



## EIN GEWINN FÜR ALLE

Die Genossenschaften

### Nachbarschaftstreffen der Senioren aus den Wohngebieten Vogelstang und Rheinau beim Selbsthilfe Gartenstadt e.V.

Der Selbsthilfe Gartenstadt e.V. lud interessierte Senioren zu zwei Veranstaltungen in das Dachgeschoss im Verwaltungsgebäude, K 2, 12-13, ein. Das Vorstandsmitglied Wulf Maesch begrüßte die Gäste aus Vogelstang und Rheinau und stellte diesen den Zweck des gemeinnützigen Vereins vor. Die Mitglieder dieses Vereins haben sich zum Ziel gesetzt, bedürftige Personen zu unterstützen, damit diese möglichst lebenslang eigenständig den Haushalt in der bezogenen Genossenschaftswohnung führen können. Um gute Beziehungen zwischen den Nachbarn zu fördern, veranstaltet der Verein Zusammenkünfte mit Kaffee und Kuchen in seinen Begegnungsstätten in der Gartenstadt und in Friedrichsfeld sowie in der Geschäftsstelle der Gartenstadt-Genossenschaft. An einem dieser Nachmittage trat als Überraschungsgast das Genossenschaftsmitglied Frau Sabine Valentin auf, die dem ein oder anderen von der Freilichtbühne Mannheim bekannt sein dürfte. Gekonnt umrahmte sie das Beisammensein mit amüsanten Gedichten und Anekdoten und brachte damit die Anwesenden zum Schmunzeln und zum Lachen.

Wenn wir Ihr Interesse an diesem Verein geweckt haben, so können Sie diesen auch unterstützen. Das ist möglich durch eine persönliche Mitgliedschaft mit einem Jahresbeitrag von 24,- Euro. Mit diesem Beitrag unterstützen Sie hilfs- und pflegebedürftige Personen in Ihrer Nachbarschaft und fordern die Jugend- und Altenhilfe. Eine Beitrittserklärung ist in dieser Zeitung (Seite 2) abgedruckt. Natürlich ist auch jede Spende willkommen.

**IBAN: DE48 6706 0031 0029 4266 00**  
**BIC (Swift-Code): GENODE61MA3**  
**bei der Volksbank Sandhofen**

Für nähere Informationen steht Ihnen das Vorstandsmitglied Wulf Maesch unter der Telefon-Nummer 0621/18005-38 gerne zur Verfügung.

#### Auf einen Blick

Nachbarschaftstreffen der Senioren aus den Wohngebieten Vogelstang und Rheinau beim Selbsthilfe Gartenstadt e.V.	S. 1
„Markisen-Nachbarschaftsfest“ Am Kuhbuckel 37-41	S. 1
Termine bitte vormerken	S. 1
Warnwestenpflicht in Deutschland ab Juli 2014	S. 2
Betriebsausflug	S. 2
Termine für Zählerablesung	S. 2
Beitrittserklärung Selbsthilfe Gartenstadt e.V.	S. 2
Endlich Urlaub! Die richtige Vorbereitung	S. 3
Tipps gegen Reiseübelkeit bei Kinder	S. 3
Trickbetrüger unterwegs	S. 2
Amt für Abfallwirtschaft informiert: App: Zu gut für die Tonne	S. 4
Mit dem Fahrrad unterwegs	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.: 0621 / 1 8005-0  
Fax: 0621 / 1 8005-48  
V.i.S.d.P.: Wolfgang Pahl

# Zeitung für Mitglieder

Gartenstadt-Genossenschaft Mannheim eG  
[www.gartenstadt-genossenschaft.de](http://www.gartenstadt-genossenschaft.de)

07/2014



### „Markisen-Nachbarschaftsfest“ Am Kuhbuckel 37-41

Am 07. Juni 2014 feierten die Bewohner des Wohnblocks Am Kuhbuckel 37-41 ihr erstes „Markisen-Nachbarschaftsfest“.

Entstanden ist die Idee nachdem nach monatelangen Bau- und Sanierungsarbeiten nun endlich im Frühjahr 2014 die renovierten Balkone mit neuen Markisen verziert werden sollten. Gesagt, getan. Nun verschönern bunte frisch bepflanzte Balkonkästen unter herrlich strahlenden Markisen den wärmeisolierten Block. Das war für die Bewohner – Initiative und Organisation Frau Jung - Grund genug zu feiern.



Der Wettergott sorgte für sommerliche Temperaturen. Viele fleißige Helfer – dem Ehepaar Ederle sei auf diesem Weg herzlich gedankt – sorgten für Tische und Bänke. Die Tische wurden liebevoll mit Blumen und bestem Kaffeegeschirr eingedeckt. Und nun die restlichen Nachbarn nicht vergessen. Ausnahmslos jeder hat kulinarisch zu einem gelungenen Treffen beigetragen. Es gab so hervorragende Torten und Kuchen, dass damit jeder Preis bei einem Star-Konditoren-Wettbewerb hätte gewonnen werden können. Von den übrigen Speisen und Getränken wollen wir gar nicht erst reden. Es war von allem reichlich vorhanden. Und selbst ausgefallene Wünsche konnten erfüllt werden.

Und nun die Nachbarn und die Stimmung. Es war einfach nur schön. Es wurde viel gelacht und viele nutzten die Gelegenheit, mit anderen Nachbarn, die man teilweise nur vom Sehen kannte, ins Gespräch zu kommen. Dass dies gut gelungen ist, zeigen die fröhlichen und zufriedenen Mienen der Leute auf dem Gruppenbild. Frei nach dem Motto „Ein guter Nachbar ist ein echter Schatz“. Auch durften wir Nachbarn vom Haus Nr. 33 und 35 begrüßen, die mit Kuchen, Laugstangen und schönen Fotos zum Gelingen unseres Festes beitrugen.



Das Nachbarschaftsfest ging zu Ende mit dem Wunsch, dass man solche Treffen gern öfter veranstalten möge. Wenn nun nach vielen Monaten der Bausanierung die heiß ersehnten Kleiderbügelhalter an den Balkonen angebracht werden – hoffentlich noch in 2014 – wird das nächste Fest geplant. Man braucht ja schließlich immer einen Grund zum Feiern – oder nicht? Es wäre toll, wenn wir mit unserem Nachbarschaftsfest dazu beitragen würden, dass andere Nachbarn ebenfalls ein gemütliches Beisammensein organisieren. Es lohnt sich auf jeden Fall.



#### Termine bitte vormerken

<b>Sommerfest der „Kellerasseln“</b>	<b>12. Juli 2014 ab 12 Uhr</b> Steinsburgweg 33-45
<b>Stadtteilstadtteilfest Herzogenried</b>	<b>26. Juli 2014</b> Schulhof der IGMH Herzogenriedstraße 50
<b>Almenhoffest</b>	<b>13. September 2014</b> zwischen den Garagen
<b>Weihnachtsmarkt Bürgerverein Gartenstadt</b>	<b>29. Nov. 2014, 10-19 Uhr</b> Bürgergarten
<b>Silvesterkonzert Bürgerverein Gartenstadt</b>	<b>31. Dezember 2014, 16 Uhr</b> Freyaplatz

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

weitere Termine finden Sie unter [www.gartenstadt-genossenschaft.de](http://www.gartenstadt-genossenschaft.de)

## Warnwestenpflicht in Deutschland ab Juli 2014

Ab dem 1. Juli 2014 gilt die allgemeine Warnwestenpflicht in Deutschland. Für die Anschaffung ist jeder Fahrer selbst verantwortlich. Bedenken Sie daher, dass Sie, wenn Sie gegen die Vorschrift verstoßen, ein Bußgeld riskieren.

### Späte Umsetzung der Warnwestenpflicht in Deutschland

In vielen Europäischen Ländern ist die der EU-Norm zugrunde liegende Regelung bereits länger Realität. In Deutschland zog sich das Gesetzgebungsverfahren bis zur Umsetzung hin. Die neue Regelung hat nun allerdings mit der Zustimmung des Bundesrates die letzte Hürde passiert. Bislang galt die Warnwestenpflicht in Deutschland für Sie nur beim Fahren gewerblich genutzter Fahrzeuge. Ab dem kommenden Juli hingegen sind Sie auch als Fahrer von Personen- und Lastkraftwagen sowie Bussen davon betroffen. Künftig sind Sie daher bereits beim Verlassen Ihres Fahrzeugs im Falle einer Panne oder sonstigen Gefahrensituation verpflichtet, eine Warnweste zu tragen.

Legen Sie sich eine Warnweste zu und bewahren Sie diese unter dem Sitz oder im Handschuhfach. Anders als bei einer Lagerung im Kofferraum ist sie so im Ernstfall für Sie schnell greifbar.

### Urlaubsreisende aufgepasst: Regelungen zur Warnweste in anderen Ländern

Bewegen Sie sich außerhalb Deutschlands mit dem Auto fort, informieren Sie sich auch aktuell bereits vor Reiseantritt über die bestehenden Pflichten im Reiseland. Während beispielsweise in Belgien, Spanien und Italien nur eine Verpflichtung zum Tragen der Warnwesten im Falle des Verlassens des Fahrzeugs bei einer Panne vorgeschrieben ist, verlangen andere Länder nur das grundsätzliche Beisich-Führen während der Fahrt.

Frankreich, Norwegen und Österreich sehen sogar beide Pflichten vor, andere Länder wiederum verlangen mehrere Westen, damit im Notfall jeder Insasse über eine Warnweste verfügt. Informationen zu den gültigen Vorschriften in Ihrem Reiseland erhalten Sie beispielsweise über den ADAC.

### Was Sie vor dem Kauf Ihrer Warnweste wissen sollten

Die geforderten Warnwesten finden Sie bereits jetzt bei Geschäftsstellen des ADAC, im Kfz-Fachhandel und an Tankstellen. Mit Preisen im Rahmen von fünf Euro bis 15 Euro ist die Anschaffung erschwinglich. Sie können zwischen gelben, roten und orangefarbenen Modellen wählen. Wichtig ist, dass die Warnweste über reflektierende Streifen verfügt und der gültigen Norm entspricht. Achten Sie beim Kauf daher auf das Zertifikat „EN 471“. Weist das Produkt diese Bezeichnung auf, entspricht es der EU-weiten Norm. Damit sind Sie sowohl für die Warnwestenpflicht in Deutschland als auch im EU-Ausland gut vorbereitet.

Die Strafen bei Zuwiderhandlung betragen je nach Land zwischen 14 Euro und 600 Euro. Auch wer gegen die neue Regel in Deutschland verstößt, muss mit einem Bußgeld rechnen. Dessen Höhe ist jedoch noch nicht endgültig festgelegt.

## Termine für Zählerablesung (Heizkostenverteiler und Wasserzähler)

August 2014

Datum	Objekt	von	bis
04.08.	Kolmarer Straße 52 ,54	16:30	17:10
04.08.	Mülhauser Straße 30a	17:10	17:25
04.08.	Neckarhauser Straße 51	17:40	18:00
04.08.	Schwedenweg 4	18:20	18:55
05.08.	Weidenstraße 1, 3, 5	16:30	17:30
05.08.	Weidenstraße 7, 9, 11	17:30	18:30
05.08.	Weidenstraße 13, 15	18:30	19:10

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

## Betriebsausflug

Betriebsausflüge sind oft eine willkommene Abwechslung zum Büroalltag. Sie fördern nicht nur das Arbeitsklima, sondern auch die Motivation und tragen zum Zusammenhalt zwischen den Mitarbeitern bei. Das angenehme Miteinander bei solchen Ausflügen kommt so letztendlich auch dem Unternehmen zu Gute. Betriebsflüge sind auch eine Anerkennung für die geleistete Arbeit der Mitarbeiter. In diesem Sinne fand an einem Freitag im Mai der Betriebsausflug der Gartenstadt-Genossenschaft statt. Für unsere Mitglieder blieb die Geschäftsstelle deshalb ausnahmsweise geschlossen.



Zum ersten Mal seit nahezu 30 Jahren gönnten sich die Mitarbeiter einen (halben) Arbeitstag „frei“ und begaben sich mit einem nostalgischen Bus auf eine Tagesreise ins Elsass. Der „Nostalgiebus 1954“ stammt aus Heidelberg und bietet Reiselustigen unterhaltsame Touren durch die Umgebung an. Der sympathische Busfahrer sorgte während der Fahrt mit sachkundigen Erklärungen und stimmungsvoller Musik für Unterhaltung.



Nach einem kurzen Picknick mit Selbstverpflegung in Klingenstein und einem weiteren Aufenthalt in Wissembourg fand eine Führung durch einen der Bunker der „Ligne Maginot“ in Lembach statt. Vom Tal ging es zu Fuß den Berg hinauf, von wo aus sich die Kollegen in die unterirdischen Gänge begaben. Dort herrschten gerade mal 13° C, die an dem sommerlich-warmen Frühlingstag eine willkommene Abkühlung boten. In den engen Fluren wurde es den meisten dann jedoch schnell ein wenig klamm. Nach einem Streifzug durch die ehemalige Küche, Schlaf- und Waschräume sowie Kommandozentrale, Krankenstation und schlussendlich sogar durch einen der Kampfblöcke erreichte man nach guten zwei Stunden wieder den Ausgang. Gegen Ende des Tages stärkten sich alle noch mit original Elsässer Flammkuchen, bevor abends endgültig die Heimreise angetreten wurde.

Die Angestellten freuten sich sehr über den schönen gemeinsamen Tag und bedanken sich für das Verständnis der Mitglieder. Ein besonderer Dank gilt auch unserem Mitarbeiter, Herrn Roman Köhler, für die hervorragende Organisation des Ausfluges.

## Wer anderen hilft, hilft sich selbst

*Sprichwort aus Norwegen*

## BEITRITTSERKLÄRUNG

Hiermit erkläre(n) ich/wir zum 01. des folgenden Monats den Beitritt zum

### Selbsthilfe Gartenstadt e.V.

Die Satzung des Vereins erkenne(n) ich/wir mit allen Rechten und Pflichten durch meine/unsere Unterschrift an.

☞

Vor- und Zuname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer / Postfach \_\_\_\_\_

Postleitzahl / Ort \_\_\_\_\_

Telefon-Nummer \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_

Unterschrift / Stempel \_\_\_\_\_

Hiermit ermächtige(n) ich/wir den Selbsthilfe Gartenstadt e.V., den monatlichen Beitrag bei Fälligkeit bis auf Widerruf von folgendem Konto durch Lastschrift einzuziehen:

Institut \_\_\_\_\_

BLZ \_\_\_\_\_

Kontonummer \_\_\_\_\_

Wenn mein/unsere Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zu Einlösung.

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_

Unterschrift / Stempel \_\_\_\_\_

genehmigt: \_\_\_\_\_

## Endlich Urlaub! Die richtige Vorbereitung!

*Schnell den Koffer packen, rein in den Flieger und auf ins Vergnügen. Wenn es denn so einfach wäre! Ohne die richtige Urlaubsvorbereitung kann es schnell ein böses Erwachen geben: Bestenfalls sind beim Nachhausekommen die Blumen vertrocknet, schlimmstenfalls ist die ganze Wohnung ausgeräumt. Damit rund um die Urlaubsreise alles klappt, gibt es heute die wichtigsten Tipps, wie mit der richtigen Urlaubsvorbereitung unangenehme Überraschungen vermieden werden können:*

### Reisepapiere

Schon vor der Buchung verrät ein Blick in den Reisepass, wie lange dieser noch gültig ist. Einige Länder verlangen eine Mindestgültigkeit von sechs Monaten. Also eventuell schnell eine Verlängerung beantragen. Gilt im Zielland Visumpflicht? Zügig die Botschaft kontaktieren, die Ausstellung kann bis zu mehreren Wochen dauern. Außerhalb Europas wird bei Automietung ein internationaler Führerschein verlangt. Diesen gibt es im zuständigen Straßenverkehrsamt.

### Gesundheit

Vor jeder Reise muss der Impfpass auf den neuesten Stand gebracht werden. Im Zweifel hilft hier der Hausarzt, der die nötigen Auffrischungen oder Sonderimpfungen vornimmt. Tipp: Keine Reise ohne eine Auslands-Krankenversicherung! Die kostet nur ein paar Euro, übernimmt im Notfall aber sämtliche Kosten und sogar den Krankenrücktransport. Ebenfalls wichtig: Ausreichend mit Medikamenten eindecken, die regelmäßig genommen werden müssen. Und natürlich an eine gut ausgestattete Reiseapotheke und Sonnenschutz denken!

### Housesitting

Den letzten Urlaub haben die Zimmerpflanzen nicht überlebt? Einfach einen netten Menschen in der Nachbarschaft bitten, sich um die Wohnung zu kümmern: Blumen gießen, Haustiere versorgen und ab und zu das Licht anmachen, damit die Wohnung bewohnt aussieht. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann Zettelchen mit besonderen Pflegehinweisen an Töpfe oder Futterdosen kleben. Ganz wichtig: Briefkasten regelmäßig leeren, damit dieser nicht überquillt. Das lockt Einbrecher an!

### Notfälle

Auch für den Notfall vor Ort sollte gesorgt werden: Alle wichtigen Nummern und Adressen notieren wie z.B. Krankenversicherung, Notruf im Urlaubsland, Hotel, Fluggesellschaft und Handynummern von Freunden. Kopien davon an die wichtigsten Personen im Umfeld verteilen. Für die meisten Urlaubsländer gibt es Wörterbücher für den Krankheitsfall, in denen die wichtigsten Beschwerden und Medikamente in der Landessprache stehen.

### Sperr-Notruf 116 116

In der Urlaubszeit mit EC- oder Kreditkarten zu zahlen ist besonders praktisch. Das unkomplizierte grenzüberschreitende bargeldlose Bezahlen mit Karten ist nicht nur bei Verbrauchern beliebt. Auch Diebe und Betrüger nutzen diese Zahlungsmethode, um an das Geld anderer Menschen zu kommen. Als Bankkunde müssen Sie mit

den Karten genauso sorgsam umgehen wie mit Bargeld. Dazu gehört insbesondere, dass gestohlene oder verlorene Zahlungskarten schnellstmöglich gesperrt werden, um Missbrauch zu verhindern. Doch wer kann sich schon all die Sperrnummern für Kreditkarten merken, die bei jeder Bank unterschiedlich sind? 116 116 (Ausland: +49 116 116) ist eine zentrale Rufnummer für alle Karten! Weitere Informationen: [www.sperr-notruf.de](http://www.sperr-notruf.de)

### Flugverspätung, und Entschädigung

Die Rechte von Flugpassagieren sind in der sogenannten Fluggastrechte-Verordnung verankert. In dieser EU-Verordnung wurde festgehalten, welche Leistungen Fluggesellschaften gegenüber ihren Passagieren erbringen müssen, wenn es zu einer Flugverspätung kommt. Ihren Entschädigungsanspruch können Sie im Internet selbst berechnen: [www.flightright.de](http://www.flightright.de)

### Reise und Sicherheit

Das Auswärtige Amt bietet auf seiner Website umfangreiche Informationen über Auslandsreisen wie Reise- und Sicherheitshinweise, Reisewarnungen; Adressen von Auslandsvertretungen und Hinweise zu Reisen und Gesundheit mit aktuellen Informationen zu Infektionskrankheiten: [www.auswaertigesamt.de](http://www.auswaertigesamt.de)

### Sicher in den Urlaub fahren

Einbruchschutz - ist das nicht selbstverständlich? Leider nein! Alle vier Minuten passiert ein Einbruch: Ungesicherte Fenster und Türen überwindet der Einbrecher nur mit einem Schraubenzieher in weniger als 30 Sekunden - und den Täter interessiert jedes Haus und jede Wohnung. [www.zuhause-sicher.de](http://www.zuhause-sicher.de)

### Geld und Telefon

Ob es sich lohnt, bei einer Reise in ein Nicht-Euro-Land schon zu Hause Geld einzutauschen, wird eine Nachfrage bei der Bank klären. Nützlich ist auf jeden Fall eine kleine Umrechnungstabelle, die man ebenfalls bei der Bank bekommt. Nachhaken beim Handybetreiber lohnt sich: Wie hoch sind die Kosten für Gespräche im Ausland? Nicht selten beklagen sich Urlauber über viel zu hohe Roaming Gebühren!

### Dran gedacht?

Bevor es endlich losgeht, sollte der gebuchte Flug bei der Fluggesellschaft rückbestätigt werden. Nicht vergessen: Anrufbeantworter einschalten oder Rufumleitung einrichten. Übriggebliebene Lebensmittel mit einem netten Gruß vor die Tür des Nachbarn stellen. Zuguterletzt eine Runde durch die Wohnung machen: Sind alle Elektrogeräte ausgeschaltet, Gas/Wasser abgestellt, Fenster zu, Müll draußen? Dann: Gute Reise!

## Trickbetrüger unterwegs!

### Ein aufmerksamer Nachbar berichtet:

“Am 23.05.2014 gegen 15 Uhr erzählte mir meine Nachbarin aus dem Torgauer Weg (ältere Dame, alleine wohnend), dass gegen Mittag ein Mann an Ihrer Tür geklingelt hatte, um ein angebliches Paket abzuholen, das Sie für ihn angenommen hätte. Dies war jedoch nicht der Fall, woraufhin die Dame misstrauisch wurde und glücklicherweise auch nicht die Tür öffnete. Besagter Mann verließ daraufhin das nähere Gelände.

Vor kurzem gab es im anliegenden Plauener Weg einen ähnlich gelagerten Fall, bei dem sich mehrere Männer Zugang zu einer Wohnung eines allein lebenden, älteren Mannes verschafften. Auch von Seiten der Gartenstadt-Genossenschaft gab es hierzu bereits Warnungen.

Erwähnenswert ist noch, dass sich zu besagtem Zeitpunkt, die linksseitigen Nachbarn der älteren Dame im Urlaub befanden u. die rechtsseitigen Nachbarn (meine

Freundin und ich) arbeitstätig unterwegs waren. Der Verdacht über gezieltes Ausspionieren liegt daher nahe. Bei der Betrachtung unserer Eingangstüre im Torgauer Weg ist mir zudem eine Kreidemarkierung am Türbogen aufgefallen, die vorher noch nicht da war. Hierzu habe ich auch ein Foto gemacht, das ich Ihnen bei Bedarf zukommen lassen kann. Dabei kann es sich sicherlich auch um einen Zufall halten, aber auch um gezielte Zeichengebung.”

In unserer Zeitung für Mitglieder haben wir schon des Öfteren über derartige Vorfälle berichtet. Daher nochmals unsere eindringliche Bitte: Seien Sie skeptisch, wenn fremde Personen vorsprechen. Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung. Informieren Sie die Polizei oder einen Nachbarn. Desweiteren bitten wir unsere jüngeren Mitglieder, eventuell ein Auge auf ältere Nachbarn zu haben und diesen im Bedarfsfalle zu helfen.

## Tipps gegen Reiseübelkeit bei Kindern

Endlich Ferien - endlich Urlaub mit der ganzen Familie! Doch Übelkeit und Erbrechen können einem schnell die gute Laune vermiesen. Besonders Kinder werden oft von der Reisekrankheit geplagt. Allerdings stehen Eltern dem Problem nicht hilflos gegenüber. Wir geben zehn Tipps gegen Reiseübelkeit.

Allgemeines Unwohlsein, Kopfschmerzen, Blässe, kalter Schweiß, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen: Das sind die typischen Symptome einer Reiseübelkeit, wie sie fast jeder schon einmal erlebt hat. Doch was sind ihre Ursachen?

### Ursachen von Reiseübelkeit

Der Grund dafür, dass vielen Kindern beim Autofahren schlecht wird, liege an der Orientierung des Menschen im Raum. Die Orientierung hängt von zwei Informationsquellen ab, nämlich von der optischen Wahrnehmung, aus der das Gehirn senkrecht und waagrecht ableitet, sowie vom Gleichgewichtsorgan im Innenohr, das die tatsächliche Lage einschätzt. Während einer Fahrt ist das optische Bezugssystem der Wagenkasten, der immer gleich bleibt. Das Gleichgewichtsorgan registriert allerdings beispielsweise durch Kurvenfahrten starke Lageveränderungen. Wenn beide Informationsquellen unterschiedliche Informationen liefern, kann sich das Gehirn nur mit einem Übelkeitsreflex behelfen.

### Experten sind unsicher, warum es vor allem Kinder erwischt

Grundsätzlich kann Reiseübelkeit jeden erwischen. Doch es hat sich gezeigt, dass die Anfälligkeit stark vom Alter der Person abhängig ist. So sind zum Beispiel Babys für gewöhnlich nicht von Reiseübelkeit betroffen, da bei ihnen das Gleichgewichtsorgan noch nicht vollständig entwickelt ist. Und auch bei Menschen ab 50 Jahren ist das Phänomen Reiseübelkeit seltener zu beobachten.

Weitaus häufiger trifft es hingegen Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren. Warum dies so ist, können sich auch Experten noch nicht erklären. Man geht aber davon aus, dass Erwachsene im Gegensatz zu Kindern durch einen vollzogenen Lerneffekt mit der Zeit einfach weniger empfindlich reagieren.

### Was gegen Reiseübelkeit hilft

Da es insbesondere immer wieder Kinder mit der Reiseübelkeit erwischt, fragen sich natürlich Eltern, was sie gegen das Leiden ihrer Kleinen unternehmen können. Hier einige Tipps, die verhindern sollen, dass der Start in den verdienten Urlaub zum Fehlstart wird:

- Vor der Reise nur leichte, fettarme Kost zu essen geben
- Homöopathie: Am Vorabend fünf Globuli *Cocculus D4* gegen Übelkeit verabreichen
- Medikamente oder spezielle Kaugummis gegen Reiseübelkeit besorgen
- Das Kind nach vorne aus dem Fenster schauen lassen
- Für frische Luft im Auto und regelmäßige Pausen sorgen
- Mit Musik und Hörspielen für akustische Ablenkung sorgen
- Das Kind während der Fahrt nicht lesen oder auf Handy oder Tablet spielen lassen
- Bei Übelkeit Akkupressur unterhalb des Handgelenks an der Innenseite des Unterarms anwenden
- Für alle Fälle Spucktüte, Feuchttücher und Wasser griffbereit haben



Besuchen Sie uns  
im Internet:

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

## Amt für Abfallwirtschaft informiert: App "Zu gut für die Tonne"

Unter dem Motto "Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg. Du kannst das ändern." hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) eine App entwickelt. Hintergrund für diese App war eine vom BMEL beauftragte Studie zu Lebensmittelabfällen in Deutschland. Folgendes Ergebnis wurde veröffentlicht: "Elf Millionen Tonnen Lebensmittel entsorgen Industrie, Handel, Großverbraucher und Privathaushalte in Deutschland jedes Jahr als Abfall. Im Schnitt wirft jeder Bundesbürger mehr als 80 (81,6) Kilogramm Lebensmittel weg."

(Quelle: [www.bmel.de/DE/Ernaehrung/UmgangLebensmittel/ZuGutFuerDieTonne/node.html](http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/UmgangLebensmittel/ZuGutFuerDieTonne/node.html))

Mit Hilfe der App "Zu gut für die Tonne" für Smartphones und Tablets können Sie aus übrig gebliebenen Lebensmitteln leckere Restegerichte zubereiten. Mittlerweile sind dort 340 Rezepte von Sternköchen, prominenten Kochpaten sowie vielen Hobbyköchen eingestellt

Unter folgendem Link [www.zugutfuertonne.de/app/](http://www.zugutfuertonne.de/app/) können Sie die App herunterladen



Wir heizen Ihnen ein!

**Heizung + Sanitär GmbH**

- Heizung und Lüftung
- Sanitär
- Öl- und Gasfeuerung
- Kundendienst

Am Sonderbach 59  
64646 Heppenheim  
Tel. 0 62 52 / 52 80  
Fax 0 62 52 / 55 56  
Ludwig.GmbH@web.de



### 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

Schreinermeister

## Klaus Neskudla

**Möbelbau  
Innenausbau  
Reparaturen**

Fenster, Türen, Einbauschränke  
Küchen und Geräte, Bodenbeläge  
u.v.m.

Ludwig-Roebel-Straße 3  
68309 Mannheim  
Telefon 0621 | 3249074  
Telefax 0621 | 3249075  
info@neskudla-schreinerei.de

Wo Qualität entsteht.  
[www.neskudla-schreinerei.de](http://www.neskudla-schreinerei.de)

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

Meisterbetrieb  
**WENK**  
GEBÄUDEREINIGUNG

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

Gebäudereinigung Wenk GmbH  
Geschäftsführer Carsten Wenk

Straßenheimer Weg 183  
68259 Mannheim

## Mit dem Fahrrad unterwegs

### Werkzeuge und Ersatzteile

In der Ferienzeit steigen auch viele Mitglieder auf das Fahrrad. Doch die Tour oder der Ausflug kann viel zu früh im Taxi enden, wenn man nicht auf Pannen vorbereitet ist. Deshalb sollte passendes Bordwerkzeug immer dabei sein. Was man einpackt, hängt davon ab, wie lange man unterwegs ist und wo.

Doch auch wer das Nötigste mitnimmt, wird selten auf Hilfsmittel verzichten, mit denen sich ein platter Reifen beheben lässt. Wobei es für Tourenräder Mäntel gibt, die einen Platten fast ausschließen können. Für Rennräder mit ihren anfälligeren Reifen gilt das indes nicht. Da sollte man einfach einen Ersatzschlauch in die Trikot-Tasche stecken. Dazu gehören Reifenheber aus Kunststoff, mit denen sich der Mantel von der Felge heben lässt.

Flickzeug ist nur für ausgedehntere Reisen notwendig. Da behebt man den Platten vor Ort mit einem Ersatzschlauch und kann dann am Etappenziel in Ruhe den kaputten Schlauch flicken. Selbst auf kurzen Touren sollte ein sogenanntes Multi-Tool nicht fehlen, das wie ein Taschenmesser zahlreiche Werkzeuge vereint. Ein solides faltwerkzeug kostet zwischen 20 und 40 Euro. Vor dem Kauf empfiehlt es sich, das Werkzeug in die Hand zu nehmen und Hebelwirkung aufzubauen. Wenn dann die Hände wehtun, hat der Hersteller was falsch gemacht.

Ganz wichtig: Das Multi-Tool muss zu den Schrauben am Rad passen. Neben den passenden Schraubenschlüsseln enthalten manche Multi-Tools auch noch weitere Werkzeuge. Insofern kann auch die Mitnahme separater Werkzeuge sinnvoll sein.

Empfehlenswert ist u.a auch einen Kettenniet und Ersatz-Kettenglieder dabeizuhaben. Zwar reisst die Kette nur selten, aber ein Kettenniet trägt ja nicht auf.

Wesentlich häufiger reißen Brems- oder Schaltzüge, weshalb Radler immer mindestens einen von jeder Sorte in der Hinterhand haben sollten. Außerdem empfiehlt es sich, ein kleines Döschen mit Kleinteilen wie Schrauben mitzunehmen. Für unerwartete Pannen sollte man auch immer Klebeband und Kabelbinder dabei haben. Das ist Improvisationsmaterial, mit dem man alles Mögliche zumindest kurzfristig reparieren kann. Auf längere Touren sollte man Ersatzspeichen mitnehmen, denn wenn man mit viel Gepäck unterwegs ist, kann die Belastung auf die Laufräder sehr hoch sein.

Wärmeschutzfenster sparen bares Geld



**KAGEMA**  
Fenster Türen Rollläden

Viernheimer Weg 74 • 68307 Mannheim  
☎ 0621 77 77 00 • [www.kagama.de](http://www.kagama.de)

**Elektroinstallationen, Haustechnik,  
Speicherheizungen**



**Haut Elektrotechnik GmbH**  
Geschäftsführer: Andreas Haut

Edisonstr. 27, 68309 Mannheim  
Telefon: 0621 - 74 17 32  
Fax: 0621 - 309 89 63  
E-Mail: [hetechnik@t-online.de](mailto:hetechnik@t-online.de)

**Rohr verstopft?  
defekt?**

über 100 Jahre Erfahrung aus TRADITION

24 Stunden Service



**ERLER & WÖPPEL  
ABWASSERTECHNIK**

**kostenfreie Servicenummer  
0800-1234890**

Zielstr. 40 • 68169 Mannheim • (0621) 73 73 73



**Holz- und  
Kunststofffenster**

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

## 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

## Kress OHG

**Bad + Design**

Installationen  
Sanitäre Anlagen  
Gas/Heizung  
Abwassertechnik

0 6 21  
☎ -81 52 45  
☎ -81 10 47

Kress OHG  
Im Loehr 48  
68199 Mannheim

Kompetenz seit 1969

**Ihr kompetenter Partner für:**

- Antennenbau
- Satellitenanlagen
- Kabelanschlüsse
- Elektroinstallationen
- EDV-Netzwerke
- Haussprechanlagen
- Videoüberwachungsanlagen

Meisterbetrieb des Elektrohandwerks



**Elektroinstallationen**  
Augartenstraße 7, 68165 Mannheim  
Telefon (06 21) 4 40 05 - 22  
Telefax (06 21) 4 40 05 - 20  
[www.hoer-elektro.de](http://www.hoer-elektro.de)