

# gsw **MAGAZIN**

MINDEN

Gut und sorglos wohnen

Ausgabe Winter/Frühling 2016/17



# 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](http://www.hsf-fortunato.de)

# MEHR

sparen

Machen Sie den Energiecheck!

**Zum 1. Oktober haben wir unseren Gaspreis erneut gesenkt!** Jetzt mit Strom und Gas zu uns wechseln und MEHR bekommen.

**So einfach geht's:** Jahresabrechnung Ihres jetzigen Anbieters mitbringen, Sparpotenzial ermitteln lassen und Wechselprämie sichern.

**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 527 894 1 | Mehr Energie unter: [www.mindener-stadtwerke.de](http://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: © Rainer Sturm / pixelio.de

### Druck & Belichtung

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

## Inhalt

Editorial . . . . .	4
GSW Aktuell . . . . .	6
Notfalldienst der GSW . . . . .	7
Mieterjubiläen . . . . .	10
Baujournal . . . . .	11
Musik & Fimtipps . . . . .	14
Buchtipps . . . . .	16
Gesundheit. . . . .	17
Narrenfeste . . . . .	20
Rezeptidee . . . . .	22



**DACHDECKEREI**  
*D. Thäsler*  
*... alles wird gut*

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



Bernd Hausmann

Vorstandsvorsitzender

## Liebe Mieterinnen und Mieter, liebe Leserinnen und Leser,

so kurz vor dem Jahresende ist es üblich Bilanz über den Verlauf des Jahres zu ziehen. Für die Genossenschaft fällt diese wieder positiv aus. Die Anzahl der eingehenden Mietvertragskündigungen ist seit Jahren rückläufig. Die Quote leerstehender Wohnungen sinkt ebenfalls erfreulicherweise seit Jahren. Diese Entwicklung zeigt, dass unsere Mieter gerne bei der Genossenschaft wohnen und die GSW als Vermieter mit guten Serviceleistungen gefragt ist. Positiv wirkt sich sicherlich auch aus, dass durch die vielen Modernisierungsmaßnahmen in den letzten Jahren ein attraktives Wohnungsangebot geschaffen wurde, das auf eine hohe Nachfrage trifft. Diesen Weg werden wir weiter zur Aufwertung unseres Wohnungsbestandes verfolgen.

Im Jahr 2016 wurden daher wieder rd. 2,5 Mio. Euro in die Modernisierung unserer Häuser investiert. Den größten Anteil an diesen Maßnahmen hatten die energetischen Modernisierungen kompletter Häuser. In der Regel wird dabei die Hausfassade mit einem Wärmedämmverbundsystem ausgestattet sowie die oberste Geschossdecke gedämmt. Mehr zu den einzelnen Maßnahmen im Jahr 2016 lesen Sie in diesem Magazin in der Rubrik Baujournal.

Aber auch die Planung der größeren Modernisierungs- und Instandhaltungsmaßnahmen im nächsten Jahr ist schon weit fortgeschritten. So sind bereits die Mieter der Wohnanlage Poststraße / Marienwall in der Mindener Innenstadt darüber unterrichtet worden, dass im kommenden Jahr die Beheizungsart umgestellt und die Wohnungen an das Fernwärmenetz angeschlossen werden. Einen ausführlichen Artikel lesen Sie auch in diesem Magazin.

Die GSW Minden hat nach Maßgabe der gesetzlichen Grundlage in den letzten Jahren ihre rd. 2.300 Wohnungen mit Rauchwarnmeldern ausgestattet. In der Landesbauordnung wurde diese Verpflichtung im Jahr 2013 verankert. Die Übergangsfrist für die Installation der Geräte endet am 31.12.2016. Gesetzlich vorgeschrieben ist eine jährliche Funktions- und Sichtkontrolle der Rauchwarnmelder, die im Auftrage der GSW Minden von der Firma Ista durchgeführt wird. Nur funktionierende Rauchwarnmelder retten Leben. Deshalb ist es sehr wichtig, dass die Firma Ista Zutritt zu den Wohnungen hat und die Überprüfung der Geräte vornehmen kann.

Der Vorstand bedankt sich beim Aufsichtsrat für die gute, vertrauensvolle Zusammenarbeit. Unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sagen wir Dankeschön für die geleistete Arbeit, die zu einem erfolgreichen Jahr geführt hat. 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 viel Glück und Gesundheit im Jahr 2017.



## **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](http://www.gswminden.de)

## DIE DIGITALISIERUNG DES TV-ANGEBOTS GEHT WEITER - ANALOGE FERNSENDER WERDEN EINGESTELLT

Die Unitymedia NRW GmbH, als Kabelnetzbetreiber in Nordrhein-Westfalen, hat das Ende des analogen Fernsehens eingeleitet.

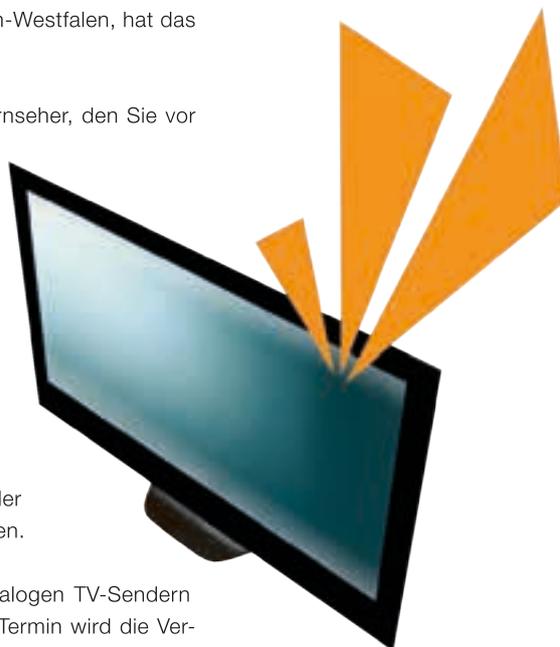
Sehen Sie Ihr Fernsehprogramm über einen älteren Flachbildfernseher, den Sie vor 2010 gekauft haben? Oder verwenden Sie zu Hause noch den guten alten Röhrenfernseher? Dann schauen Sie möglicherweise noch analog fern und sollten die folgenden Informationen durchlesen:

auf Kunden, die das analoge TV-Angebot nutzen, kommen Änderungen zu. Im Juli 2015 hat Unitymedia bereits damit begonnen, die Verbreitung analoger TV-Programme im Kabelnetz sukzessive einzustellen. Durch die digitale Übertragung in SD- oder HD-Qualität kann eine wesentlich höhere Programmviefalt angeboten werden. Ein analoger Sender belegte bisher einen ganzen Kanal; diese Bandbreite kann für bis zu 12 digitale Sender in SD-Qualität und bis zu 6 Sender in HD-Qualität genutzt werden.

Unitymedia hat seit dem 25. April 2016 weitere Kanäle mit analogen TV-Sendern abgeschaltet. Innerhalb der nächsten 15 Monate nach diesem Termin wird die Verbreitung analoger TV-Sender ganz eingestellt.

Es gehen allerdings keine Programme verloren. Alle Sender sind auch digital verfügbar. Für den Empfang digitaler TV-Sender benötigen Sie lediglich eine Digitalreceiver oder einen Flachbildfernseher mit einem digitalen Kabeltuner (DVB-C), worüber die meisten aktuellen Flachbildfernseher verfügen.

Informationen zur Änderung des analogen TV-Programms erhalten Sie auch im Internet unter [www.unitymedia.de/digital-verbindet](http://www.unitymedia.de/digital-verbindet).



**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](mailto:kregeler@kregeler.de) · [www.kregeler.de](http://www.kregeler.de)

# NOTFALLDIENST DER GSW

Wir sind natürlich sehr daran interessiert, unseren Mietern begleitende Serviceleistungen anzubieten. So steht schon seit Jahren ein Notfalldienst außerhalb unserer Geschäftszeiten telefonisch zur Verfügung. Dieser Mieter-Service betrifft dringende Reparaturen, die sich außerhalb unserer Geschäftszeiten ereignen und einen Handwerksereinsatz rechtfertigen, wie z. B. ein Ausfall der Heizung oder ein Wasserrohrbruch. Der Notfalldienst wird von Handwerksfirmen, die schon seit Jahren eng mit der GSW zusammenarbeiten, 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**.

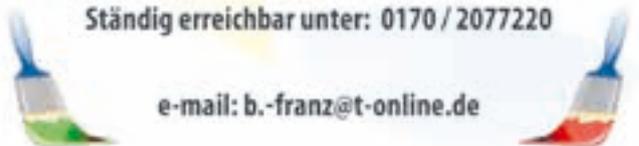


**Bernd Franz**  
**Malerfachbetrieb & Verzinnerei**  
Im Rott 6, 32469 Petershagen

**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](mailto:b.-franz@t-online.de)



**FlieseN Peußner**  
erfrischend anders



**\*Fliesenarbeiten jeglicher Art**  
**\*Komplettlösungen: "Alles aus einer Hand"**  
**\*Qualität, Flexibilität und Termintreue zeichnen uns aus**

Meisterbetrieb  
Gutenbergstraße 1  
32602 Vlotho  
Tel.: 05733 / 880 38 40

[info@fliesenpeussner.de](mailto:info@fliesenpeussner.de)  
[fliesenpeussner.de](http://fliesenpeussner.de)





## **RAUCHWARNMELDER RETTEN LEBEN**

In Deutschland verunglücken jedes Jahr mehr als 500 Menschen tödlich durch Brände; rd. 50.000 erleiden Verletzungen. Die meisten werden in den eigenen vier Wänden von Feuer und Rauch überrascht. Vom Rauch geht dabei eine große Gefahr aus, da er sich lautlos verteilt und schon nach wenigen Atemzügen zum Tode führen kann. Wenn Menschen wach und aufmerksam sind, wird ein Brandherd häufig schnell gesehen und es können Gegenmaßnahmen zur Brandbekämpfung eingeleitet und auch die Flucht ergriffen werden. Anders verhält es sich bei Ablenkung oder im Schlaf, dann kann sich Feuer und Rauch unbemerkt verteilen. Rauchwarnmelder schützen vor dieser Gefahr. Sie warnen mit einem unüberhörbaren Signalton, wenn sich Rauch an der Zimmerdecke sammelt.

Am 01. April 2013 wurde daher durch das Gesetz zur Änderung der nordrhein-westfälischen Landesbauordnung (BauO NRW) die Pflicht zur Ausstattung bzw. Installation und Sicherstellung der Betriebsbereitschaft von Rauchwarnmeldern in Wohnung gesetzlich festgelegt. Zunächst ist hier zwischen Neubau- und Bestandswohnungen zu unterscheiden. Neubauwohnungen müssen seit dem 01. April 2013 mit Rauchwarnmeldern ausgestattet sein. Bei den Bestandswohnungen wurde eine Übergangsfrist gewährt, die am 31.12.2016 endet. In jedem Fall muss jeweils ein Rauchwarnmelder in Schlafräumen, Kinderzimmern und Fluren, über die Rettungswege von Aufenthaltsräumen führen angebracht werden.

Die Firma Ista Deutschland GmbH hat in den letzten Jahren in unserem Auftrag sämtliche Wohnungen mit Rauchwarnmeldern ausgerüstet. Dabei wurden natürlich Geräte eingebaut, die den strengen gesetzlichen Vorgaben entsprechen und das entsprechende CE-Zeichen tragen. Alle Geräte haben inklusive Batterie eine Lebensdauer von 10 Jahren. Somit entfällt der jährliche Batteriewechsel. Gesetzlich vorgeschrieben ist die jährliche Prüfung - Funktions- und Sichtkontrolle - der Rauchwarnmelder. Diese sehr wichtigen Überprüfungen - schließlich können nur funktionierende Rauchwarnmelder Leben retten - führt ebenfalls die Firma Ista durch.

Aber was ist zu tun, wenn wirklich einmal ein Brandfall in Ihrem Haus eintritt? Dann zählt jede Sekunde. Gut, wenn Ihr Rauchwarnmelder Sie frühzeitig bei einem Brand in der Wohnung auf die Gefahrensituation hingewiesen hat und Sie die Möglichkeit haben, Ihre Wohnung rechtzeitig zu verlassen. Bewahren Sie Ruhe und informieren Sie die Feuerwehr per Notruf 112. Der Notruf rettet dort Menschenleben, wo Sie nicht mehr aktiv werden können.

Sollte der Fluchtweg bei einem Brand im Treppenhaus bereits von den Flammen versperrt sein, bewahren Sie auf jeden Fall Ruhe und laufen Sie nicht ins Treppenhaus. Lassen Sie die Wohnungstür geschlossen. Versuchen Sie auch in diesem Fall Ruhe zu bewahren und die Feuerwehr über den Notruf 112 zu informieren.

- 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**



Der Notruf rettet dort Menschenleben, wo Sie nicht mehr aktiv werden können. In Ihrer Notfallmeldung sollten Sie knapp und präzise die folgenden Informationen weitergeben:

**Wer ruft an?**

Name, Adresse, Rufnummer für Rückfragen

**Wo brennt es?**

Ort, Straße und Hausnummer

**Was brennt?**

Wohnung, Geschäftsgebäude, Fahrzeug

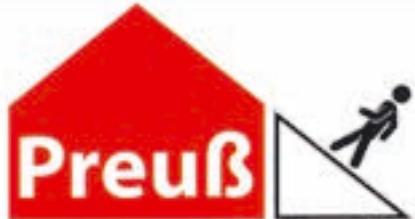
**Wie ist die Situation?**

Menschen in Gefahr? Anzahl der Verletzten

Warten Sie auf eventuelle Rückfragen des Leitstellen-Mitarbeiters

Wir hoffen natürlich, dass Sie niemals in eine derartige Gefahrensituation geraten. Aber sollte das dann doch der Fall sein, ist es gut, vorbereitet zu sein.





## 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](mailto:info@dachdecker-preuss.de)



## FRIEDRICH ROSEMEIER

Bauunternehmung GmbH & Co. KG

<b>Erdarbeiten</b> Abbrüche	<b>Stahlbetonarbeiten</b> Maurerarbeiten Klinkerarbeiten	<b>Bauwerksanierung</b> Betonsanierung
--------------------------------	--	---

**32457 Porta Westfalica**    **Fon 0571 · 3984662-0**    [info@rosemeier-bau.com](mailto:info@rosemeier-bau.com)  
**Strengelrott 21**                      **Fax 0571 · 3984662-6**                      [www.rosemeier-bau.com](http://www.rosemeier-bau.com)

# Mieterjubiläen vom 01.08. - 31.12.2016

## 50jähriges Mieterjubiläum

Karin Flieder, Porta Westfalica  
Irmhild und Werner Kersting, Minden

## 40jähriges Mieterjubiläum

Inge Buchholz, Petershagen

## 30jähriges Mieterjubiläum

Saliha und Tahir Taskiner, Minden  
Christel Wach, Minden  
Günter Schwettmann, Minden  
Christel Behrendt, Minden  
Monika Schmidt, Petershagen  
Klaus-Dieter Becker, Porta Westfalica

## 25jähriges Mieterjubiläum

Ramona Neumann, Minden  
Gisela Schmidt, Petershagen  
Maria und Johann Dyck, Porta Westfalica  
Elfriede Aulenkamp, Porta Westfalica



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!



Foto: Helgard Ahrens / pixello.de



## GSW-WOHNANLAGE MARIENWALL / POSTSTRASSE IN MINDEN - UMSTELLUNG DER HEIZUNGEN

Im Oktober dieses Jahres fanden zwei Informationsveranstaltungen für die Bewohner der Wohnanlage Marienwall und Poststraße in Minden statt, in der ihnen die für 2017 geplante Umbaumaßnahme der Heizungsanlage näher gebracht wurde. Die barrierefrei zugänglichen Objekte liegen in der Mindener Innenstadt und zeichnen sich durch eine attraktive Grundrissgestaltung aus. Diese positiven Attribute der Objekte werden jedoch durch die vorhandene Elektro-Deckenheizung gemindert, da diese im Vergleich zu herkömmlichen Heizungsarten zu weitaus höheren Heizkosten führt.

Aus diesem Grund hat sich die GSW entschlossen die derzeitige Beheizung der Wohnungen umzustellen und durch eine wassergeführte Heizung mit entsprechendem Einbau von Heizkörpern zu ersetzen. Erfahrungsgemäß führt dieses zu einer wesentlichen Reduzierung der Heizkosten.

Es wurden verschiedene Untersuchungen angestellt, welche Heizquelle sich für dieses Objekt am besten eignet. Die Entscheidung fiel zu Gunsten der Anbindung an das Fernwärmenetz der Westfalen Weser Netz GmbH, auch und insbesondere unter Berücksichtigung der positiven ökologischen Bilanz, die eine Fernwärmeanbindung darstellt. In diesem Fall wird Wärmeenergie aus Wasserdampf erzeugt. Dieser entsteht innerhalb des Produktionsprozesses bei der Firma Melitta Europa GmbH & Co. KG an der Ringstraße in Minden. Die daraus gewonnene Wärmeenergie wird im Sommer in das Fernwärmenetz, vorwiegend für den Warmwasserbedarf eingespeist. Im Winter, wenn der Bedarf an Heizwärme steigt, wird eine Dampfturbine hinzugeschaltet, die ebenfalls Strom erzeugt. Die hierbei anfallende Abwärme deckt dann den Bedarf der zusätzlich benötigten Heizenergie. Von diesem hohen Wirkungsgrad profitieren nicht nur zukünftig die Objekte der GSW sondern bereits jetzt schon mehr als 50 große und kleine Gebäuden in der Innenstadt darunter Schulen, das Rathaus und das Stadttheater, aber auch Wohn- und Geschäftshäuser.

Die Wärme wird zukünftig in dem Objekt Marienwall und Poststraße mit einer sogenannten Übergabestation (siehe Bild) übergeben und in das neu zu erstellende Verteilungsnetz im Gebäude eingeleitet. Der größte Aufwand für die GSW und die größte Beeinträchtigung für die Mieter und Mitglieder ist die Installation des Verteilungsnetzes im Gebäude

und insbesondere in den Wohnungen, da die Wohnungen während der Maßnahme weiterhin bewohnt werden. Hierauf wird in der Planung besonders Rücksicht genommen, um die Beeinträchtigungen für die Bewohner so gering wie möglich zu halten. Wir sind davon überzeugt, dass diese Maßnahme mit der Investitionssumme von fast einer halben Million Euro langfristig der richtige Weg ist um unseren Mietern und Mietgliedern weiterhin guten und bezahlbaren Wohnraum anbieten zu können.

In dem Sinne wünschen wir uns ein gutes Gelingen.



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



## **MODERNISIERUNGSMASSNAHMEN IN MINDEN UND PETERSHAGEN**

Im fast abgelaufenen Jahr hat die GSW Minden rd. 2,5 Mio. Euro in die Modernisierung Ihrer Häuser investiert. Bereits Mitte d. J. wurden die geplanten Modernisierungsarbeiten an den Häusern Am Grundbach 49 in Minden-Hahlen sowie Nelkenweg 2/4 in Minden-Meißen abgeschlossen.

In Minden-Leteln ist mittlerweile die Modernisierung des Hauses Hofallee 10 /10a abgeschlossen. Diese Modernisierungsmaßnahme beinhaltete das Anbringen eines Wärmedämmverbundsystems sowie die Dämmung und Neueindeckung des Daches. Die vorhandenen Balkonbeläge und -brüstungen wurden saniert. Die vorhandenen Fenster wurden durch neue Fenster ersetzt. Im Außenbereich wurde eine Sanierung der Schmutzwasserleitungen durchgeführt.

Im Mindener Norden, im Stadtteil Kuhlenkamp, ist mit der Modernisierung des Hauses Ginsterweg 20/22 begonnen worden. Die Arbeiten am Hauseingang Ginsterweg 20 sind schon sehr weit fortgeschritten. Auch dieses GSW-Objekt ist im Zuge einer umfangreichen Maßnahme mit einer Dämmung - Wärmedämmverbundsystem und Dachdämmung

- versehen worden. Da die Fenster im Objekt schon veraltet waren, wurden diese ausgetauscht. Ein Austausch der Fensterelemente im Treppenhaus sowie der Hauseingangstür wurde ebenso vorgenommen, wie eine Sanierung der vorhandenen Balkone. In der Außenanlage ist noch eine Sanierung der Schmutzwasserleitungen vorgesehen.

Und auch in Petershagen hat die GSW Minden ein weiteres Haus in ihrer Wohnanlage modernisiert. Das Haus Brandhorststr. 7 wurde gedämmt. Die vorhandenen Balkone wurden saniert. Im Außenbereich wurden die Schmutzwasserleitungen saniert und danach die Außenanlagen neu gestaltet.



Die Schmutzwasserleitungen im Bereich Hardenbergstr. 23/25 und 31/33 in Minden sind von der GSW ebenfalls saniert worden. Nach Abschluss dieser Arbeiten wurden die Außenanlagen neu gestaltet.

Zusätzlich zu den genannten größeren Modernisierung- bzw. Instandhaltungsmaßnahmen, hat die GSW Minden in 2016 auch wieder die Zuschnitte und Ausstattungen einzelner Wohnungen dem aktuellen Standard angepasst. Bei diesen Einzelmodernisierungen wird grundsätzlich eine Strangsanierung durchgeführt und entsprechend eine Sanierung und Neugestaltung des Badezimmers.



*...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 Heizungstechnik · Hausgeräte · Kundendienst · Klima- und Solartechnik**

## STOPPOK - OPERATION 17 *Groundsound / Indigo*

Der 60-jährige, in Hamburg lebende, Künstler Stoppok hat auch mit seinem 17. Album ein herrliches Stück Musik abgeliefert. Wie immer haben seine Texte eine große Aussagekraft, mit kein bisschen Langerweile in den Zeilen und Worten, die nur er so schön und gekonnt setzen kann. In „Planlos durch das All“ singt er sehr richtig: „Wer ist falsch wer ist richtig / In jedem Fall nehm' sich alle viel zu wichtig / Der eigene Gott, das eigene Geld / Die verquerte subjektive und auf Halbwissen basierende / Völlig schräge Wahrnehmung unserer Welt“. Könnte man im Deutschunterricht durcharbeiten. Alles taucht er dann in Melodien, die sich im Ohr festsetzen, aber nicht schmeicheln. Kräftiger Blues, beruhigender und sehr hörenswerter Folk und unschlagbarer Rock. Alles ist handgemacht, modern & frisch, druckvoll und für die intelligenten Menschen dieses Planeten unbedingt geeignet. Bitte, mit der Stoppok-Musik die schmierigen deutschen „Popschlagersongwriter“ aus den Radiosendern fetzen. Macht natürlich wieder keiner von diesen formatierten Angsthasensendern.



## HEINZ RUDOLF KUNZE - MEISTERWERKE: VERBEUGUNGEN *Sony Music*

Nachdem Kunze, der neben Songtexten auch Bücher, Theaterstücke und Musicals schreibt, in diesem Jahr bereits ein neues Album für seine Fans bereit hielt, wollte er sich zum 60. Geburtsdag (am 30.11.) selbst belohnen: Endlich Songs aus der Geschichte der deutschen Musik covern. So gibt es nun im typischen HRK-Stil eine ganz außergewöhnliche Mischung, von Roy Blacks „Ganz in weiß“ über Caspers „Hinterland“ bis zu „Wenn ein Mensch lebt“ von den ostdeutschen Puhdys. Einige der Neuinterpretationen klingen ganz witzig, wie die bereits genannten, aber die Finger hätte er unbedingt von Die Ärzte, den Einstürzenden Neubauten, DAF und Hildegard Knef lassen sollen, deren „Rote Rosen“ konnten nur genial Extrabreit covern. Und die Lieder von Freddy Quinn, Karat und der Münchner Freiheit sind Schlager und bleiben auch bei Kunze Schlagerbums. Schade, etwas mehr Leichtigkeit, witzigere Einfälle und mehr Gitarrenarbeit hätten diese Meisterwerke zu Meisterwerken gemacht.



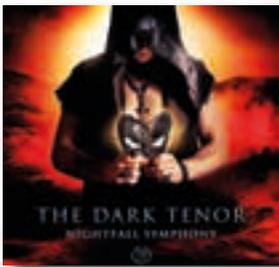
## ERIC FISH & FRIENDS - MAHLSTROM *Esox Music/Alive*

Kaum war das neue, leider nur halbgeare, Album von Subway To Sally auf dem Markt, schon schiebt deren Frontmann Eric Fish ein Soloalbum hinterdrein. Ob das ein guter Schachzug war, zumal sich der Mittelalterrocker hier als Songschreiber und Liedermacher bezeichnet. Mit seinem langjährigen Freund und Partner Gerit Hecht, der wieder Klavier und Akkordeon mit großer Kunst bearbeitet, nahm Eric 13 Songs mit intimen Selbstbetrachtungen auf. Diesmal griff er sogar auf Themen aus Politik und Gesellschaft zurück, weil er etwas zu sagen hat und solo seine Meinung kundtun kann. Obwohl diesmal Bass und Rhythmuselemente eine große Rolle spielen, fehlt der Groove, der mitreißt und sich in Ohr und Hirn festsetzt. Wo sind die Überraschungen, das Element der musikalischen Erhebung und der aufbegehrende Krach, der munter macht und noch lange in den Hörern nachwirkt und Eric Fish einmalig macht?



## DARK TENOR - NIGHFALL SYMPHONY *Polydor / Universal*

So richtig schön schaurig geht es beim Dark Tenor zu. Wer ist er? Woher kommt er? Und wo will der Dark Tenor hin? Auf alle Fälle in die Hitparaden, denn seine fast unheimliche Stimme passt hervorragend zur jetzt kommenden Zeit. Alles ist grau, undurchdringlich, die Blätter sind gefallen, irgendwie unheimlich. Da ist es verdammt schön, wenn aus den Boxen der Tenor der Nacht, der Sänger der zu Tränen rührenden Musik kommt. Mit einer phantastischen, sehr dunklen, fast schon süchtig machenden, sehr klassischen, Stimme verführt er uns in die Welt des klassischen Pop, der poppigen Klassik. Die dazugehörigen symphonischen Klänge passen hervorragend zum Gesang. Gänsehaut pur erfährt der Hörer vom ersten Lied „The Brave Never Die“ an, über das stimmungsvolle „Wild Horses“ bis hin zum alles beendenden „The End“, welches nur das Orchester intoniert und als Übergang zum erneuten Abspielen gelten kann.



## THE APOCALYPSE BLUES REVUE - DTO. *Rough Trade*

Wer die Namen der Bandmitglieder genau studiert, wird sofort erkennen, dass der Schlagzeuger Shannon Larkin und der Gitarrist Tony Rombala auch schon die mit Platin bedachte Hard Rock, Metal und Grunge Kapelle Godsmack nach vorne brachten. Nun also versuchen sie sich mit einigen weiteren Enthusiasten am knackigen Blues, der sich so richtig gewaschen hat. Man nehme etwas Led Zeppelin, Jimi Hendrix, AC/DC und ganz viel apokalyptisches Zeug, das aus Blues und Rock besteht und präsentiere eine neue deftige Mischung, die knallt und das Hirn gewaltig durchpflügt. Der Gitarrist Eric Gales gastiert bei „The Tower“ und bei „Evil Is As Evil Does“ darf man sich auf einen richtig abgehangenen Southern Rock freuen. Sehr zu empfehlen ist außerdem der Bonustrack „Music's Over“, der ürtümlich von den Doors stammt.



## DER BLAUE RAY PRÄSENTIERT HEIMKINO DELUXE

### SHOWDOWN IN LEIPZIG: THE FIRST AVENGER - CIVIL WAR

Die einen warten ungeduldig auf jedes neue Abenteuer, die anderen langweilen sich einfach nur zu Tode. Die erste Fraktion scheint allerdings zu überwiegen, denn die Superheldenfilme mit den Stars der Marvel-Comics gehen nach wie vor wie geschnitten Brot. Deshalb naht nun die nächste Episode, natürlich noch bombastischer und noch länger. Die Filmhandlung schließt nahtlos an die Geschichte von „Avengers: Age Of Ultron“ an. Aber wer meint, die Superhelden hätten sich endgültig und unter großen Mühen zu einem schlagkräftigen Team von Weltenrettern zusammengerauft, kommt schnell ins Zweifeln. Einige Avengers haben bei einem eigensinnigen Einsatz großen Schaden angerichtet. Die Weltregierung reagiert wie jede andere Regierung auch, sie schafft eine neue Behörde zur Avengers-Regulierung. Tony Stark alias Iron Man sieht deren Notwendigkeit ein. Ganz anders „Captain America“ Steve Rogers. Zum Anführer der Heldentruppe aufgestiegen, pocht er auf deren Autonomie. Die „Avengers“ spalten sich in zwei scheinbar unversöhnliche Lager. Der perfide Baron Helmut Zemo (Daniel Brühl) wittert Morgenluft und treibt seine Keile zwischen die Rächer. Anthony und Joe Russo, 2014 bereits verantwortlich für den Vorgänger „The Return of the First Avenger“, haben ganze Arbeit geleistet. Bekannte Helden bekommen mehr Tiefe, die Neuzugänge (u.a. ein Spider-Männchen) überzeugen und auch der Humor kommt nicht zu kurz. Wer Comic-Action mag, wird hier zum absoluten Höhepunkt geführt. Und diesmal werden viele Zuschauer Schauplätze der Handlung aus persönlicher Erfahrung kennen. Der „Civil War“ tobt nicht nur in Berlin, er legt auch den Flughafen Leipzig/Halle in Schutt und Asche.

Veröffentlichungstermin: 06. Oktober 2016 © MARVEL



### KLEINE TIPPS FÜR GROSSES KINO



### VERFÜHRERISCHES DREIECK: PROFESSOR LOVE

Ich gebe es nicht gern zu, aber ich bin grün vor Neid. Und auch ein wenig gelb. Der alte Knochen Pierce Brosnan, zugegeben in Top-Form, darf in seinem neuen Film nicht nur eine, sondern gleich beide Traumfrauen von meinerer vernaschen! Als Literaturprofessor hat Richard einen leichten Stand bei den Frauen. Dann schiebt er einer wesentlich jüngeren Dame einen Braten in die Röhre, steht dazu und wird häuslich. Aber irgendwann sehnt sich die junge Braut nach Frischfleisch. Richards Schwägerin ist aber sofort als Naturgewalt zur Stelle. Jessica Alba und Salma Hayek in einer sehr witzigen Geschichte, die auch Männer mögen werden.

Veröffentlichungstermin: 11. Oktober 2016 © EUROVIDEO

### ALLE JAHRE WIEDER – WEINACHTEN MIT DEN COOPERS

Wenn das kein Zufall ist! Weihnachten steht vor der Tür und Hollywood überrascht uns mit einer turbulenten, starbesetzten Komödie rund ums Fest und für das Gemüt der ganzen Familie. Auch bei den Coopers sorgen die bevorstehenden, besinnlichen Tage für die obligatorische Zusammenführung des gesamten Clans. Eine Pflichtübung, die die einen liebgewonnen haben und die anderen nicht. Um sich gegenseitig eine heile Welt vorzugaukeln und unangenehmen Fragen zu entgehen, wird so manche bittere Tatsache verschwiegen und schon mal ein Wildfremder als angeblicher Lebenspartner zwangsrekrutiert. Lustig, besinnlich und gar nicht mal realitätsfern.

Veröffentlichungstermin: 20. Oktober 2016 © StudioCanal



### UNTER BESCHUSS: WHISKEY TANGO FOXTROT

Man kennt das ja: Irgendwann scheint einen der Job, den man einst liebte, nicht mehr zu erfüllen. Die Sehnsucht nach Neuland lässt einen Pfade beschreiten, die man sich vorher nicht hätte ausmalen können. Auch Journalistin Kim langweilt sich zunehmend. Um frischen Wind in ihr Leben zu bringen, entscheidet sie sich zu einem Einsatz als Kriegsreporterin in Afghanistan. Und, was soll man sagen? Hier ist es wirklich total anders als in ihrem kuschligen New Yorker Büro! Zunächst ist die junge Frau not sehr amused. Aber dann findet sie Freunde am gefährlichen Ort und erkennt ihre wahre Berufung. Sehr lustig, ohne den Krieg zu verharmlosen.

Veröffentlichungstermin: 28. Oktober 2016 © Paramount

### DIE AUF DEN BUSH KLOPFEN: DER MOMENT DER WAHRHEIT

Unter den vielen lustigen Dingen, die Donald Trump in den letzten Wochen von sich gegeben hat, war auch eine Beschimpfung der Medien als korrupte Institutionen. Schauen wir mal. September 2004. Der Wahlkampf „Bush vs. Kerry“ ist in vollem Gange. Mary Mapes' renommierte Sendung „60 Minutes“ erstattet regelmäßig Bericht. Dann stößt ihr Team auf Gold. Anchorman Dan Rather darf verkünden und belegen, dass sich Bush Junior vor dem Vietnamkrieg gedrückt hat. Eine Schlammenschlacht nimmt ihren Anfang. Im Mittelpunkt steht nicht etwa Bush, es sind die Journalisten, die angefeindet werden. Eine wahre Geschichte als topbesetzter Polit-Thriller.

Veröffentlichungstermin: 07. Oktober 2016 © Universum Film



### DER BLAUE RAY IM SERIENWAHN



### THE NEXT GENERATION – PATLABOR – DIE SERIE UND DER KINOFILM „TOKYO WAR“

Die Japaner haben mal wieder große Roboter entwickelt. Die sogenannten „Labors“ sollen dem Menschen in zivilen wie in kriegerischen Zeiten treu zur Seite stehen und die Drecksarbeit erledigen. Leider hat man irgendwann die Kontrolle über die mechanischen Monstren verloren. Hier kam die Spezialeinheit Patlabor ins Spiel, die für Sicherheit sorgte. Heute sind die Labors schon wieder Schnee von gestern und gammeln irgendwo vor sich hin. Aber dann tauchen plötzlich Feinde auf... Die Serie „The Next Generation – PATLABOR“, die vom Kinofilm gekrönt wird, ist die Realverfilmung eines sehr beliebten Mangas. Vor allem ein junges Publikum wird von den action- und temporeichen, freilich nicht allzu ernst zu nehmenden Science-Fiction-Geschichten ziemlich angetan sein. Weihnachten naht!

Veröffentlichungstermin: 10. November 2016 © Tiberius Film

André Wesche

**BUCH DES MONATS**

**Michael Muller:**  
**HAIE** (TASCHEN)

Sein Name klingt sehr gewöhnlich, aber sein Job ist alles andere als normal. Michael Muller gehört schon lange zu den weltweit renommiertesten Fotografen. Durch seine Arbeit mit Schauspielern und Musikern hat er bereits die Haifischbecken der Film- und Musikindustrie kennengelernt. Aber irgendwann war dem Künstler diese vermeintlich glamouröse Welt nicht mehr genug. Muller zog es dorthin, wo die echten Raubfische wohnen. Und er wollte sie nicht feige aus einem Käfig heraus knipsen, sondern Auge in Auge, Haut an Haut mit den Haien in Kontakt treten. Natürlich bereitete er sich gründlichst vor und revolutionierte die Unterwasserfotografie unter Zuhilfenahme neuester Weltraumtechnologie. Aber natürlich nutzt die beste Technik nichts, wenn der Fotograf kein Gespür für den richtigen Augenblick – und gern auch ein Quäntchen Glück hat. Muller hat all das. Seine Fotografien blasen den Betrachter förmlich vom Stuhl. Die normale Ausgabe ist unglaublicher Weise für unter 50 Euro zu haben und sieht auf dem Gabentisch dreimal so teuer aus. Für den Sammler hält der Taschen-Verlag aber auch eine signierte Collector's Edition und zwei Art Editions bereit. Wenn das nicht Hai End ist!

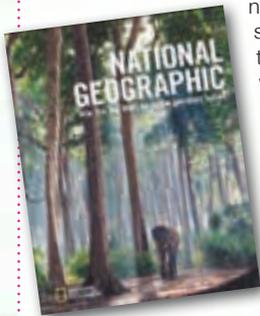


Copyright: © 2016 Michael Muller  
Bildunterschrift: Weißer Hai, False Bay, Juni 2012



**Susan Tyler Hitchcock:**  
**NATIONAL GEOGRAPHIC**  
– **Wie Sie die Welt noch nie gesehen haben**  
(National Geographic)

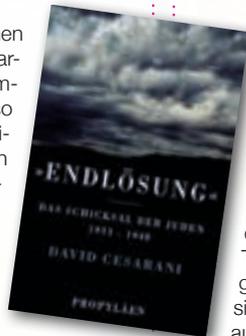
„Wie Sie die Welt noch nie gesehen haben“ kann natürlich von Leser zu Leser ganz unterschiedliche Bedeutung haben. In meinem Fall würde es zum Beispiel „nüchtern“ bedeuten. Aber das nur am Rande. Junge, was für ein Bildband! Die besten Fotografen des Erdballs haben selbigen durchquert, um beeindruckende Motive zu den Themenbereichen „Phänomene“, „Leben“, „Orte“, „Dinge“ und „Momente“ aufzuspüren und für die Ewigkeit festzuhalten. Was habe ich auf dieser Bücherseite schon salbadert, welches Buch nun das schönste ist, welche Fotografien am sensationellsten sind und welche Werke man immer wieder aus dem Regal holt. Aber diesmal lege ich mich fest: Dieses Buch ist das coolste, beste, schönste, das man für Geld kaufen kann.



immer wieder aus dem Regal holt. Aber diesmal lege ich mich fest: Dieses Buch ist das coolste, beste, schönste, das man für Geld kaufen kann.

**David Cesarani:**  
**„ENDLÖSUNG“**  
– **Das Schicksal der Juden 1933 – 1948**  
(Propyläen)

Dunkle Wolken ziehen sich auf dem schwarzen Einband zusammen. Ein ebenso einfaches wie effizientes Mittel, den Leser darauf einzustimmen, was ihn zwischen diesen beiden Buchdeckeln erwartet. Die Anzahl der Bücher, die über den Holocaust berichten, ist kaum mehr zu überblicken. Wer sich noch einmal gründlich, allumfassend und topaktuell mit dieser Thematik auseinandersetzen will, kommt um dieses neue Standardwerk nicht herum. Die Forschung des weltweit anerkannten Experten David Cesarani präsentiert sich auf dem allerneuesten Stand. Sie bezieht sich auf Geheimdienstberichte, die noch bis vor kurzem Verschlusssache waren und sie zieht auch Dokumente zurate, die erst nach dem Zusammenbruch der UdSSR zugänglich wurden. Besonders deutlich wird herausgearbeitet, dass der Massenmord an den Juden bei weitem nicht nur rassenideologische Gründe hatte. Eine schmerzhaft Lektüre, der man sich unbedingt stellen sollte.



**Dr.med. Yael Adler:**  
**HAUTNAH**  
– **Alles über unser größtes Organ**  
(Droemer)

Huch, hatten wir nicht erst im letzten Heft ein Haut-Buch? Damit steht unverbrüchlich fest: Haut boomt! Und schon der Serienkiller Buffalo Bill aus dem wundervollen Thriller „Das Schweigen der Lämmer“, der sich ein hübsches Kleid aus den Hautpartien seiner Opfer geschnitten hat, wusste, dass es sich unbedingt mit der Lotion einreiben muss. Alles Schöne und auch das Unangenehme, für das die Haut zuständig ist, wurde in diesem Werk zusammengetragen. Und die Pflegetipps sind natürlich auch nicht von schlechten Eltern. Ein extrem befriedigendes Buch, nicht nur für die Haute-Volée.



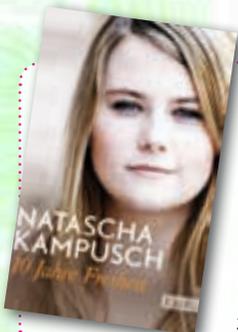
**Sabrina Fauda-Role:**  
**One Pot Pasta – Schnelle Nudelgerichte aus einem Topf**  
(Thorbeke)

Machste Nudeln, beschwert sich kein Gast. Die Dinger schmecken und machen satt, gut is'. Ne Fertigsauce aus dem Supermarkt dazu, geriebener Käse 'drüber. Sonntags auch mal frische Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Chili, 'ne halbe Flasche Wein in den Topf, die andere in den Kopf und ein paar Scampi und / oder Jakobsmuscheln dazu. Alles viel zu kompliziert? Sie wollen einfach nur einen Topf beschmutzen und alles 'reimschmeißen. GLEICHZEITIG? Das geht doch nicht, Sie fauler Strick! Oder etwa doch? Einer von zahllosen neuen Küchentrends will genau das. Nudeln – roh – Gemüse und Gewürze nach Wahl, Öl und sogar Käse – mit kühnem Schwung rinn in den Pot, fertig. Kein Brimborium, nur Genuss. Und im nächsten Heft: Pol Pot Basta – Schnelle Standgerichte aus wirrem Kopf.



**Natascha Kampusch:**  
**10 Jahre Freiheit**  
(List)

Sie wurde als Zehnjährige vom österreichischen Fernmeldetechniker Wolfgang Priklopil entführt. Acht Jahre lang wurde sie in einem winzigen Kellerverließ gefangen gehalten, erst 2006 gelang die Flucht. Natascha Kampusch hat ihre Leidensgeschichte in ihrem Buch „3096 Tage“ geschildert, das später von Sherry Hornmann einfühlsam verfilmt wurde. Nun führt die junge Frau seit zehn Jahren ein Leben in jenem Zustand, den wir Freiheit nennen. Der Start in das Leben DANACH war für Frau Kampusch mit viel größeren Schwierigkeiten verbunden, als man es sich naiv vorstellen mag. Die Autorin schildert, wie es ihr allmählich gelang, sich von den Geistern der Vergangenheit zu lösen. Und mag ihr Schicksal auch ziemlich einzigartig sein, bietet das Buch doch vielen traumatisierten Menschen sensibel Lebenshilfe.



## Wie äußern sich Erkältung und Grippe?



Foto: C. Droste

Grippe und Erkältung äußern sich anfangs mit den gleichen Beschwerden. Halsschmerzen, Schnupfen, Husten, Heiserkeit sind typische Symptome. Häufig kündigt dann Frösteln einen Temperaturanstieg an und Fieber wird von Schüttelfrostattacken begleitet. Kopf-

und Gliederschmerzen kommen genauso dazu wie Halsschmerzen. Schwäche, Müdigkeit und Appetitlosigkeit ergänzen das Krankheitsbild. Bei einer echten Grippe beginnen die Beschwerden oft plötzlich und sind so stark, dass der Erkrankte auf die Stunde genau sagen kann, wann die Grippe begonnen hat. Auch andere Erkrankungen beginnen mit Schnupfen oder tränenden Augen - beispielsweise Heuschnupfen oder allergischer Schnupfen bei Hausstauballergie. Mit Schnupfen, Husten, Heiserkeit kündigt sich auch eine weitere Gruppe von Erkrankungen an - die Kinderkrankheiten Masern, Mumps, Röteln & Co. Nach einigen Tagen zeigt sich häufig der typische Hautausschlag wie bei Scharlach, so dass die Diagnose einfacher wird. Bei wiederholten und hartnäckigen Erkältungen im Kindesalter kann auch ein angeborener Immundefekt dahinter stecken - allerdings sind bis zu 6 Erkältungen pro Jahr im Kindesalter nicht besorgniserregend. Eine verschleppte Nase findet man bei 80 % aller Erkältungen. Sobald sich die Erkältung auf die Nasennebenhöhlen ausweitet, spricht man von einer Sinusitis. Eine leichte Bindehautentzündung oder eine Erregerausbreitung ins Mittelohr (über die Eustachische Röhre) mit Mittelohrentzündung kommt gerade in den ersten Krankheitstagen häufig vor. Wenn sich die Viren in Richtung Lunge ausbreiten, zeigt Husten eine Mitbeteiligung der Bronchien (akute Bronchitis), die sich ohne Gegenmaßnahmen zur Lungenentzündung auswachsen kann. Gerade bei kleinen Kindern führt selbst ein banaler Schnupfen schnell zu einem schlechten Allgemeinzustand. Babys atmen fast ausschließlich durch die Nase - und verweigern bei verstopfter Nase das Trinken, weil der Wechsel zwischen Atmen und Schlucken zu schwierig ist. Im Kleinkindalter führen die zugeschwollenen Schleimhäute oft zu einer Mittelohrentzündung. Die Nase ist bei Erkältung fast immer betroffen, ihre Umgebung (Nebenhöhlen, Augen und Ohren) oft, die Bronchien glücklicherweise seltener. Während man bei einer normalen Erkältung schon die Ausweitung auf die Nachbarorgane Nasennebenhöhlen, Augen oder Bronchien als Komplikation werten kann, sind bei der Influenzagrippe auch Lunge, Herz und Gehirn gefährdet. Sie werden durch die Grippeviren geschädigt - es kommt zur Lungenentzündung, Herzmuskelentzündung oder Entzündung des Hirngewebes. Da die Erkrankung das Immunsystem schwächt und die Schleimhäute empfindlich sind, haben auch Bakterien (z.B. Pneumokokken) leichtes Spiel und können eine sog. Superinfektion verursachen (aufgesetzte Zweitinfektion). Dann wird die virale Lungenentzündung durch die bakterielle überlagert.

Dauer und Schwere der Beschwerden können Aufschluss geben, ob es sich eher um eine Erkältung oder eine Grippe handelt.

**finze**  
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**

**GEBÄUDEENERGIEBERATUNG**

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Bodenbeläge, Teppiche, Laminat und Kork
- Fassadenrenovierung und Putzarbeiten
- Individuelle, moderne Raumgestaltung mit kreativen Techniken
- Wärmedämmung - Verbund-Systeme
- Industrieranstriche
- 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



## WELLNESS FÜR GEIST UND KÖRPER DIE BESTEN TIPPS FÜR DEN ALLTAG



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. Wie Sie es trotzdem schaffen können, alles unter einen Hut zu bekommen, dabei gesund, entspannt und gut gelaunt bleiben, zeigen die nachfolgenden Anregungen:

### **Zeitmanagement**

Ordnung schafft Strukturen, und die geben Orientierung und Sicherheit. 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. Dabei 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.

### **Bewegung**

Schlemmereien verursachen bei vielen Hüftgold und bescheren eine träge Verdauung. Gegensteuern lässt sich mit regelmäßigem Sport. Laufen, Radeln und Schwimmen sind ideal für Herz und Kreislauf. Aber auch mit Gymnastik und Yoga lassen sich Kraft und Beweglichkeit trainieren. Für Untrainierte gilt, es langsam anzugehen, damit Knochen, Sehnen, Muskeln und Kreislauf sich allmählich an die Belastung gewöhnen. 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.

### **Powerfood**

Eine vitalstoffhaltige Ernährung, die den Darm in Schwung bringt und zugleich das Immunsystem unterstützt, bringt Sie gesund und energiegeladener in den Frühling. Vitamin A und Betacarotin sind wichtige Lieferanten, auch Vitamin C schützt vor freien Radikalen. Vitamin E fördert die Bildung von Antikörpern, ebenso das Spurenelement Zink. Bitterstoffe regen die Produktion von Gallenflüssigkeit und dadurch die Verdauung an. Wer vor der Mahlzeit ein Glas Grapefruitsaft oder ein Glas Wasser



# 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](http://www.westfalica.de)



Gas



Strom



Wärme

**WESTFALICA**   
GAS. STROM. NATÜRLICH WÄRME.

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.

#### Wellness

Auszeiten, die Sie bewusst genießen, senken das Stresshormon Cortisol und steigern das seelische Wohlbefinden. Lesen, viel Schlafen, Singen, ein gemütliches Wannensbad oder gemeinsames Kochen und Essen mit Freunden tun der Seele gut genauso wie eine professionelle Massage, eine Schönheitsbehandlung oder ein Friseurbesuch. 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 können Sie die vielfältigen Aufgaben des Alltag wesentlich entspannter und mental wie körperlich in Topform bewältigen.

# 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



Foto: sabine meyer / pixelio.de

# Die **Fünfte Jahreszeit** Vom Ursprung der Narrenfeste

## DIE TOLLEN TAGE

Die tollen Tage umfassen u. a. den in der alemannischen Fastnacht sogenannten schmutzigen Donnerstag (Schmottz = Schmalz), der in anderen Teilen Deutschland als Weiberfastnacht bekannt ist sowie den Rosenmontag und den Veilchendienstag, an dem in der Nacht an vielen Orten Stroh puppen, sogenannte Nubbel, als Verantwortliche für alle Laster der karnevalistischen Tage verbrannt werden. Schluss ist am Aschermittwoch.

## KÖNIG, HOFSTAAT, NARR...

Bereits im Mittelalter wurde während der Fastnacht ein Karnevalskönig eingesetzt, der sein Narrenreich regierte. Ihm zur Seite stand ein närrischer Hofstaat. In dieser Tradition stehen der Elferrat, die Karnevalsgarden, Tanzgemeinschaften usw. Die Figur des tanzenden „Mariechens“ ist heute ein Sammelbegriff für alle Hauptdarstellerinnen einer Karnevalstanzgruppe geworden. Streng genommen haben aber nur die Korpsgesellschaften ein Mariechen, die Garden eine Regimentstochter. Das Mariechen geht zurück auf die Figur der Marketerin, die im 30-jährigen Krieg die Söldner- und Soldatenheere begleitete und u. a. mit Schnaps versorgte, woran ein kleines, am Gürtel getragenes Fässchen erinnert. Standardnarr war jedoch der „Schalknarr“, dem normalen Menschen nachempfunden, mit kurzgeschorenem Haar, Narrenkappe - also Hahnenkamm -, Eselsohren, Schelle und Mi-parti (geteilte Färbung der Kleidung). Er versinnbildlicht u. a. den Gottesleugner. Zu ihm gesellen sich die Repräsentanten der dämonischen Mächte, die in der civitas diaboli leben: Teufel, Hexen, Riesen usw.

## ALAAF, HELAU, AHOI...

Nicht wegzudenken sind bei Karneval, Fastnacht und Fasching die sogenannten Narrenrufe, welche je nach Karnevalshochburg unterschiedlich sind, und im Regelfall aus zwei Teilen bestehen: Einer Vorlage, bei der ein Vorrufer meist einen zu würdigenden Eigennamen (überwiegend der Name der Karnevalshochburg) vorgibt, auf den die anwesenden Narrenscharen antworten. Typisches Beispiel hierfür ist das „Kölle – Alaaaf!“, was so viel wie „Köln vorab, vor allen / alles lobe Köln“ bedeutet und sowohl als Gruß wie auch als Lob- und Trinkspruch im Sinne von „Hoch!“ oder „Hurra!“ verwendet wird. Ein weiterer bekannter Narrengruß ist „Helau!“ oder „Hellau“. Seine Entstehung nicht eindeutig geklärt. Am Niederrhein soll er ein Hirtenruf gewesen sein, andere leiten Helau von Halleluja ab oder von hel auf / Hölle auf, was sich auf die germanische Göttin der Unterwelt Hel bezieht. Mit der Aufforderung ihr Reich zu öffnen, kamen Winter und böse Geister auf die Erde, die von den Menschen durch Kostümierung und Verballhornung vertrieben wurden. Einen direkten Ursprung zur Schifffahrt hat das vor allem im norddeutschen Raum gebrauchte „Ahoi“, mit denen die Mannschaft des Narrenschiffes im Karnevalszug das närrische Volk grüßt und in gleicher Weise zurückgegrüßt wird. Individuelle Narrenrufe finden sich bei Mitgliedern der Narrenzünfte in der schwäbisch-alemannischen Fastnacht, z. B. „Schandi - Schando“ bei der NZ Achalm Gautscher in Reutlingen.

Foto (Konfetti): Tim Reckmann / pixelio.de

### K.G. WESERSPUCKER MINDEN E. V.

10.02.17, 20:11 Uhr

1. Große Festsitzung (Kulturhalle Neesen)

11.02.17, 20:11 Uhr

2. Große Festsitzung (Kulturhalle Neesen)

12.02.17, 15:11 Uhr

Großer Kinderkarneval (Kulturhalle Neesen)



### GRÜN-ROTE BÜTT

18.02.2017 - 15:00

Grün-Roter Kinderkarneval  
(Saal des Dorfkrug Beckert)

25.02.2017 - 19:30

Große Prunksitzung (Saal des Dorfkrug Beckert)

27.02.2017 - 19:30

Rosenmontagssitzung (Saal des Dorfkrug Beckert)



### OVENSTÄDTER KARNEVALVEREIN E.V.

17.02.2017, 19:00 Uhr

Prunksitzung I des OKV

18.02.2017, 19:00 Uhr

Prunksitzung II des OKV

19.02.2017, 15:00 Uhr

Kinderkarneval des OKV

27.02.2017, 14:11 Uhr

Rosenmontagszug des OKV

Party im Festzelt 17:00 Uhr



### KAMIPO

23.02.2017, Beginn 19:00 Uhr

Weiberfastnacht im Festsaal Scala  
des Victoria Hotels Minden

25.02.2017, Beginn 20:11 Uhr

Große Prunksitzung „KAMIPO Helau“  
in der Scala des Victoria Hotels Minden

26.02.2017, Beginn 15:30 Uhr

Kinderkarneval in der Scala des Victoria Hotels Minden

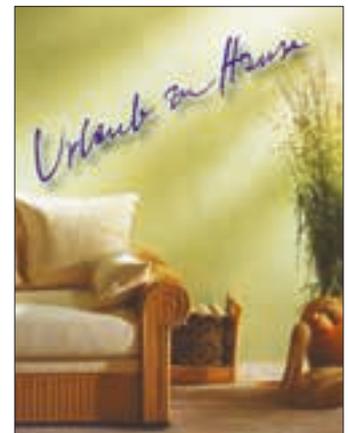




**Schweißfachbetrieb**  
**Ronnenberg**  
**Metallbau - Schlosserei**  
**Edelstahlverarbeitung**  
GmbH & Co. KG

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](http://www.ronnenberg-metallbau.de)



#### Unsere Stärken:

- fachliches Können
- qualifizierte Malergesellen
- umfassende Beratung
- detaillierte Angebots-erstellung
- 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](http://www.maler-schoop.de)

[info@maler-schoop.de](mailto:info@maler-schoop.de)



## Medaillon von Entenbrust mit Grieß-Trauben-Schnitte

Für vier Personen werden benötigt: ca. 500 g Entenbrust, 1 geschälter Apfel, 4 frische gewaschene Spinatblätter, 6 Scheiben Parmaschinken, Salz und Sahne. Ferner je 4-mal Backpapier ca. 15 cm breit und 25 cm lang, sowie Alufolie ca. 25 cm breit und 40 cm lang. Die Entenbrust muss zuerst von Haut und Fett befreit werden. Zusammen mit ca. 60 g abgeschnittenem Filet (hängt an der rohen Entenbrust dran) eine Farce herstellen. Nun die Entenbrust leicht salzen, auf einer Seite dünn mit der Farce bestreichen und die frischgrünen Spinatblätter darüber

legen. Wiederum mit der Farce dünn bestreichen und die beiden Apfelviertel darauf legen. Jetzt wird das Backpapier ausgebreitet und der Parmaschinken darauf ausgelegt: zwei Scheiben längs, eine Scheibe quer darüber. Wiederum kommt die Farce zum Einsatz und wird dünn auf den Schinken aufgetragen. Jetzt die Entenbrust mit den Apfelscheiben in den Parmaschinken einrollen. Die Alufolie auslegen, das Backpapier mittig darauf legen und alles so fest einrollen, dass eine richtige Spannung rund um die Entenbrust entsteht. Im 250° C heißen Ofen darf das Fleisch etwa 17 Minuten vor sich hin brutzeln, um nach einer 10-minütigen Ruhepause so fantasievoll angerichtet zu werden wie auf dem Bild. Guten Appetit!

Grieß-Trauben-Schnitte – dazu werden benötigt: 450 ml Milch, 45 g Butter, 100 g Maisgrieß, 100 g abgezogene kernlose Trauben, Salz, Zucker und Muskatnuss zum Abschmecken. Die Milch mit der Butter und den Gewürzen aufkochen. Den Maisgrieß in die heiße Masse einrieseln lassen und das Ganze auf kleiner Flamme weiterköcheln. Nicht vergessen: ständigiterrühren, um ein Ansetzen zu vermeiden. Nach drei bis fünf Minuten ist die Masse fertig, kommt in eine Schüssel, um leicht abzukühlen, wird mit den Trauben vermischt und so geschmacklich aufgewertet. Nun die Masse auf eine ausgebutterte Alufolie geben und diese unter festem Druck zusammen rollen. Dann muss die Rolle für 12 Stunden ruhen und dabei gut auskühlen. Erst danach in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, in Mehl wenden und in wenig Fett von beiden Seiten gold-gelb knusprig anbraten. Zum Schluss alles wie auf dem Bild anrichten.

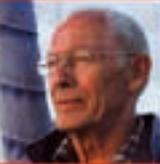
Schön dazu ein kräftiger badischer Grauburgunder, wie der 2008 Kabinett trocken, „Collection Oberkirch“, von der Oberkircher Winzergenossenschaft, ein sehr eleganter Grauburgunder mit viel Struktur und Noten von gelben Äpfeln, reifer Grapefruit, Feigen im Bukett. Genau so gut zu Ente geht ein badischer Spätburgunder. Gut gefallen hat die 2007 Waldulmer Pfarrberg Spätburgunder Spätlese trocken „alte Reben“ von der Winzergenossenschaft Waldulm. Ein wunderbar stimmiger Burgunder mit Anklängen an schwarze Kirschen, Heidelbeeren und ein Hauch Bitterschokolade im Duft. Adressen unter [www.best-of-baden.de](http://www.best-of-baden.de).

Text und Bild: Dieter Simon



## Alles für Senioren

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



**Wir beraten sie gerne:**

<p><b>AWO-Seniorenzentrum</b> Robert-Nussbaum-Haus Brüderstr. 16, 32423 Minden Tel. 0571/ 8 28 43 0</p>	<p><b>AWO-Kreisverband</b> Minden-Lübbecke e.V. Marienstr. 56, 32427 Minden Tel. 0571/ 8 28 38 0</p>
---	--



# Weserspucker-Turnier 2017

Hallenfußballturnier für Traditionsmannschaften

## Kampa-Halle Minden

Einlass ab 12:30 Uhr  
Beginn 13:30 Uhr

Samstag  
14. Januar 2017

Schiedsrichter:  
u.a. Bernd Heynemann



### Vorverkauf

Kotelett-Schmiede, Mitteldamm 28  
Lotto Rethemeier - im WEZ-Markt, Lübbecke Str. 83  
Intersport Hagemeyer, Scharn 9-17  
E-Center Minden, Königstr. 162  
E-Center Porta Markt, Flurweg 11, Barkhausen  
Tabakbörse von Kölln - im WEZ Markt Hausberge  
Imbiß-Restaurant Grilli-Willi, Lahde

...und am So., 15. Jan 2017  
Kampa-Halle ab 10 Uhr das  
Weserspucker-Turnier Junior  
für E-Junioren (Rodenberg-Cup)

u.a.



Eintritt frei

gesponsort von



# ÜBERRASCHUNG!

IST DENN SCHON WEIHNACHTEN?

JEDEN TAG EIN ANDERES  
**DANKESCHÖN**

DIESE AKTION IST VOM

**01.12.16 BIS ZUM 23.12.16\* BEFRISTET**

# 1.100 €

FÜR IHRE ALTE KÜCHE! INKL.: PROFI ABBAU & UND ABHOLUNG!\* WIR LIEFERN TERMINGERECHT!

FREUEN SIE SICH ÜBER UNSERE DANKESCHÖN-  
GESCHENKE,  
IM WERT VON BIS  
ZU € 500,-.

SCHAUEN SIE  
DOCH EINMAL  
BEI UNS REIN.

AN ALLEN ADVENTSSAMSTAGEN BIS  
16 UHR GEÖFFNET

ZUM BEISPIEL:

# 0,0%

 FINAN-  
ZIERUNG

BIS ZU 36 MONATE ÜBER  
UNSERE HAUSBANK COMMERZ-  
FINANZ GMBH, MÜNCHEN.  
WIR BERATEN SIE GERNE.

- OHNE ZUSÄTZLICHE KOSTEN -

\* AM 24.12. BLEIBT UNSER GESCHÄFT  
GESCHLOSSEN.

# KERAMIK- SPÜLE

SYSTEMCERAN VEGA 78  
IM WERT VON € 500,-

**GESCHENKT!**

**Holtmanns** | KOCHSCHULE

MIT **CARLOS** DEM EVENTKOCH

DAS ERLEBNIS - **AB 49 EURO**



empfohlen von  
**BOSCH**

17.12. Lateinamerikanisches  
Weihnachtsessen

WEITERE INFOS UND BUCHUNGEN UNTER:

[WWW.KUECHENCENTRUM-HOLTMANN.DE](http://WWW.KUECHENCENTRUM-HOLTMANN.DE)



**TIPP! DIE GESCHENKIDEE: UNSER EVENTGUTSCHEIN!**

AN ALLEN ADVENTSSAMSTAGEN BIS 16 UHR  
GEÖFFNET.



# Treffpunkt Küche

# Küchencentrum Holtmann

An der B65 • Gellendorfer Weg 44  
31683 Obernkirchen / Gelldorf  
Tel. 0 57 24 - 3 96 39 • Fax 0 57 24 - 3 96 20  
[www.kuechencentrum-holtmann.de](http://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.