

LEBEN & WOHNEN



Das Mitgliedermagazin der Buxtehuder Wohnungsbaugenossenschaft eG



TITELTHEMA

Vorsicht
vor der „Wilden Jagd“
Mythen um die Rauhächte

AKTUELLES

Rückblick
Mitgliederversammlung 2021
Präsenzveranstaltung unter
gewissen Bedingungen

KENNEN SIE SCHON?

Der Spitzwecken
von Ovelgönne
Archäologischer Fund
aus Buxtehude



Liebe Mieterinnen und Mieter, liebe Mitglieder und Freunde der BWG,

herzlich willkommen zur Herbst-/Winterausgabe unseres Mitgliedermagazins. Schön, dass Sie sich die Zeit nehmen und lesen, was unsere Genossenschaft insgesamt bewegt. Wir halten für Sie auch den einen oder anderen Tipp, Wissenswertes und Schmackhaftes bereit.

Wieder einmal können wir auf ein besonderes Jahr zurückblicken. Es war nicht nur besonders, weil wir alle noch immer mit den Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie zu leben haben, die uns auf unterschiedlichste Art belasten. Es war und ist für uns auch ein besonderes Jahr im positiven Sinne. So konnten wir unseren Neubau in der Apensener Straße 4 den Mieterinnen und Mietern übergeben (Seite 6). Gleichzeitig steht der parallel entstehende Neubau in der Jahnstraße 26 c kurz vor der Fertigstellung und wird zu Beginn des Jahres 2022 bezogen werden. Mit diesen beiden Neubauten im KfW-Standard 40 und 40 plus zeigen wir deutlich, dass wir die Klimakrise ernst nehmen und uns nach unseren Möglichkeiten daran beteiligen, den CO₂-Ausstoß der Wohngebäude zu minimieren.

Wie Sie schon in der Frühjahrsausgabe lesen konnten, haben wir unsere jährliche Mitgliederversammlung coronabedingt verschieben müssen. Am 6. Oktober 2021 konnten wir die Versammlung schließlich abhalten und berichten darüber für Sie auf Seite 3.

Sehr schön sind auch die Bilder der beiden jungen Gewinnerinnen unseres Malwettbewerbes. Schauen Sie einmal auf Seite 8.

Für die kommende etwas dunklere und kältere Jahreszeit wünschen wir Ihnen herzlich alles Gute! Bleiben Sie gesund und munter und genießen Sie die angenehmen Dinge rund um die Weihnachtszeit. Übrigens, sollten Sie an einem kalten Tage eine wärmende Mahlzeit ausprobieren wollen, schauen Sie auf Seite 9 nach. Dort erwartet Sie ein leckeres Rezept.

Ihr Stefan Conath

Impressum

Herausgeber

Buxtehuder
Wohnungsbaugenossenschaft eG
Winterstraße 1a
21614 Buxtehude
Tel. 04161/66914-0
Fax 04161/66914-99
info@buxtehuder-wohnungsbau.de
www.buxtehuder-wohnungsbau.de

Verantwortliche

Stefan Conath
Andrea Albers

Ausgabe Dezember 2021
Auflage 1.600 Exemplare

Gestaltung

stolp+friends
Marketinggesellschaft mbH

Druck

Günter Druck GmbH
Schauenroth 13
49124 Georgsmarienhütte

Fotos

Buxtehuder
Wohnungsbaugenossenschaft eG
shutterstock.com:
Schadroc, Darth_Vector, PATTAA,
mloriente, design36, Anthro,
Barry Barnes, Nomad_Soul, Martina_L,
Andreas Horn, simbos

Rückblick auf unsere Mitgliederversammlung 2021

Leider musste auch in diesem Jahr die Mitgliederversammlung aufgrund der bekannten Umstände verschoben werden. Wir hatten Sie darüber persönlich informiert. Am 6. Oktober 2021 war es dann endlich möglich unsere diesjährige Mitgliederversammlung unter gewissen Bedingungen abzuhalten. Mit dem Tanzhaus Buxtehude hatten wir wieder eine ideale Tagungsstätte gefunden.

Aus gegebenem Anlass mussten wir vorab um eine konkrete Anmeldung aller Teilnehmenden bitten, um das Hygienekonzept unter Einhaltung der 3G-Regeln einzuhalten. In dem Zusammenhang hat es uns umso mehr gefreut, 40 Mitglieder vor Ort begrüßen zu können.

Wie in jedem Jahr startete die Tagesordnung mit der Bekanntgabe des Prüfungsergebnisses des Vorjahres. Darauf folgten der Lagebericht des Vorstandes und der Bericht des Aufsichtsrates. Unter Punkt drei der Tagesordnung genehmigte die Mitgliederversammlung die Feststellung des Jahresabschlusses für das Geschäftsjahr 2020 durch den Aufsichtsrat. Es folgten die Entlastung des Vorstandes und des Aufsichtsrates. Auch die Beschlussfassung über die Verwendung des Bilanzgewinns genehmigte die Mitgliederversammlung. Sämtliche vorgenannten Anträge wurden einstimmig angenommen.

Dann folgten die Wahlen zum Aufsichtsrat, die wir kurz erläutern möchten: Wie auf der letzten Mitgliederversammlung dargestellt, standen in den letzten Jahren sämtliche Mitglieder des Aufsichtsrates gleichzeitig zur (Wieder-)Wahl. Um das mögliche Risiko einer Nichtbesetzung eines Aufsichtsratspostens zu entschärfen, wurde im Jahr 2020 beschlossen, zwei Mitglieder für ein Jahr, zwei Mitglieder für zwei Jahre und zwei Mitglieder für drei Jahre zu wählen. Die Konsequenz: In den nun folgenden Jahren werden jeweils Wahlen zum Aufsichtsrat auf der Tagesordnung stehen.

In diesem Jahr schieden die Herren Bernd Ritzenhoff und Michael Lemke nach einem Jahr aus. Herr Ritzenhoff hat sich der Wiederwahl gestellt und wurde für drei Jahre wiedergewählt. Herr Lemke hat sich nicht wieder zur Wahl gestellt und schied somit aus dem Aufsichtsrat aus.



Zum Abschluss durften die Mitglieder ihre Fragen stellen. Aber es wurde nicht nur gefragt, sondern auch gelobt – was uns sehr freut.

Drücken Sie mit uns zusammen die Daumen, dass wir uns im kommenden Jahr wieder wie gewohnt im Juni zusammenfinden, austauschen sowie über das Jahr 2021 beschließen können. Wir sind sehr optimistisch, dass uns dies gelingen wird.



Gratulation an unsere Jubilare!

Grund zum Jubeln gab es auch in diesem Jahr: In neun Wohnungen unserer Genossenschaft feierten die Bewohner und Bewohnerinnen 2021 ihr rundes Mietjubiläum.

Als Vermieter gibt es fast kein schöneres Kompliment als Mieterinnen und Mieter, die viele Jahre bei uns wohnen. Denn wer sich wohlfühlt, der bleibt – wie unsere diesjährigen Jubilare.

Wir gratulieren daher herzlich allen Mieterinnen und Mietern, die in den Jahren 1996, 1971 oder 1961 in eine unserer Genossenschaftswohnungen eingezogen sind, bedanken uns für die Treue und wünschen weiterhin eine schöne Zeit unter dem Dach der BWG!

Vorsicht vor der „Wilden Jagd“

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür – mit ihr auch die Rauhnächte. So werden die Tage um die Jahreswende traditionell genannt. Der Überlieferung zufolge wohnt dieser Zeit eine ganz besondere Bedeutung inne. Das Himmelstor, sagt man, öffne sich und angeführt von Odin und Frau Holle zögen Scharen verlorener Seelen durch die Welt und strafte jene, die sich nicht an strenge Regeln halten. Erfahren Sie, was es mit diesem Brauchtum auf sich hat und welche Spuren davon Sie auch heute noch beobachten können.

Stellen Sie sich einmal einen harten Winter im Mittelalter vor: Dicht gedrängt sitzen unsere Vorfahren in ihren Holzhütten ums Feuer. Draußen ist es stockfinster, der Wind tobt, knietiefer Schnee macht Fortbewegung im Freien fast unmöglich. Und während das Feuer knistert und prasselt, erzählt man sich Geschichten, um sich die Zeit zu vertreiben. Damals dürften wie heute vor allem die düsteren Erzählungen fasziniert haben. Insbesondere dann, wenn sie eine mystische Erklärung für Dinge liefern, die wir alle kennen. In einer solchen Atmosphäre könnten die Mythen um die Rauhnächte entstanden sein.

Woher das Wort stammt, darüber sind sich die Forscher nicht einig: Möglicherweise leitet es sich vom mittelhochdeutschen „rûch“ ab, das übersetzt so viel wie „haarig“ oder „wild“ bedeutet. Nach dieser Deutung erhalten die Rauhnächte ihren Namen also von den Unwesen, die zu dieser Zeit durch die Welt ziehen. Eine andere Erklärung leitet den Namen aus dem Brauch ab, um den Jahreswechsel Wohnräume und Ställe zu beräuchern – zur Desinfektion oder auch, um Geister auszutreiben – die Rauhnächte wären nach dieser Erklärung also eigentlich „Rauchnächte“. Der Begriff „Nächte“ schließt dabei übrigens auch die helle Tageszeit mit ein.

Willkommen in der „Niemandszeit“

Wie viele traditionelle Bräuche sind die Rauhnächte heidnischen Ursprungs. So erklärt sich die besondere Bedeutung, die den Tagen um den Jahreswechsel zugemessen wurde, vermutlich damit, dass der Mondkalender unserer germanischen Vorfahren nur 354 Tage kannte – es fehlten elf Tage und zwölf Nächte gegenüber dem Sonnenkalender. Diese Tage waren nicht Teil des „offiziellen“ Kalenders. Es waren „tote Tage“, denen man zutraute, dass in ihnen die üblichen Gesetze außer Kraft gesetzt seien und sich die Tore zur Unter- und Oberwelt öffneten.



Das führt dazu, so die Überlieferung, dass sich in dieser Zeit allerhand finstere Gestalten auf der Erde austoben. Angeführt von Odin (Wotan) und der Muttergöttin Frau Holle (auch Percht genannt), veranstalten sie die sogenannte „Wilde Jagd“. Sterbliche sollten in dieser Zeit daher besonders in Acht nehmen. So darf in den Rauhnächten beispielsweise keine Wäsche – insbesondere keine weiße – aufgehängt werden. Dies birgt nämlich die Gefahr, dass böse Geister in sie hineinschlüpfen und von dort aus den Träger befallen. Außerdem könnte insbesondere weiße Bettwäsche als Leichentücher für jene verwendet werden, die leichtsinnig genug waren, sie zum Trocknen aufzuhängen.

Auch sonst sollte man in der Niemandszeit unauffällig, ordentlich und besonders achtsam sein: Fehlende Knöpfe an der Kleidung etwa würden die Geister und Götter aufmerksam und zornig machen. Und da sich böse Geister im Chaos am wohlsten fühlen, ist auf strengste Ordnung zu achten. Auch Schulden und ausgeliehene Gegenstände sollten zur Zeit der „Wilden Jagd“ beglichen beziehungsweise zurückgegeben worden sein.

Die Rauhnächte als Orakeltage

Die Rauhnächte wurden jedoch nicht nur als schauerliche Gefahr, sondern auch als Chance begriffen. Dadurch, dass die Schleusen zu anderen Dimensionen geöffnet sind, eignen sich die „toten Tage“ besonders gut zum Orakeln. So sollen etwa die Träume, die man in den Rauhnächten hat, prophetischen Charakter haben.

In den meisten Regionen gibt es zwölf Rauhnächte – vom 25. Dezember bis zum 5. Januar. Jeder dieser Tage, so der Mythos, bestimme das Wesen eines

Monats des kommenden Jahres. Eine ganz besondere Bedeutung wird dem Sonnenschein an diesen sogenannten „Lostagen“ zugeschrieben. So bedeutet beispielsweise Sonnenschein am ersten „Lostag“ (dem 26. Dezember) ein glückliches neues Jahr. Scheint jedoch am 27. Dezember die Sonne, stehen im kommenden Jahr Preiserhöhungen an. Sonnenschein am 4. Januar deutet auf kommende Unwetter und am 6. Januar auf Zwist und Hader unter den Menschen hin.

Vermischung von heidnischen und christlichen Bräuchen

Die Rauhnächte haben einen heidnischen Ursprung, doch sie blieben auch nach der Verbreitung des Christentums wichtiger Bestandteil des Brauchtums. Alte Bräuche und der neue Glaube vermischten sich über die Jahrhunderte. So ist es wohl kein Zufall, dass die Rauhnächte an den meisten Orten mit der Weihnachtszeit übereinstimmen; das Glockenläuten an Heiligabend wurde zusätzlich zu seiner christlichen Bedeutung als „Schreckensgeläut“ gedeutet, mit dem die bösen Geister ferngehalten werden könnten. Im Umherziehen der Sternsinger mit

Weihrauch am 6. Januar mischt sich die christliche Erinnerung an die heiligen drei Könige mit der vorchristlichen Tradition des Geisteraustreibens zum Ende der Rauhnächte.

Ein weiterer Brauch, den wir immer noch antreffen, ist beispielsweise der, in der Weihnachtszeit keine Wäsche aufzuhängen; und dass wir aus dem Bleigießen zu Silvester Vorhersagen für das kommende Jahr ableiten, geht ebenfalls auf die uralten, mit der Rauhnacht verknüpften Vorstellungen zurück. Nicht zuletzt hat auch das „Krachmachen“ zum Ausklang des alten Jahres seinen Ursprung in den Rauhnächten: Denn mit dem Lärm sollten ursprünglich Geister vertrieben werden.

Einige der Rauhnacht-Bräuche sind schlichtweg so vernünftig, dass wir sie heute selbstverständlich befolgen: So ist die Jahreswende eben ein guter Zeitpunkt für eine Inventur und um offene Rechnungen zu begleichen. Und die Jahreswende zur Besinnung zu nutzen, mit Vergangenen abzuschließen und neue Pläne zu schmieden, ist ebenfalls einfach nur sinnvoll.

Apensener Straße 4

Unser Neubau ist bezogen!

In unserer letzten Ausgabe haben wir Ihnen das fast fertige Gebäude in der Apensener Straße 4 beschrieben, damals noch eingerüstet. Wir schrieben „mit Stolz präsentieren wir Ihnen“. Unser Stolz ist geblieben oder besser gesagt sogar noch größer geworden.

Schauen Sie sich das Bild an. Wir glauben mit diesem Entwurf ein sehr ansprechendes und sich städtebaulich hervorragend einfügendes Gebäude errichtet zu haben. Es sollte ein würdiger Ersatz für das ehemals vorhandene Doppelhaus werden. Das scheint uns gelungen zu sein. Zum Vergleich haben wir das neue Foto aus ähnlicher Perspektive aufgenommen.



Zum 1. Oktober wurden alle sechs Wohnungen bezogen. Wenige Restarbeiten, hauptsächlich im Außenbereich, wurden noch erledigt, die eine oder andere Pflanze wird noch gesetzt.

Insgesamt freuen wir uns sehr über das gute Ergebnis und danken dafür herzlich dem Architekturbüro Frenzel & Frenzel sowie den ausführenden Firmen.

Stellvertretend hierfür sei unser Generalunternehmer J. Lindemann aus Stade genannt.

SUDOKU – Rätselspaß aus Japan

Leicht

1				9				
5	6	8	1		7	3		9
			8		5			
	8			1	9		5	
3								6
	7		6	5			1	
			5		6			
9		1	4		2	6	3	7
				7				2

Mittel

		7		8		6	3	1
1			4					
6				1			4	7
			8	2				9
		6	9		3	1		
5				6	7			
4	6			3				5
					5			3
8	3	5		9		4		

Das Ziel des Spiels ist, das Gitter mit den Ziffern 1 bis 9 so zu füllen, dass jede Ziffer pro Spalte, pro Reihe und pro Block (3x3-Unterquadrat) nur einmal vorkommt.

Die Lösung finden Sie auf Seite 9.



Oben Originalfund, unten Rekonstruktion
Bild: Archäologisches Museum Hamburg

Das Leben nach dem Brot: Der Spitzwecken von Ovelgönne

Schon vor vielen Tausend Jahren begannen Menschen Getreide anzubauen, die geernteten Körner zwischen Steinen zu zermahlen, mit Wasser und Salz zu vermengen und am Feuer Brot zu backen. Das belegen zahlreiche archäologische Funde. Ein besonders bedeutendes Fundstück stammt aus Buxtehude.

Es war ein Tag im Mai 1952 in einer Lehmkuhle im Buxtehuder Ortsteil Ovelgönne, als der Mitarbeiter des Helms-Museums, Willi Rühland, bei einer archäologischen Erkundung wahrscheinlich den Fund seines Lebens machte. In der Lehmmaßgrube – die unregelmäßig mit Scherben, Holzkohle, Lehmbrocken sowie Steinen versetzt gefüllt war und damit auf eine eisenzeitliche Abfallgrube schließen ließ – entdeckte er in einer abgestochenen Wand an der Nordseite eine dunkle Verfärbung: den Rest eines verkohlten Brotes.

Untersuchungen des Fundstücks ergaben, dass es sich um einen in der Hälfte abgebrochenen Spitzwecken handelt. Eine Sensation. Denn die in der Grube gefundenen Gefäßscherben ließen darauf schließen, dass der Spitzwecken in der frühen Eisenzeit um 800 bis 500 v. Chr. gebacken wurde. Damit handelt es sich um das älteste erhaltene europäische Kleingebäck. Besonders interessant: Der Gebäcküberrest gab den Forschenden Aufschluss über den Teig, der aus feinem Weizenmehl und Fett oder Eiweiß als Hefeersatz bestand. Auch Abrieb der Mahlsteine und ein nicht optimaler Backvorgang ließen sich nachweisen.

Die Bedeutung des Spitzweckens von Ovelgönne fasste der Schweizer Brotforscher Max Währen in seinem Buch „Vorgeschichtliche Brotreste aus der nördlichen Lüneburger Heide“ folgen-

dermaßen zusammen: „Beim Fundstück von Ovelgönne handelt es sich um das älteste Feingebäck Europas in natura, in Form eines weckenförmigen Feingebäcks wahrscheinlich mit rituell-religiöser Bedeutung, das vielleicht deswegen in einer bisher nicht denkbaren Feinheit und Raffinesse hergestellt wurde.“

Zu bestaunen ist der Spitzwecken von Ovelgönne in der Dauerausstellung des Archäologischen Museums Hamburg: amh.de/ausstellungen/dauerausstellung-archaeologie

Ein (modernes) Spitzwecken-Rezept

Machen Sie's wie unsere Vorfahren: Backen Sie Spitzwecken eigenhändig!

Zutaten:

- 300 g Weizenmehl Type 450
- 25 g frische Hefe
- 1 Teelöffel Zucker
- 1/8 Liter lauwarme Milch
- 1 Ei
- 60 Gramm Butter oder Margarine
- 1 Löffelspitze Salz
- abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
- 1 Prise gemahlene Nelken
- 1 Eigelb mit
- 2 Esslöffel Dosenmilch verquirlen

So wird's gemacht:

Hefe, Zucker und etwas Milch verrühren, dann 15 Minuten ruhen lassen. Den Hefeansatz, die übrige lauwarme Milch, das Ei, die weiche Butter, die Gewürze und das Mehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. 45 Minuten zugedeckt gehen lassen. Teig erneut kurz durchkneten und in sechs bis acht Stückteilen. Für die typische Form jedes Teigstück zu einer ovalen Rolle formen und auf ein Backblech legen. Alle Brötchen in Längsrichtung mehrmals einschneiden sowie die Spitzen etwas hochziehen. Die Teiglinge vor dem Backen weitere 15 Minuten gehen lassen, dann mit Eimilch bepinseln und ab in den Ofen. Bei einer Temperatur von 220 °C beträgt die Backzeit etwa 25 Minuten, bis die Spitzwecken goldgelb sind.



Gute Nachbarschaft: miteinander leben – füreinander da sein

Eine aufmerksame Nachbarschaft macht das Leben leichter. Gegenseitige Rücksichtnahme und vielleicht auch die eine oder andere helfende Hand legen den Grundstein für eine gute Gemeinschaft. Und das ist ein wichtiger Baustein für hohe Wohnqualität.



Bestimmt haben Sie es schon erlebt: Ein neuer Ort, ein neuer Anfang. Das Gefühl vom Alleinsein und der Suche nach Anschluss. Kein Wunder, schließlich ist der Wunsch nach Gemeinschaft ein menschliches Grundbedürfnis. Wir finden sie in der Verwandtschaft, Freundschaft oder eben Nachbarschaft. Deshalb: Gehen Sie aufeinander zu und lernen Sie Ihre Nachbarschaft persönlich kennen – ganz egal, ob Sie neu sind oder schon länger hier wohnen.

Hilfe anbieten

Durch die räumliche Nähe ist die Nachbarschaft ideale erste Anlaufstelle bei

Problemen. Doch: Keiner bittet gerne um Hilfe. Deshalb bieten Sie Ihre Hilfsbereitschaft am besten aktiv an. Helfen Sie beim Tragen, wenn sich eine Schwangere oder ein älterer Herr mit einem schweren Gegenstand abmüht. Weitere Ideen sind: Blumengießen, wenn jemand verreist, Unterstützung bei der Kinderbetreuung oder das Verleihen von Werkzeug.

Aufmerksam bleiben

Betrachten Sie Ihr Wohnumfeld mit offenen Augen. Sie sind Ihrem Nachbarn schon länger nicht mehr im Treppenhaus begegnet? Der Briefkasten der Nachbarin quillt über? Besonders bei Alleinlebenden

können das Anzeichen sein, dass etwas nicht stimmt. Daher lieber einmal mehr nebenan klingeln. Und wenn doch alles in Ordnung ist, laden Sie Ihre Nachbarin oder Ihren Nachbarn zu einem Pläuschchen bei Kaffee und Kuchen ein.

Sprechen Sie miteinander

Trampelnde Kinder von oben; der laute Fernseher von nebenan: Wenn das Verhalten benachbarter Haushalte zu Unmut führt, bewahren Sie Ruhe und sprechen Sie persönlich mit den Betroffenen. Nur so lassen sich Unstimmigkeiten erfolgreich beseitigen.

INTERN

Die Gewinnerinnen des Kindermalwettbewerbs

„Male deine bunte Blumenwiese“ – das war in der letzten Ausgabe unser Aufruf an alle Kinder, die Stifte in die Hand zu nehmen und fleißig zu malen. Über die bunten Einsendungen haben wir uns sehr gefreut.

Einen Grund zur Freude haben auch unsere beiden Gewinnerinnen: die fünfjährige Pina und die zweijährige Lieselotte. Die beiden Schwestern haben uns mit ihren Bildern „Sommerwiese“ beziehungsweise „Papagei im Gras“ verzaubert. Gewonnen haben die beiden Freikarten für das Aquarella Schwimmbad/Heidebad. Bei der Gewinnübergabe fotografierten wir die beiden Gewinnerinnen – und den Papa – passend zum Thema unseres Malwettbewerbs im Garten.

Wir wünschen weiterhin viel Freude beim Malen und viel Spaß im Schwimmbad!



Sommerwiese



Papagei im Gras



November bis Februar ist seine Hauptsaison: Der schwarze Winterrettich ist das perfekte Gemüse für die kalte Jahreszeit. Mit seinem scharfen Geschmack und seinem hohen Vitamin-C-Gehalt ist er gesund und lecker. Schon die Ägypter sollen auf den schwarzen Rettich als Heilmittel geschworen haben. Und auch heute ist seine reinigende, schleimlösende und antibakterielle Wirkung bei Husten und Heiserkeit beliebt – und er schmeckt einfach köstlich.

Wohltuende Winterrettich-Suppe

Zutaten:

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zwiebel
- 600 g Schwarzer Rettich
- 600 g Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 100 ml Weißwein
- 1 ½ TL Meersalz
- ½ Bund Schnittlauch
- 200 g Sahne
- 1 EL Honig
- Pfeffer
- 200 g Gemüsechips
- 50 g Crème fraîche

Zubereitung:

- 1] Zitrone waschen, trocken reiben und ¼ der Schale abreiben.
- 2] Zwiebel schälen und hacken. Rettich und Kartoffeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und das Lorbeerblatt mit den Zwiebeln anschwitzen. Danach Rettich und Kartoffeln dazugeben und etwa 5 Min. andünsten.
- 3] Mit Wein ablöschen. Nach 3 Min. 600 ml Wasser, Salz und Zitronenschale dazugeben. Bei geschlossenem Deckel etwa 25–30 Min. köcheln, bis das Gemüse gar ist.
- 4] Schnittlauch putzen und in feine Röllchen schneiden.
- 5] Lorbeerblatt aus dem Topf entfernen. Gemüse mit einem Pürierstab fein pürieren und nach und nach die Sahne hinzufügen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Honig und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
- 6] Auf dem Teller verteilen und jeweils 1 TL Crème fraîche in die Suppe geben. Mit Schnittlauch und Gemüsechips bestreuen und mit einem Spritzer Olivenöl genießen.

Tipp: Dazu passt ein knackiges Baguette.

Lösung der
SUDOKU-Rätsel
von Seite 6:

1	4	7	2	9	3	8	6	5
5	6	8	1	4	7	3	2	9
2	9	3	8	6	5	4	7	1
6	8	2	3	1	9	7	5	4
3	1	5	7	2	4	9	8	6
4	7	9	6	5	8	2	1	3
7	2	4	5	3	6	1	9	8
9	5	1	4	8	2	6	3	7
8	3	6	9	7	1	5	4	2

9	4	7	5	8	2	6	3	1
1	2	3	4	7	6	9	5	8
6	5	8	3	1	9	2	4	7
3	7	1	8	2	4	5	6	9
2	8	6	9	5	3	1	7	4
5	9	4	1	6	7	3	8	2
4	6	9	2	3	8	7	1	5
7	1	2	6	4	5	8	9	3
8	3	5	7	9	1	4	2	6

So reinigen Sie Ihre Heizkörper

Um die Leistung Ihrer Heizkörper zu optimieren, sollten Sie diese ein- bis zweimal im Jahr reinigen. Das lohnt sich gerade im Winter, wenn es sich die meisten von uns gern zu Hause gemütlich machen. Mit diesen vier Tipps gelingt die Reinigung der Heizkörper:

- 1) Als Vorbereitung drehen Sie den Heizkörper aus und legen ein altes Handtuch darunter. So vermeiden Sie Verbrennungen bei der Reinigung und können Staub auffangen.
- 2) Lässt sich die Abdeckung oder das Gitter Ihres Heizkörpers abnehmen? Prima, dann können Sie den Heizkörper vorsichtig aussaugen und hartnäckige Verschmutzungen mit einer Heizungsbürste entfernen.
- 3) Greifen Sie zu einem Föhn, wenn Ihre Heizung keine abnehmbare Abdeckung hat. Durch den Luftstrahl von oben können Sie den Staub einfach aus dem Heizkörper herausföhnen.
- 4) Ein einfacher Schritt zum Schluss: Wischen Sie Ihren Heizkörper von außen mit einem feuchten Lappen ab und erfreuen Sie sich an dem sauberen Ergebnis.

KINDERECKE

Weißer Weihnacht – selbst gemacht!

Ob's in diesem Jahr mit der weißen Weihnacht klappt? Mit diesem Basteltipp seid ihr nicht allein aufs Wetter angewiesen. Der selbstgebastelte weiße Baumschmuck verleiht eurem Weihnachtsbaum eine winterliche Note.

Ihr benötigt:

- weißes Moosgummi
- einen goldfarbenen Glitter-Liner (Glitzerstift)
- rotes Satinband
- einen Bleistift und eine kleine Schere.

Und so geht's:

Zeichnet mit dem Bleistift die Formen auf dem Moosgummi vor und schneidet sie mit der Schere aus. Tipp: Haltet die Formen einfach. Verziert die Formen mit dem Glitter-Liner. Dann stecht ein Loch in die Form, zieht das Satinband hindurch und bindet eine kleine Schleife.

Viel Spaß beim Basteln!





Warum haben wir Angst vor Spinnen?

Im Grunde nützen Spinnen den Menschen, denn sie ernähren sich zumeist von Insekten. Das heißt, sie schützen Gärten und Äcker und ohne Spinnen gäbe es im Sommer auch mehr lästige Mücken. Dennoch fürchten sich viele Menschen vor den kleinen Tierchen. Wo liegen die Ursachen dafür und wie kann man diesen Menschen helfen?

Es gibt auf der Welt schätzungsweise rund 50.000 Spinnenarten, 1.000 davon allein in Deutschland. Lebensbedrohlich sind aber nur ganze 30 Arten – weltweit wohlgemerkt. Und dennoch fürchten sich gerade in der westlichen Welt viele Menschen vor Spinnen. Psychologen sprechen von Arachnophobie.

Arachnophobiker zeichnen sich dadurch aus, dass sie die Wahrscheinlichkeit, von einer Spinne gebissen zu werden, und die Gefährlichkeit dieser Bisse massiv überschätzen. So sind in nördlichen Ländern wie Deutschland selbst die Bisse der giftigsten Spinnen gerade einmal so gefährlich wie Wespenstiche. Und doch suchen hierzulande jährlich hunderte Menschen wegen vermeintlicher Spinnenbisse das Krankenhaus auf.

Wissenschaftler erklären die Angst vor Spinnen mit unterschiedlichen Theorien. Eine lautet: Spinnenkörper unterscheiden sich so stark vom menschlichen Körper, dass sie Ekel und Angst hervorrufen. Auch, dass Spinnen sich schnell und für uns nicht vorhersehbar bewegen, wird als Erklärung herangezogen. Gegen diese Theorien spricht

allerdings, dass sich auch andere Tiere stark von uns Menschen unterscheiden – und dennoch keine Angst auslösen.

Plausibler klingt da schon die Theorie, dass die Angst vor Spinnen durch die Evolution bedingt ist. So gab es vor 100.000 Jahren angeblich Spinnen von der Größe einer Pizza – die Furcht vor diesen Tieren war durchaus begründet und erhöhte die Überlebenschance deutlich. Allerdings erklärt diese Theorie nicht die Tatsache, dass es – gerade in Gebieten, in denen sehr viel mehr gefährliche Spinnen leben als bei uns – Völker gibt, die überhaupt keine Spinnenangst kennen und die Tierchen sogar als Delikatesse schätzen.

Daher geht man davon aus, dass auch die Erziehung und die sozialen Gepflogenheiten eine wichtige Rolle spielen. Tatsächlich zeigt sich, dass Menschen vor allem dann große Angst vor Spinnen entwickeln, wenn ihre Eltern diese vorgelebt haben.

Bei manchen Menschen geht die Spinnenangst so weit, dass sie Waldspazier-



gänge, den Blick unter das Bett oder den Gang in den Keller meiden. Spätestens dann beeinträchtigt die Phobie die Lebensqualität und sollte behandelt werden. Die gute Nachricht: Oft lassen sich die Ängste bereits in einer einstündigen Sitzung abbauen.

Am häufigsten wird dabei das Konfrontationsverfahren angewendet. Wie der Name schon vermuten lässt, konfrontiert man den Patienten dabei bewusst mit Spinnen. Mithilfe von Entspannungsübungen lernt er, seine Angst zu kontrollieren oder ganz zu verlieren. Es wurde sogar schon berichtet, dass die Therapie so erfolgreich war, dass sie zu einer Überkompensation der Angst geführt hat. In diesen Fällen entwickelten die Patienten sogar starke Zuneigung zu den Krabbeltieren. Das geht so weit, dass ehemalige Arachnophobiker später Spinnen als Haustiere halten.

Sechs Tipps für Silvester

Ein gutes, sicheres und sauberes Neues!

Mit farbenfrohem und lautstarkem Feuerwerk begrüßen viele Menschen traditionell das neue Jahr. Doch worauf sollten Sie achten, damit es am Neujahrsmorgen nach dem ausgelassenen Feiern kein böses Erwachen gibt?

1. Kaufen Sie ausschließlich zugelassene Feuerwerkskörper mit einem CE-Prüfzeichen und halten Sie sich an die Anwendungshinweise. Lassen Sie die Finger von nicht zugelassenen Knallkörpern, zum Beispiel aus dem Ausland oder selbst gebauten – diese sind besonders gefährlich und verboten.

2. Entfernen Sie leicht entflammbare Gegenstände oder Möbel von Balkonen und Terrassen. Halten Sie an Silvester und Neujahr die Fenster, Türen und Außenjalousien möglichst geschlossen.

3. Halten Sie die Abbrennzeiten ein. Privates Feuerwerk ist ausschließlich vom 31. Dezember bis 1. Januar erlaubt. Die genauen Uhrzeiten kann die Kommune festlegen.

4. Zünden Sie Feuerwerkskörper dort, wo es erlaubt ist. Untersagt ist das Zünden unter anderem in der Nähe von Krankenhäusern, Kinder- und Altersheimen, Reetdach- und Holzhäusern oder Tankstellen. Achten Sie generell auf einen Sicherheitsabstand zu Autos, Gebäuden oder Menschen sowie Tieren.

5. Entsorgen Sie am nächsten Tag die Überreste des Feuerwerks von Straße, Bürgersteig und Grundstück – sonst kann die Entsorgung teuer werden. Übrigens: Wenn die ganze Nachbarschaft anpackt, geht's schneller.

6. Am schönsten ist es aber, wenn Sie ein öffentliches Feuerwerk oder das der Nachbarschaft bestaunen. Die Umwelt freut sich und Sie müssen nicht die Straße kehren, sondern können den ersten Tag des Jahres vollkommen genießen.

Für Sie da  seit 1910

Öffnungszeiten

Büro-Öffnungszeiten

Montag	9.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag	15.00 bis 18.00 Uhr
Freitag	9.00 bis 12.00 Uhr

Über Änderungen zu unseren Öffnungszeiten informieren wir Sie auf unserer Website.

Geschäftszeiten

Montag	8.00 bis 16.30 Uhr
Dienstag	8.00 bis 18.00 Uhr
Mittwoch	8.00 bis 16.30 Uhr
Donnerstag	8.00 bis 16.30 Uhr
Freitag	8.00 bis 12.00 Uhr

Bitte beachten:

Am 24. und 31. Dezember 2021 bleibt unser Büro geschlossen.

Telefon

Unsere Zentrale erreichen Sie unter:

04161 66914-0

Teilweise erreichen Sie Ihre Ansprechpartner auch direkt über die jeweilige Durchwahl.

Vermietung	-40
Technik	-20
Mitgliederverwaltung	-30