AUGUST 2023

wohnfühlen

DAS MIETERMAGAZIN DER WOHNSTÄTTEN SINDELFINGEN

WOHNGELD PLUS
SORGENFREIER WOHNEN

IMMO-KAUF MIT
KFW-FAMILIENFÖRDERUNG

FEIERLAUNE
IN DEN QUARTIEREN

AUGEN RICHTIG SCHÜTZEN
WAS BEI SONNENBRILLEN ZU BEACHTEN IST

INHALT 08 | 23

03 Sponsoring TSV Dagersheim
03 Förderer für Sport und Kultur
03 Neue Handwerker bei Mieter-selbstbestellung
04 Die neue Wohngeldreform
05 Vorsicht Legionellen
06 Familienförderung KfW
06 Willkommen Robert Bachmann

Aus den Quartieren
07 Glück im Topf
07 Abenteuertage
08 Sommerfest
08 Ferienwoche
09 Beitrag zur Biennale
09 Wald-Begegnungs-Spiele-Fest
10 Fußballturnier

11 Lebensmittel: Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum
12 Augen richtig schützen Was bei Sonnenbrillen zu beachten ist
14 Rätselspaß
15 Tipps

Verantwortlich: Kreativköpfe GbR
Lottbeker Weg 155a, 22395 Hamburg
Telefon: 040 609 265 - 68
E-Mail: info@kreativkoepfe.de

Julia Chiandone (V.i.S.d.P. Mantelteil),
Matthias Klüwer, Volker Stahl

Redaktionsteam Wohnstätten:
Heike Arndt, Anna Cristin Bäßler,
Oliver Schäfer, Margit Sigel (V.i.S.d.P.),
Gunther Stauss, Ralf Wagner
Texte: Doris Leddin

© Alle Rechte beim Herausgeber.
Nachdruck nur mit Genehmigung der
Agentur Kreativköpfe.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit steigenden Temperaturen wächst die Lust am Feiern. Endlich draußen, endlich Menschen treffen! In unseren Quartieren ist viel los (Seite 7 ff.) und die ehrenamtlich Aktiven übertreffen sich an Ideen und Initiativen. Es ist die Zeit der Begegnungen – bei uns und in der Stadt.

Das Internationale Straßenfest hat wieder Tausende Besucherinnen und Besucher angelockt, „Sindelfingen rockt" lässt den Marktplatz aus allen Nähten platzen und die Biennale zeigt unter dem Motto „Vielfältiges Sindelfingen" einen bunten Strauß an Kreativität, Unterhaltung und Wissen. Wir als Wohnstätten leisten mit unseren Sponsorengeldern hier und an anderen Stellen wertvolle Unterstützung (Seite 3), um Träume zu erfüllen.

Gönnen wir uns diese ausgelassenen Momente! Vielleicht sind sie auch ein wichtiger Gegenpol zu den größeren Nöten und Ängsten. Die schwierige Situation auf der Welt hat sich ja nicht verändert. Nach wie vor beherrschen Krieg, Klimawandel und Kostenexplosionen die Schlagzeilen und nicht nur Sie, sondern auch die Sindelfinger Wohnstätten sind beeinflusst und eingeschränkt in ihrer Investitionsbereitschaft. Immer noch steigen die Baupreise, es mangelt an Fachkräften und die hohen Zinsen pendeln sich ein. Die staatlichen Fördertöpfe sind schnell aufgebraucht und die Regierung bietet zu wenig Planungssicherheiten.

Gut, dass unsere Baukräne noch zahlreich in Sindelfingen stehen und unsere Projekte nicht in Gefahr sind. Das ist nicht selbstverständlich. Aber: Der kommunale Wohnungsbau – das Herz unseres Tuns – ist in Gefahr. Wir setzen alles daran, mit Kreativität und Know-how diese schwierigen Zeiten in Ihrem Sinne zu gestalten und freuen uns, dass es Programme wie Wohngeld Plus (Seite 4) gibt, die den finanziell Schwächeren unserer Gesellschaft ein Plus an Lebensqualität bieten können.

Ihr Redaktionsteam

Titelfoto: AdobeStock/EVERST

SPONSORING FÜR DEN TSV DAGERSHEIM

Immer am Ball und begeistert von den neuen Spielertrikots: Georgios Tsomidis und Rainer Ganske, die Geschäftsführer der Sindelfinger Wohnstätten und der Böblinger Baugesellschaft. Links im Bild Denis Damrat, Spielleiter der 1. Mannschaft, und rechts Gesualdo Ruso, Spielleiter der 2. Mannschaft.

Im Jahr 1908 gegründet, zählt der TSV Dagersheim e. V. mit seinen derzeit rund 2.200 Mitgliedern in zehn Abteilungen zu den großen Vereinen im Kreis Böblingen. Mit den Sindelfinger Wohnstätten und der Böblinger Baugesellschaft hat die Fußballabteilung zwei Hauptsponsoren gefunden, die den Verein für die nächsten sechs Jahre finanziell unterstützen.

Sportförderung liegt uns sehr am Herzen! Auch der Handballsport mit der HSG Böblingen / Sindelfingen wird von uns seit vielen Jahren gesponsert – in bewährter Partnerschaft mit der Böblinger Baugesellschaft.

Durch unsere zahlreichen, auch neu gebauten 267 Wohneinheiten in Dagersheim, fühlen wir uns dem Ortsteil sehr verbunden und freuen uns, wenn auf Trikots, Bannern und in der Werbung künftig unser Logo zu finden ist. Wir wünschen den Teams viel Erfolg beim Aufstiegskampf in die nächsten Ligen!

NEUE HANDWERKS-PARTNER FÜR DIE MIETERSELBSTBESTELLUNG

Für die schnelle, unbürokratische Reparatur können unsere Mieterinnen und Mieter im Rahmen der Mieterselbstbestellung ausgesuchte Handwerksbetriebe selbst beauftragen. Seit 1. Juni haben wir neue Partner. Welcher Betrieb für welches Gewerk / Handwerk zuständig ist, finden Sie in den Aushängen in den Schaukästen.

FINANZSPRITZEN FÜR KULTUR UND SPORT

Viel los im Sindelfinger Sommer! Auch die Sindelfinger Wohnstätten haben in diesem Jahr wieder vielfältige künstlerische und gesellige Initiativen gefördert, um Träume zu erfüllen und Menschen zusammenzubringen. Ganz aktuell haben wir das Internationale Straßenfest, das Goldbergfest und die Biennale finanziell unterstützt. Wie alle Jahre wieder wehen bei „Sindelfingen rockt" die Wohnstätten-Fahnen. Im Rahmen unseres Sponsorings der Fair Play Fußballschule unterstützen wir das Fußballcamp 2023 auch in den Sommerferien.

DIE NEUE WOHNGELDREFORM
DIE VORTEILE AUF EINEN BLICK

Die höheren Mieten und steigenden Heizkosten lösen besonders bei Menschen mit wenig Einkommen und niedrigen Renten Existenzängste aus. Wie soll ich meine Rechnungen noch bezahlen? Wovon soll ich leben? Die Bundesregierung hat deshalb im September 2022 die größte Wohngeldreform in der Geschichte Deutschlands auf den Weg gebracht. Sie ist Teil der Entlastungspakete. Am 1. Januar 2023 ist diese in Kraft getreten. Rund zwei Millionen Haushalte mit 4,5 Millionen Menschen haben nun Anspruch auf das neue „Wohngeld Plus".

Wer hat Anspruch auf „Wohngeld Plus"?

- Rentnerinnen und Rentner mit niedriger Rente
- Erwerbstätige Familien sowie Alleinerziehende und Paare mit niedrigen Einkommen und Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Niedriglohnbereich
- Im Bedarfsfall Studierende, wenn nicht der ganze Haushalt dem Grunde nach einen BAföG-Anspruch hat
- Im Bedarfsfall Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohner
- Kein Wohngeld erhält, wer bereits andere staatliche Hilfen für die Unterkunft erhält, wie z. B. Bürgergeld oder Sozialhilfe
- Haushalte, die bereits Wohngeld erhalten haben, bekommen das erhöhte „Wohngeld Plus" automatisch ohne gesonderten Antrag. In diesen Fällen ist ein Antrag erst wieder nach Ablauf des laufenden Bewilligungszeitraums erforderlich.

Wie hoch ist die Unterstützung?

Das Wohngeld wird ab 2023 um durchschnittlich 190 Euro pro Monat erhöht. Das ist doppelt so viel wie bisher. Es steigt von jetzt im Schnitt 180 Euro pro Monat auf 370 Euro pro Monat.

Bei der Festlegung werden berücksichtigt: die Haushaltsmitglieder, die Miete bzw. Belastung bei selbst genutztem Wohneigentum sowie das Gesamteinkommen.

Ob ein Wohngeldanspruch besteht, kann über einen digitalen Rechner ermittelt werden. Der Antrag selbst

Foto: AdobeStock_deagreez

muss beim örtlich zuständigen Wohngeldamt eingereicht werden. Dieses prüft den Anspruch und legt die genaue Wohngeldhöhe fest. Damit die Ämter in Einzelfällen oder bei hoher Arbeitsbelastung das erhöhte Wohngeld zügig auszahlen können, sind vorläufige Zahlungen möglich.

Weitere Entlastung bei CO_2-Kosten

Neu ist auch das Gesetz zur fairen Aufteilung der CO_2-Kosten. Hier werden seit dem 1. Januar Vermieterinnen und Vermieter 2023 stärker beteiligt – je nach energetischem Zustand des Mietshauses. Seit 2021 wird beim Heizen mit Öl oder Erdgas ein zusätzlicher CO_2-Preis erhoben. Bis zur Neuregelung mussten Mieterinnen und Mieter die höheren Kosten allein tragen.

Antragsformulare für Wohngeld gibt es im Rathaus Sindelfingen (Zimmer 4.03/4.04 und 4.05) sowie bei den Bezirksämtern Maichingen und Darmsheim. Informieren Sie sich bitte über die städtische Webseite. Hier finden Sie auch die Kontaktdaten der Ansprechpartner entsprechend den Anfangsbuchstaben Ihres Nachnamens.
https://tinyurl.com/bdhnzfbr

https://tinyurl.com/t42nxw2yh
Prüfen Sie Ihren Wohngeldanspruch über den „Wohngeld Plus"-Rechner

Foto: amaviael_123RF (1), Pexels (1)

URLAUB GENIESSEN – LEGIONELLEN VERMEIDEN

Bald ist es so weit: endlich Urlaub! Doch bevor Sie Ihre Wohnungstür abschließen, denken Sie an Ihre Wasserhähne. Sie sollten regelmäßig geöffnet werden, um eine Legionellenbildung zu vermeiden. Denn sitzen diese Bakterien erst mal in den Leitungen, schaden sie nicht nur Ihrer Gesundheit, sondern können nur durch kostspielige Maßnahmen entfernt werden.

Deshalb gilt: Bitten Sie Ihren Wohnungskümmerer, regelmäßig die Kalt- und Warmwasserhähne in Küche, Bad und WC aufzudrehen und das Wasser so lange laufen zu lassen, bis es spürbar kälter oder heißer fließt. Spätestens alle drei Tage, so sagt die VDI-Trinkwasserverordnung. Auch wenn Sie aus dem Urlaub zurückkommen und in den Alltag zurückkehren, sollten Sie das Wasser, wie bereits erwähnt, laufen lassen.

Wir danken fürs Drandenken!

KFW FÖRDERT BAUGELD
FÜR JUNGE FAMILIEN

Seit dem 1. Juni 2023 gibt es eine neue staatliche Förderung, die es Familien erleichtern soll, Wohneigentum zu erwerben. Über das Programm „Wohneigentum für Familien“ vergibt die Förderbank KfW zinsgünstige Kredite. Hierfür gelten jedoch einige Vorgaben. Unter anderem muss bei Antragsstellung ein minderjähriges Kind im Haushalt leben und das zu versteuernde Jahreseinkommen des Haushalts mit einem Kind darf 60.000 Euro nicht überschreiten. Für jedes weitere Kind erhöht sich diese Grenze um 10.000 Euro. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass das zu erwerbende Objekt nur dann förderfähig ist, wenn dieses als „klimafreundliches Wohngebäude“ gilt und somit der Status „Effizienzhaus 40“ erreicht wird.

Ausführlichere Informationen sowie ein Merkblatt zum Download erhalten Sie über die Webseite der KfW.

INTERESSE AN EINER EIGENTUMSWOHNUNG?

Ein Blick lohnt sich auf unsere Webseite www.allmendfields.de

In unserer letzten Ausgabe „wohnfühlen“ haben wir über unser Neubauprojekt im Anna-Haag-Weg im Maichinger Wohngebiet Allmendäcker II berichtet. Wenn Sie sich dort für eine im KFW 40-Standard gebaute Eigentumswohnung interessieren, können Sie sich unter www.wohnstaetten.com/suchauftrag/ vormerken lassen. Hier gehts zum Interessenten-Fragebogen: ▶

HERZLICH WILLKOMMEN
ROBERT BACHMANN

„1983 geboren in Karl-Marx-Stadt“, Robert Bachmann nennt einen Geburtsort, den es heute auf den Landkarten gar nicht mehr gibt. Nach 33 Jahren „Unterbrechung“ erhielt die DDR-Stadt nach der Wende wieder ihren ursprünglichen Namen Chemnitz. Viele junge Menschen im Osten brachen in den 90er-Jahren in den Westen auf. So auch Robert Bachmann. Mit 18 Jahren bewarb er sich zum Zivildienst in einem Altenheim, schnupperte Westluft und blieb. Seitdem lebt er in Deutschlands Süden, inzwischen mit Frau und zwei Töchtern in Neuweiler im Schwarzwald.

Nach seiner Ausbildung zum Bürokaufmann arbeitete er viele Jahre im Facility Management eines überregionalen Unternehmens, bis dieses verkauft wurde. Es folgten 11 Jahre in einer Sindelfinger Mieterverwaltung, wo er sich mit kaufmännischen und technischen Aufgaben seine Kompetenzen im Immobilienwesen holte. Beste Basis für den Wechsel zu den Wohnstätten in die technische Mieterbetreuung. Hier noch einmal neue Luft schnuppern, die Perspektive wechseln in einem kommunalen Wohnungsbauunternehmen – das war schon ein Traum, den er sich mit seinem Start am 2. Mai erfüllen konnte.

Wir freuen uns sehr, dass Robert Bachmann zu uns gefunden hat.

EIN MITBRING-PICKNICK IM MAI

„Potluck" – das Glück im Topf – nennen die Amerikaner ein Essen mit Freunden, zu dem jeder ein besonderes Gericht beisteuert. Wie genau das Menü am Ende aussieht, ist für alle eine Überraschung. Die Idee hat den Eichholzern gefallen und so wurde kurzerhand ein „Potluck" von Mieterinnen und Mietern aus der Watzmannstraße 6–21 und aus der Theodor-Heuss-Str. 109 organisiert. Zwischen der Watzmannstraße 6 und dem Wald trafen sich ungefähr 30 Begeisterte und zauberten ein abwechslungsreiches Büfett auf den Tisch.

Was es da alles zum Probieren gab! Vom schmackhaften Kartoffelgratin über Würstchen im Blätterteig bis zum saftigen Mohnkuchen gab es allerlei Leckeres. Es wurden Rezepte ausgetauscht und das Mitbring-Picknick entwickelte sich flugs zu einem sehr geselligen Nachmittag. Getränke und Sitzgelegenheiten wurden entweder selbst mitgebracht und/oder von unserem stets aktiven Holger Beckmann und seiner Frau Ines zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank dafür!

DREI ABENTEUERTAGE IM EICHHOLZ

Die Quartiersarbeit Eichholz und das Spielmobil (beide Stadtjugendring Sindelfingen e. V.) veranstalteten in der ersten Pfingstferienwoche drei Abenteuertage für Grundschulkinder. Was für ein Spaß für die 25 Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren, denn kein Tag war wie der andere!

Am ersten Tag sollte ein neues Schild für das Eichholz gestaltet werden, nachdem das alte Stadtteil-Eingangsschild etwas in die Jahre gekommen und der Schriftzug „Eichholz" nur noch schlecht zu erkennen war. Mit den Wohnstätten fand sich auch gleich ein Geldgeber fürs Material. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Spielmobils hatten die Idee eines Puzzle-Musters, entwarfen eine Vorlage und fertigten das Rohschild. Mit viel Ideenreichtum malten die Kinder bunte Motive darauf, unter dem Motto „Was verbindet mich mit dem Eichholz?". Das Ergebnis sieht klasse aus! Es wurde auf dem Sommerfest auf der Insel am 1. Juli enthüllt und kann seit Mitte Juli bewundert werden.

Am zweiten Tag fanden sich die Kinder in der großen Kreativwerkstatt ein und durften in den Stationen „Salzteig und Ton", „Laubsägen" und „Papphocker gestalten" handwerkliche Kunst betreiben. Mit sehr originellen Ergebnissen, die jetzt manches Kinderzimmer zieren!

Ein großes Waldspiel am dritten Tag sorgte für einen turbulenten Abschluss mit anschließendem Pfannkuchen-Grillen.

APPLAUS, APPLAUS
FÜR EIN GROSSARTIGES EICHHOLZ-SOMMERFST

Die Bühne war mal wieder der große Mittelpunkt beim diesjährigen Sommerfest im Juli. Was für tolle Showeinlagen! Die Kinder der Gemeinschaftsschule Eichholz zeigten akrobatische Judo-Fallübungen und präsentierten ein bühnenreifes „Box-Training“, sangen unter der Leitung von Frau Kohler, zwei Solokünstler spielten Trompete und Gitarre und zwei Mädchen tanzten zu indischen Bollywoodklängen. Zum Abschluss gab es noch ein Lied zum 87. Geburtstag des langjährig ehrenamtlich engagierten Werner Hees.

Das neue Stadtteil-Eingangsschild wurde gebührend eingeweiht. Alles in allem ist es eine Freude, die Kreativität der Eichholzer Kinder zu erleben! Losverkauf und der Eiswagen waren so stark belagert wie der Pommes- und Grillstand und das kulinarische Angebot war an Fülle kaum zu übertreffen. Die Angebote des Spielmobils, das Bastelangebot der Jugendfarm und das Kinderschminken im Außengelände fanden großen Anklang. Die Veranstalter – Quartiersarbeit und Mieterverein der Wohnstätten – schauten in viele lachende und zufriedene Gesichter. Ein Fest dieser Größe ist nur mithilfe vielzähliger und ehrenamtlicher Unterstützung zu stemmen und verdient ein großes Dankeschön!

GROSSE FERIENWOCHE IN DER VIEHWEIDE

„Eine Ferienwoche für Jung und Alt“ sollte es werden, denn auch ältere Bewohnerinnen und Bewohner fühlen sich in den Ferien oft allein gelassen. Die Idee wurde während des Klausurtags des Arbeitskreises Viehweide geboren und am Dienstag nach Pfingsten von Irma Oechsle, Sabrina Kayser und Mirvat El Sharkawi umgesetzt, gemeinsam mit der Quartiersmanagerin Beate Faust.

Die Tage waren gefüllt mit einem sehr abwechslungsreichen Programm: Tanzen im Sitzen mit Dana Kleedehn, ein Generationentreff auf dem Waldspielplatz, bei dem es nicht nur Kaffee und Kuchen gab, sondern die Spielgeräte des Stadtjugendring e. V. sowie die Luftballon-Kunstwerke der Künstlerin Justyna Szymanska für großen Spaß sorgten. Eine Lesung mit den Krimigeschichten des Ex-Sindelfinger Autors Andreas Heßelmann zog viele Zuhörerinnen und Zuhörer in den Viehweide-Treff, im „Kino“ wurden Filme für Kinder und Erwachsene gezeigt. Ein herzliches Dankeschön geht an den Reiterverein Sindelfingen e. V., der die Kinder zu „Spiel und Spaß rund ums Pferd“ auf den Reiterhof einlud. Natürlich standen auch die Klassiker wie Begegnungscafé, Frauenfrühstück (diesmal mit Kindern), Seniorencafé und Männernachmittag auf dem Programm sowie der Männerkochklub unter der Leitung von Norbert Gürtler.

Das Orga-Team war sich einig: Ein rundum gelungenes Programm, das auf Wiederholung wartet!

Im Rahmen der Sindelfinger Biennale fand ein „Markt der Möglichkeiten“ im Stadtteiltreff Viehweide statt. Ziel der Veranstaltung war, eine Auswahl der vielschichtigen Angebote von Quartiersarbeit und Ehrenamtlichen aufzuzeigen und so die Biennale mit einem kleinen Programm zu begleiten.

Mittwochs ab 10 Uhr stellten ehrenamtlich Aktive ein abwechslungsreiches Programm zusammen, das je nach Angebot mit 10 bis 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gut besucht war. Albrecht Braun beantwortete in einer Smartphone-Sprechstunde viele individuelle Fragen, Dana Kleedehn sorgte für wohltuende Entspannung bei Yoga-Übungen mit „Musik bewegt Finger“, Sabrina Kayser kümmerte sich im Begegnungscafé um Gespräche und ums leibliche Wohl und die Mitglieder des Stadtseniorenrats Sindelfingen präsentierten ihren Kreis mit jugendlicher Frische unter dem Motto „Wir sind hALT schon länger jung!“. Ein mit den Ehrenamtlichen aus der Viehweide produzierter Film wurde von Quartiersmanagerin Beate Faust präsentiert. Er zeigt Einblicke in das imposante Veranstaltungsangebot des Stadtteils für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und ältere Semester.

Männerkochclub in der Viehweide während der Ferienwoche.

WALD-BEGEGNUNGS-SPIELE-FEST

Mit Begegnungen und Gesprächen, mit Spiel und Spaß lockte das inzwischen zweite Wald-Begegnungs-Spiele-Fest im Mai wieder viele kleine und große Bewohnerinnen und Bewohner auf den Waldspielplatz in der Viehweide. Hier, auf der grünen Wiese zwischen Spielgeräten und Wald, vermischten sich Generationen und Kulturen und verbrachten gemeinsam einen schönen Abend. Ob Action oder Gemütlichkeit – für alle war etwas geboten: Seien es die Angebote des Spielmobils, des ASPIs und des JuHaus’ Süd oder einfach nur die gemeinsamen Gespräche bei Kaffee und Kuchen! Danke allen Gästen, MITMACH-Bewohnern und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus den Einrichtungen.

46 KICKER UND 1 BALL

Sechs altersgemischte Mannschaften mit je acht Spielern bescherten auch weiter angereisten Zuschauern einen spannenden Fußballnachmittag in der Viehweide. Der „FC Viehweide“, „Memo Eri“, „All-Stars“, „Soccer A.d“, die „Viehweide Kickers“ und das „Team 1“ traten gegeneinander an und, wie immer, gelang es den Sportlern zwischen 7 und 25 Jahren, mit Rücksicht auf die jüngeren Spieler, Fairness und Spielfreude auf den Platz zu zaubern. Die Spieler der ersten drei Mannschaften erhielten eine Gold-, eine Silber- und eine Bronzemedaille. Gewonnen hat nach einem spannenden Finale gegen die „All-Stars“ das „Team 1“.

Das Fußballturnier ist mittlerweile ein wichtiger Bestandteil des Jahresprogramms der Quartiersarbeit Viehweide in Kooperation mit dem Jugendhaus Süd, beides Einrichtungen des SJR Sindelfingen e. V., auf das die vielen Kinder und Jugendlichen in der Viehweide nicht mehr verzichten möchten. Weitere Mädchen sind immer willkommen!

Ein starkes Gemeinschaftsgefühl hat sich im Lauf der Jahre entwickelt, indem auch jüngere Kinder nach und nach ihren Platz einnehmen!

IN TECHNISCHEN NOTFÄLLEN

Sie erreichen die Zentrale der Wohnstätten unter:
Tel. 07031 6109-0

Mo – Fr 7:30 – 12:00 Uhr
Mo – Do 13:00 – 16:30 Uhr

Bei technischen Notfällen steht für Sie ein technischer Notruf zur Verfügung:
Tel. 0172 71 97 679
Mo – Do ab 16:30 Uhr
Fr ab 12:30 Uhr
sowie an Wochenenden und Feiertagen.

Bei nicht eiligen Anliegen wenden Sie sich bitte direkt an Ihren zuständigen Hausmeister oder den Handwerker, der tagsüber zu den normalen Sprechzeiten zu erreichen ist.

LEBENSMITTEL: MINDESTHALTBARKEITS- UND VERBRAUCHSDATUM

„Mindestens haltbar bis" – ab wann ist Genuss schädlich? Womit man Tag für Tag umgeht, darüber macht man sich meist keine Gedanken mehr. Aber es lohnt sich, das Thema „Mindesthaltbarkeit" genauer zu betrachten. Denn durch Missverständnisse und Fehlinterpretation führt das MHK-Datum zu einer ungeheuren Lebensmittelverschwendung. Wir schmeißen zu viel und viel zu früh weg.

WAS IST DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM?

Es bezeichnet genau das, was das Wort auch sagt: den Zeitpunkt, bis wann ein Lebensmittel mindestens haltbar sein muss. Man beachte die Wörtchen „mindestens" und „muss". Laut EU-Recht müssen die meisten verpackten Lebensmittel mit einem Termin gekennzeichnet werden, bis zu welchem Zeitpunkt ohne Einbußen an Geschmack und Qualität und vor allem ohne gesundheitliche Gefahren gegessen oder getrunken werden kann – ungeöffnet und bei sachgerechter Lagerung.

Diesen Zeitpunkt legt der Hersteller fest: Bis dahin garantiert er Geschmack, Geruch, Nährstoffe und weitere Eigenschaften. Verständlich, dass die meisten Hersteller das Datum sehr großzügig nach vorne verlegen. Sie bauen einen Puffer ein, damit es für sie eine mehr als hundertprozentige Sicherheit gibt, dass das Lebensmittel bis zum Ablauf einwandfrei ist.

WOFÜR GIBT ES EIN MINDESHALTBARKEITSDATUM?

Laut EU brauchen alle Lebensmittel ein Datum. Außer frischem Obst, Gemüse und Kartoffeln, wenn sie nicht verarbeitet wurden. Salz – allerdings nur das ohne Jod. Getränke mit einem Alkoholgehalt über zehn Volumenprozent. Frische Backwaren. Zucker und Zuckerwaren, die fast nur aus Zucker bestehen. Kaugummi. Das sind nicht alle, aber die wichtigsten.

DER GESUNDE MENSCHENVERSTAND IST BESSER ALS EIN WILLKÜRLICHES DATUM.

Ob ein Lebensmittel noch verzehrfähig ist, hat man früher gesehen, gerochen, geschmeckt. Warum sollte das heute nicht mehr gehen? Das Ablaufdatum bezieht sich nur darauf, was der Hersteller garantiert – nicht aber auf die Qualität der Ware. Es wird auch vermutet, dass das MHD extra kurz gemacht wird, damit mehr weggeworfen wird und die Produzenten so mehr verkaufen.

Deshalb: Abgelaufene Lebensmittel überprüfen, Riech- und Schmecktest machen. Wenn sie noch ungeöffnet sind und richtig gelagert wurden, sind sie meistens noch gut. Besonders trockene Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Mehl, Müsli verderben eigentlich nicht und sind viel länger haltbar als angegeben. Konserven in Dosen sind bei richtiger Produktion luftdicht verschlossen und damit theoretisch nahezu endlos haltbar.

VORSICHT: SCHIMMEL IST IMMER EIN GRUND, ETWAS WEGZUWERFEN.

Schimmel nicht einfach wegschneiden – die Schimmelpilze bilden feine „Wurzelfäden", sind meistens schon weiter vorgedrungen, als man sieht (gilt nicht für den Edelschimmel im und am Käse). Gasbildung ist immer ein schlechtes Zeichen. Vor allem aufgeblähte Konservendosen – weg damit!

AUFGEPASST BEIM VERBRAUCHSDATUM!

Bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch, Geflügel, Räucherlachs oder verarbeiteter Frischware wie Obstsalat gibt es ein Verbrauchsdatum, an das man sich unbedingt halten sollte. Denn diese Lebensmittel verkeimen bei zu langer Lagerung und können schwere Gesundheitsgefahren bergen. Altes Hack oder Geflügel, auch wenn es durchgebraten wird, kann schnell in die Klinik führen.

AUGEN RICHTIG SCHÜTZEN
WAS BEI SONNENBRILLEN ZU BEACHTEN IST

Nicht nur Brillenträger*innen wissen: Unsere Augen brauchen Schutz vor ultraviolettem Licht. Dabei muss eine Sonnenbrille gar nicht teuer sein – und doch sollte man bei der richtigen Wahl einiges beachten, also keinesfalls nur die Optik der Brille. Gern geben wir einige Tipps rund um UV- und um Blendschutz. Diese gelten im Übrigen für alle Sonnenbrillengläser – egal, ob ungeschliffen von der Stange oder individuell angepasst, also mit eingeschliffener Stärke.

Eines vorweg: In den meisten Fällen erfüllen in Deutschland verkaufte Sonnenbrillen die Anforderungen, um unsere Augen zu schützen. Das zeigen regelmäßige Stichproben des Bundesamts für Strahlenschutz. Der Grund: Jede Sonnenbrille, die hierzulande über den Ladentisch geht, muss der gültigen EU-Sicherheitsnorm entsprechen – erkennbar am CE-Zeichen auf der Brille.

Die Krux: Leider können „schwarze Schafe" unter den Herstellern das CE-Zeichen durchaus unberechtigt nutzen, denn eine Prüfung durch eine unabhängige Stelle ist nicht erforderlich. Hinzu kommt: Mit einem rechtmäßigen CE-Zeichen bescheinigt der Hersteller lediglich UV-Schutz für Licht von einer Wellenlänge bis 380 Nanometer. Schädliches UV-Licht reicht jedoch bis zu 400 Nanometer. Es empfiehlt sich also, an oder auf der Brille den Hinweis „UV400" zu suchen. Sogar bis zu „UV480" benötigen Menschen, die etwa unter Grauem Star oder Netzhautproblemen leiden, bereits eine Augen-OP hatte oder eine Gletscherwanderung planen. Hier lohnt es sich, ein paar Euro mehr in die Hand zu nehmen, der Gesundheit zuliebe.

Generell kann man jedoch nicht sagen, dass „teuer" immer besser ist. Exemplare aus dem Drogeriemarkt können durchaus ihren Zweck erfüllen, wenn sie alle Sicherheitsstandards erfüllen und auch ohne individuelle Anpassung vom Optiker gut sitzen. Tipp: Prüfen Sie bei günstigen Modellen, ob das Kunststoffglas bei leichtem Druck mit dem Finger nicht nachgibt. Auch dürfen die Scharniere nicht wackeln – und beim Blick durch die Brille sollten Sie Gegenstände nicht verzerrt wahrnehmen. Falls doch: Finger weg!

Tönung schützt vorm Blenden – nicht vor UV-Strahlung

Der Tönungsgrad einer Sonnenbrille hat nichts mit UV-Schutz zu tun, schützt Träger*Innen aber davor, geblendet zu werden. Welche Blendschutzfilter-Kategorie eine Brille hat, gibt der Anbieter meist mit der Abkürzung „KAT" auf dem Bügel an. Die Angaben reichen von Kategorie 0 (wenig getönt) bis 4 (extrem dunkel):

Auf die Tönung kommt es an – nicht nur modisch

Die gängigsten Tönungen von Sonnenschutzgläsern sind Braun und Grau. Vorteil dieser Tönungen: Sie verändern die Umgebungsfarben kaum, eignen sich also prima für den Straßenverkehr. Auch Gläser in Grün, Blau, Rot oder Orange können UV- und Blendschutz bieten. Ihr Manko: Sie verändern Farbeindrücke, Kontrastwiedergabe und

SCHON GEWUSST?
Bereits der römische Kaiser Nero (37-68 n. Chr.) schützte seine Augen während der Gladiatorenkämpfe im Kolosseum mit grünen Smaragden gegen das grelle Sonnenlicht. Doch erst 1905 entwickelte Josef Rodenstock (1846–1932) die ersten Gläser mit einem wirksamen UV-Filter, damals gelbgrüner Tönung.

erschweren das scharfe Sehen – und sind deshalb weniger für den Straßenverkehr geeignet. Orangefarbene Gläser werden häufig beim Sport im Freien bevorzugt, weil ihr Grünkontrast besonders stark ist.

Sonnenbrillen für Kids

Noch gefährdeter als Erwachsene sind Kinderaugen, denn schützende Pigmente bilden sich erst mit dem Alter. Umso wichtiger ist bei der Wahl einer Kindersonnenbrille, dass diese nicht nur „cool" oder niedlich ausschaut, sondern tatsächlich vor starker UV-Strahlung schützt. Wählen Sie für Kids eine leichte Sonnenbrille, am besten mit abgerundetem Kunststoffrahmen. Achten Sie darauf, dass diese gut sitzt, nicht drückt und das Auge auch seitlich abschirmt. Das Glas sollte dunkel sein, am besten mit einer Tönung der Kategorie 3, im Gebirge und am Meer sogar Kategorie 4. Empfehlenswert sind braun oder grau getönte Gläser.

Augenärztin Tanja S. aus Berlin:

„UV-Strahlung begünstigt Augenkrankheiten"

Etwa ein Drittel der Hornhaut- und Bindehautveränderungen im Alter entstehen durch vorherige UV-Strahlung auf ungeschützte Augen. Darüber hinaus kann starke Sonneneinstrahlung auch den Grauen Star forcieren. Augenärztin Tanja S. aus Berlin erläutert die Zusammenhänge:
„Sobald die Sonne länger scheint, sollte man im Freien eine Sonnenbrille tragen, von Kindesbeinen an. Das gilt keinesfalls nur für Momente, in denen man von der Sonne geblendet wird, denn UV-Strahlen sind unsichtbar und können das Auge schädigen, ohne dass man es merkt. Dabei kann die UV-Strahlung unterschiedlich tief eindringen: UV-A- und UV-B-Strahlung werden fast vollständig von der Augenlinse absorbiert, sodass hier bereits erste Schädigungen an Linse und Hornhaut entstehen, sowohl langfristig als auch kurzfristig. Ein ungeschützter Strandtag kann schnell mit einem Sonnenbrand am Auge enden, dabei sterben Zellen auf der Hornhautoberfläche ab. Das ist durchaus schmerzhaft. Außerdem trübt bei vermehrter UV-Strahlung die Augenlinse im Laufe der Zeit ein. Häufig entsteht eine Katarakt, auch Grauer Star genannt. Bis zu 800.000 Operationen dieser Augenerkrankung finden Jahr für Jahr in Deutschland statt.

Zusätzlich erreichen ein bis zwei Prozent der UV-A-Strahlung die Netzhaut. Diese geringe Menge kann die Basis für weitere Erkrankungen sein. So konnte eine Beteiligung von UV-Strahlung bei degenerativen Netzhauterkrankungen und der altersabhängigen Makuladegeneration (Verminderung der Sehfähigkeit im Bereich des schärfsten Sehens) bisher nicht vollständig ausgeschlossen werden."

Der richtige Sitz der Sonnenbrille

Augenärztin Tanja S. rät deshalb: „Neben einem überzeugenden UV-Schutz ist es besonders wichtig, dass die Sonnenbrille optimal am Gesicht anliegt. Wegen der dunklen Gläser weiten sich die Pupillen in der Annahme, geschützt zu sein. Sitzt die Brille nicht optimal, erreicht die sogenannte Streustrahlung von den Seiten oder von oben ungehindert das Auge. In der Folge kann das die Netzhaut auf lange Sicht irreparabel schädigen. Im Zweifelsfall berät der Optiker vor Ort, ob die Sonnenbrille richtig sitzt. Häufig gibt es dort auch einen kostenlosen UV-Test, selbst für andernorts erworbene Sonnenbrillen."

Geld-institut
italienischer Männer-name
Feier-lich-keit
türkisches Amts-gebäude
Buch der Bibel (Hosea)
militärischer Ehren-gruß
König von Böhmen † 930
mas-sieren
griechische Insel
Fisch-konserve
Vorname des Sängers Hum-phries †
Radio-wellen-bereich (Abk.)
natürliche Veran-lagung
19
Besitz-form im MA.
pazifische Insel-welt
16
heilige Indianer-schrift (Popol ..)
bulgarische Währung
15
Rhein-Zufluss in Baden-Württ.
eng-lische Ver-neinung
Abk.: von oben
französisch: See
Land-wirt-schafts-kunde
ehem. Name von Tallinn
Staat in Süd-amerika
11
Abk.: im Umbau
in-mitten
franz. Schau-spieler, Alain ...
heikel, prekär
4
Gesamt-einsätze beim Poker
altrömischer Militär-kolonist
ein Kraft-fahrzeug (Abk.)
2
eine Tonart
euro-päischer Insel-staat
Düsen-flug-zeuge
Riese der griech. Mytho-logie
US-Autorin † (Anais)
12
nervöses Muskel-zucken
13
römischer Kaiser † 68
ein Halb-edel-stein
südam. Kapuzi-neraffe
ägyptischer Gott des Bösen
Travolta-Spielfim, ‚Saturday Night ...'
französisch: Esel
hintere Autositz-bank
digitale Audio-cassette (Abk.)
Hunde-krank-heit
englisch, französisch: Luft
spanische Anrede (Frau)
veraltet: Hemd
Berg-rücken im Schweizer Jura
Abk.: public domain
Kutsche
österr. Fugger-Stadt im Inntal
japanisches National-getränk
Jazzstil (heiß)
Abitur der Schweiz
US-Parla-ments-entscheid
eng-lisch: ja
an einem festen Ort
Katzen-laut
9
und so weiter (latein. Abk.)
deutsche Vorsilbe
Männer-name
königlicher Herr-scher
8
dünkel-hafter Mensch
Nachlass-emp-fängerin
6
Tyran-nei
int. Kfz-Z. Türkei
Kniffe, Tricks
Weis-sagerin
positives elektri-sches Teilchen
degen-ähnliche Fecht-waffe
Berg-über-gänge
französischer Herzog
englisch: Nase
Marge, Differenz
brasilianische Tänzerin (Marcia)
14
ärmel-loser Umhang
1
18
Küsten-land-schaft in Vietnam
Hawaii-Tanz
Film-licht-empfind-lichkeit
Stadt südlich Oslos (Norw.)
17
Fecht-hieb
zurück-treten als König
5
Figur der Operette ‚Gaspa-rone'
germanische Sagen-gestalt
engli-sche Schul-stadt
engl. Drama-tiker † 1594
Greif-vogel-fütterung
Tunke
7
Fremd-wortteil: mit
preuß. Kriegs-minister † 1879
chem. Zeichen für Titan
int. Kfz-K. Tunesien
engl. Pferde-renn-bahn
Initialen von Filmstar McQueen
Kfz-Z. Kempten
20
ärztliche Beschei-nigungen
Gefahr, Wagnis
3
rechter Neben-fluss der Rhône
Kardi-nals-anrede
10
frisieren

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Bücher **„Drei fast geniale Freunde auf dem Weg zum Ende der Welt"** von Jonas Jonasson aus dem C. Bertelsmann Verlag.

Drei charmante Außenseiter, von einem kuriosen Zufall zusammengeführt, brechen mit einem bunt angestrichenen Wohnmobil auf, um die Welt ein bisschen gerechter zu machen. Mit Witz und Phantasie verwandeln sie ihr Wohnmobil in ein Gourmet-Restaurant und schlagen sogar aus dem vermeintlichen Ende der Welt noch ein bisschen Glück für sich heraus. Ein echter Jonasson mit einem Feuerwerk an genialen Pointen, rasantem Erzähltempo und einzigartigen Wendungen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Die Verlosung der Bücher und Preise findet ausschließlich unter den Mieter*innen statt und erfolgt durch ein Losverfahren, die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 30.08.2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Stichwort bitte per E-Mail an: gewinnspiel@kreativkoepfe.de (mit Absender!) oder per Post an: Kreativköpfe GbR, Lottbeker Weg 155a, 22395 Hamburg

EINE HYMNE AUF DAS LEBEN UND DIE LIEBE

Sophia, der Tod und ich ist eine deutsche Komödie von Charly Hübner über den Tod, der bei der Erledigung eines Jobs scheitert und in der Welt der Sterblichen ein Abenteuer erlebt.

Nach einer unruhigen Nacht klingelt es bei Reiner an der Tür. Davor steht Morten de Sarg, der eigentlich sein Tod ist. Zu seiner Verwunderung gelingt es ihm nicht, Reiner sterben zu lassen, stattdessen klingelt es erneut. Sophia ist mit ihrem Ex-Freund zum Geburtstag seiner Mutter Lore verabredet. Gemeinsam machen sie sich auf die Reise, die sie schließlich zu Reiners sieben Jahre altem Sohn Johnny führt, den er seit Ewigkeiten nicht gesehen hat – das alles unter der strengen Aufsicht von Gott und Erzengel Michaela.

Irrsinnige, lustige und anrührende Geschichte über all das, was im Leben wirklich zählt. Basierend auf dem Bestseller-Roman des Musikers Thees Uhlmann.
Kinostart: 31. August 2023

Foto: Walt Disney Studios

FESSELNDES (VOR-)LESEFUTTER

Kultkoch und Bestsellerautor Jamie Oliver hat sein erstes Kinderbuch geschrieben. Ein unvergessliches Abenteuer mit magischen Kämpfen, einer geheimnisvollen versunkenen Stadt, fantastischen Flugapparaten, den leckersten Gaumenfreuden und einer unglaublichen Rettungsaktion!
Niemand darf Waterfall Woods betreten, das wissen auch Billy und seine Freunde ganz genau. Die Leute im Dorf erzählen sich Schauergeschichten von dem Wald hinter der alten Mauer und schon seit Jahrzehnten hat sich kein Mensch mehr in seine Nähe gewagt. Doch als Billy, Anna, Jimmy und Andy eines Tages einen geheimen Zugang entdecken, sind alle Warnungen schnell vergessen: das Abenteuer ist einfach zu verlockend. Sofort spüren die Freunde, dass sie eine magische Welt betreten haben, einen Zauberwald, in dem die seltsamsten Kreaturen wohnen, darunter ein ganzes Volk von Elfen, das dringend die Hilfe der Kinder braucht ...
Dorling Kindersley Verlag, ab 8 Jahre, 352 Seiten, 16,95 Euro

JEDER TAG EINE ÜBERRASCHUNG

Die Schwestern Julia und Lisa Hermes sind auf der Suche nach einer nachhaltigeren, einer grüneren, einer solidarischeren Welt. Per Anhalter, Segelboot, Kanu, Fahrrad und zu Fuß machen sie sich auf den Weg gen Westen. Dank der Entschleunigung erleben sie selbst die kleinen Dinge hautnah: die Fischschwärme des Atlantiks, die Gürteltiere der Patagonischen Steppe, die Brüllaffen im Amazonas-Regenwald. Unterwegs stoßen sie immer wieder auf „gelebte Utopien". Sie besuchen indigene Gemeinschaften, Aussteiger:innen, Ökodörfer und Kommunen außerhalb der gängigen Normen. Von ihnen lernen sie, wie eine nachhaltige und solidarische Zukunft aussehen könnte und was alles passieren kann, wenn wir den sicheren Hafen verlassen und zu neuen Ufern aufbrechen.
Out there – Auf der Suche nach einer grüneren Welt
Verlag: Piper, 304 Seiten, 18 Euro

Wohnstätten Sindelfingen GmbH, Bahnhofstraße 9, 71063 Sindelfingen
Postfach 569, 71047 Sindelfingen
Telefon: 07031 6109-0, Telefax: 07031 6109-66
www.wohnstaetten-sindelfingen.de, info@wohnstaetten-sindelfingen.de