

www.wohnstaette-krefeld.de
Nr. 56/2018

Willkommen Zuhause

Kundenmagazin der
Wohnstätte Krefeld
Wohnungs-Aktiengesellschaft

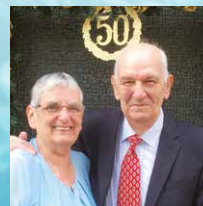


**WOHNSTÄTTE
KREFELD**

Sie wohnen. Wir kümmern uns.



Margeriten
gehören zum
Sommer



50 Jahre durch
dick und dünn



Brotaufstrich zum
Selbermachen



**Gesund und munter
durch den Sommer**



Liebe Mieterinnen und Mieter, liebe Kunden und Freunde der Wohnstätte Krefeld,

der Sommer gehört für viele Menschen zu der schönsten Zeit des Jahres. Doch große Hitze hat auch ihre Schattenseiten. Den Schatten sollten Sie daher bei zu heftiger Sonnenstrahlung öfter mal aufsuchen. Mit welchen Tricks Sie sonst noch gesund und munter durch den Sommer kommen, verraten wir in unserem aktuellen Titelthema.

Darüber hinaus möchte ich Ihnen zwei Zahlen vorstellen, die ich bemerkenswert finde. So zeigte eine Studie im Auftrag der Deutschen Bank, dass die Miete in deutschen Metropolen im vergangenen Jahr im Schnitt um sieben Prozent stieg. Gleichzeitig errechnete das statistische Bundesamt, dass auch die Geburtenrate in Deutschland zum fünften Mal in Folge anstieg – zufällig ebenfalls um sieben Prozent. Kausal haben diese beiden Zahlen natürlich nichts miteinander zu tun. Dennoch kann man daraus ablesen, dass es mehr junge Familien gibt, für die es gerade in den Ballungszentren immer schwie-

riger wird, eine geeignete Wohnung zu finden. Die Wohnstätte Krefeld sieht sich hier in der Verantwortung, rechtzeitig gegenzusteuern und bezahlbaren Wohnraum zu schaffen.

Kinder bereichern schon jetzt unsere Wohnquartiere und sind gerade angesichts unserer überalterten Gesellschaft und auch unserer Mieterstruktur ein wichtiger Garant für die Zukunft. Dennoch gelten natürlich auch für Kinder bestimmte Regeln, die zu einer harmonischen Nachbarschaftskultur beitragen sollen. Welche genau das sind, lesen Sie auf Seite 3.



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen herrliche Sommermonate und zufriedene Nachbarschaften, in denen Rücksichtnahme und Verständnis Hand in Hand gehen.

Ihr Thomas Siegert



Immer betriebsbereit halten: Rauchwarnmelder retten Leben

Entsprechend der gesetzlichen Vorgaben wurden alle Wohnungen der Wohnstätte Krefeld mit modernen Rauchwarnmeldern ausgestattet. Die Geräte registrieren selbst feinste Rauchansammlungen in der Luft und verschaffen Ihnen als Mieterin oder Mieter im Ernstfall die lebensrettenden Sekunden – vorausgesetzt sie funktionieren einwandfrei, was wiederum in Ihrer eigenen Verantwortung liegt.

Da uns die Sicherheit unserer Mieterinnen und Mieter am Herzen liegt, haben wir die kleinen „Lebensretter“ nicht nur wie gefordert in den Fluren, Schlaf- und Kinderzimmern, sondern auch in den Wohnzimmern angebracht. Die Geräte wurden wartungsarm konzipiert und besitzen eine Batterie, die für 10 Jahre ausgelegt ist. Dennoch gibt es ein paar Dinge, die Sie als Mieterin oder Mieter beachten sollten:

1. Einlassschlitze müssen frei bleiben!

Alle Rauchwarnmelder besitzen Einlassschlitze, die unbedingt frei von Spinnenweben, Staub und sonstigen Ablagerungen bleiben müssen. Selbstver-

ständig dürfen die Geräte auch nicht übertapeziert, überstrichen oder verhängt werden.

2. Jährliche Überprüfung durchführen!

Einmal im Jahr sollten Sie Ihre Rauchwarnmelder auf äußere Beschädigungen überprüfen und den mittigen Meldeknopf mindestens eine Sekunde lang gedrückt halten. Ertönt ein Signalton, arbeitet Ihr Rauchwarnmelder korrekt.

3. Fehlende/defekte Rauchwarnmelder melden!

Sollte ein Rauchwarnmelder aus welchen Gründen auch immer defekt, kaputt oder



verschwunden sein, melden Sie sich umgehend bei Ihrer Wohnstätte Krefeld. Wir sorgen schnellstmöglich für Ersatz.



Sie fragen, wir antworten: Was Kinder dürfen und was nicht!



Ob für ein Picknick, eine Wasserschlacht oder eine Fußballrunde vor der Haustür – die warme Jahreszeit lockt vor allem auch unsere jüngsten Mieterinnen und Mieter vor die Tür. Doch das Gejohle und Gekreische trifft leider nicht immer auf begeisterte Ohren. Mancher Nachbar fühlt sich gestört und fragt sich, ob er das hinnehmen muss. Solche und ähnliche Fragen wollen wir in unserer neuen Rubrik beantworten.



Muss Kinderlärm in einem Mehrfamilienhaus hingenommen werden?

Kinder sind nun mal von Natur aus nicht immer leise. Diese Erkenntnis ist fast jedem klar – gefällt aber nicht jedem. Lautes Spielen, Lachen und Weinen gehört laut höchstrichterlicher Rechtsprechung zum natürlichen Verhalten von Kindern und wird folglich als zumutbar für andere Mitmenschen angesehen. Gerade in Mehrfamilienhäusern gelten Geräusche spielender Kinder ohnehin als „ortsüblich“. Mit anderen Worten: Wenn Kinder in einem Mehrfamilienhaus wohnen, ist es „üblich“, dass sie ihrem völlig normalen Verhalten entsprechend auch mal laut sind. Die subjektive Lärmempfindlichkeit des Nachbarn spielt dabei eine untergeordnete Rolle.

Aber: Auch wenn Lärm grundsätzlich zu tolerieren ist, heißt das nicht, dass Kinder alles dürfen. Kinderlärm, der immer wieder deutlich über den Pegel von „typischem und altersbedingtem“ Verhalten hinausgeht, fällt wieder in die Verantwortung der Eltern. Diese müssen dann dafür sorgen, dass kein Nachbar übermäßig belästigt wird.

Müssen Kinder Ruhezeiten einhalten?

Ja, in der Tat müssen Eltern dafür sorgen, dass die im Mietvertrag vorgesehenen Ruhezeiten auch von ihren Kindern eingehalten werden. Bei Kindern unter sieben Jahren geht der Gesetzgeber allerdings davon aus, dass das Verständnis für Lärmbelästigung generell fehlt. Kinder in diesem Alter können nicht erkennen, dass ihr Spiellärm möglicherweise Mitbewohner belastet. Mit wachsendem Alter und steigendem Verständnis haben sich auch Kinder stärker an Ruhezeiten zu halten und Eltern müssen diese im Zweifel durchsetzen. Den natürlichen Bewegungs- und Spieldrang im jeweiligen Entwicklungsstand, wie etwa Babygeschrei oder Lachen, Schreien und Weinen von Kleinkindern müssen andere Hausbewohner deshalb hinnehmen. Derartige Lärm berechtigt weder zur Mietminderung noch zur ordentlichen Kündigung. Selbst häufige und das übliche Maß übersteigende Lauf- und Spielgeräusche gehören in der Regel zum natürlichen Verhalten von Kindern und müssen von der Hausgemeinschaft toleriert werden.

Dürfen Kinder im Hausflur spielen?

Lärmbelastigende Aktivitäten sind in gemeinschaftlich genutzten Räumen nicht zulässig. Auch Kinder dürfen daher weder im Flur Skateboard fahren noch im Treppenhaus Fußball spielen. Hier greift ganz klar die Aufsichtspflicht der Eltern. Rechtlich wird sehr wohl zwischen den eigenen „vier Wänden“ und den Gemeinschaftsflächen eines Hauses unterschieden. Weder Nachbarn noch Vermieter müssen tolerieren, wenn das Treppenhaus zum Kinderspielplatz umfunktioniert wird. Sowohl die möglichen Beschädigungen als auch das deutlich erhöhte Lärmaufkommen zählen ausdrücklich nicht zum natürlichen Bewegungs- und Spieldrang von Kindern.

Das Kinder allerdings etwas ungestümer bzw. lauter das Treppenhaus passieren als erwachsene Mieter, liegt in der Natur der Dinge und ist nicht zu ändern. Ein einmaliges „Hochtrampeln“ der Treppe ist also in Ordnung, stundenlanges Fangenspielen im Treppenhaus eindeutig nicht.



Gesund und munter durch den Sommer

Ein Leitfaden für die hoffentlich sonnenreichste Zeit des Jahres

Angesichts dieser Überschrift fragen Sie sich als Leserin oder Leser vermutlich, was denn am Sommer so kompliziert ist, dass man tatsächlich einen Ratgeber dafür braucht. Für gewöhnlich kommen Sie schließlich auch ohne kluge Tipps ganz gut durch die heiße Jahreszeit. Stimmt natürlich, doch auch der Sommer hat so seine Schattenseiten – und da tut es einfach gut, dank ein paar guter Ratschläge bei Kräften zu bleiben. Fortgeschrittene Sommer-Profis, die alle Tricks schon kennen, können einfach weiterlesen und sich genussvoll in ihrem Wissen „sonnen“.

Trick 1 ...

Viel trinken – aber nicht zu viel

Beim Thema Trinken geraten die alten Faustregeln ins Wanken. Führende Ernährungswissenschaftler sind zu der Erkenntnis gelangt, dass es mit Flüssigkeit ungefähr genauso ist wie mit Nahrungsmitteln – wenn der Körper sie braucht, meldet er sich schon von allein. Unterm Strich können wir also trinken, wenn wir durstig sind, und essen, wenn wir hungrig sind, und alles ist gut.

Das einzige Problem ist nur, dass wir unserem guten alten Körper nicht in jedem Fall blind vertrauen können. Denn wie die Meisten wissen, meldet dieser beispielsweise beim abendlichen Fußballgucken auch dann noch Durst an, wenn man sein viertes Bier gerade ausgetrunken hat. Alkohol steht natürlich

grundsätzlich auf einem anderen Blatt, aber auch bei Wasser kann zu viel in Extremsituationen ungesund sein. Wird aus Angst vor dem Austrocknen zu viel getrunken, kann der Salzhaushalt des Körpers gestört werden, was im schlimmsten Fall zu einem steigenden Durstgefühl und zur gefährlichen „Wassersucht“ führen kann. Dafür braucht es bei einem gesunden Menschen jedoch schon an die sechs, sieben Liter pro Tag, was für gewöhnlich so gut wie nie erreicht wird.

Trotzdem: Gerade bei älteren Menschen nimmt das Durstgefühl nachweisbar ab, sodass hier sehr bewusst darauf geachtet werden sollte, ausreichend zu trinken. 1,5 bis 2 Liter sollten es schon sein, um den täglichen Flüssigkeitsverlust gerade an warmen Tagen auszugleichen.



Sich als gesunder Mensch allerdings zum Trinken zu zwingen, gilt mittlerweile als überflüssig. Eine ausgewogene Ernährung sowie ein paar Gläser Wasser, Milch, verdünnte Saftchorle oder Kräutertee am Tag reichen dicke aus. Zu beachten ist allerdings, dass Kaffee und schwarzer Tee harntreibend wirken können und daher nicht besonders gut zur Regulierung des Wasserhaushalts geeignet sind.

Übrigens: Auch wenn Ihnen an heißen Tagen der Sinn eher nach Abkühlung steht, sollten Sie besser zu zimmerwarmen Getränken greifen. Eiskalte Durstlöscher müssen vom Körper nämlich aufwendig erwärmt werden, wofür zusätzlich

Energie verbraucht wird – der langfristige Effekt von kalten Getränken ist somit eine steigende Körpertemperatur.

Trick 2 ...

Auch der Magen will faul sein

Bei großer Wärme möchten wir am liebsten gar nichts tun – und das gilt auch für unseren Magen. Wer seinem Körper bei 30 Grad im Schatten auch noch eine doppelte Portion Eisbein mit Speckknödeln zumutet, darf sich über steigenden Blutdruck und Kreislaufprobleme nicht wundern. Salate, Obst und Gemüse liefern hingegen Vitamine und Mineralstoffe in leicht verdaulicher Form. Früchte sind dabei nicht nur besonders frisch und lecker, sie enthalten auch eine Menge Flüssigkeit. „Spitzenreiter“ in puncto Wasseranteil sind Wassermelonen. Auch wenn die Düfte vom Grill locken, bauen Sie in Ihren Speiseplan verstärkt leichte Kohlenhydrate ein. Ideal sind etwa Pasta oder Reissalat, Käse, Fisch und fettarmes Fleisch. Ideale Sommerklassiker für alle, die es fruchtig mögen, sind Milchshakes. Alles, was man dafür braucht, sind Joghurt oder Milch und ein paar frische Früchte, etwa Beeren, Bananen oder Kiwis sowie einen Mixer. Das Ganze wird gut püriert. Alternativ lässt sich der Shake auch einfrieren und dann als Eis genießen – das perfekte Dessert, um kleinen und großen Kindern gesunde Vitamine ohne Zucker „schmackhaft“ zu machen.

Trick 3 ...

Hitzekollaps, Sonnenstich und Co.

Es gibt kaum etwas Schöneres, als warmen Sonnenschein auf der Haut zu spüren. Doch so gesund und frisch die langersehnte Sonnenbräune auch aussehen mag, sie ist im Prinzip nichts anderes als der Versuch des Körpers, sich gegen die schädliche Strahlung zu schützen. Denn je dunkler die Hautpigmente, desto weniger Strahlung gelangt in den



Körper. Gute Sonnencremes bieten zusätzlichen Schutz gegen die UV-Strahlung und sorgen für eine vorzeigbare Urlaubsbräune – allerdings schützen sie nicht gegen die Hitze. Wer gut eingecremt in der prallen Sonne einschläft, mag von krebserregenden Sonnenbränden vielleicht verschont bleiben, ein drohender Sonnenstich kann einen allerdings dennoch ereilen.

Erste Anzeichen für einen Sonnenstich oder Hitzeschlag sind ein hochroter, heißer Kopf, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit und möglicherweise Erbrechen. Kleinkinder sind besonders gefährdet, da ihre Schädeldecke noch dünn ist und ihre Haare kaum Schutz bieten. Auch Menschen mit spärlicher Kopfhaarung sollten nur mit einem Hut in die Sonne treten. Wenn es trotz dieser gut gemeinten Ratschläge zu Hitzeerschöpfungserscheinungen kommt, suchen Sie unbedingt einen kühlen Ort auf, legen Sie sich mit erhöhtem Oberkörper hin und schlingen Sie sich ein nasses Handtuch um den Kopf. Wenn sich dennoch keine Besserung einstellt, konsultieren Sie unbedingt einen Arzt.

Trick 4 ...

Schutz vor ungebetenen Gästen

Der Sommer ist auch die ideale Zeit, um ganz in der Tradition unserer Vorfahren das Essen unter freiem Himmel einzunehmen. Doch ähnlich wie in grauer Vorzeit lockt so ein Picknick im Freien zahlreiche ungebetene Gäste an. Musten wir als Jäger und Sammler unser Futter noch gegen Bären, Wölfe und Säbelzahn tiger verteidigen, so lauern heute Ameisen, Wespen und Mücken auf ihre große Chance – was natürlich insgesamt als Verbesserung gesehen werden kann. Wer seine Picknickdecke gegen eine derartige Invasion erfolgreich verteidigen möchte, sollte sich vorher gut mit biologischen Mückensprays, Duftkerzen und

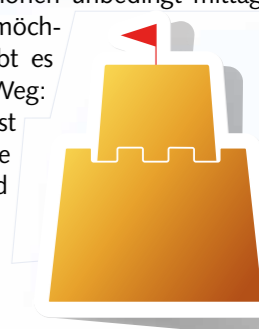


sicher verschließbaren Plastikboxen ausrüsten. Profis und Tierfreunde setzen in manchen Fällen auch auf eine gegenteilige Strategie und führen die feindlichen Heere bewusst in die Irre. Stark duftende Leckereien wie Marmelade, zerquetschte Bananen und Ähnliches werden einen halben Steinwurf von Ihrer Picknickdecke entfernt aufgestellt, sodass Wespen und Ameisen ihren eigenen Picknickschmaus abhalten können, ohne Ihnen in die Quere zu kommen. Räumen Sie im Anschluss die Reste gleich weg und entsorgen Sie die Abfälle in mitgebrachten Müllbeuteln. Nach einem Ausflug in die Natur sollten Sie Ihren Körper zudem nach Zecken absuchen.

Trick 5 ...

Passen Sie Ihren Tagesrhythmus an

Was tut man, wenn es irgendwie zu heiß für alles ist? Am besten gar nichts! Auch hier können wir von unseren südländischen Nachbarn viel lernen. Wer schon einmal um zwölf Uhr mittags in einer südspanischen Kleinstadt auf Shoppingtour gehen wollte, weiß, dass übermäßige Aktivitäten und Ladenöffnungszeiten während der Mittagshitze hier äußerst verpönt sind. Legen Sie daher nach Möglichkeit Ihre Tagesaktivitäten auf die frühen Morgen- oder die kühleren Abendstunden und halten Sie ansonsten Siesta. Wunderbar lässt sich so ein Sonntag im Schatten unter einem Baum „verfaulenzen“. Wer trotzdem und entgegen aller spanischen Traditionen unbedingt mittags Sport treiben möchte, für den gibt es nur einen Weg: Schwimmen ist schließlich die „kühlste“ und gelenkschonendste Form der Bewegung.





Wir wünschen das Beste zum Feste!

Allen Mieterinnen und Mietern, die seit 50 oder sogar 60 Jahren bei uns wohnen, schenken wir als Dankeschön für ihre Treue eine komplette Grundmiete. In den letzten Monaten durften sich wieder zahlreiche Jubilare über dieses besondere Geschenk freuen. Zudem gab es sogar eine Goldene Hochzeit zu würdigen, zu der wir ebenfalls herzlich gratulieren. Falls auch Sie zu Ihrem besonderen Ehrentag beglückwünscht werden möchten und einverstanden sind, an dieser Stelle genannt zu werden, informieren Sie uns bitte rechtzeitig.

50 Jahre Wohnen



Frau Berner
Benrader Straße

ohne Foto:
Roswitha Lintweiler
Traarer Straße

Marlene Spielmann
Scheiffgenweg

Erika Pickartz
Blücherstraße

Ute und Günter Falkenstein
Remscheider Straße

Manfred Mertens
Alte Flur



Frau Koll
Kempener Allee

ohne Foto:
Edith Auweiler
Benrader Straße

Ursula und Hans Bohr
Benrader Straße

60 Jahre Wohnen

ohne Foto:
Edith Sohn
Blücherstraße



Eheleute Gursch
Kempener Allee

Goldene Hochzeit



Familie Wicht



Margeriten gehören zum Sommer

Margeriten kündigen den Einzug des Sommers an. In Töpfen, Kübeln und

Körben aller Art sowie im Gartenbeet sind sie einfach unvergleichlich.

Mit Margeriten lassen sich Stimmung und Stil ganz nach Wunsch gestalten. Klassisch und traditionell wirken weiße Margeriten nur für sich. Durch die Kombination mit anderen Sommerblumen im selben Ton oder in frechen, knalligen Farben wird ihre Optik etwas lebendiger.

Für eine freundliche, leichte und romantische Stimmung sorgen z. B. Zinkwan- nen oder Tontöpfe. Kübel in frischen

und fröhlichen Farben peppen die Gartenlandschaft dagegen auf.



Viel mehr als nur Fernsehen: Was Ihr Kabelanschluss alles kann!

Wie Sie wissen, haben wir gemeinsam mit unserem Partner Unitymedia alle Wohnungen der Wohnstätte Krefeld mit modernen Multimediadosen ausgestattet. Hier können Sie einfach Ihren Fernseher anschließen und genießen sofort die ganze Bandbreite des digitalen Fernsehens. Wer will, kann über diesen Anschluss auch grenzenlos telefonieren, in High-Speed im Internet surfen oder digitale Zusatzprogramme buchen.

Die Gebühren für Ihren Kabelanschluss werden ganz normal über die Nebenkostenabrechnung von uns eingezogen und entsprechend an unseren Partner Unitymedia weitergeleitet. Gleichzeitig bietet Ihr Anschluss aber eine Vielzahl von neuen technischen Möglichkeiten, die Sie direkt bei Unitymedia zubuchen können. Falls Sie also einen schnelleren Internetzugang wünschen oder Ihnen die Gebühren anderer Telefon- und Internetanbieter zu hoch sind, kann sich ein Vergleich lohnen.

Ihre Multimediadose bietet Ihnen auf Wunsch:

- High-Speed-Internet mit bis zu 400 Mbit/s, inkl. WLAN-Router
- Weitere 24 HD-Sender in brillanter Ton- und Bildqualität
- Telefon-Flatrate ins deutsche Festnetz
- Viele weitere Angebote für erstklassiges Fernsehen, Telefonieren und Surfen im Netz



unitymedia

Hinweis: Wer bis zum 31. August 2018 mit seinem Telefon- und Internetvertrag zu Unitymedia wechselt, zahlt bis zum Ende der Laufzeit seines alten Vertrags keine Grundgebühr (bis zu 12 Monate) und spart außerdem die einmalige Aktivierungsgebühr von 69,99 Euro.

Mehr Informationen erhalten Sie unter Tel. 0221 466 191 05 oder auf www.unitymedia.de.

Die Aktion ist befristet bis zum 31.08.2018 und NUR über die Rufnummer 0221 466 191 05 zu buchen.



Alles zu seiner Zeit: Die innere Uhr



In unserem Körper ticken Milliarden innere Uhren, die sich am Tag-Nacht-Rhythmus der Erde orientieren. Das fanden amerikanische Wissenschaftler heraus. Dieser Rhythmus beeinflusst unseren Hormonspiegel, Schlafrythmus, Stoffwechsel, unsere Körpertemperatur und unser Verhalten. Gerät unser Körper aus dem Takt, kann das Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Wir zeigen Ihnen, wie unsere innere Uhr an einem normalen Tag tickt.

🕒 Ab 6 Uhr

Für viele heißt es aufstehen: In dieser Zeit steigen langsam Temperatur, Blutdruck und Hormonspiegel. Wir sind am müdesten und unsere Stimmung ist am schlechtesten. Starten Sie mit gewohnten Routinen in den Tag. Kindern fällt es besonders schwer aufzustehen: Geben Sie ihnen etwas Zeit zum Dösen und Träumen.

🕒 Ab 10 Uhr

Ist das Morgentief überwunden, ist unsere Aufmerksamkeit und unser Kurzzeitgedächtnis bis mittags in Höchstform: Geistige Arbeit und Lernen fallen jetzt leicht. Sie könnten beispielsweise knifflige Arbeiten vormittags erledigen und Routinearbeiten auf den Nachmittag verlegen.

🕒 Ab 12 Uhr

Die Konzentration unseres Hormons Leptin sinkt – wir bekommen Hunger.

Wenn Sie allerdings keinen Mittagschlaf halten können oder wollen, sollten Sie keine große Mahlzeit zu sich nehmen. Sonst fällt das anschließende Mittagstief umso stärker aus.

🕒 Ab 14 Uhr

Jetzt ist der Körper mit der Verdauung beschäftigt. Abhilfe gegen die aufkommende Müdigkeit schaffen Sie zum Beispiel mit einem kleinen Spaziergang.

🕒 Ab 16 Uhr

Blutdruck und Körpertemperatur steigen wieder an. Ihre körperliche Fitness ist jetzt am besten. Das begünstigt sportliche Aktivitäten und körperliche Arbeit. Eine leicht erhöhte Temperatur am frühen Abend ist nicht besorgniserregend, da Körpertemperatur und Blutdruck ihr Maximum erreichen. Tipp: Blutdruck immer zur selben Uhrzeit messen.

🕒 Ab 20 Uhr

Bevor die Müdigkeit einsetzt, erfährt unser Körper noch einmal einen Energieschub. Unser Langzeitgedächtnis funktioniert gut, und die meisten können noch nicht schlafen.

🕒 Ab 22 Uhr

Die Konzentration des Schlafhormons erreicht das höchste Niveau. Der Körper fährt herunter, und wir beginnen zu schlafen. Nachts ist die Schmerzempfindlichkeit am höchsten, da der Organismus weniger körpereigene Opiode ausschüttet.

🕒 Ab 3 Uhr

Schichtarbeiter machen in dieser Zeit die meisten Fehler. Autofahrer verursachen oft Unfälle, und bei geistigen Aufgaben schneiden wir vor 6 Uhr am schlechtesten ab. Am besten verbringen wir diese Zeit im Bett.



Richtig entsorgen – Geld sparen Vernachlässigen Sie nicht Ihre Biotonne



Das Potenzial von Bioabfällen ist den wenigsten bewusst: Aus ihnen wird Kompost für die Landwirtschaft gewonnen oder Energie für Strom und Wärme erzeugt. Um die Möglichkeiten des Biomülls komplett auszuschöpfen, ist es wichtig, Abfall korrekt zu trennen. Aber was gehört überhaupt in die Biotonne?

Im Grunde ist es ganz einfach: Küchenabfälle und Garten- sowie Grünabfälle. Alles andere ist tabu. Wenn der Biomüll Fremdkörper enthält, darf der Entsorgungsbetrieb die vollen Tonnen stehen lassen. Und wer will schon im Sommer den Biomüll länger als nötig stehen lassen? Verwenden Sie daher keine Plastiktüten, um organischen Müll zu entsorgen – auch keine biologisch abbaubaren. Entweder schmeißen Sie die Abfälle direkt in die Tonne, in kompostierbaren Säcken aus Stärke oder eingewickelt in Zeitungspapier.

Küchenabfälle sind:

- Gemüse-, Obst- und Salatreste
- Südfrüchte, auch Zitrusfrüchte
- Feste Speisereste in Kleinmengen (Brotreste, Nudeln, Salate, usw.)
- Kaffeesatz, Teereste mit Filter und Beutel
- Haushaltspapier, Knüllpapier (unbeschichtet), Eierkartons
- Blumen- und Pflanzenreste



Garten- und Grünabfälle sind:

- Verwelkte Blumen
- Unkraut, Pflanzenreste
- Baum- und Heckenschnitt
- Laub, Grasschnitt
- Reste aus Blumentöpfen und Balkonkästen

Und so sparen Sie bei der Abfallentsorgung

Restmüllgebühren sind teuer und machen sich auf Ihrer Betriebskostenabrechnung bemerkbar. Wer den Müll konsequent trennt und ein paar Kleinigkeiten beachtet, spart bares Geld.

- Allgemein gilt: Trennen Sie Ihren Müll korrekt. Durch das konsequente Trennen des Abfalls lässt sich die Menge des Restmülls reduzieren.

- Dabei beachten Sie folgenden Farbcode: – blaue Tonne für Papierabfälle

- braune Tonne für Biomüll und
- gelbe/r Tonne/Sack für Verpackungen.

Alles Übrige bis auf Schadstoffe, Sperrmüll und Elektrogeräte gehört in die schwarze Restmülltonne.

- Übrigens: Die Entsorgung der Verpackungsmaterialien bezahlen Sie bereits beim Erwerb. Wer die gelbe Tonne/den gelben Sack nicht nutzt, zahlt also doppelt.

- Zahlen Sie nicht für Luft: Schmeißen Sie den Abfall entweder direkt in die Tonnen oder lassen Sie die Säcke offen, so kann die Luft entweichen.

- Das gilt auch für Verpackungen wie Tetra-Paks: Einfach zusammendrücken oder falten und schon passt mindestens doppelt so viel in die Tonne oder den Sack.

- Machen Sie auch Ihren Nachbarn freundlich darauf aufmerksam, wie Sie gemeinsam Betriebskosten sparen können. So profitieren alle davon.



Brotaufstrich zum Selbermachen: Muhammara

Zutaten:

- 3 rote Paprikaschoten
- 200 g Walnüsse, halbiert
- 8 Scheiben Zwieback
- 6 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Harissa (scharfe Würzpaste)

Zubereitung:

Die Paprikaschoten entkernen, vierteln und in einen hohen Standmixer geben, ein kleines Stück davon jedoch hacken und für die Dekoration beiseitelegen. Von den Walnüssen ca. 12 besonders schöne Walnusshälften beiseitelegen, die restlichen Walnüsse in den Mixer geben. Den Zwieback grob zerbröckeln und mit Knoblauch, Harissa und Olivenöl ebenfalls in den Mixer füllen. Alles zu einer einheitlichen Paste pürieren. Mindestens 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Auf einen Teller geben, mit den Walnusshälften und gehackter roter Paprika dekorieren. Dazu flaches arabisches Brot oder Fladenbrot reichen.

Tipp:

Wer es gerne noch schärfer mag, kann noch 1 – 2 rote Chilischoten mit in den Mixer geben.

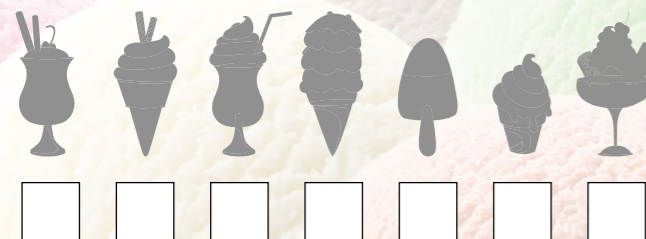


Hmmmm ... lecker!

Der kleine Bär hat die Qual der Wahl: Für welches Eis soll er sich nur entscheiden? Denn eine Sorte mag er besonders. Jedes Eis hat einen passenden Schatten.

Wenn du die Schatten richtig zuordnest und die Buchstaben unten notierst, weißt du, welche Eissorte der kleine Bär am liebsten mag.

Lösung:



Mietangebote



Gemütliche Dachgeschoss-Wohnung mit Balkon in ruhiger, zentraler Lage

Am Neuerhof 34, 47804 Krefeld
2 Zimmer, Küche, Diele, Bad mit Dusche, Balkon, 55 m², OG 3, Gaszentralheizung, Energieverbrauchskennwert 104 kWh/(m²*a).

Kaltmiete 354,- Euro
zzgl. Nebenkosten



City-Toplage: Kernsanierte, große 2 Zimmer-Wohnung in gehobener Ausstattung

Friedrichstraße 47, 47798 Krefeld
2 Zimmer, offene Wohnküche, Diele, Duschbad, Balkon, 78 m², OG 2, Zentralheizung (Fernwärme), Energieverbrauchskennwert 70 kWh/(m²*a).

Kaltmiete 585,- Euro
zzgl. Nebenkosten,
zzgl. PKW-Tiefgaragenstellplatz 70,- Euro mtl.



Schöne 3 Zimmer-Wohnung mit Balkon im Bismarckviertel

Goethestraße 93, 47799 Krefeld
3 Zimmer, Küche, Diele, Bad, Loggia, 87 m², OG 2, Gaszentralheizung, Energieverbrauchskennwert 97 kWh/(m²*a).

Kaltmiete 619,- Euro
zzgl. Nebenkosten





Herausgeber:

Wohnstätte Krefeld
Wohnungs-Aktiengesellschaft
Königstraße 192 · 47798 Krefeld
Fon 02151 6327-0
Fax 02151 6327-39
mail@wohnstaette-krefeld.de
www.wohnstaette-krefeld.de

Ausgabe 56/Sommer 2018
Auflage: 8.900 Stück

Konzept und Redaktion:
stolp+friends
Marketinggesellschaft mbH
www.stolpundfriends.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Patrick Lehmann

Gestaltung und Realisation:
Wolff Kommunikation GmbH
www.wolff-kommunikation.de

Druck:
Stünings Medien GmbH
Dießemer Bruch 167, 47805 Krefeld
www.stuenings.de

Bildmaterial von:
Wohnstätte Krefeld
Stolp+friends
Shutterstock.com: YanLev/ Africa Studio/
Chudovska/Alexander Kirch/FamVeld/
Alexander Limbach/Alena Ozerova/
Kmannn/Dzm1try/Pkpix/
Marina Lohrbach/Finaldream/ifong

Des Rätsels Lösung...

... ist nicht immer einfach, aber einfach aufgeben ist natürlich auch keine Lösung. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen wieder viel Spaß mit unserem neuen Kreuzworträtsel, das Ihnen hoffentlich ein kleines bisschen Kopfzerbrechen bereiten wird. Also, nichts wie ran an den Kugelschreiber und mitgemacht. Denn unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir wieder drei tolle Überraschungspreise.

Damit Ihre Teilnahme dann auch reibungslos klappt, schicken Sie bitte Ihre Lösung auf der Antwortpostkarte an untenstehende Adresse. Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der Wohnstätte Krefeld sind ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 15. September 2018. Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise unter: www.wohnstaette-krefeld.de/de/Service/Datenschutz.htm. Viel Glück!



Das Glück dieser Erde liegt auf dem ...

In unserer Frühjahrsausgabe suchten wir ein Lösungswort, das zum oberen Sprichwort passt wie Sattel und Zaumzeug. Schließlich ging es in unserer Frühjahrsausgabe auch um den Saisonstart auf der Krefelder Pferderennbahn. Sie wissen ja: Als Mieterin oder Mieter der Wohnstätte Krefeld zahlen Sie statt 7 nur 5 Euro Eintritt. Wer noch nicht da war, hat noch am 12. August und am 4. November Gelegenheit, sein Favoriten-Pferd anzufeuern.

Das richtige Lösungswort hieß natürlich „Galopp“ und wurde von zahlreichen Leserinnen und Lesern korrekt eingeschickt. Wie immer, entschied daher das Los, wer sich über unseren Überraschungspreis freuen durfte. Lei-

der konnten wir dieses Mal keinem Gewinner seinen Preis persönlich überreichen.

Wir gratulieren somit herzlichst aus der Ferne und wünschen unseren drei Gewinnern alles Gute:

Herr Pothen
aus der Behringstraße

Frau Waldhoff
aus dem Füttingsweg

Frau Wilhelm
aus dem Weidenbruchweg

spanischer Likörwein	Greifvogel-nest	Musical von A. Lloyd Webber	also, folglich (lateinisch)	Spitzname des US-Amerikaners	Himmelsrichtung	Eingang: Vor-speise (franz.)	Stadt am Rhein, in NRW	Spiel-leitung (Kunst, Medien)
			Besucher		Mensch im Renten-alter		Laub-baum, Ruster	
					Würdi-gung	verlang-samen, bremsen		
Un-beweg-lichkeit		faltig, schrumpelig	Zimtart				Sauer-kirsche	
					Hoch-schul-lehrer	abwer-tend: Feigling		
dünn, zart	Strafstoß beim Fußball (ugs.)	Insel in der Ostsee		Wäh-rungs-einheit	Vorbe-deutung		Luft-trübung	süd-amerika-nisches Gebirge
							größere Tanzver-anstaltung	
offizielle Erlaubnis, Genehmigung						dicht bei, seitlich von		
früherer Minister islam. Staaten	durch-triebene Person					in Kürze, wenig später		
				Prosa-erzäh-lung				
Gericht mit würziger Soße						amerik. Komiker, Regisseur (Woody)		

