit = Einbruchszeit	S. 1
Vertreterversammlung 2009	S. 1
Termine bitte vormerken	S. 1
Mit dem Auto sicher in den Urlaub	S. 2
Urlaubsgepäck im Auto sicher verstauen.	S. 2
Ausflugstipp: Der Jungfernsprung	S. 2
Andere Länder, andere Sitten	S. 2
Wenn die Reise zum Übel wird	S. 3
Preise für Wertschließfächer	S. 3
Kinder und Jugendliche im Internet	S. 3
Hochsaison für kleine Vampire	S. 3
Termine für Zählerablesung	S. 3
Abfall Entsorgung	S. 4
Pyjama im Kühlschrank	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](mailto:info@gartenstadt-genossenschaft.de)

Tel.: 06 21 / 1 80 05-0  
Fax: 06 21 / 1 80 05-48

V.i.S.d.P.: Wolfgang Pahl

## Mit dem Auto sicher in den Urlaub

### Gut vorbereitet erspart man sich und der ganzen Familie Ärger und Stress

Trotz der hohen Spritkosten fahren auch in diesem Jahr wieder viele mit dem Auto in die Ferien. Die Reise ist dann nicht immer das reine Vergnügen. Kilometerlange Staus, hohe Temperaturen und ein vollgepacktes Fahrzeug machen den Urlaubern und dem Auto zu schaffen. Ein gründlicher Fahrzeug-Check vor Reiseantritt stellt sicher, dass die ganze Familie zuverlässig und entspannt am Ziel ankommt.

Vor Reiseantritt sollte daher zunächst das Auto fit gemacht werden. Der Reifendruck sollte wegen des vielen Gepäcks auf Voll-Lastdruck erhöht werden. Er kann sogar um bis zu 0,5 bar weiter angehoben werden, um Sprit zu sparen. Der Ölstand muss kontrolliert werden. Der Scheibenwischer sollte funktionieren. Bei einer Inspektion in einer Werkstatt können Bremsanlage, Fahrzeugelektrik, Batterie, die Flüssigkeitsstände und sogar die Stoßdämpfer überprüft werden.

Ist der Wagen fit, geht es ans richtige Beladen des Gepäckraums. Schwere Koffer sollten unten verstaut werden. Leichte Taschen und andere Gegenstände können daraufgelegt oder als Lückenfüller genutzt werden. Kleider zum Wechseln – besonders für kleine Kinder – sollten leicht zugänglich sein, ebenso Windeln oder Medikamente. Im Fahrgastraum haben schwere oder spitze Gegenstände keinen Platz. Bei plötzlichen Bremsmanövern werden sie zu gefährlichen Geschossen.

„Wann sind wir denn endlich daaaaaa?“, wen hat diese Frage bei der Fahrt in den Urlaub noch nicht genervt? Damit dies nicht schon beim Verlassen der heimischen Einfahrt losgeht, dürfen Spiele nicht fehlen. Für das Raten von Auto-Kennzeichen oder Autoherstellern braucht man noch nicht einmal etwas mitzunehmen. Das macht alt und jung Spaß. Vor allem sind auch ausreichende Pausen wichtig! Alle zwei Stunden anhalten und für Bewegung sorgen, macht munter und sorgt für einen klaren Kopf.

Gegen Staus helfen nur Gelassenheit und gute Planung. Wer nicht unbedingt an einem Freitag oder Samstag bzw zu den angesagten Stauzeiten in den Urlaub starten muss, hat deutlich bessere Chancen, ohne die lästigen Zwangspausen voran zu kommen. Wer sich im Vorfeld Alternativrouten überlegt, ist zudem gut vorbereitet.

## Urlaubsgepäck im Auto richtig verstauen - Sonst drohen Bußgelder

Autofahrer sollten ihr Urlaubsgepäck richtig verstauen - sonst drohen Bußgelder, und es kann gefährlich werden.. Selbst kleine und leichte Gepäckstücke können im Falle eines Unfalls zu Geschossen werden, und die Insassen schwer verletzen. Deshalb plant die Polizei während der Urlaubszeit schärfere Kontrollen. Entdecken die Beamten schlecht verstautes Gepäck, wird die Urlaubskasse gleich geschmälert: 35 Euro werden mindestens fällig. Entsteht durch die Ladung eine Gefahr, müssen 50 Euro gezahlt werden, bei einem Unfall 60 Euro.

Schwere Gegenstände sollten im Kofferraum ganz unten und möglichst weit vorne plaziert werden. Nur wenn ein stabiles Trenngitter vorhanden ist, darf das Gepäck über die Rücksitzlehne hinausragen. Taschen und Koffer sollten zudem nicht verrutschen können. Die Höchstlast von Dachgepäckträgern darf nicht überschritten werden, zumal schwere Boxen den Schwerpunkt des Autos nach oben verlagern. Vor der Abfahrt gilt es außerdem, den Reifendruck zu erhöhen sowie die Scheinwerfer neu einzustellen.

## Ausflugstipp: Der Jungfernsprung

Eine der bekanntesten Buntsandsteinformationen des Dahner Felsenlandes ist der Jungfernsprung. Hoch ragt er als Wahrzeichen über die Stadt Dahn hinaus und bietet von oben einen herrlichen Rundumblick. Besonders bekannt geworden ist der Jungfernsprung durch die Sage, die ihm auch seinen Namen verlieh. Angeblich soll hier einmal vor langer Zeit ein böser Ritter (vermutlich ist damit Hans Trapp vom Berwartstein gemeint) eine junge Frau beim Beerensammeln angetroffen und daraufhin versucht haben, ihr die Unschuld zu rauben. Die Jungfer floh; achtete dabei aber nicht auf den: Weg und stand plötzlich ohne Ausweichmöglich-

keit vor dem Abgrund. In panischer Angst prang sie von dem über 70 m hohen Felsen herab und blieb - oh Wunder - unverletzt. Zusätzlich sprudelt ab der Zeit dort, wo ihre Füße aufkamen, auch noch eine Quelle. Ob ihr der böse Trapp, vielleicht sogar noch in voller Rüstung nachgesprungen ist und unten als Schrotthaufen ankam, gibt die Sage nicht preis, aber noch immer ziehen der Fels und seine Geschichte Jahr für Jahr Tausende von Besuchern in die idyllische Wasgau - Stadt. Und egal ob man das Gehörte nun glaubt oder nicht, einen Besuch ist der Jungfernsprung, neben den Ruinen Alt-Dahn und Neu-Dahn, auf alle Fälle immer wert.

## Andere Länder, andere Sitten

**Sommer, Sonne, Reisezeit: Unzählige Deutsche packen in den kommenden Wochen ihre Koffer, um in der Ferne nach Entspannung zu suchen. Dass sie dabei auf unangenehme Art mit den Gesetzen des Gastlandes in Konflikt kommen können, ist nur wenigen klar. Nach dem Motto "Andere Länder, andere Sitten" ist in etlichen Urlaubsländern vieles strafbar, was hierzulande legal ist.**

### Alkohol

In vielen Ländern herrschen sehr viel strengere Regeln im Umgang mit Alkohol als in Deutschland. In den USA ist Alkoholenuss in der Öffentlichkeit fast überall untersagt. Auch in Estland gilt auf öffentlichen Plätzen ein Trinkverbot. Viele Urlauber vergessen zudem, dass gerade für Alkohol am Steuer andere Regeln gelten. Ist in der Bundesrepublik ein Blutalkoholwert bis 0,5 Promille erlaubt, liegt die Grenze im Ausland niedriger. Vor allem skandinavische Länder und die USA bestrafen Verkehrsverstöße hart.

### Moral und Sittenregeln

Insbesondere in islamischen Staaten und den USA gelten äußerst strenge Sittengesetze. Schon das Umziehen am Strand oder ein nackt am Meer spielendes Kleinkind wird in Amerika oft als Erregung öffentlichen Ärgernisses aufgefasst und kann eine Anzeige nach sich ziehen. Unbedingt unterlassen sollten Eltern dort laut Auswärtigem Amt auch, Urlaubsfotos von ihrem nicht vollständig bekleideten Nachwuchs zu machen. Solche Aufnahmen gelten in den USA schnell als Kinderpornografie. Bei Anzeigen drohen "langwierige Ermittlungsverfahren, im schlimmsten Fall sogar Gefängnisstrafen".

### Liebsbekundungen

Vorsicht walten lassen sollten Touristen gerade in islamisch geprägten Urlaubsländern auch bei der öffentlichen Zurschaustellung nackter Körper oder der liebevollen Zuneigung zu ihrem Partner. In Dubai etwa kann nach Angaben der Tourismusbehörde bereits das Küssen oder das Umarmen als anstößige Handlung geahndet werden. In Hotelanlagen und Ferienclubs spielten solche Verbote zwar meist keine Rolle. Aber in der Öffentlichkeit sollten Urlauber sich besser daran halten.

### Drogen und Medikamente

Gar nicht genug beherzigen können Urlauber nach Meinung von Experten den Ratschlag: Finger weg von

Drogen. Rauschmittelbesitz ist zwar auch hierzulande verboten, aber anders als in Deutschland können im Ausland schon kleinste Mengen weicher Drogen zu härtesten Strafen führen. Dies gilt etwa für Norwegen, die USA oder die Türkei. Was bei uns nur als leichtes Vergehen geahndet wird, ist woanders schon schwerstrafbar. In Asien und in etlichen islamischen Staaten droht mitunter sogar die Todesstrafe. Auch wer Medikamente einnimmt, sollte sich vorab informieren. In Deutschland vollkommen legale Schmerzmittel oder Psychopharmaka könnten bei der Einreise etwa in den USA und im Oman als illegale Drogen betrachtet werden.

### Kauf und Andenken

Schon ein vermeintlich harmloser Souvenir-Einkauf kann Urlauber etwa in Griechenland oder der Türkei mit dem Gesetz in Konflikt bringen. Die Behörden dort achten penibel darauf, dass archäologische Fundstücke nicht außer Landes geschafft werden. Besonders die Türkei legt den Begriff Antiquität dabei sehr weit aus. Auch alte Münzen, Fossilien, ja schon bearbeitete Steine von geringem Wert fallen mitunter darunter und sollten keinesfalls ungefragt im Reisegepäck mitgenommen werden. Interessierte sollten sich vor Erwerb und Ausfuhr ausgefallener Andenken stets vorab beim Zoll informieren - auch in Deutschland.

### Fotografieren

In vielen Ländern dürfen Flughäfen, Herrscherpaläste, Regierungsgebäude sowie Polizei- und Militärposten aus Sicherheitsgründen nicht fotografiert werden. Selbst wer eine Brücke ablichtet, kann unter Spionageverdacht geraten. Auch auf Zypern und in Griechenland gibt es solche Fotografierverbote.

### Sex und Prostitution

Sex kann im Urlaub heikel sein. Käufliche Liebe ist in vielen Bundesstaaten der USA und in Schweden strafbar. Homosexuelle setzen sich auch im 21. Jahrhundert in etlichen Staaten noch immer der Gefahr einer strafrechtlichen Verfolgung aus. Aufpassen müssen auch Jugendliche in den USA. In einigen Bundesstaaten wird Sex zwischen Minderjährigen wegen weit gefasster Gesetze gegen Kindesmissbrauch strengstens bestraft. Ein 18-Jähriger mit 17-jähriger Freundin könne dort unter Umständen sogar als Sexualstraftäter verurteilt werden.

## Württemberg & 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

### Württemberg & 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

## Wenn die Reise zum Übel wird

Bei längeren Reisen mit Auto, Flugzeug oder Schiff, leidet manch einer unter Reiseübelkeit. Warum ist das eigentlich so?

Drei Sinne, die Augen, das Gleichgewichtsorgan und zahlreiche Rezeptoren in den Muskeln versorgen das Gehirn mit Informationen darüber, in welcher Position sich der Körper gerade befindet.

Sind wir in Bewegung, sehen die Augen die Veränderung der Umgebung, die zwei Gleichgewichtsorgane in den Ohren bemerken die Beschleunigung und die Muskelrezeptoren melden Dehnungen der Muskeln. Damit passen alle Informationen zueinander.

Ganz anders ist die etwa in fensterlosen Räumen unter Deck eines Schiffes bei Seegang: Das Gleichgewichtsorgan bemerkt das Schlingern des Schiffes. Die Muskeln müssen den Körper durch Ausgleichsbewegungen im Gleichgewicht halten und melden dieses ans Gehirn. Aber die Augen sehen nur die bewegungslose Umgebung. Die Informationen der drei Systeme passen jetzt nicht zusammen. Schwankt es nun oder steht alles still? Das Gehirn kann diese Information nicht verarbeiten und gibt Alarm. Und die sicherste Möglichkeit; durch diese scheinbar bedrohliche Situation zu kommen ist: Den Körper zwangsweise ruhigzustellen - durch Übelkeit, Schwindel und Erbrechen, Seekrankheit.

Auch im Auto gibt es dasselbe Phänomen: Schaut man aus dem Fenster und sieht die Fahrbewegungen, passen die Informationen folgerichtig zusammen. Wer aber etwa in einem Buch liest oder einen Film sieht, der mutet seinem Gehirn die genannten scheinbar falschen Informationen zu - und muss damit rechnen, dass ihm schlecht wird.

Im Flugzeug sieht man die Luftlöcher oder die Turbulenzen nicht und auch ein Blick aus dem Fenster kann das Gehirn nicht beruhigen. Schließt man aber die Augen, so täuschen sie keine scheinbare Ruhe mehr vor und alle Sinne passen wieder zusammen. Auch ist es ratsam, sich möglichst dort aufzuhalten, wo die Schwankungen am geringsten sind. Im Flugzeug auf Höhe der Flügel. Im Bus am Mittelgang möglichst weit vorne (da können Sie den Straßenverlauf mitverfolgen). Und im Schiff ebenfalls möglichst im Mittelteil. Bei schwacher Seekrankheit auf See sollten Sie an Deck den Horizont beobachten. Bei starker Seekrankheit in der Kabine liegen und die Augen geschlossen halten.

Bricht die Reisekrankheit dann doch aus, können bei den meisten Betroffenen Medikamente helfen. Es gibt rezeptpflichtige Pflaster, die man sich hinter das Ohr klebt. Man sollte sie jedoch vor der Reise auszuprobieren, um etwaige Nebenwirkungen auszutesten. Am Besten ist es bei seinem Hausarzt um Rat zu fragen.

Übrigens: Etwa nach dem 50. Lebensjahr nimmt die Anfälligkeit für die Reisekrankheit gewöhnlich deutlich ab.

## Kinder und Jugendliche im Internet

Auf seiner Homepage internet-abc.de hat der von den Landesmedienanstalten getragene Verein Internet-ABC neue interaktive Inhalte eingestellt. Das neue Portal soll Kindern und Jugendlichen dabei helfen, ihre Online-Kompetenz zu stärken. Angesprochen werden Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren, aber auch Eltern und Pädagogen können sich über die Grundlagen der virtuellen Welt informieren.

In verschiedenen Modulen wird das www erläutert, die Grundlagen des Chatters, wie man E-Mails schreibt und die Sicherheit im Netz. Es gibt interaktive Spiele und vieles mehr zu Schule und Hobby zum mitreden und

zum mitmachen sowie Tipps zum Erkennen von problematischen Seiten. Ein Lexikon beantwortet Fragen. Auf diese Weise sollen die Kinder dazu gebracht werden, sich mit dem Internet bewusst auseinanderzusetzen.

Aber auch Eltern und Lehrer sollen eingebunden werden, für sie sind auf der Internetseite eigene Bereiche eingerichtet. Dort finden die Erwachsenen Kommentare und Tipps, außerdem werden gemeinsame Lerneinheiten von Eltern und Kindern angeregt. Da Eltern die Verantwortung für die ersten Schritte ihrer Kinder im Netz tragen, soll ihnen das Portal vermitteln, was in diesem Medium alles vor sich geht.

## Hochsaison für kleine Vampire Vorsicht Zecken: Beim Biss werden gefährliche Krankheiten übertragen

Beim Durchstreifen von hohen Wiesen, beim Spaziergang im Wald und selbst im eigenen Garten kommt es immer wieder einmal vor, dass sich eine Zecke in der nackten Haut festbeißt. Die Tiere, die streng genommen nicht zu den Insekten, sondern zu den Spinnentieren zählen, können gefährliche Krankheiten wie Borreliose und Hirnhautentzündung auf den Menschen übertragen.

Die Gefahr lauert im Gras: Die Spinnentiere sind so klein, dass der arglose Wanderer sie leicht übersieht. Umso größer ist jedoch das gesundheitliche Risiko eines Zeckenbisses. Zecken können mehrere Krankheiten übertragen. Am häufigsten ist die Lyme-Borreliose, eine Krankheit, die Schädigungen an den Hirnnerven, am Herzen und der großen Gelenke verursachen kann. Man erkennt sie an einer Hautrötung rund um die Einstichstelle, im Frühstadium kann man sie gut mit Antibiotika behandeln. Man schätzt, dass bis zu 35 Prozent der Zecken den Erreger in sich tragen, jedoch wird nur einer von 100 Gebissenen tatsächlich krank: Das liegt daran, dass die Borrelien nicht automatisch beim Biss übertragen, sondern meist erst dann freigesetzt werden, wenn die Zecke sich bereits voll gesogen hat und einen Teil der Nahrung wieder in den Blutkreislauf des Menschen zurückgibt. Bis dahin können ein bis drei Tage vergehen. Eine andere von Zecken übertragene Erkrankung ist die FSME, eine Viruserkrankung, die zu Krankheitsanzeichen führen kann, die denen eines grippalen Infekts ähneln: Fieber, Übelkeit,

Kopf- und Gliederschmerzen. Nach einigen Tagen kann es zu einem zweiten Krankheitsschub mit Hirnhautentzündung, Kopfschmerzen, Schwindel und Nackensteife kommen. Eine dreiteilige Impfung ist sinnvoll, Impfschutz beginnt nach der zweiten Impfung und hält drei Jahre an. Aber auch geimpfte Menschen sollten wegen der Borreliosegefahr Zeckenstiche vermeiden. So kann man sich vor Zeckenbissen schützen:

- Beim Aufenthalt im Freien sollte man helle und geschlossene Kleidung tragen, Hemden oder Blusen mit langen Ärmeln, Hosen mit langen Beinen, geschlossene Schuhe. Am besten bei Wanderungen die Strümpfe über die Hosenbeine ziehen.
- Das Auftragen von insektenabweisenden Sprays auf die nackte Haut, aber auch Hosenbeine und Ärmel hilft für eine gewisse Zeit. Es bietet aber keinen vollständigen Schutz.
- Nach jedem Spaziergang oder Picknick im Freien unbedingt sofort den Körper nach Zecken absuchen und das Tier entfernen. Stundenlang können die Parasiten den Wirt für die passende Bissstelle abwandern: Die Blutsauger lieben dünne Haut: Haaransatz, Leistengegend, Achselhöhlen oder Kniekehlen.
- Das Risiko für alle von Zecken übertragenen Krankheiten ist umso geringer, wenn das Tier so schnell wie möglich mit einem Ruck aus der Haut entfernt wird. Am besten eine spitze Pinzette oder Zeckenzange benutzen.
- Achten Sie beim Herausziehen darauf, dass die Zecke möglichst nahe an der Haut gegriffen wird, um sie dann gerade und ruckartig zu entfernen. Auf keinen Fall sollte sie gequetscht oder herausgedreht werden, denn der Zeckenrüssel hat kein Gewinde, sondern Widerhaken. Bleibt beim Entfernen der Rüssel stecken, ist das nicht gefährlich. Er sollte später aber auch entfernt werden. Die Stelle desinfizieren.
- Wer auf die Wirkung ätherischer Öle schwört, kann versuchen, den Blutsauger vorher mit Nelken- oder Eukalyptusöl zu vertreiben. Das Öl auf die betreffenden Hautstellen auftragen. Falls das Tier nicht loslässt, bleibt nur der Griff zur Pinzette.
- Auf keinen Fall versuchen, die Zecke mit heißem Wachs oder Klebstoff zu entfernen. Das Tier bekommt dadurch Stress und - sollte es mit Krankheitserregern behaftet sein - gibt es diese erst recht an den Menschen ab.
- Die Bissstelle in den nächsten Tagen beobachten: Zeigt sich ein roter Ring um den Stich, sofort zum Arzt, dann könnte eine Infektion vorliegen und eine Behandlung wird notwendig. Das gleiche gilt, wenn sich ein bis zwei Wochen nach einem Zeckenbiss Grippesymptome und Kopfschmerzen zeigen. Aber ein Zeckenbiss allein ist dennoch kein Grund zur Panik: Eine vorsorgliche Behandlung mit Antibiotika, ohne dass irgendwelche anderen Symptome auftreten, ist nicht notwendig.
- Manche Ärzte empfehlen, nach einem Zeckenbiss einen Borreliose-Antikörpertest durchführen zu lassen. Der Nachweis ist frühestens sechs Wochen nach dem Biss möglich, deshalb sollten Sie das Datum des Zeckenbisses auf jeden Fall notieren.

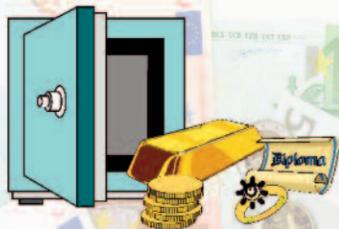
### Termine für Zählerablesung (Heizkostenverteiler und Wasserzähler)

August 2009

Datum	Objekt	von	bis
03.08.	Kolmarer Str. 29, 52, 54, 60, 70	15:00	16:05
03.08.	Mülhauser Straße 30a, 32	16:05	16:40
03.08.	Rappoltswiler Straße 30	16:40	17:10
03.08.	Schlettstadter Str. 27, 29, 31, 33	17:10	18:45
03.08.	Schlettstadter Straße 35, 37, 39	18:45	20:00
04.08.	Schlettstadter Str. 41, 43, 45, 47	15:00	16:40
04.08.	Straßburger Ring 27, 29, 31	16:40	17:55
04.08.	Straßburger Ring 33, 35, 37	17:55	19:10
05.08.	Straßburger Ring 39, 41	15:00	15:50
05.08.	Straßburger Ring 110, 112, 114	15:50	16:20
05.08.	Kolmarer Straße 74, 76	16:20	16:50
05.08.	Mülhauser Straße 25, 27, 31, 33	16:50	18:30
05.08.	Mülhauser Straße 37, 39, 41	18:30	19:40
06.08.	Straßburger Ring 95, 97	16:00	16:10
06.08.	Ersteiner Str. 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17	16:10	16:55
06.08.	Ersteiner Str. 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33	16:55	17:35
06.08.	Ersteiner Str. 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47, 49	17:35	18:15
06.08.	Ersteiner Straße 51, 53	18:15	18:25
06.08.	Mülhauser Straße 41a, 41b, 41c, 41d	18:25	18:45
06.08.	Mülhauser Straße 53, 55, 57, 59	18:45	19:05
06.08.	Neckarhauser Straße 51	19:20	19:45
07.08.	Weidenstraße 1, 3, 5, 7	16:00	17:20
07.08.	Weidenstraße 9, 11, 13, 15	17:20	18:40
07.08.	Schwedenweg 4	18:50	19:25
10.08.	Merianweg 2, 4, 6	16:30	17:55
10.08.	Merianweg 8, 10, 12	17:55	19:20

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

### Preisliste für Wertschließfächer



Denken Sie daran!  
Im Schließfach der Gartenstadt-Genossenschaft sind Ihre Wertsachen und Sparbücher sicher!

Höhe	Preis im Jahr
5,0 cm	20,00 €
7,5 cm	25,00 €
10,0 cm	30,00 €
15,0 cm	45,00 €
30,0 cm	90,00 €
Sparschließfach	4,00 €

Das Quartiermanagement Herzogenried informiert:

**ABFALL-ENTSORGUNG**

An alle Hausbewohner im Herzogenried!

*Liebe Herzogenriedbewohner! Da es bei der Abfallentsorgung immer wieder Probleme gibt, möchten wir hiermit darauf hinweisen, worauf zu achten ist.*

**Blaue Tonne**

Hier gehört nur Papier und Pappe hinein. Wir müssen aber dringend darum bitten, die Kartons zu zerkleinern. Es geht nicht, mit einem großen Karton die ganze Tonne zu füllen, so dass andere ihr Papier nicht mehr unterbringen können.

**Gelbe Tonne**

In diese Tonne gehören Kunststoffe und Metalle. Hier ist zu beachten, dass große Teile zum Sperrmüll gehören.

**Grüne Tonne**

Diese Tonne ist für den Hausmüll. Bitte die Abfälle in zugebundenen Müllbeuteln verpackt einwerfen, um

Verschmutzung und Geruchsbildung zu vermeiden. Es ist zu beachten, dass bei nicht ordnungsgemäßem Sortieren der Abfälle eine kostenpflichtige Nachsortierung durch die Abfallwirtschaft erfolgt.

Sollten Sie Ihre Kinder mit der Müllentsorgung beauftragen, dann leiten Sie diese bitte vorher entsprechend an.

Die Deckel der Abfalltonnen sind übrigens stets zu schließen, da es vor allem bei Eindringen von Regenwasser zu Geruchsbelästigungen kommt.

Michael Lapp (Quartiermanager)  
Am Brunnengarten 8  
68169 Mannheim  
Tel. 0621 - 300 98 09  
Fax: 0621 - 30691 16  
Mail: QuM-Herzogenried@diakonie-mannheim.de

**Pyjama im Kühlschrank**

Einen großen Teil unseres Lebens verbringen wir in den Armen von Morpheus, dem griechischen Gott des Schlafs. Das gibt uns die nötige Ruhe, um Energie für den nächsten Tag zu tanken. Doch gerade bei sommerlichen Temperaturen gelingt das nicht immer. Ein kleiner Trost ist dabei, dass wir im Sommer allgemein weniger Schlaf benötigen. Bedingt durch die längeren Tage schüttet unser Körper weniger Melatonin aus, ein Hormon, das uns müde macht. Dadurch sind wir trotz der kürzeren Nachtruhe fitter als in der kalten Jahreszeit. Damit Sie in schwülen Nächten nicht nur schwitzen und sich unruhig im Bett wälzen, haben wir einige Wohlfühl-Tipps für Sie zusammengestellt.

**Alle Schotten dicht!**

Machen Sie es wie die Südeuropäer schließen Sie tagsüber die Fensterläden. Licht ist schließlich auch Wärmestrahlung. Tagsüber sollten die Vorhänge im Schlafzimmer zugezogen und die Fenster geschlossen sein, um die warme Luft auszusperren. Lüften Sie besser morgens und abends kurz und kräftig durch. Wer bei offenem Fenster schläft, sollte darauf achten, während der Nacht keine Zugluft abzubekommen. Deshalb wird auch von Ventilatoren und Klimaanlage abgeraten. Zudem wirbelt der konstante Luftstrom ständig Staub auf, ohne dass man dies bemerkt.

**Ortswechsel - aber zu Hause**

Ist es Ihnen trotzdem zu warm im Schlafzimmer, machen Sie den Versuch, die Nacht woanders zu verbringen. Vielleicht ist es ja im Wohnzimmer kühler.

**Lieber in leichten Laken liegen**

Packen Sie im Sommer Ihr Federbett in den Schrank. Ein Leinentuch oder der leere Bettüberzug genügt jetzt völlig. Ganz ohne Decke geht es allerdings nicht, da sie vor

schädlicher Zugluft schützt. Wenn man dauernd im Luftstrom liegt, kann das zu Verspannungen im Nackenbereich oder Erkältungen führen.

**Hilfreicher Frische-Effekt**

Auch auf Nachtwäsche sollten Sie nicht verzichten. Geeignet sind leichte Schlafanzüge aus Seide, Baumwolle oder Funktionsfasern. Es soll auch Menschen geben, die ihren Pyjama tagsüber in den Kühlschrank legen. Der Frischeeffekt hält zwar nur kurz an, das angenehme Gefühl kann aber helfen, leichter in den Schlaf zu finden. Für etwas längere Erfrischung sorgt eine Wärmflasche, die man zur Kühlflasche umfunktioniert: einfach tagsüber im Kühlschrank aufbewahren und abends mit ins Bett nehmen.

**Nur wohltemperiert duschen**

Wer schwitzt, kann sein Wohlbefinden durch eine kurze, lauwarme Dusche steigern. Das Wasser darf aber weder heiß noch eiskalt sein, denn beides regt den Kreislauf zu sehr an und führt dadurch zu verstärktem Schwitzen. Eine lauwarme Dusche hilft darüber hinaus unabhängig vom Wetter als Mittel gegen Einschlafschwierigkeiten.

**Elektroinstallationen, Haustechnik, Speicherheizungen**



**Haut Elektrotechnik GmbH**

Geschäftsführer: Andreas Haut

Zielstraße 16, 68169 Mannheim  
Telefon: 0621 - 74 17 32  
Fax: 0621 - 309 89 63  
E-Mail: HautElektrotechnikGmbH@t-online.de



**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!**

**15% Zusatzrabatt**  
auf alle unsere Waschmaschinen

Seit 1992 Waschmaschinen und alle Elektro-Großgeräte mit kleinen Transportschäden

- Dauerniedrigpreise
- Anlieferung und Einbau
- Preiswerte Reparaturen

auch wenn nicht bei uns gekauft!

**ELEKTROTECHNIK PFLÄSTERER**  
Weinheim/West · Daimlerstraße 9 · Tel. (0 62 01) 96 25 20  
Mo.-Fr. 9-18 Uhr · Sa. 9-13 Uhr

Kompetenz durch Erfahrung seit über 20 Jahren



Badmodernisierung  
Installation  
Sanitär-Anlagen  
Gasheizungen

**T. u. H. Kress** ☎ 815245

68199 Mannheim, Im Lohr 48

**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



**Markus Hör**

- Antennenbau
- Sprechanlagen
- Elektro-Installation

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



**HAUT GmbH**  
Installationen

Planungen · Gasheizungen  
Sanitäre Anlagen · Spenglerei  
Bädergestaltung · Wartungen  
Kundendienst · Notdienst

Wotanstraße 54 · 68305 Mannheim / Gartenstadt  
Telefon 0621/75 17 61 · Telefax 0621/7 62 44 94  
Notdienst 0172/9 40 54 34

**KAGEMA®**

Fenster Türen Rollladen  
Eine Investition für die Zukunft

Viernheimer Weg 74  
68307 Mannheim

**0621-77 77 00**

Telefon 06 21 / 70 77 88  
Telefax 06 21 / 70 24 08  
Mobil 0 171 - 6 33 27 19

Meisterbetrieb  
**GEBÄUDEREINIGUNG wenk GmbH**

- Gebäudereinigung
  - Treppenhausreinigung
  - Büroreinigung
  - Teppichreinigung
  - Gartenarbeiten
  - Winterdienst
  - Glasreinigung

Gebäudereinigung Wenk GmbH  
Geschäftsführer Carsten Wenk

Straßenheimer Weg 183  
68259 Mannheim