

gsw **MAGAZIN**

MINDEN
Gut und sorglos wohnen

Ausgabe Sommer/Herbst 2016



Spezial: Freizeit & Events
Im Interview: Jodie Foster

HSF

Heizung | Sanitär | Klimatechnik
Fortunato GbR
elegante und effiziente Lösungen

Produktabbildungen: DURAVIT

Mit unserer Hilfe
sind *Ihren 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



... Energie für Sie!

Wechseln Sie jetzt zu uns und profitieren Sie von Strom, Gas und Wasser aus einer Hand. Sie können nicht nur MEHR sparen, Sie haben auch MEHR Komfort, weil es für alles eine Rechnung gibt. Und Sie bekommen MEHR Service durch persönliche Ansprechpartner vor Ort.

**Besuchen Sie uns im Kundencenter
Großer Domhof 3, 32423 Minden,
Montag - Freitag von 9 bis 17 Uhr**

 **Mindener
STADTWERKE**

Meine Stadt. Meine Energie.

Kostenlose Mindener-Stadtwerke-Hotline: 0800 527 8941 | Mehr Energie unter: www.mindener-stadtwerke.de

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:
© shutterstock/Tatyana Vyc

Druck & Belichtung

Drake Media GmbH
05734 921-01
www.drake-media.de

Inhalt

Editorial	4
GSW Aktuell	6
Hausreinigung	7
Baujournal	8
GSW Aktuell	11
Personalien	12
62. Vertreterversammlung	14
Mieterjubiläen	16
GSW Handball Cup	17
Treffpunkt Johanniskirchhof	18
Freizeit	20
Gesundheit.	24
Interview: Jodie Foster	26
Musik & Filmtipps	28
Buchtipps	30

Wilfried Ruppel

Bau- und Möbeltischlerei



- Türen und Fenster
- Innenausbau
- Möbel
- Rollläden
- Reparaturarbeiten

**Industriestraße 9
Petershagen-Lahde**

Telefon 0 57 02 / 46 46
Fax 0 57 02 / 80 13 46
tischlerei-ruppel@t-online.de





Bernd Hausmann

Vorstandsvorsitzender

Liebe Mieterinnen und Mieter, liebe Leserinnen und Leser,

August 2016 - die zweite Hälfte der Sommerferien ist schon angebrochen und jetzt halten Sie die erste Ausgabe des GSW Magazins in diesem Jahr in der Hand. Damit wir Ihnen die GSW-internen Themen in kompakterer Weise näher bringen können, haben wir uns dazu entschlossen nur noch zwei Ausgaben des Magazins im Jahr zu veröffentlichen. Eine Ausgabe wird im Sommer des Jahres erscheinen und die zweite Ausgabe im Winter - voraussichtlich somit immer im August und Dezember.

Wir haben uns auch dazu entschlossen, unter der Rubrik „Mieterjubiläen“ nur noch Jubilare zu nennen, die 25 Jahre oder länger bei der GSW wohnen. Von der Veröffentlichung und Ehrung von Geburtstagen ab 80 Jahren sehen wir zukünftig ab. Begründet ist dieses zum einen mit den rechtlichen Einschränkungen des Datenschutzes, zum anderen haben uns aber auch Mieter signalisiert, dass sie nicht namentlich in der Mieterzeitung genannt werden möchten. Wir müssen diesen Wunsch respektieren und hoffen, dass Sie die Gründe für diesen Entschluss nachvollziehen können.

In unserem Magazin werden Themen veröffentlicht, die sich mit unterschiedlichen Bereichen unseres Unternehmens und auch des Lebens beschäftigen. So werden Modernisierungsmaßnahmen, GSW-Personalien und andere wohnungswirtschaftliche Themen ebenso genannt, wie interessante kulturelle Veranstaltungen in Minden und Umgebung. Bei dieser Vielfalt von Themen sollte für jeden Leser etwas Interessantes dabei sein. Sollten Sie aber trotzdem Kritik haben oder auch Wünsche, die Themen oder auch die Gestaltung dieses Magazins betreffen, so nehmen wir diese gerne entgegen, werden diese prüfen und dann entsprechend umsetzen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre dieser Zeitung, eine schöne Sommerzeit und einen schönen Herbst.

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



HAUSRAT- UND HAFTPFLICHTVERSICHERUNG VERSICHERUNGEN, DIE FÜR EINEN MIETER WICHTIG SIND!

Im Frühjahr d. J. zeigte sich das Wetter in Deutschland von seiner unfreundlichen Seite. Nicht nur, dass die Temperaturen an den meisten Tagen das Prädikat angenehm nicht verdienten, zusätzlich zogen Sturm, Gewitter und Starkregen über das Land. Auch unsere Wohnanlagen waren betroffen. In den meisten Fällen blieb es bei losen oder herabgestürzten Dachziegeln - am 22.05.2016 traf dann aber leider eine sehr starke Sturmböe im Zuge eines heftigen Gewitters unsere Häuser in Minden-Meißeln. Ein Baum stürzte auf das Dach eines Hauses und verursachte dabei einen sehr großen Schaden am Haus - Menschen wurden glücklicherweise nicht verletzt. Das Dach wurde durch den Baum geöffnet und der niederprasselnde Starkregen, der dann natürlich ins Haus gelang, schädigte Wohnungen und Gemeinschaftsräume im Haus. Die Mieter mussten für einige Tage ihre Wohnungen verlassen. Die meisten Bewohner konnten zu Freunden oder Verwandten ziehen. Die GSW bedankt sich an dieser Stelle für die Geduld, die unsere Mieter aufgebracht haben und auch für das kooperative Verhalten, der übrigen Beteiligten. Danke auch den Handwerkern, die zügig die größten Schäden am Haus und in den Außenanlagen beseitigten und dadurch es ermöglichten, dass die Mieter schnell wieder in ihre Wohnungen ziehen konnten.



Die Schäden, die durch den Sturm am Haus und in den Außenanlagen verursacht wurden, werden durch unsere Gebäudeversicherung reguliert. Aber was ist mit den Schäden, die an Möbeln, Einrichtungsgegenständen oder auch Kleidung entstehen? Für die Regulierung dieser Schäden ist nicht die Gebäudeversicherung zuständig. Bei Beschädigungen daran - durch Feuer, Einbruchdiebstahl sowie anderen Risiken (u. a. auch bei Beschädigungen durch Wasser nach Rohrbrüchen) - werden die entstehenden Kosten für Reparaturen und Neuanschaffungen durch eine

Hausratversicherung ersetzt. Die GSW empfiehlt daher dringend den Abschluss einer Hausratversicherung.

Neben der Hausratversicherung ist der Abschluss einer Haftpflichtversicherung sehr empfehlenswert. Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die man anderen aus Versehen zufügt, sind damit versichert. Im Alltag können schnell diese Schäden verursacht werden, z. B. im Rahmen der Nachbarschaftshilfe oder Hilfe unter

Freunden. Diese Schäden können sich durchaus in einem großen finanziellen Rahmen bewegen.

Durch den Abschluss einer Hausrat- sowie Haftpflichtversicherung sind Sie als Mieter auf der sicheren Seite und beugen im Schadensfall finanziellen Problemen vor. Die GSW kann nur immer wieder darauf hinweisen, dass diese Versicherungen wichtig sind. Bitte schließen Sie diese Versicherungen ab!



**FRIEDRICH
ROSEMEIER**

Bauunternehmung GmbH & Co. KG

**Erdarbeiten
Abbrüche**

**Stahlbetonarbeiten
Maurerarbeiten
Klinkerarbeiten**

**Bauwerksanierung
Betonsanierung**

32457 Porta Westfalica
Strengelrott 21

Fon 0571 · 3984662-0
Fax 0571 · 3984662-6

info@rosemeier-bau.com
www.rosemeier-bau.com

HAUSREINIGUNG DURCH EIN FACHUNTERNEHMEN

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. 12,00 - 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: Rainer Sturm / pixelio.de

Energie mit Heimvorteil

WESTFALICA – einfach,
günstig und
aus der Region.



SO ERREICHEN SIE UNS:

Kleiner Domhof 21, 32423 Minden
0571 388774-51 • info@westfalica.de

Service-Zeiten:
Mo-Do: 9 - 17 Uhr
Fr: 9 - 13 Uhr

www.westfalica.de

Gas

Strom

Wärme

WESTFALICA 
GAS. STROM. NATÜRLICH WÄRME.



Am Grundbach 49-51



MODERNISIERUNGSMABNAHMEN IN MINDEN UND PETERSHAGEN

Die für das Jahr 2016 geplanten Modernisierungsmaßnahmen sind zum Teil schon weit fortgeschritten. Die Modernisierung des Hauses Am Grundbach 49 in unserer Wohnanlage in Minden-Hahlen ist sogar schon abgeschlossen. Dieses Objekt wurde im Stile der bereits modernisierten GSW-Häuser in diesem Bereich auf den neuesten Stand in Bezug auf Energetik gebracht. Ein Wärmedämmverbundsystem sowie die Dämmung des Daches sorgen jetzt für eine Heizkosteneinsparung. Zusätzlich wurde das Dach neu eingedeckt. In einer unvermieteten Wohnung im Erdgeschoss wurde eine Modernisierung durchgeführt. So wurde das Badezimmer saniert und mit einer Dusche ausgestattet. Der Küchenbereich wurde in den Wohnbereich integriert. Vom Wohnbereich gelangt man über eine Treppe auf die neu angelegte Terrasse. Zusätzlich sind zwei Schlafzimmer

vorhanden. Sämtliche GSW-Häuser Am Grundbach sind in den letzten Jahren sukzessive modernisiert worden.

Im GSW-Siedlungsgebiet in Minden-Leteln ist mit der Modernisierung des Hauses Hofallee 10 /10a begonnen worden. Auch hier beinhaltet die Maßnahme das Anbringen eines Wärmedämmverbundsystems sowie die Dämmung und Neueindeckung des Daches. Die vorhandenen Balkone werden saniert. Zusätzlich erfolgt ein Austausch der vorhandenen Fenster gegen neue Fenster. Die Balkonbrüstungen und Belege werden saniert.

In Minden-Meißen ist die Modernisierung des Objektes Nelkenweg 2/4 schon fast beendet. Die Fassade dieses Hauses wurde mit



- 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



Deichhof 12-14

einem Wärmedämmverbundsystem ausgestattet. Das Dach wurde ebenso gedämmt sowie neu eingedeckt. Die Balkonbrüstungen sowie -beläge wurden saniert.

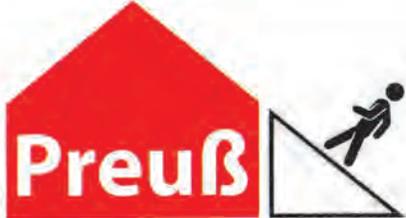
Im Mindener Norden, im Stadtteil Kuhlenkamp, ist mit der Modernisierung des Hauses Ginsterweg 20/22 begonnen worden. Auch dieses GSW-Objekt wird im Zuge einer umfangreichen Maßnahme mit einer Dämmung - Wärmedämmverbundsystem und Dachdämmung - versehen. Da die Fenster im Objekt schon veraltet sind, werden diese ausgetauscht. Eine Sanierung der Balkone erfolgt ebenso. In der Außenanlage ist noch eine Sanierung der Schmutzwasserleitungen vorgesehen.

Die Schmutzwasserleitungen im Bereich Hardenbergstr. 23, 25 und 31 in Minden sind von der GSW ebenfalls saniert worden. Anschließend werden die Außenanlagen neu gestaltet.

Und auch in Petershagen ist die GSW aktiv. Das Haus Brandhorststr. 7 wird ebenfalls zurzeit modernisiert. Eine umfangreiche Dämmung ist hier ebenso vorgesehen, wie die Sanierung der vorhandenen Balkone. Nach der Sanierung der Schmutzwasserleitungen werden die Außenanlagen entsprechend gestaltet.

Die GSW GmbH hat im Erdgeschoss des Hauses Deichhof 12 - 14 in Minden ein Ladenlokal, das zuletzt als Friseursalon genutzt wurde, zu einer Wohnung umgebaut. Die Wohnung ist rd. 69 qm groß und barrierearm konzipiert. Eine große Terrasse ergänzt jetzt den attraktiven Grundriss. Da die Nachfrage nach derartigen Wohnungen im Innenstadtbereich sehr hoch ist, ist diese Wohnung direkt nach Abschluss der Maßnahme wieder vermietet.

Preuß



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

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



Nelkenweg 2-4



Brandhorststr. 7



Deichhof 12- 4 EG Wohnbereich



Hofallee10

2



ROLLATORBOXEN

Im vergangenen Jahr hat die GSW in der Wohnanlage Weidenstr. / Liegnitzer Str. in Porta Westfalica-Lerbeck mehrere Rollatorboxen aufgestellt. Dadurch hat die Genossenschaft auf den demografischen Wandel, der eine stetig steigende Altersstruktur bedingt, reagiert. Immer mehr unserer älteren Mieter sind auf die Nutzung eines Rollators angewiesen. Eine Unterbringung der Rollatoren im Haus ist aufgrund des Zuschnitts der Treppenhäuser und auch aus Gründen des Brandschutzes und der damit verbundenen Sicherheitsbestimmungen oftmals nicht möglich. Die Boxen bieten dann die entsprechende Abstellmöglichkeit und werden interessierten Mietern gegen eine geringe Mietgebühr zur Verfügung gestellt.

Das Aufstellen einer Rollatorbox ist nicht nur auf die genannte Wohnanlage begrenzt - wir sind natürlich gerne bereit, weitere Aufstellmöglichkeiten in unseren Wohnanlagen zu prüfen. Falls Sie also auf einen Rollator angewiesen sind und in Ihrem Haus

Probleme mit einer adäquaten Abstellmöglichkeit bestehen - melden Sie sich telefonisch bei uns. Frau Horst, Tel. 0571 / 8880141, oder Frau Weber, Tel. 0571 / 8880164, stehen Ihnen für Ihre Fragen gerne zur Verfügung.



Schweißfachbetrieb **Ronnenberg**

**Metallbau - Schlosserei
Edelstahlverarbeitung**
GmbH & Co. KG

*Treppen- u. Geländerbau Stahl / Edelstahl / Glas
Freitragende Hofschiebetore mit Antrieb.
Stahlbalkone, Vordächer, Fluchttreppen
Brandschutztüren T 30 - T 90, Stahlcarports
Stahlbau DIN 18800 - Teil 7, Aluminiumverarbeitung*

Dingbreite 8, 32469 Petershagen
Tel. 05702 / 8907777 Fax 05702 / 8907778
www.ronnenberg-metallbau.de



Im Dezember 2015 verabschiedete der Vorstand zwei langjährige Mitarbeiter in den Ruhestand.

Herr Volker Riechmann wurde im Mai 1972 eingestellt. Ihm wurde die Aufgabe übertragen, den GSW-eigenen Gärtner-Regiebetrieb aufzubauen und dessen Leitung zu übernehmen. Zu Herrn Riechmanns weiteren Aufgaben gehörte, die Pflege unserer Grünanlagen zu planen, die Gartenpflegearbeiten zu koordinieren und den Einsatz der Gärtner und des Maschinenparks zu steuern und zu überwachen.



Frau Alwina Kolb arbeitete seit August 1992 für die GSW. Frau Kolb war im kaufmännischen Bereich der GSW tätig und erledigte seitdem allgemeine Büroarbeiten.

Aufsichtsrat, Vorstand, Kolleginnen und Kollegen bedanken sich hiermit noch einmal bei Alwina Kolb und Volker Riechmann für die langjährige sehr gute Zusammenarbeit. Alles Gute für den Ruhestand und natürlich viel Gesundheit für die neue Lebensphase.



40jähriges Dienstjubiläum von Ralf Horstmann

Ralf Horstmann wurde zum 01.07.1976 als Gärtner bei der GSW eingestellt. Zuvor absolvierte Herr Horstmann eine Berufsausbildung zum Kfz.-Schlosser. Im Rahmen seiner Tätigkeit für die GSW ist Ralf Horstmann für die Pflege der Wohnanlagen zuständig. Die Wartung des Maschinenparks gehört ebenfalls zu seinen Aufgaben. Nachdem Volker Riechmann zum 31.12.2015 die GSW verlassen hat und in den Ruhestand gegangen ist, wurde Ralf Horstmann die Leitung des Regiebetriebes übertragen. Aufsichtsrat, Vorstand, Kolleginnen und Kollegen bedanken sich bei Ralf Horstmann für die bisherige sehr gute Zusammenarbeit und wünschen für die weitere berufliche Zukunft alles Gute.

Liebe Mitglieder, liebe Leser,

seit Anfang dieses Jahres widme ich mich, als technischer Leiter der GSW Minden und zukünftiger Prokurist des Unternehmens, vordergründig allen technischen und den darüber hinaus gehenden sonstigen Fragestellungen, die innerhalb eines Wohnungsunternehmens auftreten können. Ich möchte nun die Gelegenheit nutzen mich bei Ihnen vorzustellen und Ihnen meine Beweggründe, die zur Anstellung bei der GSW Minden geführt haben etwas näher bringen.

Mein Name ist Oliver Matecki, geboren bin ich in der Lausitz. Seit 25 Jahren beschäftige ich mich mit Immobilien. Mein beruflicher Einstieg erfolgte bei einer Baufirma, wo ich als Maurer ausgebildet wurde. Seit diesem Zeitpunkt stellen Immobilien, insbesondere Wohnimmobilien, den Mittelpunkt meiner beruflichen Tätigkeit dar. Eine Immobilie ist immer mit einem Grundstück verbunden und kann in unterschiedlichen Formen genutzt werden, je nach Größe und Bauweise u. a. als Objekt mit mehreren Mietwohnungen, Gewerbeeinheiten oder auch als Eigentumswohnungen. Das macht die Bewirtschaftung sehr vielseitig aber auch interessant. Um dieser Vielseitigkeit gerecht zu werden, wird ein breit gefächertes Wissen in den einzelnen Teilbereichen benötigt - vom Grundstücksankauf bis zur Bauerstellung, über die Bewirtschaftung bis hin zur Verwertung der Immobilie. Dieses Wissen habe ich mir in diversen Studiengängen berufsbegleitend angeeignet.

Erfahrungen in der praktischen Umsetzung habe ich in den letzten 15 Jahren in München bei der größten städtischen Wohnungsgesellschaft sammeln können. In dieser Zeit hat mich der dort sehr angespannte Wohnungsmarkt mit seinem sehr hohen Mietniveau geprägt. Gleichzeitig habe ich aber auch das Wissen über Wohnungsgesellschaften und -genossenschaften erlangt, die Wohnungen zu sozial gerechten und akzeptablen Mieten anbieten, regelmäßige Instandhaltung und Modernisierungen innerhalb des Bestandes im Rahmen Ihrer Möglichkeiten betreiben und sich dennoch am Markt behaupten. Diese Unternehmen sind trotz des schwierigen Wohnungsmarktes in der Lage Neubauten für alle Bevölkerungsschichten zu errichten und anzubieten. Das geht jedoch nur über eine sehr langfristige und zielgerichtete Planung mit geringer Mietausfallquote, denn jeder kleinste Mietausfall wirkt sich sofort

auf die Ziele des Unternehmens und somit auch auf dessen Mieter und auch auf dessen Mitglieder aus.

Die GSW Minden, sehe ich, aufgrund des genossenschaftlichen Gedankens ebenfalls als ein solches Unternehmen an. Ich möchte den bereits eingeschlagenen Weg der Genossenschaft gern fortführen und weiterentwickeln. Meine Familie und ich freuen uns sehr, dass wir ein Zuhause in dieser Region gefunden haben, die wir land-

schaftlich sehr genießen. Hier erfahren Kinder eine für uns optimale Betreuung, Wohnraum ist bezahlbar und die Wege sind sehr kurz. Somit bleibt mehr Zeit für die Familie, was für uns einen wesentlichen Bestandteil von Lebensqualität darstellt.

Ich wünsche uns eine gute Zusammenarbeit und freue mich schon auf den einen oder anderen persönlichen Kontakt, der sich bei den vielseitigen Aktivitäten der Genossenschaft mit Sicherheit ergeben wird.

Das ausgewogene Mietenniveau unter Betrachtung des Erhalts, der Modernisierung, der sukzessiven Erneuerung und des Ausbaus des Bestandes ist ein wesentlicher Schlüssel zur Attraktivität unserer Region.

Ihr
Oliver Matecki



DRINKUTH TIEFBAU

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



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

www.tiefbauhille.de



62. VERTRETER- VERSAMMLUNG DER GSW MINDEN

Die diesjährige Vertreterversammlung fand am 30. Juni im Treffpunkt Johanniskirchhof in Minden statt. Der Vorstand erläuterte den Lagebericht 2015 und berichtete über den Geschäftsverlauf der Genossenschaft. Herr Günter Baum informierte als Vorsitzender des Aufsichtsrates über dessen Tätigkeit im vergangenen Geschäftsjahr. Der Vertreterversammlung wurde vom Aufsichtsrat die Empfehlung ausgesprochen, vom in 2015 erzielten Bilanzgewinn eine Dividende von 3 % auf das jeweilige Geschäftsguthaben der einzelnen Mitglieder auszuschütten. Dieser Vorschlag wurde von der Versammlung einstimmig befürwortet.

Auch in diesem Jahr standen für die Vertreterversammlung wieder Wahlen zum Aufsichtsrat an. So wurden die turnusmäßig ausscheidenden Mitglieder, Herr Dr. Ulrich Hartmann und Herr Lothar Hoffmann, von den anwesenden Vertretern wiedergewählt.



**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



Mieterjubiläen vom 01.01. - 31.07.2016

50jähriges Mieterjubiläum

Alma Kler, Porta Westfalica

40jähriges Mieterjubiläum

Karin und Günter Mikitta, Porta Westfalica
Irmgard und Werner Traue, Minden
Helga König, Minden
Ruth Westermann, Minden
Erika Gramatte, Minden

30jähriges Mieterjubiläum

Ernst Ruth, Minden
Ursula Bevenitz, Minden
Bärbel Jormann, Minden
Waltraud Martens, Minden
Ulrike und Heinz-Jürgen Wehking, Porta Westfalica

25jähriges Mieterjubiläum

Uwe Schmidt, Petershagen
Maria Falk, Minden
Rosa Sprung, Minden
Anita Awada, Minden



An dieser Stelle wünschen wir noch
einmal allen Jubilaren alles Gute und be-
danken uns für die vielen Jahre, die Sie
schon bei uns wohnen!





8. GSW-HANDBALL-CUP AM 27. AUGUST 2016

Spannende Begegnungen, motivierte Mannschaften und gute sportliche Leistungen – dafür steht seit Jahren eines der wichtigsten Vorbereitungsturniere, der jährlich stattfindende GSW-Handball-Cup. Antreten werden am 27. August folgende Teams in der Sporthalle Dankersen. Der MTV Braunschweig, HSV Hannover, HSG Handball Lemgo II sowie natürlich der Gastgeber GWD Minden II.

Beginn ist um 11 Uhr mit dem 1. Halbfinale zwischen GWD Minden II und dem HSV Hannover. Weiter geht es dann um 12.15 Uhr mit dem 2. Halbfinale zwischen HSG Lemgo II und dem MTV Braunschweig. Der Spiel um Platz 3 wird gegen 13.30 Uhr und das Endspiel um 14.45 Uhr ausgetragen. Seien sie dabei und erleben sie Handball pur.



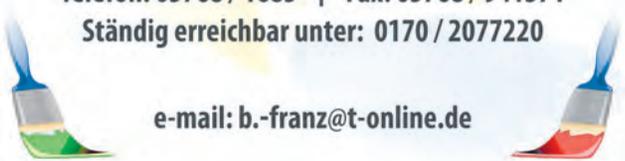


Bernd Franz
Malerfachbetrieb & Verzinnerei
Im Rott 6, 32469 Petershagen

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



DER TREFFPUNKT JOHANNISKIRCHHOF IN MINDEN HAT EINE NEUE LEITERIN

Seit dem 01.04.2016 ist Diplom-Sozialarbeiterin Rabea Raschke neue Leiterin im Treffpunkt Johanniskirchhof. Bis zum Oktober letzten Jahres war bisherige Leiterin des Seniorentreffs Renate Kruse.

Frau Raschke hat bereits jahrelange Berufserfahrung in der Sozialarbeit und Erwachsenenbildung. Ihre Intention für den Treffpunkt ist es, die bisherige Seniorenarbeit auszubauen und dazu das Konzept der Einrichtung weiter zu entwickeln. Neben der Fortführung des bisherigen Angebotes, ist eine zusätzliche Aufgabe, neue Zielgruppen anzusprechen. Der Treffpunkt dient nicht nur für die ältere Generation als Anlaufstelle, vielmehr ist er offen für alle Menschen. Wichtig ist, dass die Besucher Ihre Wünsche an den Treffpunkt mitteilen. Denn je mehr Anregungen geäußert werden, desto wahrscheinlicher ist es, ein interessantes und breit gefächertes Angebot, das viele Menschen anspricht, erarbeiten zu können.

Der Treffpunkt Johanniskirchhof, Johanniskirchhof 4 in Minden, ist montags bis freitags von 10 Uhr bis 12.30 Uhr und von 13.30 Uhr bis 17.30 Uhr geöffnet.

Telefonisch ist der Treffpunkt Johanniskirchhof unter der Ruf-Nr.: 0571 / 64576484 erreichbar.

Veranstaltungen 2016 im Treffpunkt Johanniskirchhof in Minden

Gruppenangebote:

September:

Mittwoch, 07.09.2016, ab 13.30 h
Wir backen Waffeln!

Donnerstag, 29.09.2016, von 15.30 - 17.00 h
„English Tea Party“

locker Englisch lernen mit der Dozentin Heidi Kroencke. Kostenbeitrag 3,50 € inkl. Tee und Gebäck. Um eine Anmeldung bis zum 22.09.2016 wird gebeten.

Fit im Umgang mit dem Smartphone

Aufbaukurs

Freitag, 12.08.2016

Freitag, 19.08.2016

Freitag, 26.08.2016

jeweils von 14.30 - 16.00 Uhr

Grundkurs

Freitag, 09.09.2016

Freitag, 16.09.2016

Freitag, 23.09.2016

jeweils von 14.30 - 16.00 Uhr

Vorausgesetzt wird ein eigenes Smartphone mit einem Android-Betriebssystem.

Eine Anmeldung für beide Kurse ist erforderlich.

Kursgebühr: 40,00 €

Dozent: Herr Damian Gorzkulla

Schritt für Schritt jeweils den

1. und 3. Donnerstag im Monat:

Start : 14.00 Treffpunkt Johanniskirchhof

Termine:

Donnerstag, 18.08.2016

Donnerstag, 01.09.2016

Donnerstag, 15.09.2016

Vorschau 16. Seniorentag

Freitag, 21.10.2016

von 14.00 - ca. 17.00 Uhr

Kosten: 10,00 € inkl. Kaffee und Kuchen

Veranstaltungsort:

Mensa der Kurt-Tucholsky-Gesamtschule

Königswall 10, 32423 Minden

Der Seniorenbeirat lädt zum 16. Mal mit einem unterhaltsamen Programm ein.

Eintrittskarten für den Seniorentag gibt es ab Montag, dem 08.08.2016 im Treffpunkt Johanniskirchhof.

Die Gruppenangebote sind für alle Interessenten offen. Die Kurse werden von qualifizierten Übungsleiterinnen angeboten.

montags:

10.00 h Singen

10.00 h Zumba gold (Start 01.08.)

14.30 h Gedächtnistraining

14.30 h Tanzen

dienstags:

10.00 h Malen I

13.30 h Spanisch für den Urlaub

14.00 h Gymnastik III

14.00 h Billardtreff

15.00 h Gymnastik IV

mittwochs:

10.00 h Gymnastik I

11.00 h Gymnastik II

15.00 h QiGong I

16.00 h QiGong II

14.00 h Billardtreff

donnerstags:

10.00 h Kreativ mit Nadel und Faden

freitags:

10.00 h Malen II

15.00 h Billardtreff

Für die Teilnahme an den Kursen wird ein Kursbeitrag von 1,50 € erhoben.

Senioren-Internet-Café der

Freiwilligen-Agentur Minden:

donnerstags 14.00 - 16.00 Uhr

Unterstützung bei PC-Problemen.

Anschrift:

Johanniskirchhof 4, 32423 Minden

Leitung: Frau Rabea Raschke

Tel. 0571 / 64576484

E-Mail: r.raschke@minden.de



UKULELEN, SHAKESPEARE, FUNK UND DER DSCHUNDEL BRINGEN

Vielseitiges Starangebot bei der Mindener Kultur-Sommerbühne

GEILES LEBEN NACH MINDEN

Für die diesjährige Mindener Kultur-Sommerbühne

vom 24. bis 28. August hat die Minden Marketing

GmbH ein abwechslungsreiches wie hochkarätiges Programm auf die Beine gestellt.

„Mr. Red Horn“ Nils Landgren mit seiner Funk Unit, die Chartstürmer GLASPERLENSPIEL, das United Kingdom Ukulele

Orchestra, Shakespeare und die Freunde Mogli und Balu geben sich vor dem 1.200-jährigen Dom ein Stelldichein.

Glasperlenspiel bringt geiles Leben

Acht goldene Schallplatten, Platin für DEN Hit des Winters 2015/2016 „Geiles Leben“, gefeierte Konzerte, zahlreiche Auszeichnungen – Carolin Niemczyk und Daniel Grunenberg haben sich mit ihrem einnehmenden Elektropop aus fassbaren Texten und unfassbaren Melodien eine eigene Nische geschaffen.

Mit der Verpflichtung der angesagten Erfolgsband Glasperlenspiel für die Mindener Kultur-Sommerbühne holt die Minden Marketing ein besonderes Highlight nach Minden. Das Duo wird, verstärkt durch Ihre Live-Band, am Donnerstag, den 25. August auf dem Kleinen Domhof zu Gast sein. Ermöglicht wird dieses Konzerterlebnis durch die Unterstützung der Volksbank Mindener Land und der Schäferbarthold GmbH.

Multiinstrumentalist Matteo Capreoli, der mit dem selbstentwickelten Genre Freak Folk Soul und nebenbei, aber immer auf den Punkt, sich und anderen aus der Seele singt, wird den Konzertabend eröffnen.

„Teamwork“ mit Weltstar

Am 27. August wird „Mr. Red Horn“ gemeinsam mit seiner Funk Unit vor dem Dom die Jazz-Gemeinde faszinieren. Seit Ende 2010 ist die aktuelle Besetzung der Funk Unit unverändert, mit Bassist und Sänger Magnum Coltrane Price, den Holzbläsern Magnus Lindgren und Jonas Wall, Sebastian Studnitzky am Keyboard, dem Gitarristen Andy Pfeiler sowie Schlagzeuger Robert Mehmet Ikiz und Nils Landgren an der Posaune. Eine Groove-Connection mit kombinationsstarken Teamplayern und beschlagenen Edeltechnikern. Locker-lässig zirkulieren die Töne durch die Reihen, brillante Bläasersätze wechseln ab mit ekstatischen Solos, tanzbaren Beats und fulminanten Tempoverschärfungen, cooler Gesang und starke Melodien, aber auch Zeit für Eleganz und den innigen Klammerblues. All das umfasst das aktuelle Album „Teamwork“. Ermöglicht wird dieses Konzertereignis durch die Unterstützung der Unternehmensgruppe Melitta.

Best British Comedy mit Mini-Gitarren

Zwei Frauen, sechs Männer, auf dem Schoß die berühmte, ursprünglich aus Hawaii stammende Miniatur-Gitarre „Ukulele“. Mit dem Programm „I Got Uke Babe“ ist das United Kingdom Ukulele Orchestra am Mittwoch, dem 24. August zu Gast in Minden. Präsentiert wird dieser Abend von PD Personaldienst. The United Kingdom Ukulele Orchestra unter der Leitung von BBC-Dirigent und Komponist Peter Moss, macht vor nichts Halt. Ob Hollywood-Kompositionen wie „Pirates of the Caribbean“ oder dem ABBA-Hit „Mamma Mia“, was auf



der Bühne passiert, ist die unglaubliche Zusammenstellung kaum vereinbarer Stücke aus allen Musikrichtungen. Was die Konzerte so facettenreich macht ist allerdings nicht nur das professionelle Spiel auf der Miniatur-Gitarre, sondern diese Musiker sind zugleich ausgezeichnete Sänger und Comedians mit unterschiedlichem Charakter, die sich in ihren Zwischenmoderationen gerne selbst auf den Arm nehmen. Mit einer typisch britischen Comedy-Show und dem unglaublichen Sound der berühmten Ukulele dürfen sich die Mindener auf einen unterhaltsamen Abend freuen.

Die Nordwestdeutsche Philharmonie auf den Spuren von Shakespeare

„Was ihr wollt“ verspricht das von WAGO und der Sparkasse Minden-Lübbecke präsentierte Klassik Open Air-Konzert mit der Nordwestdeutschen Philharmonie unter der Leitung von David Marlow. Gemeinsam mit der Sopranistin Adreana Kraschewski füllen sie das Shakespeare-Jahr 2016 musikalisch mit Leben. Der berühmte Dramatiker lieferte den Stoff für zahlreiche Musikstücke, die besten stehen jetzt auf dem Mindener Musikprogramm. Von Gounods „Romeo et Juliette“ bis hin zu unterhaltsamen Musicalausschnitten aus Bernsteins „West Side Story“ spannt sich der musikalische Reigen vor dem zauberhaft in Szene gesetzten Dom.

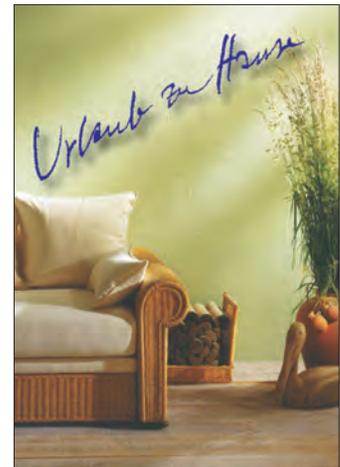
Probier's mal mit Gemütlichkeit

Die Geschichte vom kleinen Mogli und seinen Freunden und Feinden erlangte nicht zuletzt wegen der Lieder im Disney-Film eine enorme Popularität. Das Musical „Das Dschungelbuch“ wartet auf die kleinen und großen Zuschauer auf der Kultur-Sommerbühne am Sonntagnachmittag, dem 28. August 2016 um 14:30 Uhr auf dem Kleinen Domhof. In einer fantastischen Neuadaption erzählt das Theater Lichtermeer die Abenteuer des kleinen Menschenjungen Mogli, der von den Wölfen im indischen Dschungel großgezogen wurde. Als der Tiger Shir Khan in den Dschungel zurückkommt, wird Moglis bis dahin unbetrübtes Leben bedroht. So begibt er sich auf eine spannende Reise und begegnet all den liebenswürdigen, gefährlichen, skurrilen und hinterlistigen Bewohnern des Dschungels.

Karten für alle Veranstaltungen der Kultur-Sommerbühne sind in der Tourist Information der Minden Marketing GmbH, Domstrasse 2 und beim express-Ticketsservice, Obermarktstr. 28-30 erhältlich.

DACHDECKEREI
D. Thäsler
... alles wird gut

**Hinterm Felde 4
 32469 Petershagen-Friedewalde
 Tel. 05704- 958940**



Unsere Stärken:

- fachliches Können
- qualifizierte Malergesellen
- umfassende Beratung
- detaillierte Angebotserstellung
- sauberes, pünktliches Arbeiten
- hochwertige Farb- und Lackmaterialien
- Teppichverlegung und Verkauf aktuelle Teppichkollektionen

... und wir erledigen auch Ihre Kleinaufträge

**MALERMEISTER
 R. SCHOOP**

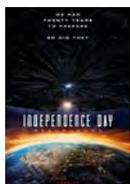
**R. Schoop GmbH
 Driftenweg 42
 32425 Minden
 Telefon 0571 - 46262
 Telefax 0571 - 63838
 www.maler-schoop.de
 info@maler-schoop.de**



Erlebnis Autokino

Das Erlebnis Autokino kehrt auf den Simeonsplatz nach Minden zurück. Vom 2. bis 10. September wird Cineasten und Filmfreunden zum sechsten Mal ein abwechslungsreiches Filmprogramm in atemberaubender Kulisse geboten. Während das Bild auf einer 200 Quadratmeter großen Leinwand gezeigt wird, erreicht der Ton die Autokinobesucher in ausgezeichnete Qualität direkt über das Autoradio.

Wie im Kino üblich werden auch beim Autokino Erfrischungen, Speisen und Snacks angeboten. Karten für dieses besondere Filmerlebnis gibt es bereits jetzt im Vorverkauf beim express-Ticketservice, Obermarktstraße, Minden, UCI Kinowelt Bad Oeynhausen, Dersa Kino Rahden oder im Internet unter www.erlebnis-autokino.de. Der Preis beträgt 8,- Euro pro Person zzgl. Vorverkaufsgebühren. Einlass ist jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr.



FREITAG, 2. SEPTEMBER INDEPENDENCE DAY: WIEDERKEHR

Liam Hemsworth, Charlotte Gainsbourg, Maika Monroe (122 Min., ab 12)

Nachdem Independence Day den Begriff Eventkino neu definiert hat, entführt das nächste epische Kapitel die Zuschauer in eine globale Katastrophe von unvorstellbarem Ausmaß. Mit Hilfe der Alien-Technologie haben die Nationen der Welt gemeinsam ein gigantisches Abwehrprogramm entwickelt, um die Erde zu schützen. Aber nichts kann uns vor der hochentwickelten und nie dagewesenen Stärke der Aliens bewahren.



SAMSTAG, 3. SEPTEMBER STAR WARS: DAS ERWACHEN DER MACHT

Harrison Ford, Daisy Ridley, John Boyega (135 Min., ab 12)

Drei Jahrzehnte nach dem Sieg der Rebellen hat das galaktische Imperium wieder die Macht übernommen. Auf dem Wüstenplaneten lernt die rebellische Waise Rey den abtrünnigen Stormtrooper Finn kennen. Gemeinsam mit dem kleinen Informationsdro-

iden BB-8, der den Aufenthaltsort des letzten Jedi-Ritters Luke Skywalker kennt, schlagen sie sich auf die Seite der Rebellen.



SONNTAG, 4. SEPTEMBER SPECTRE

Daniel Craig, Christoph Waltz, Naomie Harris (148 Min., ab 12)

Obwohl James Bond in Mexiko unter Einsatz seines Lebens einen Terroranschlag verhindert, führt sein eigenmächtiges Handeln zur unbefristeten Beurlaubung. Weil das ungeliebte Doppelnullprogramm ohnehin einer Umstrukturierung der Geheimdienste zum Opfer fallen soll, scheint der Geheimagent Ihrer Majestät allein im Kampf gegen eine übermächtige Organisation, die weltweit Terror sät.



MONTAG, 5. SEPTEMBER BIRNENKUCHEN MIT LAVENDEL

Virginie Efira, Benjamin Lavernhe, Lucie Fagedet (97 Min., ab 0)

Nach dem Tod ihres Mannes kümmert sich Louise alleine um den Birnenhof in der Provence. Doch das Geschäft läuft nicht mehr so gut, die Bank sitzt ihr wegen eines Kredites im Nacken und Louise zweifelt langsam daran, ob sie das alles schafft. Da fährt sie auf der Landstraße auch noch den Pierre an, zu dem es sie immer mehr hinzieht.



DIENSTAG, 6. SEPTEMBER DER GEILSTE TAG

Matthias Schweighöfer, Florian David Fitz, Alexandra Maria Lara (113 Min., ab 12)

Überlebenskünstler Benno trifft nach fataler Krebsdiagnose im Hospiz den kauzigen, überaus ängstlichen Pianist Andi.

Nach holpriger Kennenlernphase tun sich die gegensätzlichen Männer zusammen, ergaunern eine ordentliche Summe Geld, mit dem sie sich noch allerlei Dinge gönnen und den geilsten Tag erleben wollen.



MITTWOCH, 7. SEPTEMBER DEADPOOL

Ryan Reynolds, Morena Baccarin, T.J. Miller (109 Min., ab 16)

Um seinem sicheren Tod durch Krebs zu entkommen, willigt Wade Wilson in ein riskantes Experiment ein, das ihn heilen und in einen Supersöldner verwandeln soll. Doch den Preis für sein Überleben bezahlt Wilson am Ende mit schweren Qualen und körperlicher Entstellung. Getrieben von Rache jagt Wilson nun als Mutant Deadpool seine Peiniger und gefährdet damit seine große Liebe Vanessa.



DONNERSTAG, 8. SEPTEMBER EIN GANZES HALBES JAHR

Emilia Clarke, Sam Claflin, Janet McTeer (111 Min., ab 12)

Louisa Clark bekommt einen neuen Job - sich in einem herrschaftlichen Anwesen um den querschnittsgelähmten William Traynor zu kümmern. Vom ersten Moment an fühlt sich Louisa zu dem gutaussehenden, weltgewandten jungen Mann hingezogen. Doch William möchte niemanden emotional an sich heranlassen.



FREITAG, 9. SEPTEMBER THE REVENANT

Leonardo DiCaprio, Tom Hardy, Will Poulter (157 Min., ab 16)

Bei einer Expedition in die winterliche Wildnis von Montana wird Abenteurer und Fährtenucher Hugh Glass von einem Bären angegriffen. Seine Begleiter lassen ihn mit zeretzter Kehle, aufgerissenem Rücken und gebrochenem Bein zum Sterben zurück. Doch er überlebt und kämpft sich 300 Kilometer alleine zurück, um sich an den Männern rächen zu können, die ihn aufgegeben hatten.



SAMSTAG, 10. SEPTEMBER FACK JU GÖHTE 2

Elyas M'Barek, Jella Haase, Karoline Herfurth (115 Min., ab 12)

Auf Klassenfahrt in Asien soll Lehrer Müller von der Goethe-Gesamtschule der versnobten Konkurrenz vom Schiller-Gymnasium die thailändische Partnerschule abspensig machen. Seine Direktorin erhofft sich von dieser Mission gute PR und mehr Budget, Müller dagegen die Rückführung der ihm vom Ex-Komplizen überlassenen Beute, die, in einem Kuscheltier versteckt, in Thailand gelandet ist.



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



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



Foto: AndersR / shutterstock.com

Fit durch den Herbst

Was hilft uns, zu stärken und wie wichtig ist es, zu relaxen...

Wer möchte nicht ein paar Kilos abnehmen, mehr Zeit mit den Kindern verbringen und seine Buchführung auf dem Laufenden halten, der andere endlich das Rauchen aufgeben, mehr Sport treiben und seinen Keller ausmisten. Alles Dinge, die eigentlich relativ leicht umgesetzt werden können. Warum viele ihr Vorhaben dennoch nicht durchziehen, liegt oft an der mangelnden Bereitschaft, eingefahrene Verhaltensweisen zu ändern. Wie Sie es trotzdem schaffen können, Ihre Bestrebungen zu verwirklichen, ohne größeren Verzicht üben oder Ihr Leben komplett umkrempeln zu müssen, dabei gesund, entspannt und gut gelaunt bleiben, zeigen die nachfolgenden Anregungen.

Den hohen Anforderungen in Beruf und Familie nachzukommen, auferlegte und selbstgewählte Verpflichtungen zu erfüllen, daneben noch reichlich Zeit für eigene Interessen und die Pflege sozialer Kontakte zu haben, scheint den meisten unmöglich. Wer es probiert, scheitert häufig, fühlt sich schnell überfordert. Die Folge des negativen Stresses sind Erschöpfung und Nervosität bis hin zu ernsthaften Erkrankungen. Mit einer klugen Planung lässt sich jedoch vieles unter einen Hut bringen.

Zeitmanagement

Den Tagesablauf klar zu planen, Aufgaben und Termine im Voraus festzulegen und den Zeitbedarf zu berechnen, ist die beste Möglichkeit, Stress schon im Vorfeld abzubauen. Mehrere kleine Zeiteinheiten über die Woche verteilt sind für manche Tätigkeiten effektiver als eine lange. Wer etwa seine Rechnungen und Kontoauszüge sofort abheftet, spart langwieriges Sortieren. Außerdem gilt es, den Tag nicht zu überfrachten, eine Balance zwischen Arbeit, Freizeitaktivitäten und Ruhephasen zu finden, einschließlich kleiner Pausen, denn die sind kein Leerlauf, sondern wichtige Regenerationsmomente. So wie der Körper zur Gesunderhaltung ausreichend Schlaf, Bewegung und eine vollwertige Ernährung braucht, benötigt die Psyche intellektuelle Anreize, den Austausch mit anderen, aber auch Rückzugsmomente, um Eindrücke verarbeiten zu können. Und: körperliches Wohlbefinden überträgt sich auf die seelische Verfassung und umgekehrt. Deshalb hier zunächst ein paar Tipps zur physischen Fitness.

Das Immunsystem stärken

Flexible Adern, die das Gewebe gut durchbluten und dafür sorgen, dass Abwehrstoffe und -zellen die Schleimhäute auf direktem Weg erreichen, sind die wichtigsten Verkehrswege unseres Immunsystems, die systematisch trainiert werden sollten. Ideal dafür ist ein Saunabesuch. Experten empfehlen pro Woche zwei bis drei Durchgänge. Dabei werden zugleich Viren in den Atemwegen abgetötet. Positiver Zusatzeffekt: Saunieren setzt Glückshormone frei und erzeugt im Anschluss ein wohlge-spanntes Gefühl. Gefäßtraining lässt sich auch zu Hause mit wechselwarmen Duschen durchführen: Am besten jeden Morgen zunächst mit körperwarmen Wasser, dann 10 bis 20 Sekunden mit deutlich kälterem Wasser, das nicht eiskalt sein muss, abbrausen und dreimal wiederholen. Das gibt einen Frischekick für den ganzen Tag! Auch Spaziergänge an der frischen Luft härten ab. Bereits 30 Minuten jeden Tag, die auf dreimal 10 Minuten verteilt werden können, zeigen Wirkung. Es lohnt sich also, während der Mittagspause kurz vor die Tür zu gehen, vor allem weil Vitamin D nur mithilfe von Tageslicht gebildet werden kann. Außerdem regt das UV-Licht die Bildung des Glückshormons Serotonin an. So tanken Sie mit dem Sauerstoff zugleich gute Laune.

Bewegung

Opulente Schlemmereien bescheren viel Hüftgold und eine träge Verdauung. Gegensteuern lässt sich mit regelmäßigen Sport. Laufen, Radeln und Schwimmen sind ideal für Herz und Kreislauf. Aber auch mit Gymnastik und Yoga lassen sich Kraft und Beweglichkeit trainieren. Gewöhnen Sie Knochen, Sehnen, Muskeln und Kreislauf langsam an die Belastung. Zweimal die Woche eine halbe Stunde ist ein guter Anfang. Nach einem Monat kann auf dreimal eine halbe Stunde erhöht werden usw. Wichtig: Die Signale des Körpers nicht ignorieren! Muskelschmerzen und Kurzatmigkeit sind ein Zeichen, dass Sie sich übernehmen! Mit fünf Stunden

Walking oder vier Stunden Jogging werden 2.000 Kalorien verbrannt. Die lassen sich steigern, indem man Fahrrad statt Bus nimmt, Treppe statt Lift oder zwischendurch mal eine Runde um den Block geht.

Vitalkost

Eine vitalstoffhaltige Ernährung, die den Darm in Schwung bringt und zugleich das Immunsystem unterstützt, bringt Sie gesund und energiegeladen in den Frühling. Vitamin A und Betacarotin in Möhren, Brokkoli, Käse, Leber und Eiern sind wichtige Lieferanten. Auch Vitamin C, zu finden in Paprika, Sanddornsaft, Zitrusfrüchten oder Weißkohl, schützt vor freien Radikalen. Vitamin E, das in Nüssen, Weizenkeimöl und grünem Blattgemüse steckt, fördert die Bildung von Antikörpern, ebenso das Spurenelement Zink, welches in Kürbiskernen, Haferflocken und z. B. Linsen zu finden ist. Übrigens: Bitterstoffe regen die Produktion von Gallenflüssigkeit und dadurch die Verdauung an. Wer vor der Mahlzeit ein Glas Grapefruitsaft und ein Glas Wasser mit einem Schuss Zitronensaft trinkt, bremst die Ausschüttung des Dickmacherhormons Insulin. So wird weniger Zucker aus der Nahrung gespeichert. Die Folge: Das Körperfett wird verstärkt abgebaut.

Auszeiten

Auszeiten, die Sie bewusst genießen, senken das Stresshormon Cortisol und steigern das seelische Wohlbefinden. Lesen, viel schlafen, singen, ein gemütliches Wannenbad oder gemeinsames Kochen und Essen mit Freunden tun der Seele gut genauso wie eine professionelle Massage, eine Kosmetikbehandlung oder eine Lichttherapie. Testen Sie die Angebote der regionalen Kosmetikinstitute, Wellness-Center und Fitness-Studios. Es lohnt sich, vorübergehend aus dem Trott auszusteigen und sich zu verwöhnen, denn dann kommen Sie wesentlich entspannter und mental wie körperlich in Topform durch den Alltag.



*...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



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

INTERVIEW

Als Schauspielerin gehört Jodie Foster zur ersten Riege Hollywoods. Als 14-jährige war die gebürtige Alicia Christian Foster mit „Taxi Driver“ zum ersten Mal für den Oscar nominiert. Für ihre Hauptrollen in „Angeklagt“ und „Das Schweigen der Lämmer“ durfte sie die begehrte Trophäe mit nach Hause nehmen. In unregelmäßigen Abständen tritt die 53-jährige auch als Regisseurin in Erscheinung („Familienfest und andere Schwierigkeiten“, „Der Biber“). In ihrem neuen Film „Money

Das Projekt wurde freigegeben, als die Zusagen von Julia Roberts und George Clooney vorlagen. Hat Ihr Name nicht ausgereicht? Schließlich spielen Sie in derselben Liga.

Es ist keine Überraschung, dass Mainstreamfilme mit einem größeren Budget erst grünes Licht bekommen, wenn Stars mitwirken. Ich bin hier nur der Regisseur, das zählt nicht. Niemand würde sich einen Film ohne Stars anschauen, nur weil ich ihn inszeniert habe. Es hängt von der Größe des Projektes ab.



MONEY MONSTER // EIN GESPRÄCH MIT REGISSEURIN JODIE FOSTER

„Money Monster“ erzählt Jodie Foster die Geschichte eines verzweifelten Familienvaters, der sein gesamtes Vermögen verloren hat, weil er den Tipps eines TV-Börsen-Gurus vertraute. Vor laufenden Kameras nimmt er den Moderator als Geisel. Ein Gespräch über Geld, Burnout und Frauen auf dem Regiestuhl.

Ms. Foster, in „Money Monster“ sind die Frauen die starken Charaktere. Um das zu erreichen, mussten Sie das Originaldrehbuch allerdings einmal mehr umschreiben.

Vielleicht wäre „Tiefe verleihen“ das passendere Wort. Weibliche Charaktere sind traditionell sehr einfach und unkompliziert geschrieben. Man muss ihnen zusätzliche Facetten geben und ich bin gern dazu bereit. Kein Problem. Ich glaube, ich habe das mit den meisten Frauenfiguren getan, die ich als Schauspielerin dargestellt habe. Und ich mache es regelmäßig bei den Stoffen, die ich als Regisseurin inszeniere. Im Originaldrehbuch sagt Julia Roberts' Charakter der TV-Regisseurin nicht viel mehr als „Gehe auf die 1!“, „Gehe auf die 2!“. Sie war nur eine Technikerin und hat am Überleben des Moderators nicht aktiv mitgewirkt. Sie war nur eine machtlose Zeugin. Mir war es wichtig, dass der Zuschauer das Gefühl gewinnt, dass der Moderator dieser Frau sein Leben verdankt.

Ein Film wie dieser braucht Ressourcen, es gibt Waffen, Bomben und Helikopter, all diese Kameras und Monitore. Das lässt sich ohne Geld nicht verwirklichen. Wenn man mir gesagt hätte, ich muss diesen Film für einen Apfel und ein Ei drehen, hätte ich auch gewusst, wie es geht. Aber es gäbe weniger Schauwerte.

Haben Sie eine Vorliebe für temporeiche Geschichten?

Ja, alle meine Filme sollen sehr schnell, wortreich und von einem Ensemble erzählt werden. Das ist wohl meine Sprache und natürlich Geschmackssache. Ich mag auch epische Werke wie „Lawrence von Arabien“, aber so einen Film würde ich nie in Angriff nehmen. Dieser Film sollte besonders temporeich voranschreiten, genau wie die Technologien, von denen er erzählt. „Money Monster“ reflektiert diese Entwicklung.

Als Schauspielerin sieht man Sie in erster Linie in Mainstreamfilmen, Ihre eigenen Werke hingegen sind eher im Independent-Sektor angesiedelt. Wie kommt das?

Es stimmt, ja. Insofern ist „Money Monster“ auch ein Experiment für mich als Regisseurin, denn es ist ein Mainstream-Film. Vielleicht passe ich als Schauspielerin besser in Mainstreamfilme. Dort bevorzuge ich Geschichten über Einzelpersonen. Ich mag

Dramen, die sich mit der Angst auseinandersetzen. Als Regisseurin gefallen mir Ensemblefilme, gern auch ausgelassen und gestreichlich. Das gilt normalerweise für Independent-Filme. Aber ich bin offen dafür, verschiedene Dinge auszuprobieren. Meine Regiekarriere ist noch jung, ich habe erst vier Filme inszeniert.

Stimmt es, dass die Schauspielerei für Sie nicht mehr sonderlich interessant ist?

Ich fühle mich immer mal wieder ausgebrannt, das passiert mir in regelmäßigen Abständen. Ich habe mitunter vier Jahre Pause eingelegt. Das ist doch normal. Wenn man einer Beschäftigung fünfzig Jahre lange nachgeht, kommt irgendwann ein Burnout. Ich bin mir sicher, dass ich auch wieder vor der Kamera stehen werde. Ich mache das seit fünf Jahrzehnten und ich kann mir nicht vorstellen, jetzt damit aufzuhören. Aber nun ist es für mich erst einmal an der Zeit, mich auf das Regieführen zu fokussieren.

Wie tief ist Ihr Verständnis für die Finanzmärkte?

Ich kenne mich mittlerweile ganz gut aus, nach all den Recherchen für diesen Film und Treffen mit Menschen, die mich beraten haben. Ich begann mich zum ersten Mal für die Materie zu interessieren, als „Orion“ bankrottgegangen ist, das Studio, das meine Filme „Das Schweigen der Lämmer“ und „Das Wunderkind Tate“ herausgebracht hatte. Das hat mir die Augen dafür geöffnet, was in der Finanzbranche alles passieren kann. Dieses System ist erstaunlich kompliziert und niemand versteht es wirklich. Die Hälfte der Leute eingeschlossen, die involviert sind. Die Regeln und die daraus folgenden Komplikationen werden von den Leuten gemacht, die von ihnen profitieren. Es liegt in ihrem Interesse, Otto Normalverbraucher aus diesem Prozess herauszuhalten. Das maximiert den Profit.

Hatten Sie nie den Gedanken, Julia Roberts Rolle selbst zu spielen?

Nicht wirklich. Julia ist fantastisch, wer könnte sie ersetzen? Als sie zusagte, gab es keinen Grund mehr, weiterzusuchen. Ich wollte auch nicht mehr gleichzeitig Regie führen und spielen. Ich habe das zwei Mal gemacht und es war sehr hart. Ich glaube, ein Film leidet unter dieser Doppelbelastung.

George Clooney hat kein Problem damit, einen Narren aus sich zu machen. Der Film zeigt u.a., dass er nicht der beste Tänzer ist. Stimmt es, dass er diese Szenen selbst angeregt hat?

Ja, das ist wahr. George sagte, dass seine Figur ein paar Tanz-Moves draufhaben sollte. Ich habe dem Choreographen gesagt, dass es nicht wie eine perfekte Las Vegas-Tanzeinlage aussehen dürfe. Sie haben eine gewisse Zeit miteinander verbracht. Aber was Sie sehen, sind die Dinge, die George sich definitiv selbst ausgedacht hat.

Wenn das Spektakel vorüber ist, gehen die Menschen im Film wieder zur Tagesordnung über und interessieren sich nicht mehr für den Anderen. Sehen Sie die Welt so?

Ich glaube schon, dass die Menschen Anteil nehmen. Aber dann machen sie weiter. Bald schon wird das nächste Ereignis die Nachrichten bestimmen. In unserer modernen Ära sind wir auf das nächste virtuelle Drama eingestellt. Das liegt in der Natur des Menschen und ich möchte das auch nicht negativ kommentieren. Es ist nun einmal so. Unsere Kultur ist an diesem Punkt angelangt, weil wir 24 Stunden lang mit Nachrichten bombardiert werden. Eine seltsame Kombination aus Unterhaltung, Infotainment und Journalismus verleiht uns ein Gefühl von Verbundenheit. Dabei gehören wir nie wirklich dazu.

Sind Sie glücklich, weil Sie reich sind?

Ich glaube nicht, dass mein Film gegen das Geld eingestellt ist. Es geht vielmehr um das Wertesystem, dessen wir uns heute bedienen, um die Dinge zu klassifizieren und einzuschätzen. Es setzt sich in der Selbstwahrnehmung der Menschen fest. Ich selbst bin glücklich, arbeiten und mich selbst ausdrücken zu dürfen. Ich bin glücklich, dass meine Kinder sicher sind und einen schönen Platz zum Leben haben. Ich selbst hatte als Heranwachsende zu kämpfen. Ich hatte viele Ängste und Sorgen und ich bin froh, dass ich heute nicht mehr dieselben Ängste habe. Dafür habe ich andere.

Ist es eine typisch amerikanische Eigenschaft, immer den Wettbewerb zu suchen?

Ich glaube, das findet man heute auf der ganzen Welt. Ja, wir sind vom Geld besessen. Wir entstammen keiner Aristokratie, wir haben keinen alten, historischen Hintergrund. Jede Generation hat das Bedürfnis, sich selbst als etwas Besonderes zu definieren. Das kann sowohl die guten Seiten des amerikanischen Traums hervorbringen als auch die negativen. Ohne Geld bist du nichts wert. In der Vereinigten Staaten ist nichts anderes von Bedeutung. Wir messen uns an den Einsen und Nullen hinter unseren Namen. Einen anderen Maßstab kennen wir nicht.

Möchten Sie das Phänomen Donald Trump kommentieren?

(lacht) Nein, eher nicht. Ich bin kein sehr politischer Mensch und ich spreche auch für niemanden. Ich bin nur eine Filmemacherin. Die politische Landschaft ist aufgeladen. Die Menschen sind wütend. Sie wissen nicht einmal, warum. Sie sind einfach nur zornig. Sie suchen nach einer Stimme, um ihrer Wut Ausdruck zu verleihen. Und sie haben eine gefunden.

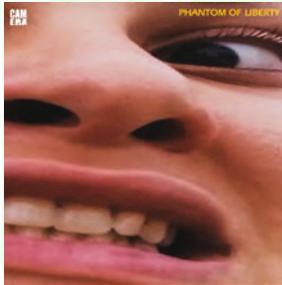
Warum hat noch keine Frau einen der großen und erfolgreichen Comic-Blockbuster inszeniert?

Es gibt zahlreiche Gründe, warum man kaum Frauen in dieser Franchise-Arena antrifft. Die Studios gehen mit diesen Filmen ein sehr hohes finanzielles Risiko ein. Und je höher das Risiko ist, umso besser möchte man sich absichern. Man geht einfach davon aus, dass eine Frau ein solches Projekt nicht schultern kann. Aber es gibt noch viele andere Gründe. Diskussionen zu diesem Thema werden oft sehr simpel geführt. Tatsächlich sind die Hintergründe hochkomplex. Als ich anfing, Filme zu machen, traf man am Set nirgends auf Frauen, außer in der Maske. Hin und wieder gab es einen weiblichen Drehbuch-Supervisor. Mit den Jahren hat sich das deutlich zum Besseren gewandelt. Heute findet man wesentlich mehr weibliche Produzenten, Autoren und auch Studiochefs. Beim Regieführen eines Mainstream-Films hat sich hingegen nichts geändert. Die Gründe sind tiefgreifend und kompliziert. Mit einer Quotenregelung wäre es nicht getan, sie würde nicht funktionieren. Ich habe mein ganzes Leben lang mit Männern gearbeitet. Für Führungskräfte ist es sehr irritierend, eine Frau in einer Führungsposition zu haben. Sie wissen nicht genau, wie das geht, wie sie mit ihr sprechen sollen und welche Unterschiede es gibt. Und es gibt Unterschiede. Jemand, der in Russland aufgewachsen ist, hat ja auch einen anderen kulturellen Hintergrund als jemand, der auf Hawaii groß wurde. Und eine weibliche Anführerin ist ganz anders sozialisiert als ein Mann.

Gespräch: André Wesche

BLACKBERRIES - GREENWICH MEAN TIME *Groove Attack*

Das Quartett aus Solingen ist etwas Besonderes. Nicht nur, dass sie Bastille, Imagine Dragons und Miles Kane supporteten, nein, sie veröffentlichen nach 2012 endlich wieder ein eigenes Album. Wer genau hinhört, und das sollte man bei „Greenwich Mean Time“ unbedingt tun, vernimmt tüchtiges Gitarrengeschrammel, Pop-Hymnen und ein Orgelspiel, wie es früher die Krautrockers nicht besser hinbekamen. Hier noch etwas pulsierende Energie aus den Boxen und dort psychedelische Songverbindungen, die Blackberries Musik zu einer Einheit verschmelzen.



CAM - PHANTOM OF LIBERTY

Vieles an diesem manisch verrückten Sound erinnert an die 1970er Jahre, als die Krautrockers des Westens begannen eine ganz neue Musik zu schaffen. Es ist ein wummern und hämmern auf die Nerven, an den Hinterkopf und in allen Lagen tief in das Herz des Hörers. Ein Schlagzeug wird hier mehr als nur geschlagen, sondern auf Hochtouren gebracht und mit einem stoischen Beat zu einem Sound verbunden. Es gibt nur ein Vorn, ein Hoch, ein „Wumm“, ein irres Feuer aus heutigem Krach mit Synthie-Klängen und leiernden Keyboard-Flächen, die an die piepsenden 1980er Jahre erinnern. Mit diesem vierten Album zeigt die Berliner Band, die sich um Michael Drummer geschert hat, dass sie vielschichtiger, reifer und gewaltiger geworden sind. Achtung, Energie!

HEART - BEAUTIFUL BROKEN *Concord / Universal*

Nach vier Jahren Pause kommen die Schwestern Nancy und Ann Wilson, die bereits in die Rock and Roll Hall of Fame eingezogen sind, mit einem neuen Album über uns. Ihre Mischung aus Folkballaden und etwas Hard Rock wurde auf 35 Millionen Alben verkauft. Nun hat die Band aus den USA einen Traum wahr gemacht: Sie interpretieren bestens bekannte Lieder neu und schenken den Fans gleich noch drei neue dazu. Außerdem sind Streicher zu hören, Computer wurden verbannt und am Titelsong sang sogar James Hetfield von Metallica mit. Außerdem sind frisch und gut überarbeitet zu hören: „City's Burning“, „Sweet Darling“ und „Down On Me“. Heart haben ein romantisches Werk, voller Rockpower und mit einer zarten sexuellen Sehnsucht, die die Freiheit integriert, geschaffen.

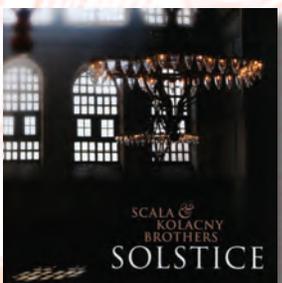


SANDRA - THE VERY BEST OF *Polydor / Universal*

In diesem Jahr versuchen die Stars der 1980er Jahre mit Alben wieder in die Hitparaden zu gelangen. Paul Young, Rick Astley, Level 42 und die Dexys Midnight Runners, jetzt als Dexys, lieferten neue Werke ab. Der Pop-Fee Sandra scheint dagegen nichts Neues eingefallen zu sein, denn sie präsentiert „nur“ eine opulente „Best Of“. Mit DVD und Doppel-CD will die in Saarbrücken geborene Sandra Lauer, die ihren Produzenten Michael Cretu ehelichte, sich von ihm trennte, sich wieder mit ihm zusammen tat, an Radiodauerbrenner, wie: „Maria Magdalena“, „Everlasting Love“, „In The Heat Of The Night“ oder „Heaven Can Wait“, erinnern. Damit auch jeder Fan der 1980er Jahre (Ja, die gibt es!) diesen Sampler kauft, durften sie im Internet über die besten und beliebtesten Lieder abstimmen. Da Sandras Kinder aus dem Haus sind und man sie in Europa und Asien bis heute gerne hört, wird sie wohl bald auf Tournee gehen.

ROYAL SOUTHERN BROTHERHOOD - THE ROYAL GOSPEL *Ruf Records*

Bei den Brotherhoods ist es ähnlich wie bei Joe Bonamassa: Solange die Lok fährt, sollte man heizen. Bedeutet: Die Bluesfans immer wieder mit neuen Alben füttern, auch wenn es etwas zu viel wird. In nur sieben Tagen schuf das Quintett die Songs zum 2016er Werk. Jedes der zwölf Lieder klingt toll und man wird nicht umhin kommen, auch „The Royal Gospel“ immer wieder anzuhören. Mal erklingt eine Mischung aus Heavy Gitarren und Bluesgesang, dann kommt etwas Soul, unwiderstehlicher Funksound und schließlich echter Blues, wie er besser nicht sein kann. Selbst sagt der neue Basser Darrell Phillips dazu: „Wir fingen einfach an und ganz plötzlich ergab es einen Song. Wir fanden wirklich als Band zusammen. Es war wie Magie“. Es ist ein mitreißendes Album geworden, das nach Live-Auftritten verlangt und erst einmal als Höhepunkt betrachtet werden muss.



SCALA & KOLACNY BROTHERS - SOLTICE *Warner*

In diesem Jahr feiert der belgische Rock-Chor bereits sein 20-jähriges Bestehen. Unter der Leitung des Pianisten / Komponisten Steven Kolacny und seines Bruders, des Dirigenten Stijn Kolacny, wurde der Mädchel-Chor erstmals mit dem Radiohead-Song „Creep“ einem breiteren Publikum bekannt. Wer klassische Chormusik und knalligen Rock mag, der kann einfach nicht mehr weghören. Sie coverten und interpretierten neu und frei durch die Popgeschichte. Nun präsentieren sie 20 eindrucksvolle Coverversionen vom düsteren The Cure Song „Boys Don't Cry“ über David Bowies „Hereos“ bis zum lustigen „Barbie Girl“ von Aqua. Lieder von Nine Inch Nails, R.E.M. und Green Day sind ebenfalls dabei. So klanggewaltig und genial wie dieses Album daher kommt, wollen Chor und Brüder ihre Musik auf einer ausgedehnten Herbsttournee vorstellen. Wer kann, sollte unbedingt dabei sein.

THOMAS BEHLERT

DER BLAUE RAY PRÄSENTIERT HEIMKINO DELUXE

ABSCHIED AUF RATEN: IM HIMMEL TRÄGT MAN HOHE SCHUHE

Das Leben kann sehr zynisch sein. Diese Erfahrung sammeln die Freundinnen Jess (Drew Barrymore) und Milly (Toni Collette) auf die harte Tour. Schon von Kindesbeinen an sind die lebenslustigen Frauen unzertrennlich. Bei PR-Frau Milly lief beruflich und familiär immer alles perfekt, Mann und Kinder inklusive. Jess hat einen liebenswerten Freund und ein gemütliches Hausboot. Nur ein Baby fehlt noch zum ganz großen Glück. Dann schlägt das Schicksal zu. Während es bei Jess endlich mit dem Nachwuchs klappt, erhält Milly die Krebsdiagnose. Natürlich ist Jess für ihre Freundin zur Stelle, sie begleitet sie sogar zur Chemotherapie. Doch bald hält Milly so viel Zuwendung für selbstverständlich. Und sie fordert immer mehr Aufmerksamkeit von Jess ein, die ihre eigene frohe Erwartung verschweigt. Immerhin: Zunächst stehen die Chancen auf Millys Genesung recht gut. Dieser Film hätte auch ganz fürchterlich werden können, kitschig, verlogen und bedrückend. Aber Regisseurin Catherine Hardwicke liefert eine rundum überzeugende Arbeit ab. Die Amerikanerin verleiht ihrem Film einen halb-dokumentarischen Anstrich. Die zu diesem Zweck eingesetzte Handkamera beginnt aber nie zu nerven. Von klaustrophobisch-beängstigend bis fröhlich und ausgelassen reicht das Wechselbad der Gefühle. Toni Collette ist dramaerprobt und überzeugt wie immer. Und endlich einmal wird auch Drew Barrymore nicht auf die ihr eigene Niedlichkeit reduziert. Die 41-jährige darf all die zahlreichen Facetten abrufen, die zu zeigen sie imstande ist. Sentimental wird der Film „Miss You Already“ mit dem gewöhnungsbedürftigen deutschen Titel nie. Aber wer kein Taschentuch bei sich trägt, hat trotzdem ein Problem. Völlig egal, ob Mann oder Frau.

Veröffentlichungstermin: 11. August 2016 © Eurovideo



KLEINE TIPPS FÜR GROSSES KINO



GELD ODER LEBEN: CRIMINAL ACTIVITIES

Es gibt Filmtitel, die dazu anregen, vielleicht doch lieber etwas Anderes anzuschauen. Vielleicht zählt dieser hier dazu, klingt er doch seltsam belanglos. Aber ist das auf dem Cover nicht Travolta? Hmm. Mal schau'n. Schauspieler Jackie Earle Haley gibt hier sein Regiedebüt, der Rorschach des „Watchmen“-Films und der furchtbare Typ aus „Little Children“. Ob da etwas Vernünftiges herauskommen konnte? Und ob! Es ist dumm gelaufen für vier ehemalige Klassenkameraden. Die Jungs haben sich 200.000 Mücken geborgt, um sie in einem vermeintlich todsicheren Geschäft anzulegen – und alles zu verlieren. Nun ist die Aa am Dampfen. Geld oder Leben lautet die Devise. Schwarzer Humor vom Feinsten und eine Geschichte voller Überraschungen: Ein Geheimtipp!

Veröffentlichungstermin: 04. August 2016 © Tiberius Film

GENIESTREICH DES ETWAS ANDEREN GESCHMACKS:

UHF – SENDER MIT BESCHRÄNKTER HOFFNUNG

„Weird Al“ Yankovic! Klingelt da etwas? Natürlich nicht, es handelt sich ja auch nur um den begnadetsten Parodisten des Planeten. Im englischsprachigen Raum bringt der lockige Barde seit 1983 ein phänomenales Album nach dem anderen heraus, bewegt sich dabei stets auf der musikalischen Höhe der Zeit und wird dementsprechend als Genie des Blödsinns gefeiert. Hierzulande wurde in der mittleren Steinzeit mal die Michael-Jackson-Variation „Eat it!“ halbwegs bekannt, die auch Dumpfbacken übersetzen konnten. Ansonsten scheint die Sprachbarriere leider unüberwindlich. Nicht so im Spielfilm des Meisters, erschienen 1989. Der kultigste aller Kultfilme ist nun in feinsten Qualität und verschwenderischer Aufmachung zu erstehen. Wer das nicht kauft, ist doof!

Veröffentlichungstermin: 01. Juli 2016 © Capelight



KEINE HOCHZEIT UND VIELE TODESFÄLLE: LONDON HAS FALLEN

Immerzu fällt irgendwas. Unlängst erst vermaß der Autor dieser Zeilen das Bad seines Hotelzimmers in Worms, weil er das Licht nicht einschalten wollte. Gott sei Dank konnte er den Aufprall mit seinem Kopf abfangen. Und nun also London. In der Fortsetzung des Actioners „Olympus Has Fallen“, in dem nicht etwa eine Kamera, sondern gleich das ganze Weiße Haus zu Boden ging, verschießt es Gerard Butler alias Personenschützer Mike Banning nach England, wo sein Präsi-Boss an einem Staatsbegräbnis teilnimmt. Und dort stehen die Mächtigen dieser Erde plötzlich im Fadenkreuz böser Burschen. Ganz ehrlich? Der zweite Teil schlägt den Vorgänger um Längen.

Veröffentlichungstermin: 29. Juli 2016 © Universum Film

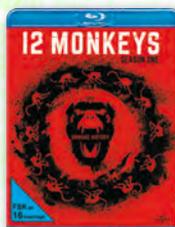
DIE SCHÖNE HAT AUSGEDIENT: DER JUNGE UND DAS BIEST

Zwei Stunden brandneue und spannende Anime-Unterhaltung aus der Werkstatt von Meisterregisseur Mamoru Hosoda („Das Mädchen, das durch die Zeit sprang“) sind ab sofort auf deutscher Konserve erhältlich. Im Preisträgerfilm des japanischen Oscar-Äquivalents will sich der Herrscher des Königsreichs der Biester in den wohlverdienten Ruhestand verabschieden und zum Gott aufsteigen. Zwei Nachfolger stehen zur Debatte, der eine ist ein Publikumsliebbling, dem anderen mangelt es noch an Charisma. Um sein Defizit auszugleichen, sucht sich Kumatsutsu einen Schüler. Seine Wahl fällt auf den menschlichen Ausreißer Ren. Ein riesengroßes Abenteuer beginnt!

Veröffentlichungstermin: 29. Juli 2016 © Universum Anime



DER BLAUE RAY IM SERIENWAHN

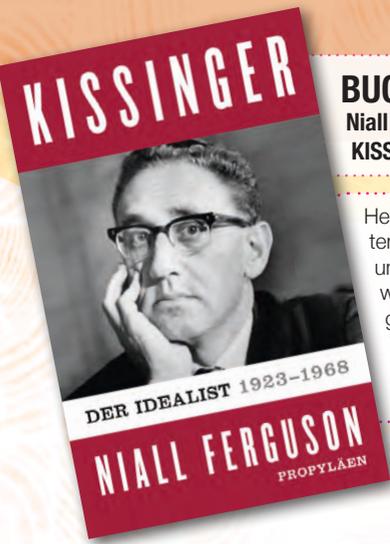


HOCHGRADIG INFEKTIÖS: 12 MONKEYS – STAFFEL 1

Auf der Suche nach coolen Filmen, die es wert sind, in einer Fernsehserie nach- und weiter erzählt zu werden, stieß man diesmal auf Terry Gilliams abgedrehten Science Fiction „12 Monkeys“. Auch in der Serie lebt James Cole, im Kinofilm von Bruce Willis gespielt, in einer Welt nach der großen Apokalypse. Ein Virus hat die Menschheit auf ein Mindestmaß dezimiert. Cole wird in die Vergangenheit zurückgeschickt, um die Entstehung der verheerenden Epidemie im Keim zu ersticken. Allerdings ist da die „Armee der 12 Monkeys“, die keinerlei Interesse an der Rettungsaktion hat. Staffel zwei gibt es bereits, Staffel 3 ist in Arbeit. Jetzt einsteigen und infizieren lassen!

Veröffentlichungstermin: 11. August 2016 © Universal

André Wesche



BUCH DES MONATS

Niall Ferguson:
KISSINGER – Der Idealist 1923-1968 (Propyläen)

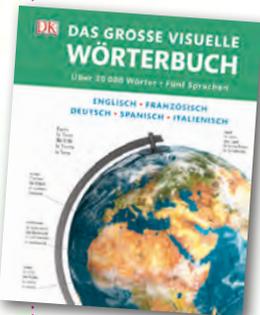
Henry Kissinger, geboren als Heinz Alfred Kissinger in Fürth, gehört zweifellos zu den schillerndsten politischen Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. Der republikanische, nationale Sicherheitsberater, spätere Außenminister der Vereinigten Staaten und Träger des Friedensnobelpreises hat so einiges bewegt, was hinreichend dokumentiert ist. Das vorliegende Werk zeigt, wie Kissinger zu der Persönlichkeit heranreife, die Weltgeschichte schrieb. Autor Niall Ferguson hat das Vertrauen Kissingers gewonnen, er hatte Zugriff auf das persönliche Archiv des Politikers. Allzu kritisch sind seine Betrachtungen nicht, aber diese Teil-Lebensgeschichte im historischen Kontext zu verfolgen, ist trotzdem sehr spannend und erhellend. Vielleicht widmet sich ein zweiter Teil, nach dem es dem Leser unweigerlich verlangen wird, auch den kontroversen Kapiteln rund um diesen faszinierenden Charakter.

Diverse:
Das große visuelle Wörterbuch
 – Über 30 000 Wörter
 – Fünf Sprachen
 (Dorling Kindersley)

Die visuellen Wörterbücher aus dem Dorling Kindersley Verlag sind eine Klasse für sich. Der Mensch ist bekanntlich ein visuelles Geschöpf. Und auch Vokabeln prägen sich besser ein, wenn man ein Bild mit ihnen verknüpft. Genau das machen diese reich illustrierten Bücher für Sprachlernende. Das vorliegende Werk will es wissen, es hält das richtige Wort zum

Bild gleich in fünf Sprachen bereit, als wären: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch.

Egal, ob man gezielt sucht oder einfach blättert, hier wird bestehender Wortschatz gefestigt und um so manchen Begriff erweitert. Für Schule, Beruf und Urlaub, aber auch für die Arbeit mit ausländischen Mitbürgern äußerst nützlich!



Lies Botterman & Griet de Smedt:
Stoff für Nähabenteuer
 – Projekte und Schnittmuster
 (Haupt Verlag)

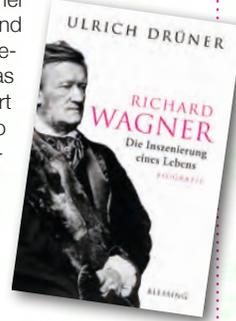


Liebe Leser und Leserinnen, bevor wir dieses Buch über den grünen Klee loben, rasch noch ein paar warnende Worte. Nähen kann zur Manie werden! Zum Beispiel im Falle meiner Schwie-

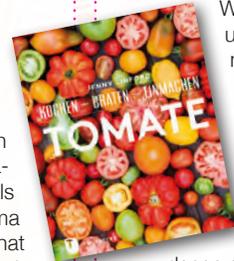
gertochter Stephanie. Die Mutter einer kleinen Tochter und Befriedigerin meines Sohnes hat sich auf dem Dachboden ein kleines Nähreich eingerichtet und ist für die Außenwelt kaum ansprechbar, während sie zugegebenermaßen ganz wundervolle Dinge handarbeitet. Und jetzt die Lobeshymne: Mit Hilfe dieses Buches werden auch Sie im Handumdrehen ein schmuckes Kleid, einen praktischen Turnbeutel oder eine modische Pilotenmütze zaubern. Hinten drin im Buch ist auch noch eine Landkarte zum Herausnehmen, die zeigt, wie man von einem Ort namens Stoffbruch zu einem Fluss namens Reißverschluss gelangt. Keine Ahnung, was das soll.

Ulrich Drüner:
Richard Wagner
 – Inszenierung eines Lebens
 (Blessing)

Das war schon ein Schlawiner, dieser Wagner! Brauchte es noch eine Biografie, um diese Tatsache zu untermauern? Und ob! Was Ulrich Drüner hier zusammengetragen hat, darf man getrost als das Nonplusultra zum Thema bezeichnen. Dieser Mann hat sorgfältig recherchiert, er hat ein tiefgreifendes Verständnis für Musik und er scheut sich nicht davor, heiße Eisen anzufassen. Erstmals erhascht der Leser nicht nur einen kurzen Blick hinter die Kulissen, die das ambivalente Musikgenie selbst errichten half. In aller Ausführlichkeit, aber immer kurzweilig und packend, demontiert das Buch in Wort und Bild so manche Legende und ersetzt sie durch Fakten. Wer Wagners Musik liebt, wird das auch nach der Lektüre noch tun. Die Person selbst wird man freilich differenzierter sehen.



Jenny Linford:
TOMATE – Koch – Braten
 – Einmachen
 (Thorbecke)



Wer sich gern gesund und tierfreundlich ernähren möchte, trifft in der Obst- und Gemüseabteilung des Supermarkts seines Vertrauens auf eine Vielzahl von einheimischen oder weit gereisten Früchten,

denen nichts mehr am Herzen liegt, als die menschliche Speisekarte mit wertvollen Vitaminen und Spurenelementen zu ergänzen. Im Wust des Überangebots kann man leicht ein kleines Nachtschattengewächs übersehen, das erst vor vergleichsweise kurzer Zeit Zugang zur hiesigen Küche gefunden hat.

Die sogenannte TOMATE erfreut das Auge mit ihrem lustigen, roten Kleid, einer beneidenswert glatten Haut und ihrer angenehmen, kugelartigen Form. Seine wahre Qualität offenbart das Gemüse (oder worum es sich sonst handelt) aber erst beim Hineinbiss. Die mehr oder minder weiche Schale weicht schnell einem flüssigen, mit ballaststoffhaltigen Kernen gespickten Inneren. Am besten schmeckt unser Gaumenfreund gleich roh. Dieses geschmackvolle Buch zeigt aber auch allerhand alternative Zubereitungsmöglichkeiten für das rote Gold auf.

Josef Resch:
Gefahr ist mein Beruf – Deutschlands erfahrester Privatermittler packt aus
 (Econ)

Die Welt der Privatermittler umgibt schon immer ein Hauch von Mysterium. Billionen von Kriminalromanen und -filmen zehren davon. Aber wie sieht sie wirklich aus, die Welt der Detektive? In diesem Buch plaudert einer aus dem Nähkästchen, der es wissen muss. Josef Resch hat mehr als dreißig Jahre lang ermittelt, was das Zeug hält und dabei längst nicht nur untreue Ehemänner verpetzt. Seine Auftraggeber waren nicht nur spannende Privatpersonen, sondern auch die Industrie und die Kriminalbehörden. Und mehr als einmal geriet Resch dabei in brenzlige Situationen. All das wird packend und kurzweilig geschildert. Aber nehmen Sie das mit dem „packt aus“ nicht allzu wörtlich. Aktfotos befinden sich nicht im Lieferumfang.



WIR ZAHLEN IHNEN 1.100,- EUR* FÜR IHRE ALTE KÜCHE

KÜCHENCENTRUM HOLTSMANN
EINE WELT VOLLER KÜCHENIDEEN.

LESENSWERT.
BEGEHRENSWERT.
SEHENSWERT.
BEMERKENSWERT.
EMPFEHLENSWERT.
LOHNENSWERT.

oder kurz gesagt:

LEBENSWERT
KÜCHEN AUS LEIDENSCHAFT

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



23.9. Spanien vs. Italien

WEITERE INFOS UND BUCHUNGEN UNTER:
WWW.KUECHENCENTRUM-HOLTSMANN.DE

TIPPI! DIE GESCHENKIDEE: UNSER EVENTGUTSCHEIN!



Treffpunkt Küche



**Küchencentrum
Holtmann**

An der B65 • Gelltdorfer Weg 44
31683 Obernkirchen / Gelltdorf
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.

gsw
MINDEN



Cup 2016



11:00, 1. Halbfinale: GWD Minden II vs. HSV Hannover

12:15, 2. Halbfinale: HSG ^{Handball} Lemgo II vs. MTV Braunschweig

13:30, Spiel um Platz 3

14:45. Endspiel

27. Aug.

Spielbeginn: 11:00 Uhr

Sporthalle Dankersen

www.gwd-online.de
[facebook/gwd.online](https://facebook.com/gwd.online)

TREND
Journal



Allianz