



Zeitung für Mitglieder

Gartenstadt-Genossenschaft Mannheim eG

09/2014

EIN GEWINN FÜR ALLE

Die Genossenschaften

Oktoberfest am 48er Spiel- und Sportplatz am 28.09.2014

am Sonntag, 28.09.2014 veranstaltet die Bürgerinitiative zum Erhalt des 48er Spiel- & Sportplatzes wieder ein Oktoberfest. Beginnend um 11 Uhr mit einem ökumenischem Gottesdienst auf dem Bunkerplatz wird ab ca. 11.45 für das leibliche Wohl bestens gesorgt sein.

Auch einen Floh- und Krempelmarkt wird es wieder geben, Standgebühr 5,- € und ein selbst gebackener Kuchen. Die mitgebrachten Tische können bereits ab 9 Uhr aufgebaut werden. **Anmeldungen bitte an Heike.Firlus@t-online.de oder Telefon 812000.**



Gartenfest der Kellerasseln

Die Hausgemeinschaft am Steinsburgweg, die sich selbst „Kellerasseln“ nennen, organisierte auch in diesem Jahr mit viel Liebe ein schönes Gartenfest.

Bei Kaffee und Kuchen, der von den Nachbarn gestiftet wurde, sowie Deftigem vom Grill und Bier vom Fass ließen sich die Gäste gerne verwöhnen.

Bei „durchwachsenem“ Wetter trafen sich wieder einmal die Hausbewohner, Nachbarn, ehemalige Bewohner und natürlich Freunde der Hausgemeinschaft Steinsburgweg 33-45 zum Gartenfest.

Die Organisatoren möchten sich nochmals recht herzlich bei den Helfern bedanken.

Termine bitte vormerken

Almenhoffest	13. September 2014 Zwischen den Garagen
Weihnachtsmarkt Bürgerverein Gartenstadt	29. Nov. 2014, 10-19 Uhr Bürgergarten
Silvesterkonzert Bürgerverein Gartenstadt	31. Dezember 2014, 16 Uhr 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 finde Sie unter www.gartenstadt-genossenschaft.de

Besuchen Sie uns im Internet:

www.gartenstadt-genossenschaft.de



Auf einen Blick

Gartenfest der Kellerasseln	S. 1
Bundeskabinett bringt Pflegereform auf den Weg - Wohnungswirtschaft begrüßt Verbesserungen	S. 1+2
Oktoberfest am 48er Spiel- und Sportplatz am 28.9.14	S. 1
Termine bitte vormerken	S. 1
Bottleparty am 2. August 2014 im Zwickauer Weg	S. 2+3
Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben	S. 2
Strom sparen	S. 3
Gesund durch den Herbst mit Heilmitteln aus der Natur	S. 3
Genossenschaftsidee soll immaterielles Kulturerbe bei der UNESCO werden	S. 3
Grünzeug kostenlos abgeben	S. 4
611 Kilogramm Abfall pro Kopf	S. 4
Sparen bei der Genossenschaft	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
V.i.S.d.P.: Wolfgang Pahl

Bundeskabinett bringt Pflegereform auf den Weg - Wohnungswirtschaft begrüßt Verbesserungen

Das Bundeskabinett hat einen Gesetzentwurf für umfassende Veränderungen in der Altenpflege beschlossen: Geplant sind zwei Reformstufen. Angehörige, Betroffene und Pfleger sollen ab 2015 unter anderem von höheren Leistungen und mehr Betreuungspersonal profitieren. Zwei Jahre später sollen dann deutlich mehr Menschen Geld aus der Pflegeversicherung bekommen. Gut eine Milliarde Euro pro Jahr soll in einen Vorsorgefonds für später steigenden Bedarf fließen. Nach der Beratung durch Bundestag und Bundesrat soll das 1. Pflegestärkungsgesetz am 1. Januar 2015 in Kraft treten. Es bedarf nicht der Zustimmung des Bundesrates.

"Die Menschlichkeit unserer Gesellschaft muss sich gerade darin zeigen, wie wir mit Pflegebedürftigen und Kranken umgehen. Das Kabinett hat umfangreiche Leistungsverbesserungen in der Pflege bereits zum 1. Januar 2015 auf den Weg gebracht. Das ist eine gute Nachricht für Pflegebedürftige, ihre Angehörigen und die Pflegekräfte, die eine unverzichtbare Arbeit leisten", erklärte Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe. Laut Bundesgesundheitsministerium sollen vor allem Familien, die Angehörige zu Hause pflegen möchten, mehr Unterstützung bekommen - zum Beispiel durch mehr Tages- und Kurzzeitpflege. Aber auch die Arbeit der Pflegeeinrichtungen soll leichter werden. Dazu soll die Zahl der Betreuungskräfte deutlich aufgestockt werden. Zudem wird ein Pflegevorsorgefonds eingerichtet. Um diese Verbesserungen zu erreichen, werden die Beiträge zur Pflegeversicherung am 1. Januar 2015 um 0,3 Prozentpunkte und im Laufe der Legislaturperiode um weitere 0,2 Prozentpunkte angehoben. Damit stehen insgesamt fünf Milliarden Euro mehr für Verbesserungen in der Pflege zur Verfügung. Die Leistungen der Pflegever-

sicherung können so um 20 Prozent ausgeweitet werden. Minister Gröhe: "Gute Pflege muss uns etwas wert sein." Das Pflegestärkungsgesetz ist das erste von zwei Gesetzen, durch die die Pflege in Deutschland verbessert wird. Mit dem zweiten Pflegestärkungsgesetz soll noch in dieser Wahlperiode der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff eingeführt werden. Der GdW Bundesverband deutscher Wohnungs- und Immobilienunternehmen begrüßte die Maßnahmen. "Besonders die Stärkung der sogenannten niedrigschwelligen Angebote ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung", erklärte GdW-Präsident Axel Gedaschko in Berlin. Hier werden neue zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen eingeführt, etwa für Hilfe im Haushalt oder Alltagsbegleiter und ehrenamtliche Helfer. Niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote können künftig auch anstelle eines Teils der Pflegesachleistung in Anspruch genommen werden.

Die Wohnungswirtschaft bewertet darüber hinaus auch die höheren Zuschüsse zu Umbaumaßnahmen - beispielsweise zum Einbau eines barrierefreien Badezimmers - als überaus positiv. Der Zuschuss betrug bisher 2.557 Euro und soll nun auf bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme angehoben werden. Damit wird eine wichtige Forderung des GdW umgesetzt.

Spätestens mit der im Rahmen eines 2. Pflegestärkungsgesetzes für 2017 angekündigten Einführung eines neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs müssten, so der GdW-Chef, dringend weitere Schritte für mehr Bedarfsgerechtigkeit in der Pflege und eine stärkere wohnungs-

Bottleparty am 2. August 2014 im Zwickauer Weg



Vor 45 Jahren entstanden die Genossenschaftshäuser im Zwickauer Weg im nördlichen Zipfel Mannheims. Ein Grund zum Feiern sagten die, die seit der ersten Stunde hier wohnen. Damals, sagten sie, hatten wir hier auf der Vogelstang keine Straßenbahn, kein Einkaufszentrum, kein Ärztehaus – und keine Schule. Viele Wege waren wahre Ackerfurchen. Die evangelische und katholische



Kirche teilten sich - völlig ökumenisch - einen Bauwagen für ihren Gottesdienst. Die Kinder turnten auf den Abwasserrohren in den Baugruben herum. Der Zusammenhalt war enorm, schwärmten die Senioren. Jeder half jedem, „die Schtroöß“ wurde jeden Samstag selbst gekehrt und der Keller – nach der schwäbischen Kehrwochenregel - nass aufgewischt. - Es klang fast sehnsuchtsvoll.

Zettel an jedem Hauseingang informierten nach sieben Jahren Partypause: Bottle Party im Zwickauer Weg, 2. August 2014, 16:00 Uhr Kaffee, 19:00 Uhr Abendbuffet. Muffins wurden gebacken, Kuchen belegt, Salate geschnippelt. Doch plötzlich verschwand die Sonne. Der Blick zum Himmel versprach nichts Gutes, die App auf dem Handy

Fortsetzung auf Seite 3

Fortsetzung von Seite 1: Bundeskabinett bringt Pflegereform auf den Weg - Wohnungswirtschaft begrüßt Verbesserungen

nahe Versorgung folgen. Dazu gehöre, dass die Kosten für telemedizinische Anwendungen bei Prävention und Nachsorge von den Kassen voll und für technische Assistenzsysteme in der Wohnung auch für die Pflegestufe Null mindestens in Höhe der Betriebskosten übernommen werden.

Bis zum Jahr 2050 wird sich die Zahl der über 80-Jährigen in Deutschland auf gut zehn Millionen Menschen fast verdreifachen. "Gerade angesichts schlechter Einkommensverhältnisse der künftigen älteren Generationen wird es zunehmend wichtiger, ältere und pflegebedürftige Menschen mit bedarfsgerechtem Wohnraum und sozialen Dienstleistungen zu bezahlbaren Mieten zu versorgen", erklärte GdW-Präsident Gedasch-

ko. „Die Pflegekassen sind hier in der Pflicht, den Menschen das Leben in den eigenen vier Wänden auch im Alter angemessen zu ermöglichen“. Es wäre eine gesellschaftliche Win-win-Situation, wenn bei Menschen, die sich noch in der Pflegestufe Null befinden, eine Höherstufung vermieden oder zumindest verzögert würde. Dies würde nicht nur dem Wunsch der überwiegenden Mehrheit der Menschen entsprechen, sondern auch zu einer Entlastung der sozialen Sicherungssysteme und Kommunen führen - denn die Kosten wären deutlich geringer als bei einer stationären Versorgung, so der GdW-Chef. Die GdW-Unternehmen können hierbei sinnvolle Unterstützung leisten und haben vielfach bereits eine Vorreiterrolle übernommen. (wi / burklwed)

Die Verbesserungen des 1. Pflegestärkungsgesetzes im Einzelnen:

- Alle Leistungsbeträge der Pflegeversicherung werden um 4 Prozent (2,67 Prozent für die erst 2012 mit dem Pflege-Neuausrichtungs-Gesetz neu eingeführten Leistungen) erhöht
- Unterstützungsleistungen wie die Kurzzeit-, Verhinderungs- und Tages- und Nachtpflege sollen ausgebaut und besser miteinander kombiniert werden können. Das entlastet Pflegebedürftige und pflegende Angehörige gleichermaßen. Menschen in der Pflegestufe Null (vor allem Demenzkranke) erhalten erstmals Anspruch auf Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege.
- Gestärkt werden auch die sogenannten niedrigschwelligen Angebote. Es werden neue zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen eingeführt, etwa für Hilfe im Haushalt oder Alltagsbegleiter und ehrenamtliche Helfer. Dafür erhalten künftig alle Pflegebedürftigen 104 Euro pro Monat. Demenzkranke erhalten 104 beziehungsweise 208 Euro pro Monat. Niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote können künftig auch anstelle eines Teils der Pflegesachleistung in Anspruch genommen werden.
- Der Zuschuss zu Umbaumaßnahmen (zum Beispiel Einbau eines barrierefreien Badezimmers) steigt von bisher 2.557 auf bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme. In einer Pflege-WG kann sogar ein Betrag von bis zu

16.000 Euro eingesetzt werden. Für Pflegehilfsmittel des täglichen Verbrauchs steigen die Zuschüsse von 31 auf 40 Euro pro Monat.

- Auch die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf wird verbessert. Wer kurzfristig die Pflege eines Angehörigen organisieren muss, etwa nach einem Schlaganfall, erhält künftig eine Lohnersatzleistung für eine zehntägige bezahlte Auszeit vom Beruf, vergleichbar dem Kinderkrankengeld. Durch den Gesetzentwurf werden dafür bis zu 100 Millionen Euro zur Verfügung gestellt. Die Lohnersatzleistung wird in einem separaten Gesetz geregelt, das ebenfalls am 1. Januar 2015 in Kraft treten soll.
- In Pflegeheimen werden die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass die Zahl der Betreuungskräfte von bisher 25.000 auf bis zu 45.000 Betreuungskräften erhöht werden kann. Das verbessert den Pflegealltag und die Qualität der Versorgung in den Heimen. Und das ist auch für die Pflegekräfte eine Entlastung.
- Mit den Einnahmen aus 0,1 Beitragssatzpunkten (1,2 Milliarden Euro jährlich) wird ein Pflegevorsorgefonds aufgebaut. Er wird ab 2035 zur Stabilisierung des Beitragssatzes genutzt, wenn die geburtenstarken Jahrgänge (1959 - 1967) ins Pflegealter kommen.

Weitere Informationen unter:
www.pflegestaerkungsgesetze.de und
www.bundesgesundheitsministerium.de

Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben...

Ein Streit in der Nachbarschaft muss nicht sein

Man kennt die Situation aus vielen Filmen und aus dem Fernsehen und ist immer wieder auf das Köstlichste amüsiert, mit welchem Ideenreichtum zu Werke gegangen wird, um dem Nachbarn, mit dem man sich nicht versteht, ein ums andere Mal eins auszuwischen. Wer erinnert sich z.B. nicht an die Geschichte, die sich um einen Maschendrahtzaun und einen Knallerbsenstrauch "rankte"?

Was aus einer gewissen Distanz betrachtet, ein süffisantes Kopfschütteln auslöst, verliert kurzerhand die komische Note, wenn man selbst von einem solchen Nachbarschaftsstreit betroffen ist.

Auslöser dafür sind fast immer Nichtigkeiten, für die es sich nicht zu streiten lohnt oder feste Vereinbarungen, die von dem einen oder anderen Mitglied nicht Ernst genommen und missachtet werden.

So dreht es sich vielfach um die Hausordnung, deren teils eigenwillige Interpretation durch manche Wohnungsnutzer, die Gemüter erhitzen und einen sogar bisweilen handfesten Streit entfachen kann. Die erste Reaktion vieler Nutzer ist der spontane Griff zum Telefonhörer, um die Genossenschaft zu alarmieren und den angestauten Frust abzuladen. Hierbei sei gesagt, dass wir gerne bereit sind, bei der Lösung solcher Konflikte zu helfen. Uns als Genossenschaftsverwaltung ist es ein großes Anliegen, dass jeder Wohnungsnutzer sich an die vertraglichen Regelungen hält. Um Ihre Beschwerde aber bearbeiten zu können, benötigen wir diese in schriftlicher Form.

Leider ist es nicht selten der Fall, dass aus Trotz der Kontakt zum Nachbarn einfach eingestellt wird. Wer nicht an der Lösung des Problems interessiert ist und

sowieso bis an sein Lebensende den Kontakt zu seinem Nachbarn abrechnen will, der befindet sich mit dieser Verhaltensweise voll auf Konfrontationskurs. Aber wollen Sie das wirklich?

Auch wenn es manchmal schwer fällt, mit einem Nachbarn leben Sie nun einmal wie in einer Partnerschaft, in diesem Fall einer Partnerschaft des miteinander Wohnens in einer Hausgemeinschaft. Und es gibt doch wirklich nichts schlimmeres, als wenn man sich in einer Partnerschaft nichts mehr zu sagen hat, oder?

Wer sich mit Liebe wappnet,
überwindet Zorn, Elend,
Übermacht und Missgeschick.

Michelangelo Buonarroti
italienischer Bildhauer, Maler, Architekt und Dichter
1475-1564

Fassen Sie sich also ein Herz und gehen Sie den ersten Schritt, und zwar auf Ihren Nachbarn zu. Sprechen Sie ganz offen mit ihm über das, was Sie stört und versuchen Sie, in einem ruhigen Gespräch gemeinsam eine Lösung zu finden.

Sie werden sehen, so schwer ist es gar nicht und solch ein Versuch öffnet oft Tür und Tor - zu einer schnelleren und unkomplizierteren Problembewältigung und einer harmonischen Nachbarschaft.

Und das zu erreichen, sollte doch das Ziel eines jeden sein!

Strom sparen

Gegen hohe Stromkosten kann jeder etwas tun, indem er in den eigenen vier Wänden den Stromverbrauch senkt. Ob bei den Haushaltsgeräten, dem Computer oder der Beleuchtung, mit ein paar Kniffen lässt sich überall was einsparen. Das schont Ihren Geldbeutel und das Klima - denn diese Energie muss gar nicht erst produziert werden.

Wenn Sie die folgenden Tipps berücksichtigen, können Sie Strom sparen:

- Stellen Sie Ihre Kühlgeräte an einem möglichst kühlen Platz auf - geschützt vor Sonneneinstrahlung und nicht neben dem Backofen oder Herd. Prüfen Sie die Innentemperatur regelmäßig; im Kühlschrank sind 7°C ausreichend. Für jedes Grad Celsius weniger benötigen Sie 6% mehr Strom!
- Stellen Sie keine warmen Speisen in den Kühlschrank und lassen Sie Gefrorenes im Kühlschrank auftauen.
- Eventuell lohnt sich eine Neuanschaffung. Heutige Kühlgeräte verbrauchen bis zu 50 % weniger Strom als noch vor 10 Jahren.
- Unter <http://www.co2online.de/service/energiesparchecks/kuehl-Check/> können Sie sich anzeigen lassen, ob sich eine Neuanschaffung für Sie rechnet und welche effizienten Geräte für Sie infrage kommen.
- Backen mit Umluft ist effizienter als mit Ober- und Unterhitze, denn die Temperatur kann 20 bis 30°C niedriger sein. Auf das Vorheizen können Sie in der Regel verzichten, und wenn Sie den Backofen vor Ende der Garzeit ausschalten, können Sie bis zu 15 Minuten Nachwärme nutzen.
- Kleine Mengen Wasser bis 1,5 Liter erhitzen Sie am effizientesten im Wasserkocher
- Beim Kochen stets gut schließende Topfdeckel verwenden.

- Trennen Sie heimliche Standby-Verbraucher wie Fernseher nach Gebrauch mit einer schaltbaren Steckerleiste vom Netz
- Nutzen Sie zum Wäschewaschen möglichst niedrige Temperaturen und Energiesparprogramme.
- Trocknen Sie die Wäsche am besten an der frischen Luft. Muss ein Wäschetrockner benutzt werden, so schleudern Sie die Wäsche mit hoher Schleuderdrehzahl vor, mindestens 1.400 Umdrehungen pro Minute.
- Mit einem Strommessgerät können Sie unkompliziert versteckte Stromfresser entlarven.

Energieverbrauch gestiegen

Der Gesamtenergieverbrauch in Deutschland ist 2012 im Vergleich zum Vorjahr leicht gestiegen. Wurden 2011 insgesamt 8881,4 Petajoule verbraucht, so waren es ein Jahr später 8.918,3 Petajoule.

Während der Verbrauch in den Bereichen Industrie und Verkehr sank, war im Bereich Haushalte ein Anstieg zu verzeichnen. Das liege allein an witterungsbedingten Einflüssen, heißt es in dem von der Bundesregierung vorgelegten Nationalen Energieeffizienz-Aktionsplan 2014.

Dabei stammen 24 Prozent des in Deutschland erzeugten Stromes aus erneuerbaren Energien. Wie das Statistische Bundesamt berichtete, wurden 2013 insgesamt rund 634 Milliarden Kilowattstunden Strom erzeugt. Während 2013 fast ein Viertel des Stroms aus regenerativen Energien gewonnen wurde, waren es im Jahr 2000 gerade einmal sieben Prozent. Bedeutendster erneuerbarer Energieträger war damals die Wasserkraft (vier Prozent). 2013 wurde Ökostrom vor allem durch Windkraft (acht Prozent), Biomasse (sieben Prozent) und Fotovoltaik (fünf Prozent) erzeugt. Im Rahmen der Energiewende sollen erneuerbare Energien langfristig zum wichtigsten Energieträger werden. Ihr Anteil an der Bruttostromerzeugung in Deutschland soll bis 2050 auf mindestens 80 Prozent steigen. 2013 war mit Braunkohle jedoch noch eine fossile Energiequelle wichtigster Energieträger. Zusammen mit Steinkohle machte Braunkohle 45 Prozent der Bruttostromerzeugung aus.

Fortsetzung von Seite 2: Bottleparty am 2. August 2014 im Zwickauer Weg

bestätigte: Mannheim bewölkt, zeitweise Regen. Um 13:07 Uhr tröpfelte es verhalten, um 14:15 Uhr hatte es sich eingeregnet, um 15:30 Uhr verzogen sich die Wolken, um 15:50 Uhr strahlte die Sonne erneut über dem Zwickauer Weg. Tapezier- und Küchentische wurden auf der Wiese aufgebaut, Balkenstühle hinuntergetragen, der Kaffeetisch gedeckt. Neun Personen nahmen kurz nach 16:00 Uhr Platz. Ratlos schauten sie sich an, machten sich miteinander bekannt. Die Seniorinnen und Senioren der ersten Stunde – sie fehlten.

Nach dem ersten Stück Zwetschkuchen mit Sahne machte sich die Organisatorin zu einer Klingeltour auf. Sie hatte Erfolg: Im Partykeller und dem Kellereingang eines Hauses saßen sie dichtgedrängt, die ZwickWegis der ersten Stunde. Aus Furcht, dass das Fest wegen Regens abgesagt würde, hatten sie sich eine Stunde früher verabredet und schlichtweg vergessen, die Organisatorin in die Sonderplanung mit einzubeziehen.

Doch der Sonnenschein blieb beständig, Grills wurden auf- und weitere Tische angebaut. Die hübsch in Form geschnittenen Büsche auf der Wiese boten eine angenehme Kulisse mit Blick auf die Blumenrabatten vor den Hauseingängen. Fotos belegen die heitere Stimmung.

Lange nach Mitternacht bliesen die letzten Besucher am Sonntagfrüh um 2:10 Uhr ihre Duftkerzen deshalb mit der Parole aus: „2015 - um die gleiche Zeit am gleichen Ort - startet die nächste Zwickauer Weg Bottleparty!“ - Vielleicht dann schon um 15:00 Uhr...

Ute Deister/ Fotos: Marvin Schmidt

Gesund durch den Herbst mit Heilmitteln aus der Natur

So schützen Sie sich vor Husten, Schnupfen und Heiserkeit!

Im September beginnt der Herbst. Der damit verbundene Klimawechsel macht den Menschen zu schaffen. Temperaturen um zehn Grad, Regen, dunkle Tage: Jedes Jahr erkälten sich 164 Millionen Deutsche, vor allem in der kalten Jahreszeit.

Warum werden wir jetzt krank?

Der schnelle Temperaturabfall und die niedrige Luftfeuchtigkeit schwächen unser Immunsystem. Viele Menschen ziehen sich jetzt noch zu sommerlich an. Das führt zum Kälteschock, lässt den Körper innerlich auskühlen.

Wie kann ich mich vor der Erkältung schützen?

Die Wohnung auf 20 bis 21 Grad heizen und durch Lüftung für ausreichend frische Luft sorgen. Ein bisschen Duft von Zitronensaft oder Pfefferminzöl verstärkt die Abwehr!

Sehr wichtig: Vor 19 Uhr die letzte Mahlzeit essen, weil das Immunsystem sonst zu sehr mit der Verdauung beschäftigt ist. Und konsequent vor 22 Uhr einschlafen, um fit für den nächsten Tag zu sein!

Was hilft außerhalb der Wohnung?

Gerade in öffentlichen Verkehrsmitteln oder in Menschenmassen wirkt ein Schal als ein Mundschutz! Und gehen Sie mehr zu Fuß, dadurch kann der Körper 15 Prozent mehr Immunzellen erzeugen!

Sind Wechselbäder wirklich sinnvoll?

Ja! Gerade morgens sollte man abwechselnd kalt und warm duschen. Das verhindert Auskühlen durch Schwitzen. Auch gut: Fußbäder – lauwarm beginnen, später heißeres Wasser dazugeben.

Und was ist mit Sauna oder Dampfbad?

Schwitzen in der Sauna oder im Dampfbad ist sehr hilfreich, denn so reinigen Sie die Haut von innen heraus. Keime werden aus dem Körper geschwemmt, die Immunabwehr gestärkt.

Wie wichtig ist jetzt Hygiene?

Sehr wichtig! Mindestens zehnmal pro Tag die Hände mit lauwarmem Wasser und Seife 30 Sekunden lang waschen – vermindert das Risiko der Bakterienübertragung! Zwei Nasenduschen mit Salzlösungen pro Tag spülen die Schleimhaut frei von Viren und Bakterien. Danach die Schleimhäute mit Öl oder Parafin eincremen – filtert Erkältungserreger, hält die Schleimhäute warm.

Was kann ich vorbeugend trinken?

Heiße Getränke wie Thymian- und Lindenblütentee mit Zitronensaft oder Saft von schwarzen Johannisbeeren – sorgt für feuchte und warme Schleimhäute, die Erreger dringen nicht so leicht ein. Außerdem gut: Hühnersuppe enthält Aminosäuren, die das Immunsystem stärken.

Was soll ich essen, damit ich gesund bleibe?

Generell sollten Sie jetzt kalziumreich essen, weil Kalzium die Abwehrzellen in wahre Killerzellen verwandelt. Viel Munition liefern: Johannisbeere, Erdbeere, Frischkäse und Ziegenjoghurt.

Ganz wichtig: viel Vitamin C. Steckt reichlich in Zitronen, Orangen, Mandarinen, Tomaten, roter Paprika, Rotkohl, Kresse, Salat, Kerbel, Meerrettich, Zwiebeln und Radieschen.

Außerdem gut: hochwertige Oliven- oder Rapsöl, Hülsenfrüchte und Omega-3-Fettsäuren in Fisch.

Alle zehn bis zwölf Tage muss Fleisch auf den Speiseplan. Das in Geflügel, Wild, Ziege und Lamm enthaltene Carnitin entschlackt und sorgt für Energie.

Macht mich der fehlende Sonnenschein krank?

Ja. Je weniger Tageslicht, desto mehr Melatonin ist im Körper – der Tag-Nacht-Rhythmus kommt durcheinander. Folge: Müdigkeit, Schlafstörungen, Depressionen. Tipp: Jeden kleinen Sonnenstrahl auskosten.

Genossenschaftsidee soll immaterielles Kulturerbe bei der UNESCO werden

Jeder vierte Bundesbürger ist Mitglied einer Genossenschaft

Die Unternehmensform Genossenschaftsidee als UNESCO-Kulturerbe - eine gute Sache. Schließlich hat die UNO schon das Jahr 2012 als „Internationales Jahr der Genossenschaften“ ausgerufen. Und ein solches immaterielles Kulturerbe wäre eine großartige Fortsetzung.

Die Deutsche Hermann-Schulze-Delitzsch-Gesellschaft und die Deutsche Friedrich-Wilhelm-Raiffeisen-Gesellschaft haben länderübergreifend einen Antrag auf Anerkennung gestellt. Die Marketinginitiative der Wohnungsbaugenossenschaften Deutschland hat diesen Antrag intensiv unterstützt und inhaltlich mitgestaltet. Denn alle Beteiligten sind davon überzeugt, dass die Genossenschaftsidee große soziale, ethische, wirtschaftliche und kulturelle Dimensionen mit nachhaltiger Wirkung besitzt.

In Deutschland sind 20 Millionen Menschen Mitglied in einer Genossenschaft. Das ist jeder vierte Bundesbürger. 780.000 Mitarbeiter sind in genossenschaftlichen Unternehmen angestellt.

Die Bundesrepublik Deutschland ist dieses Jahr dem UNESCO-Übereinkommen zur Erhaltung des immateriellen Kulturerbes beigetreten. Dieses Übereinkommen zielt darauf, lebendige Traditionen zu erhalten und ihre Bedeutung als Quelle von Vielfalt sowie als Garant nachhaltiger Entwicklung zu stärken.

Die Wohnungsgenossenschaften beweisen diese außerordentliche Qualität schon seit rund 130 Jahren und stehen für sicheres Wohnen und Engagement für ihre Mitglieder.

Ein Mann kann allein kein Haus bauen, aber zehn Männer können leicht zehn Häuser bauen.

Hassan Fathy
Ägyptischer „Architekt der Armen“ -
alternativer Nobelpreis 1980

Grünzeug kostenlos abgeben

Größere Mengen an Grünschnitt (über 1m³) können von Montag bis Freitag beim Kompostplatz der ABG Abfallbeseitigungsgesellschaft auf der Friesenheimer Insel kostenlos abgegeben werden. Kleine Mengen (bis zu 1m³) nimmt Ihnen der ABG-Recyclinghof und der Recyclinghof Im Morchhof 37 von Montag bis Samstag ab. Aus betrieblichen Gründen ist es leider nicht möglich an den Recyclinghöfen ebenfalls größere Mengen anzunehmen

611 Kilogramm Abfall pro Kopf

2012 fielen in Deutschland im Durchschnitt 611 Kilogramm Siedlungsabfall je Einwohner an.

Wie das Statistische Bundesamt auf Grundlage von vorläufigen Eurostat-Daten mitteilte, lag die Abfallmenge damit deutlich über dem EU-Durchschnitt von rund 492 Kilogramm je Einwohner.

Noch höhere Werte gab es nur in Luxemburg (662 Kilogramm), Zypern (663 Kilogramm) und Dänemark (668 Kilogramm) (wi)

Sparen bei der Genossenschaft

Die Sparer der Genossenschaft bekommen vergleichsweise attraktive Zinsen auf ihre Geldanlagen bei der Genossenschaft. Einmal pro Kalenderjahr sollten Sie ihre Sparbücher zur Aktualisierung vorlegen. Dabei können Sie ihre Kontostände überprüfen und die Zinsen nachtragen lassen. Gerne informieren Sie dabei auch unsere Mitarbeiter über die jeweils aktuellen interessanten Sparangebote. Auch die Dividendengutschriften können Sie auf ihrem Konto nachtragen lassen.

Bitte überprüfen Sie im eigenen Interesse, ob die Höhe des erteilten Freistellungsauftrags die gutgeschriebenen Kapitalerträge abdeckt. Ist dies nicht der Fall, muss die Gartenstadt-Genossenschaft Abgeltungssteuer, Solidaritätszuschlag und gegebenenfalls Kirchensteuer an das Finanzamt abführen.

Künftig muss auf dem Freistellungsauftrag zwingend die Identifikationsnummer eingetragen werden. Freistellungsaufträge bei denen diese Identifikationsnummer nicht vorliegt, verlieren ab dem 01. Januar 2016 ihre Gültigkeit.

Deshalb bitten wir unsere spendenden Mitglieder - falls noch nicht geschehen - uns ihre Identifikationsnummer schriftlich oder per E-Mail an info@gartenstadt-genossenschaft.de mitzuteilen.

Europäische Zentralbank (EZB) senkt den Leitzins auf 0,15 Prozent

Im Juni 2014 hat die EZB den Leitzins auf ein historisches Tief von 0,15 Prozent gesenkt. Die Banken können sich nun Geld quasi zum Nulltarif leihen und sehr günstige Kredite vergeben. Die Wirtschaft in den Krisenländern Europas soll damit angekurbelt werden. Kehrseite: Für Spareinlagen gibt es fast keine Verzinsung mehr.

Mit ihrer Spareinrichtung ist die Gartenstadt-Genossenschaft in der Lage, keine teuren Bankkredite zum Erhalt der Wohnungsbestände aufnehmen zu müssen, sondern hat diese durch Spareinlagen ersetzt. Die Sparer profitieren im Gegenzug von Zinsen, die teilweise höher sind als bei Banken und Sparkassen.

Da die Kapitalbeschaffung aber inzwischen so „billig“ geworden ist, sinken in der Folge die Zinsen unserer Spareinrichtung, da auch wir uns am Kapitalmarkt zu diesen Niedrigzinskonditionen Geld leihen könnten. Gleichwohl haben wir für unsere Mitglieder mehrere Sparangebote, die nach wie vor lukrativ sind; nur für Schnäppchenjäger können wir nichts anbieten.

Bei Fragen helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Sparabteilung gerne weiter.



Unsere Öffnungszeiten

vormittags: **Mo. bis Fr. 8.00 - 12.00 Uhr**
 nachmittags: **Mo. bis Mi. 13.00 - 16.30 Uhr**
Do. 13.00 - 18.00 Uhr

Schreinermeister

Klaus Neskudla

**Möbelbau
Innenausbau
Reparaturen**

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

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

Wo Qualität entsteht.
www.neskudla-schreinerei.de

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

Meisterbetrieb
GEBÄUDEREINIGUNG wenk

- Gebäudereinigung
 - Treppenhauseinigung
 - Büroreinigung
 - Teppichreinigung
 - Gartenarbeiten
 - Winterdienst
 - Glasreinigung

Gebäudereinigung Wenk GmbH
Geschäftsführer Carsten Wenk

Straßenheimer Weg 183
68259 Mannheim

Ihr kompetenter Partner für:

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

Meisterbetrieb des Elektrohandwerks



MARKUS HÖR

Elektroinstallationen
Augartenstraße 7, 68165 Mannheim
Telefon (06 21) 440 05 - 22
Telefax (06 21) 440 05 - 20
www.hoer-elektro.de

Kress OHG

Bad + Design

Installationen
Sanitäre Anlagen
Gas/Heizung
Abwassertechnik

0 6 2 1
-81 52 45
-81 10 47

Kress OHG
Im Lothr 48
68199 Mannheim

Kompetenz seit 1969

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



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



LUDWIG

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 90
Fax 0 62 52 / 55 56
Ludwig.GmbH@web.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



Götze

BEDACHUNGEN

Das Dach
... und was dazu gehört

Innungsmitglied

Fachbetrieb für:

- Dach, Fassade und Abdichtung
- Bauklempnerei
- Flachdachabdichtungen und Dachbegrünung
- Dachsanierungen
- Photovoltaik- und Solarthermie
- Ausführung sämtlicher Dachreparaturen
- Wärmeschutz
- Wohndachfenster und Zubehör
- Fassadenbekleidung
- Grundwasser-Abdichtungen
- Blitzschutzanlagen
- Energieberatung

Assenheimer Straße 12
68219 Mannheim
Telefon 0621 876791-0
Telefax 0621 876791-17
info@klausgoetze-gmbh.de
www.klausgoetze-gmbh.de