

gsw MAGAZIN

MINDEN
Gut und sorglos wohnen

Ausgabe Winter 2015/16



Spezial: Gesundheit
Im Interview: Regina Halmich

HSF Heizung | Sanitär | Klimatechnik Fortunato GbR

elegante und effiziente Lösungen



Produktabbildungen: DURAVIT

Mit unserer Hilfe
sind Ihre Ideen
keine Grenzen gesetzt!

Kleinenbremer Straße 8 · 32457 Porta Westfalica · Tel.: 0 57 22 / 89 38 86 · Fax: 0 57 22 / 89 38 87 www.hsf-fortunato.de

MEHR

sparen



...und noch mehr bekommen!

Zum 1. September haben wir unseren Gaspreis gesenkt. Wenn Sie jetzt mit Ihrem Strom und Gas zu uns wechseln, sparen Sie nicht nur MEHR, sondern bekommen auch noch MEHR: Sie haben MEHR Zeit, weil es nur einen Ablesetermin gibt. Sie haben MEHR Komfort, weil es für alles nur eine Rechnung gibt. Sie bekommen MEHR Service durch persönliche Ansprechpartner vor Ort.
Wir haben das MEHR für Ihre Versorgung.

Mehr Energie unter: www.mindener-stadtwerke.de
Kostenlose Mindener-Stadtwerke-Hotline: 08005278941

 **Mindener
STADTWERKE**

Meine Stadt. Meine Energie.

Impressum

Herausgeber:

Genossenschaft für Siedlungsbau
und Wohnen Minden eG
Manteuffelstraße 2
32423 Minden
Telefon: 0571/888010

Chefredaktion

Rolf Kruse (v. i. S. d. P.)

Produktion:

Trend Verlag GmbH & Co. KG, Minden

Redaktion

redaktion@gsw-minden.de
redaktion@trendjournal.de

Verbreitung:

Verteilung an die Mieter der GSW
div. Geschäfte und Lesezirkel

Fotos

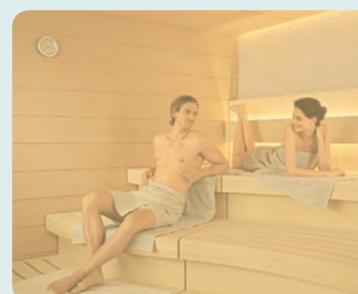
Privat u. Agenturen
Titelfoto: © GSW Minden

Druck & Belichtung

Print Vertriebs GmbH
Große Heide 1, 32425 Minden
0571 - 64 57 80
www.print-design-druck.de

Inhalt

Editorial	4
GSW Aktuell	6
Notfalldienst der GSW	7
Baujournal	8
Wohnanlage Leteln	10
Personalien	12
GSW Aktuell „Reinigung“	14
Gesundheit	16
Gesundheit/Freizeit	20
Ratgeber	22
Freizeit	24
Buchtipps	25
Musik & Filmtipps	26
Interview: Regina Halmich	28





Uwe *Ultemeyer* Elektro
MEISTERBETRIEB

...wir machen das!

**Tauberstraße 32
32423 Minden
Telefon (05 71) 3 87 04 70
Telefax (05 71) 3 87 04 80
Funktel. (01 72) 5 12 39 14**

 e-masters

**Elektroinstallation · Datennetze · Wärmepumpen- und Heizungs-
technik · Hausgeräte · Kundendienst · Klima- und Solartechnik**

© Uwe Ultemeyer Elektro 2010



Bernd Hausmann

Vorstandsvorsitzender

Liebe Mieterinnen und Mieter, liebe Leserinnen und Leser,

für das Jahr 2015 kann die GSW Minden wieder eine zufrieden stellende Bilanz ziehen. Die Vermietungsquote hat sich über das gesamte Jahr positiv entwickelt, sodass der Leerstand weiter abgebaut werden konnte und zum 31.12.2015 bei rund 2 % liegen wird. Die stetigen positiven Zahlen der letzten Jahre zeigen, dass „Wohnen bei der Genossenschaft“ im Trend ist. Sicheres Wohnen, in attraktiven Wohnanlagen und zu bezahlbaren Mieten - überzeugende Argumente, die viele Interessierte ansprechen.

Die Verpflichtung lediglich unseren Genossenschaftsmitgliedern gegenüber und keine Ausrichtung auf Gewinnoptimierung führt dazu, dass die erzielten Überschüsse für die Instandhaltung und Modernisierung des eigenen Wohnungsbestandes verwendet werden. So wurden auch in diesem Jahr wieder mehr als 3 Mio. Euro in diese Maßnahmen investiert. Maßnahmen, die nicht nur die Wohnanlagen aufwerten, sondern auch vielen Mietern direkt zugute kommen. Denn die vielen energetischen Modernisierungen, die die GSW Minden bereits durchgeführt hat, zeigen, dass diese sich durchaus positiv auf die Heizkosten und somit auf den Geldbeutel unserer Mieter ausgewirkt haben.

Neben der energetischen Modernisierung einzelner Objekte, sind in diesem Jahr mehrere einzelne Wohnungen modernisiert worden. Vordergründig war hier eine Strangsanierung, die eine komplette Badmodernisierung mit sich brachte. Im Zuge dieser Arbeiten wurden in einigen Wohnungen auch die Grundrisse umgestaltet oder aktualisiert. Diese Wohnungen werden dann immer komplett renoviert an den zukünftigen Mieter übergeben.

Beschäftigt hat uns in diesem Jahr auch das zeitweilig extreme Wetter. So sind durch mehrere Starkregenfälle viele Keller vollgelaufen und dadurch häufig starke Verunreinigungen im Kellerbereich entstanden. Einen großen Dank möchten wir an dieser Stelle den vielen Mietern aussprechen, die uneigennützig zu den entsprechenden Utensilien gegriffen und in Eigenregie die Verunreinigungen entfernt haben.

Dank auch dem Aufsichtsrat für die gute, vertrauensvolle Zusammenarbeit. Unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sagen wir Dankeschön für die erfolgreich geleistete Arbeit. Vielen Dank auch an die vielen Handwerksfirmen, mit denen die GSW zusammen arbeitet.

Für die Treue zu Ihrer Genossenschaft sprechen wir allen Mietern und Mitgliedern unseren Dank aus.

**Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine besinnliche Adventszeit,
ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins Jahr 2016.**

Ihre GSW Minden



Sparen mit Geschäftsanteilen

Sichere und attraktive Geldanlage
durch Mitgliedschaft in der Genossenschaft

Die GSW Minden vermietet in Minden und Umgebung mehr als 2.200 Wohnungen.
GSW Minden, Manteuffelstraße 2 in Minden, Tel. 0571/88801-0, www.gswminden.de

>> Die Arbeitsgemeinschaft Wohnungswirtschaft Ostwestfalen-Lippe, deren Mitglied die GSW Minden ist, hat zur aktuellen Diskussion über die Unterbringung von Flüchtlingen folgende Presseinformation verfasst:

KÜNDIGUNGEN KOMMEN DEFINITIV NICHT IN FRAGE

Wohnungswirtschaft Ostwestfalen-Lippe erwartet zur Bewältigung der Flüchtlingskrise schnelle Neubau-Förderprogramme

Bünde, 05.10.2015: Die Arbeitsgemeinschaft Wohnungswirtschaft Ostwestfalen-Lippe (OWL), ein Zusammenschluss von 29 genossenschaftlichen, kommunalen und kirchlichen Wohnungsunternehmen, hat sich angesichts der aktuellen Flüchtlingswelle auf gemeinsame Grundsätze und Ziele verständigt. Als Partner der Kommunen will die Wohnungswirtschaft OWL alle Ressourcen ausschöpfen, um schnellstens eine menschenwürdige Unterbringung der Flüchtlinge zu ermöglichen. „Wir stellen uns dieser riesigen gesellschaftlichen Verantwortung und nehmen unsere moralische Verpflichtung sehr ernst“, erklärt die Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft, Petra Eggert-Höfel. Zugleich betonen die beteiligten Wohnungsunternehmen, dass Kündigungen von Bestandswohnungen definitiv ausgeschlossen seien.

„Wegen der Nachrichten über vereinzelte Mietkündigungen und der anhaltenden Flüchtlingsströme machen sich viele Menschen Sorgen. Deshalb sagen wir klipp und klar, dass wir unseren Mietern in keinem Fall kündigen werden, um Flüchtlinge unterzubringen.“ so Petra Eggert-Höfel im Namen aller Mitgliedsunternehmen der Wohnungswirtschaft Ostwestfalen-Lippe. Auch laufende Instandhaltungs- und Modernisierungsprogramme für die Bestandswohnungen werden unverändert durchgeführt. Wichtig ist den Wohnungsunternehmen, gewachsene Bewohnerstrukturen in den Quartieren zu erhalten. Daher achten sie auf eine dezentrale Unterbringung von Flüchtlingen.

Besonders gefordert sind in der jetzigen Situation kommunale Wohnungsunternehmen wie die BGW in Bielefeld und die WWS in Herford. Zu ihren Aufgaben gehören neben der Bereitstellung von vorhandenen Wohnungen der Bau von Übergangwohnheimen, die Wohnraumbeschaffung und -ausstattung im Auftrag der Kommunen sowie die Verwaltung der von der Bundesanstalt für Immobilienaufgaben (BIMA) zur Verfügung gestellten Immobilien.

Auch die anderen zur Wohnungswirtschaft OWL gehörenden Unternehmen stehen den Kommunen als erfahrene und leistungsfähige Partner zur Seite, um die Herausforderungen

zu bewältigen. „Unser Wunsch an die Politik ist es, Förderprogramme für Neubauten zu forcieren, ähnlich wie dies in den 1990er Jahren geschah, als Zuwanderer aus den Ländern der ehemaligen Sowjetunion zu uns kamen“, erklärt Petra Eggert-Höfel. Zwar könne derzeit niemand Prognosen zum erforderlichen Neubauvolumen machen, doch angesichts der momentanen Flüchtlingsströme sei der dringende Handlungsbedarf allen Verantwortlichen bewusst. Dabei ist es der Wohnungswirtschaft OWL besonders wichtig, dass der Wohnungsbau für Flüchtlinge nicht in Konkurrenz zu den übrigen Bauprogrammen steht. Bei der derzeitigen Situation am Wohnungsmarkt, ist es ebenso erforderlich, dass neue bezahlbare Wohnungen für die hiesige Bevölkerung errichtet werden.

Aktuell befinden sich mehrere von den Unternehmen der Wohnungswirtschaft OWL initiierte Neubauprojekte in der Planungs- und Genehmigungsphase, z.B. in Lippestadt und Espelkamp wird auch schon gebaut. Einige Wohnungsunternehmen und Kommunen verfügen außerdem über Vorratsgrundstücke, die für eine Bebauung sofort zur Verfügung stehen. Darüber hinaus werden ständig weitere Grundstücke für die kurz- oder langfristige Bebauung gesucht.

In der jetzigen Situation mahnt die Arbeitsgemeinschaft alle Verantwortlichen zu schnellem Handeln, was durchdachte Entscheidungen und eine sorgfältige Umsetzung nicht ausschließen müsse. „Mehr Tempo, weniger Bürokratie – das ist jetzt das Gebot der Stunde.“ kommentiert Petra Eggert-Höfel.

Über die Wohnungswirtschaft Ostwestfalen-Lippe:

Sicheren und modernen Wohnraum zu fairen Preisen anzubieten ist das Ziel der Arbeitsgemeinschaft Wohnungswirtschaft Ostwestfalen-Lippe. Ihre Mitglieder sind 29 genossenschaftliche, kommunale und kirchliche Wohnungsunternehmen, die einen Gesamtbestand von rund 60.000 Wohnungen bewirtschaften. Sie realisieren jährlich Bauprojekte im Umfang von mehr als 100 Millionen Euro und sichern dadurch sowohl preisgünstigen Wohnraumbedarf als auch zahlreiche Arbeitsplätze in der Region. Die Arbeitsgemeinschaft gehört zum Verband der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft Rheinland-Westfalen e.V.

NOTFALLDIENST DER GSW

In der letzten Ausgabe unseres Magazins haben wir schon einen Artikel zum Notfalldienst der GSW veröffentlicht. Dieser Mieter-Service betrifft dringende Reparaturen, die sich außerhalb unserer Geschäftszeiten ereignen und einen Handwerksereinsatz rechtfertigen. Dieser Notfalldienst wird von Handwerksfirmen, die schon seit Jahren eng mit der GSW zusammen arbeiten, übernommen.

Mittlerweile sind es die im Nachfolgenden aufgeführten, fünf Unternehmen, die im monatlichen Wechsel für Sie als Ansprechpartner in diesen Fällen zur Verfügung stehen:

FA. KREGELER & SÖHNE GMBH
FA. HSF FORTUNATO GBR
FA. HSB GMBH
FA. MARIN ELEKTROINSTALLATION
FA. ELEKTRO SÜLTEMAYER

Es ist garantiert, dass außerhalb der Geschäftszeiten eine der genannten Firmen Ihre Notfallmeldung unter der Rufnummer

01718960099 entgegennimmt.

Bitte beachten Sie, dass ein tropfender Wasserhahn ebenso wenig ein Notfall ist, wie ein Nachbar, der seinen Fernseher zu laut eingestellt hat. In diesen Fällen können Sie am nächsten Tag telefonisch ihr Anliegen unseren Mitarbeitern vortragen. Ein Einsatz der von uns beauftragten Handwerker im Notdienst verursacht immer höhere Kosten, als ein „normal“ beauftragter Einsatz, da ein entsprechender Zuschlag anfällt. Wir werden uns zukünftig vorbehalten, diese Kosten in Fällen, die keinen Notdiensteinsatz rechtfertigen, vom Verursacher anzufordern.

Während der Geschäftszeiten können Sie Notfälle in unserer Telefon-Zentrale unter der Rufnummer 0571 / 88801-0 telefonisch mitteilen.

Bei Problemen mit dem Fernsehempfang (Kabel- oder Satellitenfernsehen) wenden Sie sich bitte direkt an die Service-Hotline der Tele Columbus GmbH, Rufnummer **030 / 33888000**.

Alles für Senioren



- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- ServiceWohnen
- Essen auf Rädern
- Psychosoziale Beratung
- Seniorentreffs
- Seniorenreisen



Wir beraten sie gerne:

AWO-Seniorenzentrum
Robert-Nussbaum-Haus
Brüderstr. 16, 32423 Minden
Tel. 0571/ 8 28 43 0

AWO-Kreisverband
Minden-Lübbecke e.V.
Marienstr. 56, 32427 Minden
Tel. 0571/ 8 28 38 0



Bedachungen

Unsere Leistungen:

- Steildach
- Flachdach
- Bauklempnerei
- Fassadenbau
- Schornsteinverkleidungen
- Wärmedämmung
- Dachflächenfenster
- Reparatur und Wartung
- Sturmnotdienst

Christoph Preuß - Dachdeckermeister
Holzhauser Straße 18, 32425 Minden
Tel.: 0571/8293614 · Fax: 0571/8892748
Mobil: 0173/1875737
Mail: info@dachdecker-preuss.de



MODERNISIERUNGEN UND GRÖßERE INSTANDHALTUNGSMASSNAHMEN DER GSW IM JAHR 2015

Viele der fürs laufende Jahr geplanten Modernisierungs- und Instandhaltungsmaßnahmen sind bereits abgeschlossen. Eine Investition von mehr als 3 Mio. Euro wurde dafür von der GSW Minden getätigt. Einen großen Anteil an den gesamten Maßnahmen in diesem Jahr, haben die Modernisierungen einzelner Wohnungen. Der Umfang dieser Modernisierungen ist dabei immer vom Zuschnitt und Zustand der einzelnen Wohnung abhängig. Allerdings wird grundsätzlich eine Strangsanierung mit anschließender Neugestaltung des Badezimmers durchgeführt.

Die Modernisierung unserer Häuser Weidenstr. 2/4 und Liegnitzer Str. 2/4 in Porta Westfalica-Lerbeck ist auch nahezu abgeschlossen. Nach dem Anbringen eines Wärmedämmverbundsystems sowie einer Dachdämmung, sind die Gebäude jetzt mit einer umfassenden Dämmung versehen. Die Fassaden sind mit einem Anstrich attraktiv gestaltet worden. Die vorhandenen Balkone wurden saniert. Abschließend erfolgte noch eine Sanierung der Schmutzwasserleitungen.

Im Mindener Stadtteil Rodenbeck wurde das Haus Luisenstr. 18/20 ebenfalls umfangreich gedämmt. Auch hier wurden ein Wärmedämmverbundsystem sowie eine Dachbodendämmung angebracht; eine Sanierung der vorhandenen Balkone erfolgte ebenfalls.

Eine weitere energetische Modernisierung wird in unserer Wohnanlage in Minden-Hahlen durchgeführt. Das Haus Am Grundbach 51 wird im Stile unserer bisher modernisierten Häuser in Hahlen modernisiert. Neben der Dämmung der Hausfassade durch ein Wärmedämmverbundsystem, wird auch der Dachboden gedämmt.

In unserer Wohnanlage Hardenbergstr. / Robert-Koch-Str. am Botanischen Garten in Minden ist das Dach des Gebäudes Hardenbergstr. 25 mit neuen Ziegeln eingedeckt worden. Zusätzlich wurde die oberste Geschossdecke mit einer Dämmung versehen.

In Petershagen-Lahde in unserer Wohnanlage Neuer Graben / Grüner Ring waren die Maler aktiv. Hier wurden die Hausfassaden mit einem neuen Anstrich versehen.

Auch die GSW GmbH modernisiert zurzeit eines ihrer Objekte. Im Erdgeschoss des Hauses Deichhof 12-14 in Minden ist im Herbst dieses Jahres ein Ladenlokal, das zuletzt als Friseursalon genutzt wurde, frei geworden. Aufgrund der interessanten und nachgefragten Innenstadtlage wurde daher beschlossen, diese Fläche zu einer barrierearmen Wohnung von ca. 65 qm Wohnfläche zzgl. einer Terrasse umzubauen. Dieser Umbau wird wahrscheinlich im Frühjahr 2016 abgeschlossen sein.



**Bad und Sanitär:
geplant, gemacht,
einfach genießen!**

**Moderne Heiztechnik:
sicher, wirtschaftlich,
einfach mehr Komfort!**

Einfach mehr Service:
Wir beraten Sie kompetent
und persönlich.
Von der Planung bis zur Ausführung!



Kregeler & Söhne GmbH
Heizung · Sanitär · Klima · Elektro

Große Heide 54 · 32425 Minden
Telefon 0571 63338 · Telefax 0571 46232
kregeler@kregeler.de · www.kregeler.de



© fotolia

© Buderus



WOHNANLAGE MINDEN-LETELN (SCHMIEDEWEG, LETELNER HEIDWEG, SEILERWEG UND HOFALLEE) TOPSANIERTE OBJEKTE IN ATTRAKTIVEM UMFELD

In mehreren Schritten seit 2000 hat die GSW in Minden-Leteln bereits 15 Häuser durch ein umfassendes Modernisierungsprogramm auf den neuesten Stand in Bezug auf Wohnwert und Energetik gebracht.

Die ursprünglich aus den 50er und 60er Jahren stammenden Häuser sind nach Abschluss der Arbeiten kaum wiederzuerkennen. Neben der energetischen Top-Sanierung wurden auch zahlreiche Maßnahmen für ein schöneres Wohnumfeld durchgeführt. Während sich die neue Energieeffizienz vor allem in den geringen Nebenkosten der Mieter widerspiegelt, trägt die frische und neue Gestaltung der Objekte und Außenanlagen dazu bei, dass man hier sehr gerne wohnt. Die ruhige aber doch verkehrsgünstige und stadtnahe Lage mit einer perfekten Infrastruktur sprechen ebenfalls für ein gutes und sorgloses Wohnen in der GSW-Wohnanlage Minden-Leteln.

In einem ersten Modernisierungsschritt wurden in den Jahren 2000–2003 die Häuser „Schmiedeweg 20, 22, 24, 26, 28, 30“ sowie „Letelner Heidweg 25“ innen und außen einer kompletten „Frischzellenkur“ unterzogen. Die Energiebilanz der Objekte ist nach dem Aufbau eines Wärmedämmverbundsystems, Dachbodendämmung und der Erneuerung der Gas-Zentralheizungen nun ganz hervorragend. Neue Dacheindeckungen und Dachrinnen, die Sanierung der Kelleraußeneingänge mit Erneuerung der Kelleraußentüren sowie die Erneuerung

der Hauseingangstüren und ebenfalls neue Briefkasten- und Klingelanlagen, haben für die Bewohner sicherlich mehr als nur „kosmetischen“ Wert. Auch unsichtbare Verbesserungen, wie die Erneuerung der Schmutzwasserleitungen, tragen dazu bei, dass sich die Mieter gewiss sein können, in einer gepflegten und hochwertigen Wohnanlage zu wohnen. Ein Zeichen dafür ist auch die liebevolle Gestaltung und Pflege der Außenanlagen. Auch die Wohnungen selbst haben eine erhebliche Aufwertung des Wohnkomforts erfahren. Äußerlich macht sich das durch die neuen Vorstellbalkone bemerkbar. Die mit jeweils nur 4 Wohnungen angenehm überschaubaren Häuser wurden im Inneren ebenfalls kräftig modernisiert – teilweise mit einer Optimierung der Grundrisse, moderner Elektrik und insbesondere zeitgemäßen Bädern.

Seit dem Jahr 2008 wurde die Modernisierung mit weiteren Objekten der GSW-Wohnanlage Minden-Leteln fortgesetzt. Die Häuser „Hofallee 3“ und „Schmiedeweg 14“ mit ursprünglich sechs 3-Zimmerwohnungen erhielten einen Komplettumbau im Apartmentstil. Es entstanden für den anspruchsvollen Single- oder Pärchenhaushalt neun moderne und großzügige 1-Zimmerwohnungen mit kombiniertem Wohn-/Essbereich, Schlafzimmer und schönem Badezimmer. Neben einer Erneuerung der Fenster wurde bei der Sanierung auf das bewährte Konzept der vorhergehenden Maßnahmen gesetzt. So wurde ebenfalls



mit einem Wärmedämmverbundsystem, Dachbodendämmung sowie Erneuerung der Gas-Zentralheizung ein energetischer Standard gesetzt. Auch bei diesen Objekten kann man fast schon von einer GSW-typischen Maßnahme sprechen, wenn die Dächer neu eingedeckt und die Dachrinnen erneuert werden, wie auch Schmutzwasserleitungen, Kelleraußentüren, Haustüren, Briefkästen und Klingelanlagen. Nicht zu vergessen die attraktive Gestaltung der Außenanlagen.

Beim Objekt „Schmiedeweg 12“ wurden sechs 3-Zimmerwohnungen zu großzügigen 2-Zimmerwohnungen mit schönem Wohn-/Essbereich

umgebaut. Die Erdgeschosswohnungen und Wohnungen in der 1. Etage wurden mit Balkonen ausgestattet. Selbstverständlich wurden auch hier die oben genannten und bei der GSW bewährten Sanierungsmaßnahmen angewendet und damit das Haus auf einen energetisch und optisch attraktiven Stand gebracht. Dies gilt auch für die GSW-Häuser „Letelner Heidweg 24“, „Seilerweg 1 und 3“ sowie „Schmiedeweg 18“. Bei diesen Objekten konnte bei der ebenfalls umfassenden Sanierung schon auf bestehende Balkone zurückgegriffen werden.

Zuletzt wurde 2013 das Objekt „Hofallee 1“ ebenfalls umfassend modernisiert.



**FRIEDRICH
ROSEMEIER**

Bauunternehmung GmbH & Co. KG

**Erdarbeiten
Abbrüche**

**Stahlbetonarbeiten
Maurerarbeiten
Klinkerarbeiten**

**Bauwerksanierung
Betonanierung**

32457 Porta Westfalica
Vennebecker Str. 50

Fon 05731 • 6252

Fax 05731 • 763630

rosemeier-bau@t-online.de



VERSTÄRKUNGEN IM GSW-TEAM

<< Seit April d. J. ist Paul Peters bei der GSW Minden angestellt. Nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung zum Maurer, war Herr Peters zunächst als Abdichtungstechniker tätig. Eine anschließende Weiterbildungsmaßnahme schloss Herr Peters als Bautechniker ab. Nach seiner Tätigkeit als Bauleiter mit dem Schwerpunkt Planung und Montage von Industriebauten bei einem Bielefelder Unternehmen, hat Herr Peters durch mehrere Weiterbildungsmaßnahmen zusätzliche Qualifikationen - Energieberater mit BAFA-Zulassung, Bausachverständiger und Fachkraft für die Sanierung von Feuchteschäden und Schimmel - erlangt. Zuletzt war Herr Peters in der Bauordnungsabteilung der Stadt Bad Oeynhausen tätig.

Herr Peters unterstützt unser kompetentes Team im technischen Bereich und ist u. a. für die Instandhaltung und Modernisierung unserer Objekte zuständig.

<< Silke Kruse ist seit dem 01.05.2015 für die GSW Minden tätig. Wieder tätig, müssen wir eigentlich schreiben. Frau Kruse hat nämlich bereits ihre Ausbildung zur Kauffrau in der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft bei der GSW erfolgreich absolviert und anschließend im Vermietungsbereich der GSW gearbeitet. Nach ihrer Elternzeit war Silke Kruse bis zu ihrer Anstellung bei der GSW in Teilzeit bei der Stadt Petershagen angestellt. Dort war sie in verschiedenen Bereichen tätig, die letzten 10 Jahre davon in der Immobilienverwaltung der Stadt Petershagen.

Zurück bei der GSW ist Silke Kruse jetzt Ihre erste kompetente Ansprechpartnerin am Empfang und in der Telefonzentrale der GSW.

<< Am 01.08.2015 hat Vivien Schwiertz ihre dreijährige Ausbildung zur Immobilienkauffrau bei der GSW begonnen. Frau Schwiertz hat zuvor mit der Fachhochschulreife den Besuch eines Gymnasiums abgeschlossen. Bis zum Frühjahr nächsten Jahres ist Vivien Schwiertz noch in unserer Vermietungsabteilung tätig, danach wird sie die weiteren Abteilungen der GSW im Rahmen ihrer Ausbildung kennen lernen. Einmal im Monat besucht Frau Schwiertz zusätzlich das Berufskolleg der Wohnungswirtschaft in Bochum.

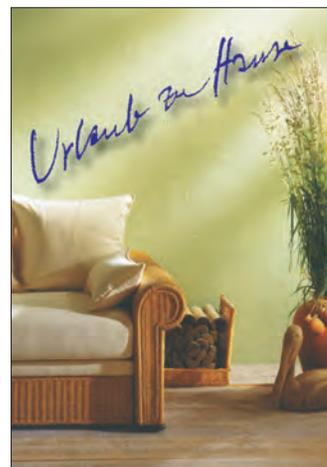
Wir wünschen allen neuen Mitarbeitern viel Glück für ihren weiteren Berufsweg!



NADINE HORST SCHLIESST BACHELOR- STUDIENGANG ERFOLG- REICH AB

Vor drei Jahren hat unsere Mitarbeiterin im Vermietungsbereich, Nadine Horst, entschieden, sich für den berufsbegleitenden Bachelorstudiengang Bachelor of Arts in Business Administration (B.A.) mit der Vertiefung Business Management an der Steinbeis Business Academy (SBA) einzuschreiben. Neben ihrer Tätigkeit bei der GSW waren somit viele Wochenenden für die Teilnahme an Seminaren an verschiedenen Standorten in Deutschland geplant. Aber die Mühen haben sich gelohnt und Nadine Horst hat diesen Studiengang mit einem sehr guten Prüfungsergebnis beendet.

Die GSW Minden gratuliert noch einmal an dieser Stelle Nadine Horst ganz herzlich zu dieser hervorragenden Leistung.



Unsere Stärken:

- fachliches Können
- qualifizierte Malergesellen
- umfassende Beratung
- detaillierte Angebots-
erstellung
- sauberes, pünktliches
Arbeiten
- hochwertige Farb- und
Lackmaterialien
- Teppichverlegung und
Verkauf aktuelle Teppich-
kollektionen

... und wir erledigen
auch Ihre Kleinaufträge

MALERMEISTER
R. SCHOOP

R. Schoop GmbH

Driftenweg 42

32425 Minden

Telefon 0571 - 46262

Telefax 0571 - 63838

www.maler-schoop.de

info@maler-schoop.de

DACHDECKEREI

D. Thäsler
... alles wird gut

Hinterm Felde 4

32469 Petershagen-Friedewalde

Tel. 05704- 958940

HAUSREINIGUNG DURCH EIN FACH- UNTERNEHMEN

Ein häufiges Thema das zu Unstimmigkeiten innerhalb einer Hausgemeinschaft führt , ist das Thema Treppenhausreinigung bzw. Reinigung der Gemeinschaftsräume. Häufig genügt die Art der Ausführung nicht den allgemeinen Ansprüchen; immer öfter müssen wir auch feststellen, dass die Durchführung der Hausreinigung von einzelnen Mietern gänzlich verweigert wird.

Grundsätzlich sehen unsere Mietverträge bzw. die Hausordnung vor, dass die Hausreinigung von den Mietern übernommen wird. In einigen unserer Objekte ist diese Verpflichtung den Mietern abgenommen und ein Reinigungsunternehmen mit der Hausreinigung beauftragt worden. In der Regel kann dieses allerdings nur erfolgen, wenn sich alle Mieter des Objektes für die Vergabe der Hausreinigung aussprechen. Die Kosten für die Reinigung durch eine Reinigungskraft belaufen sich z. B. bei einem Haus mit sechs Wohnungen auf ca. 16,00 - 20,00 Euro pro Monat für jede Mietpartei. Die Umlegung dieser Kosten erfolgt im Rahmen der jährlichen Betriebskostenabrechnung.

Wir haben mit der Vergabe der Treppenhausreinigung an ein Reinigungsunternehmen sehr gute Erfahrungen gemacht - die Zufriedenheit der Mieter und der gepflegte Zustand der Häuser bestätigen uns diese Einschätzung.

Wenn Sie also Interesse an der Vergabe der Treppenhausreinigung haben und vielleicht Ihre Mitmieter auch davon überzeugen können - dann melden Sie sich bei uns. Wir können dann ein für Ihr Haus entsprechendes Angebot von einem Reinigungsunternehmen erstellen lassen.

Foto: Christoph Droste

Haushaltsauflösungen

Michael Gabler

Entrümpelungen
Kleinaufträge bis
komplette Häuser

- schneller Service
- faire Festpreise
- keine Anfahrtskosten

Tel. 05 71 - 85 08 31

Blumenstraße 13 · 32427 Minden · Fax 05 71 - 3 98 39 35 · HS-Minden@t-online.de



MARIN

Elektroinstallation

Inh. Axel Krietenstein

Ihr verlässlicher Partner für

- Elektroinstallationen aller Art
- Datennetzwerktechnik
- SAT-Anlagen
- Elektro-Heizung

Burgweg 78
32423 Minden

Telefon 0571/31013
Telefax 0571/31014

krietenstein-elektro@t-online.de
www.krietenstein-elektro.de



Fliesen First Class!

Wir stehen für Qualität, Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit und Ideenreichtum!

- Komplette Badplanungen
- Fliesen und Natursteinhandel
- Neubau, Altbau-Sanierungen und Umbauten
- Verlegung von Wand- und Bodenfliesen
- Fliesenbeläge für Treppen, Balkone und Terrassen
- Natur- und Betonsteinarbeiten, Rüttelklinker



NEU: Ausstellung Porta Westfalica

Holtruper Str. 62 · P.W. Holtrup · Tel. 0 57 31 - 30052 90

www.peussner-fliesen.de



TISCHLEREI

wir meistern das Holz

- Innenausbau
- Möbel nach Maß
- Bauelemente in Holz und Kunststoff
- Treppenbau
- Sicherheitstechnik

Werkstatt und Büro:
Ritterstraße 13 · 32423 Minden
Telefon 05 71 / 2 26 86
Telefax 05 71 / 2 89 54
www.tischlerei-finze.de
tischlerei.finze@teleos-web.de

HEIKO BERGMANN

Malermeister

Mit Farben gestalten



Tel. 05 71 / 85 07 40



GEBÄUDE
ENERGIE-
BERATUNG

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Bodenbeläge, Teppiche, Laminat und Kork
- Fassadenrenovierung und Putzarbeiten
- Individuelle, moderne Raumgestaltung mit kreativen Techniken
- Wärmedämmung - Verbund-Systeme
- Industriefarben
- Teppich- und Polsterreinigung
- Gebäudehüllen - Thermografie
- Raumentfeuchtung

Nordholzer Str. 10, 32425 Minden • Fax: 05 71 / 85 07-41 • Mail: maler-porta@t-online.de
www.malermeister-bergmann.de



Kurioses und Wissenswertes Rund um die Erkältungszeit

Die kalte Jahreszeit ist da und wieder steigt von Woche zu Woche die Zahl der an Erkältungskrankheiten oder Atemwegsinfekten Erkrankten. Gleichzeitig mehren sich auch wieder die vielen hilfreichen und weniger hilfreichen Tipps, die einem mit auf den Weg gegeben werden, um schnell wieder auf die Beine zu kommen. Viel Vitamin C soll man unbedingt zu sich nehmen, heiße Milch mit Honig oder sogar einen Zwiebelsaft trinken oder sich ganz einfach ins Bett legen - so sicher wie Husten, Schnupfen und Co. sich ausbreiten, so stark wird auch auf alte Hausmittel oder bewährte Maßnahmen verwiesen.

Gut zu wissen

Im Laufe seines Lebens erkrankt jeder Mensch durchschnittlich an rund 200 Atemwegsinfekten. Sie sind auf der ganzen Welt verbreitet und machen vor Niemandem halt. Ob Groß oder Klein, Alt oder Jung - früher oder später erwischt es meist jeden im Laufe der Winter-

monate. Kurioserweise ist aber nicht die Kälte an den Erkrankungen schuld, wie viele irrtümlich glauben. In der Arktis oder Antarktis kommt es tatsächlich vergleichsweise wesentlich seltener zu Erkältungskrankheiten als in gemäßigteren Breiten, weil viele Krankheitserreger empfindlich gegen Kälte sind. Die Kälte sorgt bei uns allerdings dafür, dass unsere Nasen-Rachenschleimhaut anfälliger wird - unter anderem auch, weil sie durch Heizungsluft sehr ausgetrocknet ist. Wenn der Körper dann bei einer beginnenden Infektion auch noch mit Kälte zu kämpfen hat, wird er besonders stark belastet.

Was hilft also - und was nicht?

Ein weiterer Irrglaube ist, dass bei Atemwegsinfekten Antibiotika helfen. 90 - 95 % aller Erkältungen werden durch Viren ausgelöst. Rund 200 verschiedene Viren aus unterschiedlichen Virenfamilien sind dabei unterwegs - von Hand zu Hand, Tröpfchen für Tröpfchen. Dage-



GAS UND STROM IM DOPPELPAK!

 **ÖKOSTROM**

BIS ZU 50 €

BONUS SICHERN!



www.westfalica.de

Telefon: 05731 244-900

WESTFALICA 
GAS. STROM. NATÜRLICH WÄRME.

gen sind Antibiotika wirkungslos. Wenn sich die Erkältungsviren auf die Bronchien schlagen hat sich eine Pflanze namens Pelargonium sidoides bewährt, deren Wurzel-Extrakt in Umckaloabo enthalten ist. Die Inhaltsstoffe der Wurzeln dieser südafrikanischen

Geranienart wirken gegen die Infektursache, die Erreger, lösen den zähen Schleim und lassen so Bronchitisbeschwerden wie Husten, Verschleimung und Abgeschlagenheit auf natürliche Art abklingen. Omas Spruch „Eine Erkältung dauert ohne Behandlung 7 Tage, mit Behandlung eine Woche“ gilt mit Umckaloabo daher nicht, denn der Pflanzenextrakt kann den Krankheitsverlauf nachweislich um zwei Tage verkürzen.

Foto: Thomas Eye Design / iStock / Dr. Willmar Schwabe / akz-m



Hühnersuppe, Bier & Co. Erkältungsmethoden auf dem Prüfstand

Sie sind teilweise schon Jahrhunderte alt, werden aus tiefster Überzeugung von Generation zu Generation weitergegeben und manchmal sind sie einfach nur kurios und verblüffend: Die Rede ist von Hausmitteln, wie sie seit alters her bei Erkältungs- und anderen Krankheiten eingesetzt werden. Eines ist allen Mitteln gleich - sie bekämpfen vor allem die Symptome einer Krankheit, nicht ihre Ursachen. Eine andere Gemeinsamkeit ist die Tatsache, dass die medizinische Wirksamkeit von Hühnersuppe, Bier oder Zwiebeln wissenschaftlich nicht belegt ist.



Maren Beßler/pixello.de

Die berühmte Hühnersuppe

Auch wenn viele Menschen auf die fast magische Wirkung einer heißen Hühnersuppe schwören - sie hilft in der Realität tatsächlich nur indirekt. Zum einen tut die heiße Flüssigkeit einfach dem schmerzenden Hals sehr gut und zum anderen wird sie - da sie unbedingt selbstgemacht sein muss und daher meist ‚mit Liebe‘ gemacht wurde - subjektiv als hilfreich empfunden. Sie tut einfach der Seele gut - eine objektiv heilende Wirkung hat die Suppe allerdings nicht.

Zwiebelsaft und Zwiebelwickel

Für viele Menschen ist es kaum vorstellbar, für andere von Kindheit an ganz normal: Das Trinken von selbst zubereitetem Zwiebelsaft - wahlweise auch als Tee oder Sirup - soll gegen Husten helfen. Zwiebelwickel kommen bei Ohrschmerzen, vor allem bei Kindern, gern zur Anwendung.

Dabei werden kleingehackte und gequetschte Zwiebeln in ein Tuch oder eine Socke gepackt und zusammen mit einer Wärmflasche auf das betroffene Ohr gelegt. Auch hier ist vor allem eine entspannende Wirkung sicherlich vorhanden - eine Heilwirkung dagegen ist nicht wirklich belegt.



Eines vorweg: Jedes warme Getränk bringt Linderung, wenn der Hals schmerzt. Ob nun Milch, Tee oder eben Bier spielt da eigentlich keine Rolle. Letzteres hat aber den zusätzlichen Effekt, müde zu machen, zu entspannen und so beim Einschlafen zu helfen. Hier wirkt der Hopfen im Bier mit seinen ätherischen Ölen und Bitterstoffen beruhigend. Allerdings sollte man bei einer Erkältung eher die Finger vom Alkohol lassen, da dadurch das Immunsystem geschwächt wird.

Hilfe aus der Pflanzenwelt

Wer nun aber statt auf Heilmittel lieber gleich auf Antibiotika setzen möchte, um die Erreger, die ihm auf die Bronchien geschlagen sind, schnell wieder loszuwerden, irrt sich. Denn 90 - 95 % aller Atemwegsinfekte werden von Viren verursacht - und dagegen helfen Antibiotika nun einmal überhaupt nicht. Besser ist deshalb, sich nach wirksamen und verträglichen Alternativen aus der Welt der Pflanzen umzusehen. Aus den Wurzeln der Kapland-Pelargonie beispielsweise. Der Spezialextrakt dieser Pflanzen stimuliert unter anderem die weißen Blutkörperchen dazu, mehr sogenannte Defensives zu bilden, die wiederum antiinfektiv gegen Viren und Bakterien wirken. Andere Wirkmechanismen unterstützen den Organismus in der Abwehr der Viren oder gegen den zähflüssigen Schleim. So kann eine Verkürzung der Krankheitsdauer bei akuter Bronchitis um zwei Tage erreicht werden.

Foto oben:

Global Stock / iStock / Dr. Willmar Schwabe / akz-m



Bernd Franz

Malerfachbetrieb & Verzinnerei

Im Rott 6, 32469 Petershagen

Fassaden

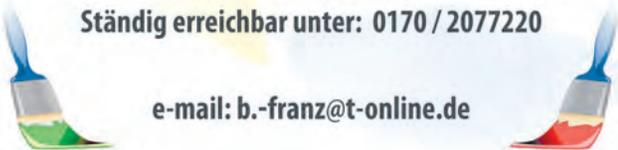
Laminat- und Teppichböden

Maler- und Tapezierarbeiten

Ausbesserungsarbeiten

Telefon: 05768 / 1685 | Fax: 05768 / 941371
Ständig erreichbar unter: 0170 / 2077220

e-mail: b.-franz@t-online.de



"WIR ALLE SIND AUCH WEITERHIN FÜR SIE DA!"

SCHORNSTEIFEGER
im Mühlenkreis

Zertifiziertes QM/UM System
nach DIN EN ISO 9001:2015 und ISO 14001:2015
LGAC InterCert
Ein Unternehmen des **WIRTSCHAFTS**

Dienstleistungszeiten, Ausstellung u. Beratungsgespräch
Büro: 32429 Minden-Dützen | Uphäuser Weg 78 | Tel.: 0571 9519 9980



GESUNDHEIT/FREIZEIT



Saunabaden - Wellness pur
Winterzeit - eigentlich die Zeit der Ruhe und Entspannung

DRINKUTH TIEFBAU

Am Buchenberg 10, 32479 Hille-OberlÜbbe
Tel.: 05734/5199144 • Fax:05734/5199143
E-Mail: info@tiefbauhille.de

DT



- Erdarbeiten
- Pflasterarbeiten
- Natursteinpflasterarbeiten
- Hof- und Gartengestaltung
- Drainage und Kanalverlegung

www.tiefbauhille.de



Die sogenannte ruhige und besinnliche Zeit ist nicht immer Erholung für den Körper. Un gesunde Ernährung, zu wenig körperliche Bewegung sowie andauernder Stress zählt zu den Risikofaktoren für Bluthochdruck. Eine Milliarde Menschen weltweit haben Bluthochdruck. Die Zahl der Betroffenen ist vor allen Dingen in den letzten 30 Jahren enorm angestiegen, und zwar um fast 70 Prozent. Eine alarmierende Entwicklung.

Effektive Nebenwirkung

Es gibt allerdings eine bisher noch viel zu wenig bekannte, völlig natürliche Maßnahme gegen Bluthochdruck: das regelmäßige Saunabaden im Sanarium. Wie die Ergebnisse einer durch das renommierte Universitätsklinikum Charité in Berlin durchgeführten Studie eindeutig bestätigen, lässt sich Bluthochdruck dadurch bis zur Blutdrucknormalisierung behandeln. Und das ohne jedes Medikament. Die Temperaturen bei dieser den Kreislauf schonenden Saunavariante liegen als medizinisch genutzte Behandlungsform zwischen 46°C und 60°C, die relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 % bis 55 %.

Dozent Dr. Hans-Joachim Winterfeld, der Untersuchungsleiter an der Charité, verordnete über 40 Bluthochdruckpatienten als einzige Maßnahme regelmäßige Saunagänge und beobachtete über zwei Jahre hinweg deren Herz-Kreislauf-Verhalten. Die Ergebnisse sind beeindruckend:

Über ein Drittel der Patienten (38 %) erlebten eine Blutdrucknormalisierung. Die Behandlung senkte außerdem bei den Patienten teilweise deutlich den Ruheblutdruck und auch die Herzfrequenz. Das eindeutige Ergebnis der Wissenschaftler: Das regelmäßige Saunabaden beeinflusst erhöhten Blutdruck positiv (mindestens zwei Besuche pro Woche, zwei Durchgänge à 8 bis 10 Min., sitzend auf der zweiten Stufe). Zur Abkühlung empfehlen die Wissenschaftler Patienten mit Herz-Kreislauf-Störungen die Regendusche bei Temperaturen zwischen 12°C bis 14°C.

Die Mediziner empfehlen das Sanarium auch für Menschen, die einen zu niedrigen Blutdruck haben und deshalb oft unter einem Schwindelgefühl und Müdigkeit leiden. Denn das wirkungsvolle Entspannen verbessert die periphere Mikrozirkulation, also die Blutversorgung der Gefäße an Armen und Beinen, erheblich. Das führt in vielen Fällen schon nach wenigen Wochen zu einer Blutdrucknormalisierung.

Aus medizinischer Sicht außerdem interessant: Wichtig für jede Behandlung von Bluthochdruck ist die Annahme der Maßnahme durch den Patienten. Und auch in diesem Punkt überzeugt das Sanarium auf der ganzen Linie. Sämtliche Patienten bewerteten die Behandlung positiv und zeigten eine 100-prozentige Akzeptanz dieser absolut natürlichen Art, den Blutdruck zu regulieren.

KLAFS GmbH & Co. KG/akz-o

Kochen als gesellschaftliches Highlight „Es kocht mit Ihnen: Carlos der Eventkoch“

Kulinarische Reise nach Süditalien
12.12.2015 18:00 Uhr / 69,00 € pro Person

Noche Argentina – Argentinischer Steakabend
15.01.2016 18:00 Uhr / 69,00 € pro Person

Kulinarische Reise nach Süditalien
29.01.2016 18:00 Uhr / 69,00 € pro Person

Portugiesischer Abend
05.02.2016 18:00 Uhr / 69,00 € pro Person

Venezolanischer Abend
19.02.2016 18:00 Uhr / 69,00 € pro Person

Que Viva España – Ole, Ole „Tapas & Tapas“
11.03.2016 18:00 Uhr / 69,00 € pro Person

Que Viva España – Ole, Ole „Tapas & Tapas“
11.03.2016 18:00 Uhr / 69,00 € pro Person

Portugiesischer Abend
15.04.2016 18:00 Uhr / 69,00 € pro Person



**Küchencentrum
Holtmann**

Treffpunkt Küche

**Carlos
Der Eventkoch**

An der B65 • Gellendorfer Weg 44
31683 Obernkirchen / Gellendorf
Tel. 0 57 24 - 3 96 39 • Fax 0 57 24 - 3 96 20
www.kuechencentrum-holtmann.de



AOK-TIPP GEGEN DAS WEGWERFEN VON LEBENSMITTELN: EINKÄUFE BESSER PLANEN

AOK-Ernährungsberaterin Heike Hachmeister weiß, was nötig ist und was nicht: Ein geplanter Einkauf hilft, Lebensmittelabfälle zu vermeiden. AOK/hfr.

Jährlich werden in Deutschland etwa elf Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen, jeder von uns entsorgt durchschnittlich 82 Kilogramm im Müll. Das entspricht etwa zwei vollbepackten Einkaufswagen. „Oft wird viel mehr eingekauft, als tatsächlich benötigt wird“, sagt AOK-Ernährungsberaterin Heike Hachmeister. Deshalb sollte unbedingt auf einen bedarfsgerechten Einkauf mit der passenden Menge geachtet werden. Wichtig: Nicht mit knurrendem Magen einkaufen gehen und vorher einen Einkaufsplan erstellen.

Häufig wird das Mindesthaltbarkeitsdatum mit dem Verfallsdatum verwechselt. Dadurch werden Lebensmittel weggeworfen, die noch gesundtauglich und völlig in Ordnung sind. Hinzu kommt, dass mit der richtigen Lagerung Lebensmittel länger halten: verschließbare Dosen, Frischhaltefolie oder Brotboxen sind geeignete Aufbewahrungsorte. Reste nach dem Kochen lassen sich nicht immer vermeiden. Diese

sollten portionsweise im Kühlschrank gelagert oder eingefroren werden.

Ein großer Teil der Lebensmittel wird auch in der Gastronomie weggeworfen. Hier können Essensreste auf Wunsch eingepackt, mitgenommen und zu Hause weiter verzehrt werden. „Es ist eine sehr einfache und gleichzeitig wirkungsvolle Möglichkeit, einen direkten Beitrag gegen die Lebensmittelverschwendung zu leisten und mit Nahrungsmitteln achtsam umzugehen“, so AOK-Ernährungsberaterin Heike Hachmeister. In vielen Ländern ist das bereits eine gängige Methode. Ein Verhalten, das auch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unterstützt und mit der bundesweiten Aktion ‚Restlos genießen‘ fördert. Tipps, wie Lebensmittel besser genutzt werden können, gibt es auch unter www.zugutfuerdietonne.de im Internet.



Wilfried Ruppel

Bau- u. Möbeltischlerei

Industriestraße 9 · 32469 Petershagen
Telefon 05702 / 4646 · Fax 05702 / 801346

- Türen u. Fenster
- Innenausbau
- Möbel
- Rollläden
- Reparaturarbeiten

Neue Regelungen bringen weniger Bürokratie beim „Gelben Schein“

Fast jeder hatte ihn schon einmal in der Hand - den „gelben Schein“, mit dem der Arzt die Arbeitsunfähigkeit bescheinigt. Um das Verfahren zu vereinfachen, werden jetzt Anpassungen mit spürbaren Auswirkungen für alle Beteiligten vorgenommen. Bereits seit Sommer gilt das Versorgungsstärkungsgesetz mit erfreulichen patientenfreundlichen Neuregelungen: Für den Bezug von Krankengeld, d.h. im Regelfall ab dem 43. Tag der Arbeitsunfähigkeit (AU), reicht bei einer Fortsetzungsbescheinigung eine Feststellung am folgenden Werktag nach der letzten bescheinigten AU aus. So entstehen keine Lücken zwischen zwei Krankschreibungen. Beispiel: Bei einer Krankschreibung zunächst bis Freitag genügt eine erneute Arztvorstellung mit Krankschreibung am Montag (= nächster Werktag; der Samstag bleibt außen vor). Früher musste der Patient noch am Freitag beim Arzt vorstellig werden, um eine Lücke zu vermeiden.



Foto: Thorben Wengert / pixello.de

Ebenfalls seit dem 1. August haben Versicherte künftig einen Anspruch auf Krankengeld ab dem Tag der ärztlichen Feststellung der Arbeitsunfähigkeit (AU) - und nicht erst vom darauffolgenden Tag an. Damit entfallen jetzt die sogenannten Wartetage.

Ab 1. Januar 2016 werden außerdem die Bescheinigungen zum Nachweis der Arbeitsunfähigkeit vereinfacht. Der bisherige „Krankengeld-Auszahlungsschein“ bei Krankengeldbezug wird dann in die gelbe Arbeits-

unfähigkeits-Bescheinigung integriert. Durch die Zusammenführung entfällt Bürokratie - Patienten und Ärzte profitieren von einem einheitlichen Vordruck. Darüber hinaus erhält der Patient ab 1. Januar 2016 ebenfalls eine Ausfertigung seiner AU-Bescheinigung. „Alles in allem sind wir mit den gesetzlichen Neuregelungen sehr zufrieden, denn auch wir sind an einem patientenfreundlichen und unbürokratischen Ablauf zum Wohle unserer Versicherten sehr interessiert“, erläutert Dietmar Kupetz, Abteilungsleiter Versicherungenservice der BKK Melitta Plus.



- Farben/Tapeten
- Lamellenvorhänge
- Teppich- u. Polsterreinigung
- PVC-Beläge
- Teppichböden
- Industrieböden



An der Kapelle 4
32479 Hille-Nordhemmern
Fon 0 57 03/30 36
Fax 0 57 03/30 47
www.maler-boden.de

Freizeiten Minden Programm 2016

Anmeldungen sind ab sofort möglich

Freizeiten Minden ist ein gemeinsames Angebot vom Jugendring Minden, der Stadt Minden (Bereich Jugendarbeit/ Jugendschutz), der Stadt Porta Westfalica (Jugendpflege) und der Stadt Rahden (Jugendförderung). Das Freizeitangebot blickt inzwischen auf eine über 40-jährige Tradition zurück. Mit dieser Erfahrung legt das Organisationsteam besonderen Wert auf hohe Qualitätsmerkmale, die die Veranstaltungen von zahlreichen anderen Anbietern positiv abheben.

So wird das Programm und die Betreuung der Freizeiten durch pädagogisch aus- und fortgebildete Mitarbeiter ausgearbeitet und die festgelegte Qualität gewährleistet. Eltern und Teilnehmer/innen werden ausführlich im Vorfeld durch ein persönliches Treffen informiert und es gibt während der gesamten Reisezeit ein begleitendes Notfallmanagement. Zudem liegt ein pädagogisch angemessenes Verhältnis hinsichtlich der Anzahl der eingesetzten Betreuer/innen zu der der Teilnehmern/innen vor. Die Reiseziele sind sorgfältig durch die Anbieter ausgewählt und jahrelang erprobt.

Genauere Informationen zu den einzelnen Ferienfreizeiten gibt es unter www.jugendring-minden.de oder erhalten beim Jugendamt der Stadt Minden, Bereich Jugendarbeit/ Jugendschutz unter der Rufnummer 0571/89 257. Anmeldungen können online über die Homepage des Jugendringes oder unter der angegebenen Telefonnummer vorgenommen werden.

Kinder, Jugendliche und Eltern können im Jahr 2016 unter folgenden Zielorten wählen:

Uttendorf (Österreich) 19.03. bis 25.03.2016

Altersgruppe: 11 bis 15 Jahre

Reisepreis: 333,- Euro

Ameland (Niederlande)

23.07. - 01.08.2016

Freizeit 1: 11 bis 15 Jahre

01.08. - 10.08.2016

Freizeit 2: 11 bis 15 Jahre

10.08. - 19.08.2016

Freizeit 3: 9 bis 12 Jahre

Reisepreis: 298,- Euro

Lanterna (Kroatien) 10.07. - 24.07.2016

Altersgruppe: 13 - 15 Jahre

Reisepreis: 514,- Euro

Nautic Almata (Spanien) 19.07. - 02.08.2016

Altersgruppe: Gruppe 1: 13 - 15 Jahre

Gruppe 2: 16 - 18 Jahre

Reisepreis: 549,- Euro

NEU: Narbonne Plage (Frankreich) 22.07. - 02.08.2016

Altersgruppe: 13 - 15 Jahre

Reisepreis: 429,- Euro

Guilianova (Italien) 03.08. - 17.08.2016

Altersgruppe: Gruppe 1: 13 - 15 Jahre

Gruppe 2: 16 - 18 Jahre

Reisepreis: 529,- Euro

NEU: Callela (Spanien) 09.08. - 20.08.2016

Altersgruppe: Gruppe 1: 13 - 15 Jahre

Gruppe 2: 16 - 18 Jahre

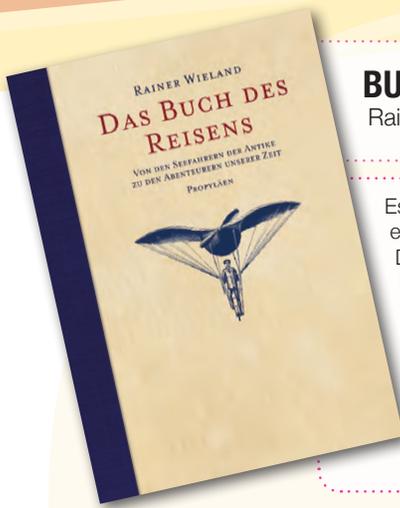
Reisepreis: 475,- Euro

Mittig: Drei Bilder der Ferienfreizeiten Ameland (©Jugendhaus Alte Schmiede), Uttendorf (©Jugendhaus Geschwister Scholl) und Carcan Plage (©Jugendring Minden).



timreckmann/pixelio.de





BUCH DES MONATS

Rainer Wieland: **Das Buch des Reisens** (Propyläen)

Es war ein sehr ehrgeiziges Unterfangen, die Geschichte und die Gegenwart des Reisens so kompakt und gleichzeitig erschöpfend darzustellen, dass das Ganze zwischen zwei Buchdeckel passt. Rainer Wieland ist dieser Kraftakt geglückt. Dazu wendet der Autor einen genialen Kniff an. Er schreibt nicht über Tante Hedwigs eindrucksvolle Bustour nach Kopenhagen oder Ronnys und Chantales wilden Trip nach Malle. Er konzentriert sich vielmehr auf die großen Reisenden ihrer Zeit. Man begleitet Hanno, den Seefahrer, nach Westafrika und Herodot zu den Ägyptern, man folgt Marco Polo nach Peking und Goethe nach Rom. Bei Fontane muss man sich mit einer mickrigen Spreewaldfahrt begnügen, während man Nellie Bly in 72 Tagen um die Welt folgt. Auch die weiteste Reise, die der Mensch bislang unternahm, wurde nicht vergessen: die Mondmänner Aldrin, Armstrong und Co. sind im Lieferumfang enthalten. Dass die Reisen des Dr. Who durch Raum und Zeit keine Berücksichtigung finden, ist verzeihlich. Schließlich würden sie den Rahmen dieser liebevoll kredenzten, großzügig illustrierten Publikation sprengen. Das Werk wurde auf hochwertigem Papier gedruckt und mit einem hübschen, geprägten Einband versehen. Mit diesem Weihnachtsgeschenk muss sich niemand schämen.

Diverse:
From Farm To Grill
(Edition Rösle)



Vielen Zeitgenossen ist die Herkunft von Fleisch wurscht. Wenn sie ihr Ribeye auf den Grill klatschen, hat es zu schmecken. Der Rest ist egal. Was viele Menschen nicht wissen: Fleisch wird nicht in einer Fabrik hergestellt. Und manches gute Stück wurde sogar aus einem Tierkörper herausgeschnitten! Dieses schöne Buch wird von der Firma Rösle herausgegeben, die natürlich ein gewisses Interesse daran hat, ihre Produkte an den Mann zu bringen. Aber keine Angst, Sie müssen nicht den vorgeschlagenen Rösle-Kugelgrill zur Anwendung bringen, um all die tollen Rezepte - darunter auch so manches Vegetarische - zu Hause nachzuempfinden. Beim Durchblättern des wunderschön gestalteten Werks lernt man Bauern und Gastronomen kennen, die ihrem Handwerk mit Leidenschaft frönen und es aus dem Effeff beherrschen. In diesem Sinne: Mahlzeit!

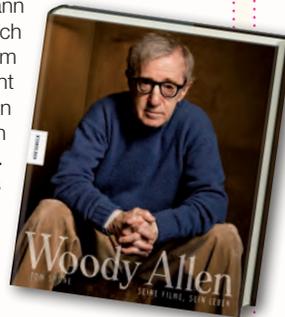
Angela Liddon:
Oh She Glows!
- Über 100 vegane Rezepte, die den Körper zum Strahlen bringen

(Unimeda)
Mit viel Sinn für Realität widmet die Autorin ihr Werk einer weiblichen Leserschaft, ist doch allgemein bekannt, dass vegane Rezepte den männlichen Körper nicht zum Strahlen, sondern vielmehr zum Welken bringen. Als Bloggerin in Sachen Vegane Ernährung hat sich Angela Liddon einen großen Freundeskreis erarbeitet. Und, um fair zu sein, sie hat auch echt gute Ideen, wenn es um die Verbannung des Fleisches aus der Küche geht. Motto: Niemand muss auf einen saftigen Burger verzichten! Oberste Priorität haben natürlich frische Zutaten. Und diese verarbeitet die Autorin zu Gaumenfreuden, die auch dem Fleischfresser munden. Man muss sich ja nicht ganz auf sie beschränken. Leider haben schwer arbeitende Frauen häufig nicht die Zeit, um neben dem Job noch täglich die Küchenfee zu spielen. Und gesunde Ernährung ist auch kostspielig. Aber hin und wieder kann man diesen exzellent arrangierten Appetitanreger in Buchform ruhig aus dem Regal nehmen.



Tom Shone:
Woody Allen
(Knesebeck)

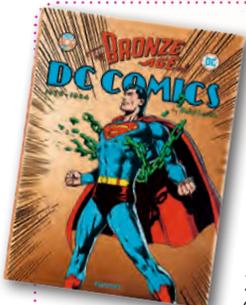
Am 1. Dezember feiert(e) Woody Allen seinen 80-sten Geburtstag. Vielleicht auch nicht. Wir haben keine Ahnung und sind auch nicht eingeladen. Aber wer nicht einmal seinen Oscar persönlich entgegennimmt und stattdessen lieber in seinem Lieblingslokal die Klarinette bedient, wird wohl auch kein großes Aufheben um das Wiegenfest machen. In einem Alter, in dem sich Geschlechtsgenossen freuen, wenn das Pipimachen noch funktioniert und das Essen auf Rädern pünktlich kommt, schreibt und dreht der Filmemacher noch jährlich einen Kinofilm und unterschreitet dabei nie eine gewisse Qualitätsgrenze. Wenn der Knesebeck-Verlag eine Monografie über einen Filmkünstler hergibt, dann gibt man sich in diesem Hause nicht mit halben Sachen zufrieden. Es muss schon das ultimative Werk über den Schauspieler Schrägstrich Regisseur sein. So auch in diesem Fall. Alles, was man über Woody wissen muss und möchte, wird hier bis ins Kleinste ausgebreitet. Reicher Abbildungsschatz inklusive.



Astrid Lindgren:
Die Menschheit hat den Verstand verloren - Tagebücher 1939 - 1945
(Ullstein)



Astrid Lindgren hat zwar viele unvergessliche Kinderbücher geschrieben, ein kindliches Gemüt hatte die Schwedin aber nicht. Das beweisen nicht zuletzt die Tagebücher der Autorin, deren Jahrgänge 1939-1945 nun öffentlich gemacht werden. Mit scharfem Verstand analysierte Lindgren, was die Zeitungen verbreiteten. Sie las zwischen den Zeilen. Das Buch zeigt die Original-Tagebuchseiten im Faksimile und liefert dann die entsprechende Übersetzung. Denn diese Tagebücher muss man auch „in echt“ gesehen haben. Zunehmend trauriger resümiert Astrid Lindgren, dass ihre Zeitgenossen aus der Geschichte nichts gelernt haben und dazu verdammt sind, sie zu wiederholen. „Die Menschheit hat den Verstand verloren“, schrieb die Autorin damals. Ob sie ihn seitdem wiedererlangt hat, darüber lässt sich trefflich streiten.



Paul Levitz:
The Bronze Age of DC Comics
(TASCHEN)

Niemand weiß warum, aber Comic-Verfilmungen sind nach wie vor die Erfolgsgaranten und die ganz großen Abräumer an der Kinokasse. Gegen das Heer der Filmfans nimmt sich die Streitmacht der Comic-Buch-Freunde vergleichsweise bescheiden aus, dafür gehen diese ihrem Hobby mit großem Enthusiasmus nach. Und sie können lesen. Der Verlag DC Comics gehört zu den renommiertesten und kreativsten Kräften der Branche. Unter seinem Dach erblickten Superman und Batman, die Watchmen und Green Lantern das Licht der Welt. Eine Buchreihe, die ihresgleichen sucht, zeichnet die Geschichte des Hauses DC mit all den Höhenflügen, Krisen und Phönix-Momenten nach, natürlich mit zahlreichen Insider-Informationen und Kostproben vollendeter Comic-Kunst. Nach dem Goldenen und dem Silbernen Zeitalter sind wir nun in der Bronzezeit angekommen. Auch zwischen 1970 und 1984 ging es wieder rund in der Comicschmiede. Neue Charaktere entstanden. Und der Leser findet sich mittendrin wieder im kreativen Prozess.

André Wesche.

ANNIHILATOR - SUICIDE SOCIETY UDR

1984 kriecht der 17 jährige Jeff Waters aus der Ursuppe des Heavy Metal und gründet im kanadischen Ottawa die Band Annihilator. Was spielt der Mann doch schon damals für ein Brett. Mit einer Mischung aus Trash und Power-Metal erobert der musikalische Zauberer sofort die Herzen der harten Gemeinde. Da er nur selten Musiker findet, die sich ihm vollständig unterwerfen und all seine musikalischen Wünsche und Ideen umsetzen können, spielt er während der Plattenaufnahmen alles selbst. Kompositionen und Texte sind ebenfalls von ihm. Beim 15. Album überzeugt er technisch perfekt an Bass und Gitarre und singt jeden Song ganz hervorragend. Zwischen all den schlüssigen und immer sehr harten Songs sticht das furios-brutale Trash-Teil „My Revenge“ fröhlich hervor. Hinweise an Legenden, wie: Staley, Osbourne und Hetfield, sind zu bestaunen und gesungener Frust, der den schlechten politischen Zustand der Welt anprangert, ebenso. „Metal-Fans werden sicher schwer feiern, mit zufriedenen Grinsen auf ihren Gesichtern, wenn sie dieses Album hören“, meint Waters. Jawoll meine Herren.

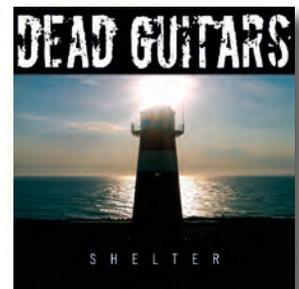


BLUE - COLOURS Universal

Immer mal wieder tun sich ehemalige Boybands zusammen, um die nun schon verheirateten und mit Kindern gesegneten weiblichen Fans an alte Zeiten zu erinnern. Meist geht das schief, wenn nicht gerade Robbie Williams mitmischt oder Helene Fischer sie in ihre neue Show einlädt. Bei Blue ist nichts Derartiges zu erwarten. Musikalisch wurde an alles gedacht, mal schmachten die vier Jungs eine Ballade in die Boxen, dann vermischen sie Sounds und Stile, legen schwülstigen R'nB auf und singen perfekt und ohne Krächzer. Natürlich werden Antony, Simon, Lee und Duncan auf Tournee gehen, mega-geil tanzen und ansonsten schnell in Vergessenheit geraten, außer in Ulan Bator, der Hauptstadt der Mongolei, wo sie vor 25.000 Zuschauern auftraten.

DEAD GUITARS - SHELTER Sireena Records

Ich bin ehrlich: Von den DG hatte ich bisher noch nichts gehört, obwohl hier das vierte Album vorliegt. Doch beim ersten Hören ärgerte ich mich über diese Lücke, denn dieses Musikprojekt jagt einem wohligen Schauer über den Rücken. Eine Mischung aus Pop, etwas Wave und viel Alternativ nagelt einen an die Boxen. Eingängige Melodien legen sich auf Herz und Seele und verwandeln sie in swingende Luftküsse. Kreativität und viel Liebe zur Musik werden von den Dead Guitars präsentiert. Energie ist zu spüren und zehn herrliche Musikstücke, die den kommenden Winter erträglich machen. Geiler Stoff. Lücke vollständig geschlossen!



JÜRGEN ROTH - ICH GEBE IHNEN MEIN EHRENWORT Kunstmann Verlag

Es muss nicht immer Musik sein. Ein Hörbuch ist auch nicht schlecht und für die Gehirnzellen sehr anregend. Nicht ganz alltäglich sind vom Schriftsteller und Journalisten Jürgen Roth zusammengestellte Hörbücher, die sich mit Politik und Fußball beschäftigen. Nach sieben Hörbildern, die Originaltöne von Edmund Stoiber bis Willy Brandt enthalten, hat Roth diesmal ganz tief in die Mitschnittkiste deutscher Politiker gegriffen. Auf „Ich gebe Ihnen...“ sind Lügen und Lumpereien versammelt, die im Laufe von 70 Jahren deutscher Politik an die Öffentlichkeit gedrungen sind. Oft fehlen Hirn, Herz und Seele. So kann man endlich kurz und intensiv Frau Merkels „nichtssagende Aussagen“ bewundern, die die Ohren verkleisterten. Neben all den Wahlbetrügern, Denunzianten, Selbstdarstellern und Lügenbaronen präsentiert Jürgen Roth auch einige noble Politiker, die zu ihrem Wort standen und sich George Bernhard Shaw Worte zu Herzen nahmen und immer die Wahrheit sprachen. Shaw: „Für Politiker ist es gefährlich, die Wahrheit zu sagen. Die Leute könnten sich daran gewöhnen, die Wahrheit hören zu wollen.“ Ausnahmen sind zum Beispiel: Gustav Heinemann, Adolf Arndt, Ottmar Schreiner.

DIE PRINZEN - EINE NACHT IN DER OPER Sony Music

Seit der Wende erfreuen die Leipziger Knaben von den Prinzen die Herzen der Musikfans. Einstmals als Thomaner ihr Handwerk lernend, wurden sie von Anette Humpe und Udo Lindenberg gefördert. Ihr Weg ist nur so von Hits gepflastert, die regelmäßig in den Hitparaden landen und von alt bis jung gerne gehört werden. Da wären „Ganz Oben“, „Der Mann im Mond“, „Ich will dich haben“, „Gabi und Klaus“ und die kritischen „Du musst ein Schwein sein“, „Alles nur geklaut“ und „Deutschland“. Jedes dieser tollen Lieder und noch viele mehr, sang das Quintett gemeinsam mit einem großen Chor und einem noch größeren Sinfonieorchester in der Leipziger Oper. Glasklare Prinzen-Gesänge, die ganz hervorragend und mitreißend sind. Das Orchester spielt mit Freude im Herzen und der Chor gibt den Liedern die nötige Kraft. Als Gäste kamen Xavier Naidoo und Andreas Bourani. Von diesem einmaligen und wunderbar klingenden Konzert gibt es eine prall gefüllte Doppel-CD und den dazugehörigen Film als DVD und Blu-Ray.



VARIOUS - BLUES HARP WOMAN Ruf Records

Wer modernen Blues mag, ist bei Thomas Ruf bestens aufgehoben. Monat für Monat präsentiert der Meister den Fans in der ganzen Welt männliche und weibliche Newcomer, die auch auf Tournee gehen und viel Stimmung in die Clubs bringen. Junge, gut aussehende Frauen, die ihr Blueshandwerk perfekt verstehen, meisterlich die Gitarre zupfen, den Bass klopfen und wie verkappte Werwölfe ihre Lieder singen, zeigen, dass der Blues nie tot sein wird. Nun sind gar jede Menge Mundharmonika-Spielerinnen auf der Doppel-CD „Blues Harp Woman“ vereinigt. Hier wird mit jedem Song bewiesen: Nicht nur ältere Männer spielen die Blues-Harp, sondern auch Frauen auf der ganzen Welt. Einfach toll die Frauen. Der Radiomoderator Norman Davis gründete eine Internetseite, die sich mit weiblichen Blues-Harp-Spielern beschäftigt und diese bekannt macht. Nun gibt es den Sampler dazu. Wir hören über 30 fetzige Songs, die sich tief ins Hirn eingraben und jeden Hörer zum tanzen bringen. Möge dieses einmalige Projekt mindestens die Bluesgemeinde aufrütteln und das Instrument Harp dem Menschen näher bringen.

THOMAS BEHLERT

DER BLAUE RAY PRÄSENTIERT HEIMKINO DELUXE

NOCH MEHR ZÄHNE: JURASSIC WORLD

Die Betreiber des Vergnügungsparks „Jurassic World“ haben gegen das nachlassende Publikumsinteresse in einer über-sättigten, schnellebigen Welt zu kämpfen. Hier lebt das Konzept des alten, vom Pech verfolgten „Jurassic Parks“ weiter, nur eben viel größer und schöner. Doch der Reiz des Neuen verfliegt schnell. Deshalb arbeiten die Wissenschaftler ununterbrochen an größeren Attraktionen. Das Ziel sind noch monströsere, gefährlichere Dinos. Mehr Zähne versprechen mehr Profit. Die gute Nachricht ist, dass die Experimente von Erfolg gekrönt sind. Die schlechte ist, dass sich die ungemein intelligente, neue Kreatur nicht an die Park- und Grünflächenordnung hält. Schon bald werden Besucher und Betreiber wieder zu Gejagten. Natürlich wurde das bewährte Strickmuster der Geschichten beibehalten. Einmal mehr sind Kinder involviert, um den ganz großen Nervenkitzel auf eine familiäre Ebene herunter zu brechen. Ein Hauch von Wissenschaftskritik, verpackt in eine rasante, spannende und mitunter augenzwinkernde Story, ausgestattet mit erstklassigen Spezialeffekten und im Rahmen der Altersfreigabe familientauglich: Die Dinos feierten anno 2015 ein eindrucksvolles Comeback.

Veröffentlichungstermin: **Bereits erschienen** © Universal Pictures



GENIE HINTER DEN „BEACH BOYS“: LOVE & MERCY

Wenn lebensfrohe Titel wie „Good Vibrations“ oder „Wouldn't it be Nice“ erklingen, kann man auch 50 Jahre nach ihrer Entstehung kaum die Fußspitzen ruhighalten oder sich dem Drang des Mitträllerns entziehen. Die Hits der legendären „Beach Boys“ entstammen im Wesentlichen der Feder des begnadeten, aber auch von Dämonen heimgesuchten Musikers Brian Wilson. Ihm ist dieser Film gewidmet. Früher sang er im Kirchenchor, heute hat es Brian Wilson (jung: Paul Dano) mit seinen Brüdern und Cousins unter dem Bandnamen „Beach Boys“ ganz nach oben geschafft. Sucht man nach Konkurrenz, muss man schon bei den „Beatles“ anfangen. Aber Brian will mehr. Seine Abkehr vom Erfolgsrezept der Band stiftet interne Unruhe. Und die Drogen tun ein Übriges, um eine große Karriere vorerst zu beenden. In den 90-er Jahren ist Wilson (nun John Cusack) ein Schatten seiner selbst, ferngesteuert von seinem zwielichtigen Vormund Dr. Eugene Landy (Paul Giamatti). Es ist die Begegnung mit der Autoverkäuferin Melinda Ledbetter (Elizabeth Banks), die dem Ex-Star eine zweite Chance eröffnet. Mit seiner zweiten Regiearbeit beglückt Bill Pohlad nicht nur das Heer der „Beach Boys“-Fans. Natürlich erklingen in zwei Stunden Film viele Hits der Band. Die Story des auf Abwege geratenen Genies, dass durch die Macht der Liebe wieder in die Spur findet, ist aber so universell wie nur irgendetwas.

Veröffentlichungstermin: **Bereits erschienen** © ARTHAUS



WEIHNACHTSZEIT - ZOMBIEZEIT

Das Jugendwort des Jahres heißt „SMOMBIE“. Mit dieser Sprach-Schöpfung betiteln unsere Kids jene Zeitgenossen, die sich weitgehend aus der Umwelt ausgeklinkt haben und das Leben nur noch via Smartphone wahrnehmen. Also etwa 90 Prozent der Bevölkerung. Der Begriff lässt die Worte „Smartphone“ und „Zombie“ verschmelzen und trifft die Sache im Kern.

Zombiefilme waren nie anspruchslose Unterhaltung. Wenn Altmeister George A. Romero 1978 seine Untoten in „Dawn of the Dead“ vor dem Supermarkt versammelt, hält er dem Verbraucher im Konsumrausch einen hässlichen Spiegel vor. Auch Regisseur Marc Forster sieht sein Werk „World War Z“ als Gleichnis, wie er uns bereits 2013 erzählte: „Ich glaube, unser Bewusstsein beschränkt sich immer mehr. Wir setzen uns immer stärker mit unseren elektronischen Geräten auseinander und werden unserer Umwelt gegenüber zu Zombies. Wir kommunizieren immer weniger miteinander und gehen auf Distanz. 2050 werden 10 Milliarden Menschen auf der Welt leben, während sich die Ressourcen immer mehr verknappen. Es wird ein Punkt erreicht werden, an dem alles kippt... Es geht nur darum, diese letzten Ressourcen noch zu konsumieren.“

Auch im TV sind Zombies ganz groß in Mode. Spätestens seit Frank Darabont, als Regisseur der Streifen „Die Verurteilten“ und „The Green Mile“ Schöpfer zweier der beliebtesten Filme aller Zeiten, „The Walking Dead“ auf dem heimischen Bildschirm salonfähig machte, hat sich das Verlangen der Zuschauer nach den taumelnden Matschbirmen potenziert. Die Heimkinomacher bedienen die erhöhte Nachfrage natürlich gern. Derzeit konkurrieren gleich mehrere Zombie-Serien um die Gunst der Grusel Fans. Das kleinste gemeinsame Vielfache: Der Mensch wird zur Delikatesse für den Gaumen vergammelter Wiedergänger.

So auch in „THE WALKING DEAD - Staffel 5“. Das Flaggschiff der Zombie-Bewegung verbindet Spannung, brillantes Schauspiel, eine qualitativ hochwertige Ausstattung und geniale Spezialeffekte zu einem wahren Epos des Genres.

Die Produzenten des Erfolgs präsentieren nun eine weitere Serie, die zeigt, was sich vor dem Zeitpunkt abgespielt hat, zu dem die Handlung von „TWD“ einsetzt. „FEAR THE WALKING DEAD - Staffel 1“ kann die hohe Qualität des Originals halten und eröffnet den Autoren ungeahnte Möglichkeiten. Leider hat die erste Staffel nur 6 Episoden, aber Nachschub ist schon im Entstehen.

Und dann haben wir da noch „Z NATION - Staffel 1“, den hässlichen, kleinen, aber auf seine Art wundervollen Bruder von „The Walking Dead“. Die Serie nimmt sich nicht bierernst und wagt zahlreichen popkulturelle Referenzen. Enorm spannend und reichlich blutig geht es auch hier zu, aber immer wieder auch ungemein humorvoll. Gewisse Parallelen oder Ähnlichkeiten zu anderen Shows sind natürlich rein zufällig. Trotzdem Suchtgefahr? Jepp! Eine zweite Staffel wird in den USA bereits gesendet, die dritte ist bestellt.

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Faulenzen mit kluger und aufregender Unterhaltung. Und vergessen Sie nicht: Die Zombies sind wir!

© Universal Home Entertainment / AMC / Splendid Film



Macho Man Ein Gespräch mit Regina Halmich

Foto: Screenshot aus Regina Halmichs Workout DVD „Box dich fit“

Auch nach dem Ende ihrer Profikarriere zählt Boxerin Regina Halmich noch zu den international populärsten deutschen Sportlerinnen. Zwölf Jahre lang dominierte das Fliegengewicht als ungeschlagene Weltmeisterin der „Women's International Boxing Federation“ die Szene. Halmich wurde in Karlsruhe geboren und ist gelernte Rechtsanwaltsgehilfin. Heute tritt die 38-jährige regelmäßig als Moderatorin (u.a. „The Biggest Loser“) in Erscheinung, sie kommentiert als Expertin Boxkämpfe und erfreute wiederholt die Leser des „Playboy“. Die Sportlerin engagiert sich aktiv für Gewaltopfer, das Kinderhilfswerk und den Tierschutz. Nun gibt Regina Halmich ihr Kinodebüt. In der Culture-Clash-Komödie „Macho Man“ heizt sie als Trainerin einem deutschen Weichei (Christian Ulmen) im Cluburlaub ordentlich ein. Ein Gespräch.

Frau Halmich, in der Bestseller-Verfilmung „Macho Man“ haben Sie einen Gastauftritt als Fitnesstrainerin. Ist das eine echte Herausforderung oder haben Sie eher ein paar schöne Tage mit interessanten Menschen am türkischen Strand verbracht?

Ich muss sagen, dass das schon auch viel Arbeit war. Ich könnte keine Schauspielerin sein. Es ist wahnsinnig, wie lange man als Schauspielerin am Set auf die nächste Einstellung warten muss. Da musste ich schon sehr geduldig sein. Für den Außendreh haben wir schönes Wetter benötigt, es hat aber oft geregnet. Es gab zeitliche Verzögerungen und ich musste noch einen Tag in der Türkei dranhängen. Ich habe ja wirklich nur eine ganz kleine Rolle, man sieht mich in zwei, drei Szenen. Trotzdem muss man immer konzentriert bleiben. Und ich habe großen Respekt vor den Schauspielern, die das täglich machen.

Sind Sie ein Filmfan? Und was für Filme mögen Sie?

Ja, ich gehe regelmäßig ins Kino, ich bin wirklich ein großer Filmfan. Ich liebe Komödien. Aber auch Psycho-Thriller schaue ich gern.

Natürlich denkt man an bei Ihnen auch, dem Klischee entsprechend, an Genreklassiker wie „Wie ein wilder Stier“ oder „Rocky“.

(lacht) Ja, das natürlich auch. Ich kenne die ganzen Filme.

Könnten Sie dem Angebot widerstehen, ein deutsches „Million Dollar Baby“ zu spielen?

Den Film habe ich gesehen und damals auch meine Bewertung abgegeben. Ich fand ihn sehr gelungen. Natürlich ist er überhaupt nicht realistisch, eben sehr Hollywood. Ja, wenn es mal so ein Filmangebot geben sollte, dann würde ich bestimmt nicht nein sagen. Aber die Schauspieler haben ihren Job gelernt. Ich finde es immer schwierig, wenn sich jemand an einer größeren Rolle versucht, wenn er diese Arbeit nicht gelernt hat. Das sollen mal die machen, die es auch können.

Hat Boxen im Gegensatz zu Wrestling gar nichts mit Schauspielerei zu tun?

Ja, doch. Zumindest im Vorfeld eines Kampfes. Man muss ja auch so ein bisschen die Werbetrommel rühren. Meistens ist ja dann immer einer der Gute und der andere der Böse. Um den Kartenvorverkauf anzukurbeln, werden die Rollen verteilt. Und beim Wiegen wird dann ein bisschen Show gemacht. Insofern steckt schon in jedem Boxer auch ein kleiner Schauspieler.

Der Film „Macho Man“ beginnt mit der Frage, was einen richtigen Mann ausmacht. Verraten Sie uns Ihre Sicht auf die Dinge?

Für mich steht ein richtiger Mann mit beiden Beinen im Leben. Er nimmt sich selbst nicht zu ernst und hat Humor. Und auch wenn er vielleicht einen harten Job hat und täglich seinen Mann stehen muss, sollte er auch Gefühle zeigen können.

Ist ein bisschen Macho okay?

Ein bisschen darf sein, ja. Aber bitte nicht zu viel.

Begegnen Ihnen Männer eher eingeschüchtert oder versuchen sie, den starken Macker herauszukehren?

Also ich treffe dann doch meistens auf eingeschüchterte Männer. Sie wissen, was ich geleistet habe und wollen sich nicht zu sehr mit mir messen.

Christian Ulmens Kinderzimmer ziert in „Macho Man“ ein Plakat von Alice Schwarzer. Natürlich wird Ihnen niemand absprechen, dass Sie eine emanzipierte Frau sind. Aber schießen Feministinnen Ihrer Meinung nach manchmal über das Ziel hinaus?

Ich bin mit Sicherheit emanzipiert, aber ich bin keine Emanze. Ich bin ein Männerfreund und verstehe mich sehr gut mit dem anderen Geschlecht.

Der Film setzt sich mit den Vorurteilen und der Skepsis auseinander, mit denen sich Angehörige verschiedener Kulturen begegnen. Das ist im Moment ein großes Thema. Sie sind vielfältig sozial engagiert. Mit was für Augen betrachten Sie die Flüchtlingskrise?

Natürlich muss man angesichts der vielen dramatischen Szenen Hilfe leisten. Es ist unsere Pflicht, diesen Menschen zu helfen. Wir können es, also müssen wir es auch tun. Aber ich verstehe natürlich auch die Ängste von manchen Deutschen. Es ist oft die Angst vor dem Unbekannten und vor einer ungewissen Zukunft.

Sind Sie froh, nicht mehr selbst in den Ring steigen zu müssen, wenn Sie sich heute Boxkämpfe anschauen, oder schwingt manchmal auch ein bisschen Wehmut mit?

Da ist schon auch Wehmut dabei, klar. Auf der einen Seite bin ich froh, dass mir so eine tolle, erfolgreiche Karriere vergönnt war. Ich würde auch kein Comeback mehr starten, ich bin mit mir im Reinen und habe alles gewonnen. Aber nichtdestotrotz bekomme ich nach wie vor eine Gänsehaut, wenn ich am Ring sitze. Die Leidenschaft ist immer noch da und ich fiebere mit.

Lässt sich die Faszination des Boxsports in wenigen Sätzen zusammenfassen?

Es ist schwierig zu beschreiben, aber es ist immer auch wie ein Schachspiel. Man muss dem Gegner immer einen Schritt voraus sein, Taktik spielt eine große Rolle. Wenn man das einmal ausprobiert hat und dieses „Wettkampf-Gen“ in sich trägt, dann kann das eine sehr spannende Sache sein. Aber Boxen ist bestimmt nicht für jedermann geeignet. Gerade solche Kontaktsportarten müssen einem schon liegen.

Auf Ihrer Webseite verweisen Sie auf eines Ihrer Interviews, das den Titel trägt: „Man kann durchaus mit Anstand erfolgreich sein“. Ist Anstand Ihrer Meinung nach heute ein seltenes Gut geworden, wenn selbst Vorzeigekonzerne betrügen?

Das ist ein sehr schwieriges Thema, gerade auch in der Fernseh- und Medienlandschaft. Ich hatte ein interessantes Gespräch mit Günther Klum, dem Papa von Heidi Klum. Er hat gesagt: „Regina, heute darf man im Fernsehen alles sein, nur nicht mehr normal“. Und das stimmt schon. Bei Sportlern mag es noch gehen, wir können mit Leistung überzeugen. Aber es gibt auch viele Nischen, in denen es nur darum geht, aufzufallen. Das bedeutet nicht, dass man positiv auffallen muss. Es gilt nur, sich in Szene zu setzen. Da hat sich die Medienlandschaft über die Jahre schon sehr verändert. Und ich bin froh, dass ich Sportlerin bin.

Was halten Sie von der Entscheidung des amerikanischen „Playboy“, künftig keine nackten Tatsachen mehr zu präsentieren?

Ach, ich glaube, das wird nicht funktionieren. Seit ich denken kann, gibt es den „Playboy“. Und ich hoffe, dass es ihn immer geben wird. Er hat sich etabliert und gehört einfach in die Printmedienlandschaft. Da sind die Amerikaner manchmal echt komisch.

Die Fragen stellte André Wesche.



Drei, Zwei, Eins! ...ab in's Jahr 2016

Die Nacht der guten Wünsche

In der Nacht der guten Wünsche stehen auch besondere Speisen und Getränke bereit, die zur Beeinflussung des Schicksals eingesetzt werden. Die Erbsensuppe gilt in vielen Familien bis heute als klassisches Silvestergericht, das Reichtum und Segen bringen soll. Beliebt sind auch Glückstorten aus Reis, Glückskuchen mit eingebackenen Geldmünzen oder Brezeln als Symbole der Unendlichkeit und Verbundenheit. Auch Neujahrskranz und Zopfbrot haben sich bis heute als Mitbringsel für die letzte Nacht des Jahres gehalten. Ihre Formen beschwören einen magischen Schutz gegen Unheil und Dämonen.

In Spanien verzehrt man in der Neujahrsnacht unter anderem auch zwölf Weintrauben, für jeden Monate eine. In Italien wird um Mitternacht Geschirr auf die Straße geworfen, in Österreich wird ein kunstvoll verzierter Schweinskopf serviert und in Deutschland gibt es entweder Silvesterpunsch oder die legendäre Feuerzangenbowle und natürlich Berliner Ballen oder anderes Schmalzgebäck.

Das heute gängige Glücksschwein aus Marzipan erinnert übrigens nach Angaben von Brauchtumsforschern an den Wilden Eber, der als heiliges Tier der germanischen Götter verehrt wurde. Das Hufeisen soll von Wotans Pferd stammen und das vierblättrige Kleeblatt schließlich ist Glück verheißend, weil es alles gewünschte oder erhoffte Gute vervierfacht. Wer all den fertig zu kaufenden Glücksbringern nichts abgewinnen mag, kann sich sein ganz persönliches Glückssymbol in der Neujahrsnacht schaffen. Bleigießen ist nach wie vor ein Renner bei jeder Silvesterparty.

Geschichte und Tradition

In der letzten Nacht des alten Jahres, die für die meisten Menschen eine magische Bedeutung hat, pflegen fast alle Nationen traditionelle Silvesterbräuche. An Silvester und Neujahr sind unzählige Glücksbringer im Einsatz, damit das neue Jahr einen guten Verlauf nimmt. Hufeisen, vierblättrige Kleeblätter, Brezeln, Schweinchen, Marienkäfer und kleine Schornsteinfeger sind Symbole und Geschenke, die seit Jahrhunderten das Glück beschwören sollen.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass auch die weit verbreiteten lärmenden Neujahrs-Bräuche nicht nur dazu dienen, Dämonen und böse Mächte vom neuen Jahr zu vertreiben. Vielmehr seien die lauten Umzüge im Rheinland oft auch Ausdruck der Freude und der Ehrung gewesen. Im 18. Jahrhundert brachten etwa die Kölner dem Rat der Stadt ihre Neujahrswünsche mit Pauken und Trompeten dar. Die Honoratioren antworteten wohlwollend mit einer Geldspende.

Zum Neujahrsfest gehört ein Feuerwerk. Und das schon - vereinzelt - seit dem späten Mittelalter, wissen Pyrotechnik-Experten zu berichten. Zur ersten Blüte gelangte die Pyrotechnik in Europa zurzeit der Renaissance. Ludwig XIV. war im 18. Jahrhundert für seine gigantischen Feuerwerks-Spektakel berühmt. Zum Jahreswechsel reibt sich die Branche der Raketen- und Böllerhersteller jedes Mal die Hände, wird doch in dieser Nacht der Großteil des Jahresumsatzes gemacht. Der Lärm soll seit jeher die bösen Geister vertreiben.



Foto: Feuerwerk: Matthias Resenberg / pixelio.de; Foto: Marienkäfer: Pascal Eckstein / pixelio.de; Foto: Kleeblatt: Gita Hansen / pixelio.de; Foto: Hufeisen: M. Großmann / pit

MUSTERKÜCHENABVERKAUF+++MUSTERKÜCHENABVERKAUF+++MUSTERKÜCHENABVERKAUF

KÜCHENCENTRUM HOLTSMANN
EINE WELT VOLLER KÜCHENIDEEN.



0,00%

WIR WÜNSCHEN UNSEREN KUNDEN, FREUNDEN
SOWIE BEKANNTEN FROHE FESTTAGE UND
ALLES GUTE FÜR 2016.
AN ALLEN ADVENTSSAMSTAGEN BIS 18 UHR GEÖFFNET.

1.100 €

FÜR IHRE ALTE KÜCHE!
INKL: PROFI ABBAU & ABHOLUNG!*

WIR LIEFERN TERMINGERECHT!

Holtmanns | KOCHSCHULE
MIT CARLOS DEM EVENTKOCH
DAS ERLEBNIS - AB 49 EURO



15.01. Noche Argentina –
Argentinischer Steakabend
Mehr Termine auf Seite 21

WEITERE INFOS UND BUCHUNGEN UNTER:
WWW.KUECHENCENTRUM-HOLTSMANN.DE
TIPP! DIE GESCHENKIDEE: UNSER EVENTGUTSCHEIN!



Treffpunkt Küche



**Küchencentrum
Holtmann**

An der B65 • Gellendorfer Weg 44
31683 Obernkirchen / Gellendorf
Tel. 0 57 24 - 3 96 39 • Fax 0 57 24 - 3 96 20
www.kuechencentrum-holtmann.de

*Nur gültig für Neuaufträge. Sie erhalten von uns 1.100,- EUR, die wir beim Kauf Ihrer neuen Küche ab einem Einkaufswert 4.000,- EUR (inkl. MwSt) anrechnen. Ausgenommen sind beworbene Waren in Prospekten und Anzeigen und bereits bestehende Verträge. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.



TRADITION & MODERNE

PRINT
Design

Print Vertriebs GmbH
Große Heide 1 · 32425 Minden
Tel.: 0571 / 6 45 78-0 · Fax: 0571 / 6 45 78-10
info@pddruck.de · www.print-design-druck.de