



Anfang Juni besuchte eine Delegation der Gartenstadt Freiburg-Haslach unsere Gartenstadt in Mannheim. Die Gäste zeigten sich von unserem großen und schönen Wohnensemble beeindruckt. In der Heidestraße konnte sie unser Vorstandsmitglied Wolfgang Pahl durch ein Haus vor Sanierung und in ein zusammengelegtes, saniertes Haus führen. Da würden wir auch gerne wohnen, war der Kommentar, ganz wie zur Gründungszeit als der damalige OB Martin den gleichen Ausspruch tat. In Vorbereitung eines Beitrags zur 900-Jahr-Feier der Stadt Freiburg waren die Haslacher schon in den Gartenstädten in Muttenz (Schweiz), in Weil am Rhein und in Karlsruhe. Im Jubiläumsjahr 2020 wollen die Gäste aus Freiburg ein Treffen der europäischen Gartenstädte organisieren. Heinz Egermann, der den Besuch aus Freiburg ebenfalls begleitete, konnte ihnen dazu wertvolle Hinweise und Anregungen mit auf den Weg geben.

## Termine bitte vormerken

Stadteilfest Herzogenried 13.07.2019  
Herzogenriedpark - freier Eintritt -

Stadteilfest des  
Bürgerverein Vogelstang 26. und 27.07.2019  
Vogelstang, Festplatz/Freizeitstätte

Garagenfest Almenhof 14.09.2019  
zwischen den Garagen

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)

## 130 Jahre Genossenschaftsgesetz

Am 1. Mai 1889 wurde das noch wesentlich durch Hermann Schulze-Delitzsch vorangebrachte „Reichsgesetz, betreffend die Erwerbs- und Wirtschaftsgenossenschaften“ im Reichsgesetzblatt verkündet. Es ist am 1. Oktober 1889 in Kraft getreten. Die Entwicklung des deutschen Genossenschaftsgesetzes lässt sich aber noch deutlich weiter zurückverfolgen. Erstmals gesetzlich geregelt wurde das deutsche Genossenschaftswesen bereits im März 1867 mit dem preußischen „Gesetz betreffend die privatrechtliche Stellung der Erwerbs- und Wirtschaftsgenossenschaften“, also etwa 20 Jahre nachdem die ersten Genossenschaften gegründet wurden. Auf Antrag Schulze-Delitzschs wurde dieses Gesetz (mit einigen Änderungen) dann im Juli 1868 im Norddeutschen Bund verkündet und nach der Reichsgründung 1871 schließlich in allen deutschen Ländern gültig.

Das Genossenschaftsgesetz wurde seither mehrfach novelliert, aber die grundlegenden Prinzipien wie etwa die Förderzweckbeziehung zwischen der Genossenschaft und ihren Mitgliedern gelten noch in unserer heutigen Zeit. So wurde bereits im Jahr 1889 die beschränkte Haftpflicht festgelegt, die gesetzliche Revision eingeführt und die Bildung von Zentralgenossenschaften zugelassen. Das Gesetz gilt zudem schon immer für alle Arten von Genossenschaften. Es schränkt die Aktivitäten nicht auf bestimmte Branchen ein, wie es die Gesetzgebung in anderen Ländern oft vorsieht. Zudem bietet das Genossenschaftsgesetz viele individuelle Ausgestaltungsmöglichkeiten in der Satzung. Das Gesetz bewahrt insoweit altbewährte Prinzipien und ist zugleich offen für neue kooperative Entwicklungen, die der Gesetzgeber vor 130 Jahren noch nicht kannte. (DGRV)

## In dieser Ausgabe

130 Jahre Genossenschaftsgesetz .....	1
Termine bitte vormerken .....	1
Internationaler Tag der Genossenschaften .....	2
Hundstage .....	2
Küssen für den Kreislauf .....	2
Jahresempfang der deutschen Genossenschaften .....	2
Impressionen Blumenbestellung .....	2
Die Angst über den Wolken .....	3
Goldene Hitze-Regeln .....	3
Pipi ist nicht immer gelb .....	4
Notfalldose - die Rettung aus dem Kühlschrank .....	4

## EIN GEWINN FÜR ALLE

### Die Genossenschaften

## Impressum

Herausgeber:  
Gartenstadt-Genossenschaft Mannheim eG  
K 2,12-13, 68159 Mannheim

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



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

## Unsere Öffnungszeiten

vormittags:  
Montag bis Freitag 8.00 - 12.00 Uhr  
nachmittags:  
Montag bis Mittwoch 13.00 - 16.30 Uhr,  
Donnerstag 13.00 - 18.00 Uhr

## Hundstage

Dieses Jahr fallen die Hundstage zwischen den 12. Juli und den 20. August. Aber was sind eigentlich die Hundstage?

Kurz und knapp gesagt nennen wir die heißeste Zeit im Jahr „Hundstage“. Das hat etwas mit den Sternen zu tun. Denn aus Sicht der Sternenforscher beginnen die Hundstage mit dem sichtbaren Aufgang des Fixsterns Sirius am Morgenhimmel, dem Hauptstern im Sternbild „Großer Hund“, den man auch Hundstern nennt. Sie enden nach etwa einem Monat, wenn das ganze Sternbild am Himmel zu sehen ist.

Schon im dritten Jahrtausend vor Christus prägten die Ägypter diesen Begriff. Im alten Ägypten begann nämlich mit dem Sichtbarwerden von Sirius die Nil-Schwemme. In Zentralafrika gab es kurz vorher eine Regenzeit, und genau zur heißesten Zeit floss dadurch eine Hochwasserwelle den Nil entlang bis ins Mittelmeer. Das Wasser ließ den Fluss über die Ufer treten, und das Land wurde von fruchtbarem Schlamm überzogen. So nahmen die Ägypter an, dass die Nil-Schwemme mit dem Erscheinen des Sternbildes zu tun haben musste.

Über die Jahrhunderte hinweg verschob sich die Hitze aber eher Richtung Mitte Juli. Und auch die Sternbilder wanderten. Diese, mit bloßem Auge kaum wahrnehmbare Bewegung der Sterne sorgte dafür, dass Sirius in Deutschland inzwischen erst Ende August am Morgenhimmel zu sehen ist. Also müssten die Hundstage eigentlich erst Ende August beginnen. Uns mag das egal sein, Hauptsache wir haben schönes Badewetter ☺

## Küssen für den Kreislauf

Der 6. Juli ist der Tag des Kusses. Der Kuss beeinflusst nicht nur unsere Gefühle, sondern er wirkt sich auch auf den gesamten Organismus aus: bei einem Kuss steigt der Blutdruck und der Herzschlag beschleunigt sich. Es heißt also nicht ohne Grund, dass Küssen gesund ist.

Warum wir Menschen uns allerdings überhaupt küssen, ist unter Wissenschaftlern umstritten. Viele haben eine eher unromantische Theorie: Das Küssen komme von der Brutpflege und habe sich aus dem Fütterungsritual entwickelt, bei dem vorgekaute Nahrung an die Kinder weitergegeben wird. Andere Experten gehen davon aus, dass die Wurzel des Kusses eher sexueller Natur ist: Bei Begegnungen zwischen Vierbeinern sei es nicht unüblich, sich am Hinterteil zu beschnüffeln und zu belecken. Diese Geste habe sich dann beim Aufrichten des Menschen von unten nach oben verlagert.

Philematologen, oder auch Kussforscher genannt, haben noch einiges mehr herausgefunden, zum Beispiel, dass zwei Drittel der Menschen den Kopf beim Küssen nach rechts neigen. Von ihnen stammt auch die Erkenntnis, dass ein Mensch in 70 Lebensjahren im Schnitt mehr als 76 Tage mit Küssen verbringt.

Küssen ist jedoch nicht universell auf der ganzen Welt gleich, sondern offenbar kulturell geprägt. Amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass es nur in 46 Prozent der verschiedenen Kulturen „romantisch-sexuelles Küssen“ gibt. Über die Chinesen schrieb 1897 ein französischer Ethnologe, sie empfänden den Kuss der Europäer als eine ekelhafte Spielart von Kannibalismus.

Damit entgeht ihnen etwas, das gut für die Gesundheit ist: Wissenschaftlern zufolge kann Küssen das Immunsystem stärken und Stress abbauen. Denn der Körper produziert beim Küssen chemische Substanzen (Neuropeptide), die die sogenannten Killerzellen aktivieren. Sie stürzen sich auf schädliche Bakterien oder Viren und vernichten sie. Zudem trainiert man beim Küssen alle 34 Gesichtsmuskeln. Gleichzeitig warnen manche Mediziner davor, dass beim Küssen gefährliche Viren übertragen werden können. Davon sollte man sich den Tag des Kusses aber nicht verderben lassen.

## Jahresempfang der deutschen Genossenschaften

Auf dem gemeinsamen Jahresempfang der genossenschaftlichen Spitzenverbände DGRV – Deutscher Genossenschafts- und Raiffeisenverband e.V. und GdW – Bundesverband deutscher Wohnungs- und Immobilienunternehmen e.V. würdigte Hans-Joachim Fuchtel, Parlamentarischer Staatssekretär bei der Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft, die Rolle der Genossenschaften in Wirtschaft und Gesellschaft: „Genossenschaften tragen in erheblichem Maße zur wirtschaftlichen Prosperität und gesellschaftlichen Stabilität in diesem Land bei.“ Er betonte die wichtige Rolle der Genossenschaften gerade für den ländlichen Raum: „Genossenschaften sind durch Ihre starke Verankerung eine tragende Säule des ländlichen Raumes. Wer diesen stärken will, der muss auch Rahmenbedingungen sicherstellen, in denen sich Genossenschaften gut entwickeln können.“

So hob Staatssekretär Fuchtel in Bezug auf die im Koalitionsvertrag vereinbarte Stärkung der Genossenschaften als krisenfeste Unternehmensform hervor: „Für das Bundeslandwirtschaftsministerium ist das sogenannte Genossenschaftsprivileg, nach dem Genossenschaften bis zu bestimmten Grenzen vom Kartellrecht freigestellt sind, von zentraler Bedeutung.“

Die Vereinbarkeit von Genossenschaftswesen mit dem Wettbewerbs- und Kartellrecht führt derzeit zu großer Verunsicherung bei den Genossenschaften, denn die Kooperation in Genossenschaften wirft mitunter kartellrechtliche Fragen auf. „Landwirtschaftliche Betriebe und mittelständische Unternehmen haben einen strukturellen Nachteil gegenüber Großkonzernen, Filialunternehmen oder Internetplattformen“, erklärte Dr. Eckhard Ott, Vorstandsvorsitzender des DGRV. „Genossenschaften ermöglichen es, diesen Nachteil auszugleichen. Damit Genossenschaften diese Schlüsselrolle nicht verlieren, braucht es aber Rechtssicherheit und einen verlässlichen und transparenten Wettbewerbsrahmen.“

Eine Schlüsselrolle nehmen Genossenschaften auch bei der Sicherung gleichwertiger Lebensverhältnisse in Deutschland ein. „Sie engagieren sich beim Ausbau der digitalen Infrastruktur, der ärztlichen Versorgung und auch für bezahlbaren Wohnraum. Sie sichern so den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Wenn Genossenschaften gerade im Hinblick auf bezahlbaren Wohnraum stärker wirken sollen, ist die Vergabe von Grundstücken der öffentlichen Hand nach dem Leitprinzip des besten Konzeptes notwendig“, sagte Axel Gedaschko, Präsident des Spitzenverbandes der Wohnungswirtschaft GdW.

Rund 400 Teilnehmer folgten der Einladung zum diesjährigen Jahresempfang der deutschen Genossenschaften ins Gebäude der DZ BANK am Pariser Platz in Berlin. (DGRV)



### Impressionen Blumenbestellung

Wie jedes Jahr organisierte Frau Frey, unser ehemaliges Aufsichtsratsmitglied, mit viel Liebe und Sorgfalt die jährliche Blumenbestellung. Im Namen aller Mitglieder danken wir Frau Frey für Ihr Engagement und mit deren Einsatz sie im Wesentlichen unsere Wohneinheiten verschönert.



# Die Angst über den Wolken

Die Sommerferien stehen an – für viele Kinder und Erwachsene ist dies die schönste Zeit des Jahres, da sie doch oft mit Sonne, Strand und Meer und mit Flugreisen verbunden ist.

Das ist aber nicht bei allen so und manche Menschen haben bereits einige Tage vor dem geplanten Abheben in die entspannte Urlaubszeit mit Herzrasen, Schwindel und Zittern zu kämpfen. Andere vermeiden sogar Flugreisen von vornerein. Manchmal aber trifft die Angst auch ganz plötzlich routinierte Vielflieger. Oft reicht es schon, sich eingehend mit dem Phänomen auseinanderzusetzen, für hartnäckige Fälle gibt es mittlerweile spezielle Seminare.

Schon auf der Fahrt zum Flughafen geht es los: Der Puls rast, das Herz schlägt heftig und die Atemfrequenz ist erhöht, die Nackenmuskeln sind angespannt. Schweißausbruch und Schwindel, Übelkeitsblässe und zitternde Hände kommen meist noch in der hektischen Atmosphäre am Flughafen hinzu. Instinktiv will man am Boden bleiben, man will umkehren und gar nicht fliegen müssen. So und ähnlich beschreiben Betroffene ihre Angstzustände vor dem Abflug.

Andere spüren die Flugangst schon eine gewisse Zeit vor dem geplanten Abheben und manche planen erst gar keine Flugreise, so dass durch ihre Flugangst jedes noch so attraktive Urlaubsziel verblasst. Dann scheinen ferne Strände und exotische Reiseziele unerreichbar. Doch oft gehört es auch zum beruflichen Alltag, mobil zu sein: Heute das Geschäftstreffen gerade um die Ecke, morgen der Termin in Mailand. Was tun, wenn die Flugangst einen nicht ins Flugzeug steigen lässt?

Die Flugangst, oder Aviophobie, wie sie im wissenschaftlichen Sprachgebrauch heißt, ist kein seltenes Phänomen. Etwa 16 Prozent der Deutschen leiden unter Flugangst, weitere 22 Prozent fühlen sich beim Fliegen nicht wohl.

Flugangst macht sich mit stark körperlichen Symptomen bemerkbar: Was sich im Inneren der betroffenen Person abspielt, kann allerdings ganz unterschiedlich sein und hängt davon ab, wo die Angst gelagert ist. Der eine hat Angst vor seinen eigenen inneren Abläufen, befürchtet eine Panikattacke und Kontrollverlust im Flugzeug, was für ihn sehr peinlich sein würde. Ein anderer hat Katastrophenphantasien und denkt nur an Turbulenzen und Absturz. Für Passagiere, die unter Klaustrophobie leiden, kann die enge Röhre im Flugzeug belastend sein. Wieder andere haben Höhenangst und kommen damit nicht zurecht, dass sie sich im Flugzeug in großer Höhe über dem Erdboden befinden. Weiterhin fühlen sich manche Fluggäste äußerst unwohl, weil sie an Bord die Kontrolle abgeben und den Piloten vertrauen müssen. Nicht mehr selbst das Heft des Handelns in der Hand zu haben ist für sie extrem schwer auszuhalten.

Egal wo die Ursachen liegen – das Auftreten von Flugangst hat in der Regel nichts mit Flugerfahrung zu tun, denn die Angst kann sich auch auf einmal bei Vielfliegern entwickeln. Die Auslöser dazu können weitläufig sein: Das kann der Tod eines geliebten Menschen sein, eine Scheidung vom Ehepartner oder eine andere emotionale Erfahrung. Genauso kann eine Negativerfahrung beim Fliegen wie zum Beispiel ein Durchstartmanöver oder wetterbedingte heftige Turbulenzen Ängste auslösen.

Wie fast alle Angststörungen kann auch die Flugangst erfolgreich behandelt oder zumindest gelindert werden. Für den, der nicht immer am Boden bleiben will, gibt es verschiedene Wege, die Beklommenheit zu überwinden. Manchmal hilft sogar schon die Lektüre eines der vielen Ratgeberbücher zum Thema, die näher auf die Ursachen der Flugangst eingehen, Hintergründe des Fliegens erläutern und Entspannungsmethoden vorstellen. Wer es alleine nicht schafft, sollte sich in Einzeltherapiesitzungen oder in Form einer Gruppentherapie psychologischen Beistand holen. So bieten beispielsweise Fluggesellschaften in Kooperation mit Seminaranbietern Kurse gegen Flugangst an. Sie dauern in der Regel ein- bis zwei Tage und schließen am Ende auch einen begleiteten innerdeutschen Flug der Kursteilnehmer mit ein, da in den meisten Fällen die Konfrontationsmethode hilfreich ist.

In den Seminaren wird zunächst die individuelle Ausprägung der Flugangst thematisiert, die bei jedem Kursteilnehmer unterschiedlich sein kann. Oft bedeutet schon die Tatsache, mit seiner Angst ernst genommen zu werden, eine Erleichterung. Ein wesentlicher Bestandteil der Seminare stellen die Unterrichtseinheiten mit einem Piloten dar, der Wissen rund um das Flugzeug und ums Fliegen vermittelt. Mancher Passagier fühlt sich schon sicherer, wenn er mehr darüber erfährt, was rund um den Flug passiert. Gerade in leichteren und frühen Phasen der Flugangst kann das Wissen über die Wartung der Flugzeuge, über die vorgeschriebenen Sicherheitschecks am Flieger, über das Durchchecken aller Funktionen vor dem Start und über Probelaufe beruhigen. Wie sind die physikalischen Abläufe beim Fliegen? Was passiert, wenn ein Triebwerk ausfällt? Was haben die vielen Geräusche im Flugzeug zu bedeuten? Die Beantwortung dieser und ähnlicher Fragen macht aus nebulösen Gefahren beherrschbare und sachliche Fakten, mit denen die Angst in Schach gehalten werden kann.

Darüber hinaus sind Entspannungsübungen in vielen Fällen hilfreich, um die aufkommende Angst beim Flug in den Griff zu bekommen. Denn bei Angst verspannt sich die Muskulatur. Gelingt es, sie zu lockern kann auch das Angstempfinden nicht so stark werden. Mit Yoga, Atemtechniken oder Progressiver Muskelentspannung kann man zudem sofort reagieren, wenn die Ängste hochsteigen. Manchen kann auch schon ein Talisman oder mutmachende Sätze auf Karteikärtchen helfen, die sie in der Tasche bei sich tragen.

Medikamente wie Psychopharmaka gegen Angststörungen sind nicht zu empfehlen, da sie den Geist vom Körper entkoppeln, aber die eigentliche Befürchtung bestehen bleibt. Somit erreicht man höchstens einen kurzfristigen Gelassenheitsmoment. Außerdem tragen starke Beruhigungsmittel nicht dazu bei, die Flugangst zu überwinden, sondern nur zu übertünchen. Sobald die Wirkung aussetzt, kommt die Angst mitunter noch stärker zurück, als sie zuvor war. Ein guter Rat für jeden Passagier mit Flugangst ist, sich dem Kabinenpersonal mitzuteilen, denn das nimmt oft schon einen Teil der Anspannung. Ein vermehrter Blickkontakt mit den Flugbegleitern kann dann schon reichen, die Angst abzuschwächen.

*Ich kam an deine Küste als ein Fremdling,  
ich wohnte in deinem Hause als ein Gast,  
ich verlasse deine Schwelle als ein Freund,  
meine Erde*  
- Rabindranath Tagore -

# Goldene Hitze-Regeln

Der Sommer steht in den Startlöchern und das Thermometer knackt die 30-Grad-Marke: beim Schwimmen und im Eiscafé lässt es sich jetzt so richtig gut aushalten. Wie sieht es aber in der eigenen Wohnung aus? Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie der Sommerhitze Paroli bieten, ganz ohne Klimaanlage.

## Auf Eis legen mit der Wärmflasche

Für viele Mensch ist das Einschlafen in heißen Sommernächten ein echtes Problem. Die ideale Schlaftemperatur liegt bei rund 18 Grad, die sogar nachts bei weitem übertroffen wird. Auf Ventilatoren oder Klimaanlage sollte man trotzdem verzichten. Daneben, dass diese Geräte wahre Stromfresser sind, begünstigt der permanent kalte Luftzug auch Erkältungen. Für Erfrischung sorgt stattdessen ein gutes altes Hausmittel, das gerne im Winter eingesetzt wird: Die Wärmflasche! Einfach mit Wasser aus dem Kühlschrank füllen und an Arme oder Beine legen. Aber Vorsicht: Auf dem Bauch kann die „Kühlflasche“ Nierenprobleme verursachen. Abkühlung verspricht aber auch ein feuchtes Tuch im Nacken oder auf der Stirn. Oder man legt seinen Schlafanzug bis zum Zubettgehen einfach ins Kühlfach.

## Dicht machen

Versuchen Sie die Hitze gar nicht erst in die Wohnung zu lassen. Außen angebrachte Rollläden, Markisen oder Jalousien können die Sonneneinstrahlung durch Fenster und Türen bis zu 90 Prozent reduzieren. Auch innen angebrachte Rollos oder gut abdunkelnde Vorhänge halten noch einen Großteil der Wärme ab. Gardinen schützen dagegen kaum.

## Durchzug

Richtiges Lüften sorgt für ein angenehmes Raumklima: Um seine eigenen vier Wände angenehm kühl zu halten, ist es ratsam, in den frühen Morgenstunden und am späten Abend gut durchzulüften, wenn es draußen nicht so heiß ist. Damit richtig Durchzug entsteht und die tagsüber aufgestaute Wärme abziehen kann, sollten die Fenster weit geöffnet werden. Wohnen Sie in einer mehrgeschossigen Wohnung, dann nutzen Sie den Kamineffekt: Im Erdgeschoss Fenster und Türen öffnen und die aufsteigende warme Luft durch die offenen Dachfenster entweichen lassen.

## Einfach abschalten

Generell gilt für alle elektronischen Geräte wie Computer, Fernseher oder Hi-Fi-Anlagen bei hohen Temperaturen: Die Stromverbraucher, die nicht benötigt werden, sollten am besten ganz vom Netz genommen werden. Bei längerem Betrieb können elektrische Geräte Hitze entwickeln. Mit einer schaltbaren Steckdosenleiste können gleich mehrere Wärmequellen auf einmal mit einem Knopfdruck abgestellt werden. Ein netter Nebeneffekt kann sich auch bei der nächsten Stromrechnung bemerkbar machen.

## Guten Flug!

- Versuchen Sie schon vor dem Abflugtag Stress zu reduzieren
- Seien Sie frühzeitig am Terminal
- Fliegen Sie nicht mit leerem Magen. Das kann den Blutzuckerspiegel in den Keller treiben und Kreislaufprobleme bereiten
- Wählen Sie einen Platz am Gang oder in der Nähe der Notausgänge, dann fühlt man sich nicht so eingesperrt. An den Sitzplätzen über den Tragflächen spürt man die Bewegungen des Flugzeugs am wenigsten
- Machen Sie vorher einstudierte Entspannungsübungen vor und während des Fluges
- Achten Sie auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung: Durch die Nase einatmen und durch den Mund langsamer wieder ausatmen (zählen Sie beim Einatmen bis fünf und beim Ausatmen bis sieben)
- Lenken Sie sich ab durch Filme an Bord, Lesen oder ein Gespräch mit dem Sitznachbarn
- Vermeiden Sie Alkohol und Koffein, trinken Sie Wasser oder Säfte

## Pipi ist nicht immer gelb

### Farbe und Geruch des Urins kann vieles über die Gesundheit verraten

In der Regel scheidet ein Erwachsener in etwa bis zu zwei Liter Urin aus – wie viel es genau ist, hängt nicht zuletzt von der Trinkmenge ab.

Gesunder Urin besteht zu 95 Prozent aus Wasser, die restlichen 5 Prozent bestehen aus Abbauprodukten wie Harnstoff, Säuren und Salze. Die übliche Farbe variiert zwischen hell- bis dunkelgelb und ist oft davon abhängig, wie viel der Mensch trinkt. Dabei gilt: Je mehr Flüssigkeit zu sich genommen wird, desto heller ist der Urin. Gelegentlich kann der Urin auch andere Farben annehmen. Das kann harmlos sein, oder auch ein Anlass, zum Arzt zu gehen. Im Idealfall hat Urin eine Champagner-ähnliche Färbung. Hinter trübem Urin kann sich beispielsweise eine Harnwegsinfektion verbergen oder anhaltend dunkelgelber Urin kann ein Hinweis auf eine Leber- oder Gallenerkrankung sein. Eine Bakterieninfektion kann sogar den Urin grünlich färben, genauso wie bestimmte Medikamente wie Antidepressiva. Schaumiger Urin ist womöglich ein Anzeichen dafür, dass mit den Nieren etwas nicht in Ordnung ist – oder dafür, dass noch Reinigungsmittel in der Toilette ist.

Eine weitere mögliche Ursache für anders farbigen Urin können auch Lebensmittel sein: Blaubeeren beispielsweise können ihn pink färben. Sobald der Urin rötlich ist, schrillen gerne mal die Alarmglocken auf. Das kann aber mitunter harmlos sein, wenn man Rote Beete oder sehr viele Himbeeren gegessen hat.

Dauert aber die Rotfärbung einige Zeit an und gibt es keine spontane Erklärung dafür, dann lässt sich ein Arztbesuch kaum vermeiden. Blut im Harn kann nämlich ein Anzeichen für eine schwerwiegende Erkrankung sein. Ein Harnwegsinfekt, eine Nierenentzündung, Nierensteine oder Verletzungen der Nieren oder der Blase können hinter Blut im Urin stecken, schwarzer Urin kann auf einen Tumor hinweisen.

Nicht nur durch die Farbe, auch durch den Geruch von Urin lässt sich einiges auf den Gesundheitszustand schließen: Üblicherweise ist frischer Urin geruchlos, der dem Harn eigene Geruch entsteht erst nachträglich, wenn der Urin mit Bakterien zersetzt ist. Vorübergehende Geruchsveränderungen sind meist harmlos und können oft ernährungsbedingt vorkommen, wie beispielsweise nach dem Verzehr von Spargel, Zwiebeln, B-Vitaminen oder bei der Einnahme von Medikamenten. Ein süßlicher Geruch kann auf Diabetes mellitus hinweisen, Ammoniak kann ein Hinweis auf eine Harnwegsinfektion sein. Fischig riechender Urin kann vor allem bei Frauen ein Indiz für eine Infektion im Genitalbereich sein – das kann neben einer Harnwegsinfektion oder Blasenentzündung auch eine Geschlechtskrankheit sein.

Grundsätzlich gilt: Sobald beim Urin über zwei bis drei Toilettengänge hinaus sowohl Farbe als auch Geruch verändert sind und von Schmerzen, Fieber und Unwohlsein begleitet wird, sollte dies ärztlich untersucht werden.

## Notfalldose – Rettung aus dem Kühlschrank

Wenn man etwas sucht – findet man es nicht. Wieso soll das bei Notfallausweisen, Notfallpässen oder Notfallordnern anders sein? Wenn Patienten nicht ansprechbar sind oder in einer Stresssituation keine klaren Angaben machen können, sind diese Maßnahmen oft nutzlos. Nur drängt bei Notfällen meist die Zeit und Patienten oder Rettungskräfte können nicht erst einmal stundenlang nach den Notfall-Dokumenten suchen. Die Lösung: die Notfalldose.

Die Notfalldose bietet insbesondere Senioren oder Menschen mit gesundheitlichen Problemen die Möglichkeit, ihre medizinischen Daten für den Rettungsdienst leicht auffindbar zu machen. Auf einem mitgelieferten Notfallinfoblatt werden alle wichtigen Informationen wie Allergien, benötigte Medikamente oder Kontaktpersonen vermerkt. Platz findet das Gefäß in der Kühlschranktür.

Notfalldosen sind beispielsweise für circa 5,00 € in der Apotheke erhältlich und werden zusammen mit zwei Hinweisschildern geliefert. Diese beiden Schilder werden sowohl an der Innenseite der Haustür oder an einem anderen, gut sichtbaren Platz sowie an der Kühlschranktür aufgeklebt, um die Rettungskräfte auf die Notfalldose aufmerksam zu machen.

**AUER DZC TROTT**  
  
 GEBÄUDE UND ENERGIETECHNIK

Auer und Trott GmbH  
 Siedlerstrasse 73 · 68723 Schwetzingen  
 Fon 0 62 02 - 1 45 80 · Fax 0 62 02 - 27 05 85  
 E-Mail info@auer-trott.com · Internet www.auer-trott.com

**GIROLAMI**  
 Ihr Experte für klares Wasser und wohlige Wärme.  
 Klares Wasser – wohlige Wärme  
 Tel.: 0621 477-766  
 www.girolami.de

**Kress OHG** Bad + Design  
 Installationen  
 Sanitäre Anlagen  
 Gas/Heizung  
 Abwassertechnik

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

Kress OHG  
 Im Lohr 48  
 68199 Mannheim  
 Kompetenz seit 1969

**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

**LUDWIG**  
 Heizung + Sanitär GmbH  
 Wir heizen Ihnen ein!

• 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

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

Meisterbetrieb  
**GEBÄUDEREINIGUNG WENK**

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

Gebäudereinigung Wenk GmbH  
 Geschäftsführer Carsten Wenk  
 Straßenheimer Weg 183  
 68259 Mannheim

Ihr Lieblingsplatz!  
 Fenster von  
**KAGEMA**  
 www.kagama.de

Viernheimer Weg 74 · 68307 Mannheim · Telefon 0621 777700

**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

Ihr kompetenter Partner für:

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

Meisterbetrieb des Elektrohandwerks

**MARKUS HÖR**

Elektroinstallationen  
 Augartenstraße 7, 68165 Mannheim  
 Telefon (0621) 4 40 05 - 22  
 Telefax (0621) 4 40 05 - 20  
 www.hoer-elektro.de