



Zeitung für Mitglieder

Gartenstadt-Genossenschaft Mannheim eG

02/2013

EIN GEWINN FÜR ALLE

Die Genossenschaften

Verein Historische Eisenbahn Mannheim e.V.

Jahresprogramm 2013

06. + 27. April /
28. September 2013

Im historischen
Schienenbus durch den
Mannheimer Industriehafen



August-Bebel-Straße 7-9, Mannheim-Almenhof

Im Vordergrund befindet sich die Bronzeskulptur Bruder und Schwester der Bildhauerin Hanne Schorpp-Pflumm

Auch auf dem Almenhof, unserer zweiten Gartenstadt aus den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts, wurde das Wärmedämmprogramm der Gartenstadt-Genossenschaft im Jahr 2012 fortgesetzt. Neben einem gedämmten Dach und einer gedämmten Fassade erhielten die dort wohnenden Mitglieder auch neue große und attraktive Balkone, die sich auf der Rückseite des Gebäudes befinden.



(unter www.youtube.com eingeben:
[/watch?V=qxYZmvuzbw](http://watch?V=qxYZmvuzbw))

Starten Sie mit uns samstagsmorgens gegen 10.00 Uhr am Mannheimer Hauptbahnhof im historischen Schienenbus zu einem Tagesausflug der besonderen Art. Erleben Sie Mannheimer Geschichte über Industrie, Hafen und Eisenbahn. Die Fahrt wird von uns moderiert und an verschiedenen Haltepunkten haben wir einen Ausstieg für Sie vorgesehen, um die ein oder andere Sehenswürdigkeit genauer zu betrachten. Nachmittags erreichen wir unser Vereinsgelände in Mannheim Friedrichsfeld. Hier können Sie unsere historischen Schienenfahrzeuge sowie die Modellbahnanlagen in HO und Spur G erkunden.

Fortsetzung auf Seite 2

Sparzinsen so niedrig wie noch nie!

Wo man auch hinschaut, die Zinsen, die die Banken für Spareinlagen oder auch für Festgelder bezahlen, sind so niedrig wie noch nie. Dies liegt daran, dass die Kreditinstitute aufgrund der Zinspolitik der Europäischen Zentralbank das Geld ihrer sparenden Kunden nicht benötigen. Brauchen sie Geld, so ist die EZB immer und in jeder gewünschten Höhe bereit, Geld zur Verfügung zu stellen. Zu dieser Politik der lockeren Hand fühlt sich die EZB genötigt, um die Folgen der Überschuldung der europäischen Staaten abzumildern und im Griff zu behalten. Zusätzlich zu dieser Möglichkeit, jederzeit Geld von der EZB zu erhalten, ist die Nachfrage nach Krediten bei den Banken stark zurückgegangen. Die Banken brauchen also gar nicht so viel Geld, wie noch vor einigen Jahren. Denn potentielle Kreditnachfrager prüfen erst einmal, ob sie nicht ihre eigenen Geldanlagen bei den niedrigen Zinssätzen, die sie erhalten, einsetzen können, bevor sie einen Kredit aufnehmen, der allerdings derzeit ebenfalls sehr günstig zu haben ist. Zusätzlich werden aus den gleichen Gründen viele Kredite vorzeitig zurückgezahlt.

Ein Ende dieser Zinssituation wird erst eintreten, wenn entweder die EZB ihre Politik ändert und die Zinsen gegenüber den Banken erhöht - das ist vorerst aber nicht zu erwarten - oder wenn viele große Anleger wie Pensionsfonds oder Versicherungen weitere Geldanlagen zu derart niedrigen Zinsen verweigern. Auch dies ist wegen der weltweiten Unsicherheit an den Finanzmärkten nicht in Sicht, obwohl diese Institutionen dadurch bei ihren eigenen Verpflichtungen in große Schwierigkeiten geraten. Das bedeutet, dass die Sparer voraussichtlich sehr lange mit sehr niedrigen Zinsen auskommen und einen Rückgang ihres Vermögens durch Inflation hinnehmen müssen.

Auch für die Sparer bei der Gartenstadt-Genossenschaft gilt nichts anderes. Die Genossenschaft befindet sich nämlich nicht außerhalb des Geldmarktes. Sie kann sich nicht mit höheren als marktüblichen Sparzinsen gegen die Gesetzmäßigkeiten des Marktes stemmen. Wenn auch alle Spargelder bei der genossenschaftlichen Spareinrichtung durch die Genossenschaftsgrundstücke und Häuser so gut abgesichert sind, wie dies bei keiner Vollbank der Fall ist, so muss schon aus Liquiditätsgründen ein Großteil der Spargelder wieder angelegt werden. Und bei ihren Geldanlagen erhält die Gartenstadt-Genossenschaft als so genannter institutioneller Anleger noch geringere Zinsen, als sie den Sparern vergütet werden. Wollte der Vorstand den Sparern also einen höheren Zinsvorteil gewähren, so müsste dieser Vorteil aus den Nutzungsgebühren erwirtschaftet werden. Das aber kann nicht der Sinn der Spareinrichtung sein, die gerade die Instandhaltung und Modernisierung der Genossenschaftswohnungen unterstützen und dabei dennoch die angemessenen und günstigen Nutzungsgebühren (siehe Mietspiegel) garantieren soll. Vergleicht man die Zinsen der Gartenstadt-Genossenschaft mit anderen örtlichen Banken, so sind diese immer noch etwas höher, wenn auch nicht außerordentlich. Mit ausländischen Banken und auch mit mancher inländischer Bank kann die Genossenschaft aus obigen Gründen aber nicht mithalten, da fehlen die Anlagemöglichkeiten einer Vollbank. Nach wie vor gilt aber: Mitglieder und Angehörige, die bei der Gartenstadt-Genossenschaft sparen, haben ihr Geld sicher angelegt und sie nutzen damit sich selbst durch die Verzinsung und durch eine günstige (und gute) Wohnung. (Aktuelle Zinssätze auf Seite 2 oder immer unter www.gartenstadt-genossenschaft.de)

Auf einen Blick

| | |
|--|-------|
| Im historischen Schienenbus durch den Mannheimer Industriehafen | S.1+2 |
| Sparzinsen so niedrig wie noch nie! | S. 1 |
| Aktuelle Zinssätze | S. 2 |
| 20 Grad Raumtemperatur genügen im Wohnzimmer | S. 2 |
| Wenn Fenster schwitzen | S.2+3 |
| 65 J. Mitgliedschaft bei der Gartenstadt-Genossenschaft: Gertrud Debes | S. 3 |
| Rund um die Erkältung | S.3+4 |
| Sperrmüll Herzogenried | S. 4 |
| Termine für Zählerablesung | S. 4 |

Impressum

Herausgeber:
Gartenstadt-Genossenschaft
Mannheim eG
K 2,12-13
68159 Mannheim

Internet:
<http://www.gartenstadt-genossenschaft.de>

e-mail:
info@gartenstadt-genossenschaft.de

Tel.: 06 21 / 1 80 05-0
Fax: 06 21 / 1 80 05-48
V.i.S.d.P.: Wolfgang Pahl

Fortsetzung von S. 1: Im historischen Schienenbus....

Nachdem Sie sich mit Essen und Getränken gestärkt haben, können Sie mit der Feldbahn noch ein paar Runden drehen, bevor wir Sie im Schienenbus gegen 17.00 Uhr zum Hauptbahnhof zurückbringen.

Erwachsene: 22,- €, Kinder bis 14 Jahre: 12,- €, Familien: (2 Erw. + 2 K. bis 14 J) 48,- €

20. April 2013 - Lange Nacht der Museen, 17.00 - 02.00 Uhr

Unsere Fahrzeugschau mit Lokomotiven und Waggons aus vergangenen Zeiten erlaubt einen Blick in die Welt der Eisenbahn. Technische Einblicke in eine echte Eisenbahnwerkstatt gibt es im Lokschuppen, während man auf einer Fahrradraisine seinem Bewegungsdrang freien Lauf lassen kann. Die Feldbahn lädt zur Mitfahrt ein, und die Modellbahner zeigen in ihren Räumen im 1. OG ihre Anlage und geben einige Basteltipps mit auf den Weg. Auch die Modulbahnfreunde Ladenburg werden ihre Module vorführen. Es werden kleine Speisen und Getränke angeboten. Eintrittskosten bitte nachfragen.

9. Mai 2013 - Tag der offenen Tür, 11.00 - 18.00 Uhr

Am Vatertag haben Sie die Möglichkeit, unser Vereinsgelände zu erkunden. Auf unserem Außen- gelände erwartet Sie eine große Fahrzeugschau mit unseren historischen Schienenfahrzeugen wie der E-Lok E244 31, der Großdiesellok 218 225-1 sowie mehreren Kleinlokomotiven. Alle Fahrzeuge können in Begleitung eines Vereinsmitglieds auch von innen besichtigt werden. Auch die kleinen Züge der Modellbahnanlage in H0 und die Spur1-Anlage im Vereinsheim sowie unsere Feldbahn laden zum Verweilen ein. Stärken Sie sich mit Kaffee, Kuchen, Steak, Bratwurst und mehr. Eintritt frei.

Mit Dampf und Diesel durch die Pfalz (Termin wird noch bekanntgegeben)

Erleben Sie mit uns einen Adventssonntag der besonderen Art, der noch lange in Erinnerung bleiben wird. Wir starten gegen 11.00 Uhr ab Mannheim Hauptbahnhof im Schienenbus und fahren auf Nebenstrecken durchs Zellertal nach Neustadt/-Weinstraße. Dort steigen wir um in das „Kuckucks- bähnle“, das uns mit einer romantischen Dampf- lokfahrt durch das Elmsteiner Tal zum Weihnachts- markt nach Elmstein bringt. Hier verweilen wir in traumhafter Winterkulisse knapp 1½ Stunden, bevor uns der Dampfzug zurück nach Neustadt bringt. Hier steigen wir wieder um auf den Schienenbus und erreichen Mannheim Hauptbahnhof ca. 19.30 Uhr.

Erwachsene: 44,00 €, Kinder bis 14 Jahre: 27,00 €; Familien (2 Erw. + 2 K. bis 14 J.) 99,00 €

Historische Eisenbahn Mannheim e.V., Sulzer Str. 43, 68229 Mannheim

www.Historische-Eisenbahn-Ma.de
Tel. 0621 / 4825374 (AB), Fax: 0621 / 4825375
Samstags von 10.00 - 17.00 Uhr geöffnet
Mail: hemev@web.de

Termine bitte vormerken

| | |
|------------------------------|---|
| Votreter- versammlung | 27. Juni 2013 ab 18 Uhr Jüdisches Gemeindezentrum F 3, 4, 68159 Mannheim |
| Almenhoffest | 07. September 2013 Zwischen den Garagen |

Sollen wir auch Ihre Termine von Veranstaltungen usw., die auch für andere Mitglieder interessant sind, veröffentlichen? Dann geben Sie uns bitte Bescheid!

weitere Termine finde Sie unter www.gartenstadt-genossenschaft.de

aktuelle Zinssätze

Stand: 16.01.2013

Vereinbarte Kündigungsfristen

| | Zinssätze |
|-----------|-----------|
| 3 Monate | 0,20 % |
| 12 Monate | 0,80 % |
| 24 Monate | 0,80 % |
| 36 Monate | 0,80 % |
| 48 Monate | 0,90 % |

Mehrzinssparen (mit einer Kündigungsfrist von 3 Monaten)

| | |
|----------------|--------|
| bis 4.999,99 € | 0,20 % |
| | 40 % |
| | 60 % |
| | 70 % |
| | 80 % |

Bei den hier abgedruckten Zinsen ist uns leider ein Fehler unterlaufen. Es fehlen einige interessante Anlagemöglichkeiten. Die aktuellen Zinsen finden Sie immer unter <http://www.gartenstadt-genossenschaft.de/>.

Festzi

| | |
|------------|--------|
| 12 Monaten | 0,60 % |
| 24 Monaten | 0,60 % |
| 36 Monaten | 0,60 % |
| 48 Monaten | 0,80 % |
| 60 Monaten | 1,00 % |

Festzinssparen mit Kündigungsoption (Mindesteinlage 20.000 €)

| | |
|-----------|--------|
| 48 Monate | 0,60 % |
|-----------|--------|

Vertrag über vermögenswirksame Leistungen

| | |
|--------------------------|--------|
| einmaliger Bonus von 8 % | 0,20 % |
|--------------------------|--------|

<http://www.gartenstadt-genossenschaft.de>

20 Grad Raumtemperatur genügen im Wohnzimmer

Die Fernwärme- und Gaspreise steigen kontinuierlich. Damit die Heizkosten noch einigermaßen bezahlbar bleiben, hilft eigentlich nur Energiesparen. Ein kleine Maßnahme kann dabei schon viel bewirken: Mit nur einem Grad weniger kann ein Haushalt im Schnitt schon sechs Prozent der Heizkosten sparen. Wer zusätzlich noch ein paar weitere Tipps zum richtigen Heizen beherzigt, braucht sich vor steigenden Heizkosten nicht zu fürchten.

Kleine Maßnahme mit großer Wirkung: Die Heizung ein bisschen weniger aufzudrehen als gewohnt, bringt durchaus etwas. Sechs Prozent der Heizkosten kann ein Haushalt im Schnitt sparen, wenn die Raumtemperatur um ein Grad gesenkt wird.

Grundtemperatur von 16 Grad nicht unterschreiten

Im Wohn- und Esszimmer reicht eine Raumtemperatur von 20 Grad. Im Kinder- und Arbeitszimmer sollten es maximal 22 Grad, im Schlafzimmer 16 bis 18 Grad sein. In der Küche heizen Elektrogeräte wie Herd und Spülmaschine gut ein, so dass hier oft nicht viel zusätzlich geheizt werden muss. Allerdings soll in der Wohnung oder im Haus mindestens eine Grundtemperatur von 16 Grad herrschen, sonst kann sich Tauwasser und später dadurch Schimmel bilden.

peratur von 16 Grad herrschen, sonst kann sich Tauwasser und später dadurch Schimmel bilden.

Abends die Rollläden schließen

Damit die Wärme gut in den Raum abstrahlt, ist es wichtig, dass Heizkörper nicht durch Möbel oder Vorhänge verdeckt werden. Heruntergelassene Rollläden können die Räume zusätzlich dämmen und nachts dafür sorgen, dass die Kälte draußen bleibt.

Stoßlüften besser als Kippen

Statt voll einzuheizen und das Fenster lange zu kippen, sollten die Bewohner mehrmals am Tag für ein paar Minuten das Fenster ganz öffnen. Senken lassen sich die Kosten zudem, wenn Verbraucher die Heizung herunterdrehen, wenn sie die Wohnung verlassen, die Grundtemperatur von 16 Grad sollte jedoch nicht unterschritten werden (siehe oben). Gerade vor dem Herunterdrehen der Heizung ist Lüften aber unbedingt erforderlich, weil ansonsten die Bildung von Schimmel geradezu herausgefordert wird (siehe dazu weiter: Wenn Fenster schwitzen)

Wenn Fenster schwitzen

Kondenswasser vermeiden an kritischen Gebäudeteilen

Oftmals klagen Bewohner von Alt- und Neubauwohnungen über feuchte Wände oder beschlagene Fensterscheiben. Die Vermutung, dass das Wasser von außen eindringt, liegt nahe. Dies ist aber in den seltensten Fällen die Ursache. Sehr häufig handelt es sich um Kondenswasser, auch Schwitz- oder Tauwasser genannt: Feuchtigkeit, die aus kühler werdender Luft austritt und sich an Bauteilen ablagert. Dabei liegen die Quellen meist innerhalb der Wohnung.

Atmen, kochen, duschen, waschen, bügeln - Tätigkeiten, die Feuchtigkeit verursachen, berühren fast alle Bereiche des täglichen Lebens. Eine vierköpfige

Familie beispielsweise setzt täglich rund 15 Liter Wasser in Form von Luftfeuchtigkeit frei, die sich auf kalten Flächen niederschlagen kann. Entscheidend für die Entstehung von Kondensat sind die Raumtemperatur und die Menge der Feuchtigkeit in der Luft. In seiner ursprünglichen Form ist Kondenswasser als unsichtbarer Dampf in der Luft enthalten. Dieser Anteil ist aber nicht konstant. Je wärmer die Luft ist, desto mehr Wasser kann sie binden. Sinkt die Temperatur, nimmt auch die Wasseraufnahmefähigkeit der Luft bis zu einer Grenze ab, bei der die Feuchtigkeit nicht mehr als Dampf von der Luft gehalten werden kann und zu Nebel, Wolken oder gar Wasser wird.

Fortsetzung auf Seite 3



Zum Jahresende 2012 konnte Frau Gertrud Debes, geb. Seizinger, auf **65 Jahre Mitgliedschaft bei der Gartenstadt-Genossenschaft** zurückblicken. Der Vorstandsvorsitzende Wolfgang Pahl besuchte die Jubilarin in ihrem Genossenschaftseinfamilienhaus in der Heidestraße, um ihr mit einem Blumenstrauß und einem flüssigen Gruß zu gratulieren. Ihr Vater, Ludwig Seizinger, habe immer großen Wert darauf gelegt, dass seine Kinder Genossenschaftsmitglieder werden. Über die Mitgliedschaft und das Einfamilienhaus sei sie bis heute froh und glücklich, meinte Frau Debes. Herr Pahl wünschte der Jubilarin, als dem Mitglied mit der derzeit längsten Mitgliedschaft (außer juristischen Personen), dass sie noch möglichst lange bei relativer Gesundheit ihr Haus genießen möge.

Mit Stolz erwähnte Frau Debes, dass sie immer noch in ihrem Elternhaus wohne. Im Jubiläumsbuch der Genossenschaft aus dem Jahr 2010 heißt es unter dem Mitgliederporträt Erna Schäfer, der Schwester von Frau Debes, dazu: „Ludwig Seizinger hatte sich aber auch um ein Einfamilienhäuschen mit Garten bei der Gartenstadt-Genossenschaft bemüht. 1934 erhielt er mit seiner Familie in der Heidestraße 11 ein Zweizimmerhaus mit Wohn- und Kochküche. Eigentlich war das Haus für die eingezogenen 6 Personen zu klein, aber die Seizingers waren damit trotzdem froh und zufrieden. Ohnehin wurde die Familie durch Heiraten bald wieder kleiner. Man schränkte sich eben vorübergehend ein...“

Frau Debes und Herr Pahl sprachen auch über die Vorstandstätigkeit von Ludwig Seizinger. Nach dem II. Weltkrieg war Ludwig Seizinger von 1946 - 1953, d.h. bis zu seinem Tod, Vorstandsmitglied bei der Gartenstadt-Genossenschaft. In diese Wiederaufbauzeit fällt auch die Einstellung (1947) des 24 Jahre alten Walter Pahl als Geschäftsführer, von dessen erfolgreichem Wirken Ludwig Seizinger besonders angetan war, so Frau Debes.

Über die schreckliche Zeit des Nationalsozialismus findet man im Jubiläumsbuch noch Folgendes zu lesen: „Tragisch war für meinen Vater der Tod seines Bruders Daniel. Mein Onkel Daniel Seizinger wurde 1942 wegen seiner Mitarbeit bei der von vielen Mitgliedern der Gartenstadt-Genossenschaft unterstützten Widerstandsgruppe Lechleiter in Stuttgart durch das Fallbeil hingerichtet.“

Übrigens, wenn Sie das Jubiläumsbuch noch nicht kennen, Sie können es jederzeit bei der Genossenschaft für 20 € erwerben. Auch das interessante Jubiläumsbuch „Eine Idee macht Geschichte“ ist zum gleichen Preis erhältlich.

Fortsetzung von S. 2: Wenn Fenster schwitzen

Die Grenztemperatur, bei der die relative Luftfeuchtigkeit 100 Prozent beträgt, heißt Taupunkttemperatur. Kühlt mit Wasserdampf angereicherte Luft ab, nähert sie sich dieser Sättigungsgrenze. Sie wird an den kältesten Stellen eines Raums am ehesten überschritten, und die Luft gibt hier einen Teil des Wassers als Kondenswasser ab.

**Fachbegriff unter der Lupe:
Relative Luftfeuchtigkeit**

Die relative Luftfeuchtigkeit ist eine physikalische Größe, die von Ort zu Ort stark schwanken kann. Sie ist von der Lufttemperatur und der in der Luft enthaltenen Menge Wasser abhängig. Genauer: Sie ist der prozentuale Anteil von Wasserdampf, der in der Luft aktuell enthalten ist, bezogen auf den maximalen Anteil von Wasserdampf, der bei den herrschenden Temperaturverhältnissen möglich wäre.

Je höher die Temperatur, desto mehr Feuchtigkeit kann die Luft aufnehmen. Bei gleichem Wasserdampf hat wärmere Luft eine geringere relative Luftfeuchtigkeit als kältere Luft. Enthält die Luft die volle Menge Wasser, ist sie gesättigt. Die relative Luftfeuchtigkeit beträgt dann 100 Prozent. Enthält die Luft nur die Hälfte der maximalen Menge, also 50 Prozent, beträgt die relative Luftfeuchtigkeit 50 Prozent, bei einem Drittel 33 Prozent usw.

Innerhalb einer Wohnung gibt es unterschiedlich warme Zonen. Ausschlaggebend für die Raumtemperatur ist, wie gut die Außenwände gedämmt sind, wo Heizungen und Fenster platziert sind oder wie sich die Heizungsluft im Zimmer ausbreiten kann. Die in der Luft enthaltene Wassermenge ist in der Regel im gesamten Raum gleich. Wenn die Temperaturen aber variieren, ergeben sich damit auch verschiedene relative Luftfeuchtigkeiten. Sinkt an einer Stelle die Temperatur so weit, dass die relative Luftfeuchtigkeit 100 Prozent erreicht, setzt sich hier Wasser ab. Dabei kommt es auf die tatsächliche Höhe der Temperatur nicht an. Ist genügend Feuchtigkeit in der Luft, kann es

auch bei Zimmertemperatur zu Kondenswasserausfall kommen. Gelangt zum Beispiel Luft mit 20 Grad Celsius und 50 Prozent relativer Luftfeuchte an Oberflächen, deren Temperatur unter zehn Grad Celsius liegt, lagert sich hier Kondenswasser ab.

Kondensatbildung vorbeugen

Kondenswasser lässt sich nur verhindern, wenn die relative Luftfeuchtigkeit unter 100 Prozent bleibt. Das erfordert an jeder Stelle im Raum eine ausgewogene Kombination aus Temperatur und Luftfeuchtigkeit. „Regelten“ früher ungeplante Undichtigkeiten des Gebäudes einen notwendigen Luftwechsel, erschwert heute die Dichtheit der Gebäudehülle diesen natürlichen Luftaustausch. Zentralbeheizte Wohnungen, isolierverglaste Fenster, Fußböden aus Kunststoff, waschfest gestrichene Zimmerwände oder dauerhafte Beschichtung durch Tapeten lassen kaum oder gar keine Feuchtigkeit durch. Die kühle und trockene Luft von außen kann wegen guter Isolierungen nicht einströmen. Das führt dazu, dass die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen heute deutlich höher liegt als früher. Sobald also ein Wert die kritische Grenze erreicht, müssen die Bewohner entweder die Temperatur erhöhen oder den Feuchtigkeitsgehalt durch richtiges Lüften - im Idealfall mehrmaliger täglicher Durchzug von fünf bis zehn Minuten - senken. Kondenswassergefährdet sind üblicherweise die wärmetechnischen Schwachstellen der Gebäudehülle wie Außenmauern oder Dachschrägen. Zudem schränkt die ungünstige Anordnung von Heizkörpern, Fensterbänken oder Vorhängen und Möbeln die Luftzirkulation entlang der gesamten Fläche ein. Liegt zum Beispiel unter einem Dachwohnfenster eine geschlossene Fensterbank, kann die warme Luft nicht mehr den unteren Bereich des Fensters erreichen. Es können sich Feuchtigkeit und als Folge davon Schimmel oder Ausblühungen bilden. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass für das Wachstum von Schimmelpilzen nicht einmal eine sichtbare Kondenswasserbildung erforderlich ist. Schimmelpilze können bereits entstehen, wenn die relative Luftfeuchte an den Bauteiloberflächen längere Zeit 80 Prozent beträgt.

Rund um die Erkältung

Was man bei einer Erkältung auf keinen Fall tun sollte

Eine Erkältung ist nicht nur für den Kranken unangenehm: Auch die Umgebung leidet unter den Hustenanfällen und lauten Schnetzgeräuschen. Wie benimmt man sich richtig bei Schnupfen und Halsschmerzen?

Kein Händeschütteln

Auch wenn der Handschlag zur Begrüßung höflich ist – wenn Sie eine dicke Schnupfennase haben, ist Ihr Gegenüber wahrscheinlich sogar froh, wenn Sie aufs Händeschütteln verzichten. Denn über die Hand geben Sie Viren und Bakterien weiter. Nicken Sie einfach freundlich zur Begrüßung und weisen Sie dezent auf die Ansteckungsgefahr hin.

In die linke Hand niesen

Wenn Sie ums Händeschütteln nicht herumkommen, sollten Sie Ihre Hände möglichst keimfrei halten. Am besten immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch niesen und husten. Wenn Sie doch die Hand nehmen, wählen Sie die linke – denn die rechte Hand reichen Sie zur Begrüßung. Waschen Sie sich nach dem Niesen und Husten nach Möglichkeit gründlich die Hände.

Taschentücher nur einmal benutzen

Wenn die Nase läuft, hilft nur noch ein Taschentuch. Aber wohin damit nach dem Schnäuzen? So schnell wie möglich in den Mülleimer oder in die Toilette damit. Nach Möglichkeit sollten Sie die Taschentücher nicht in einen offenen Papierkorb werfen, wo andere sie ständig zu Gesicht bekommen - das ist unappetitlich. Wenn Sie gerade im Theater sitzen, stecken Sie das Taschentuch ein und entsorgen Sie es später. Aber: Papiertaschentücher sind für den einmaligen Gebrauch gemacht – also bitte nicht das benutzte Tuch noch mal auseinanderfalten und erneut hinein schnäuzen. Auf Stofftaschentücher sollten Sie lieber verzichten, darin sammeln sich mit der Zeit Viren und Bakterien. Wegwerftücher sind hygienischer.

Was mehr schadet statt hilft:

Leichtes Fieber senken

Leichtes Fieber bei einer Erkältung ist sinnvoll und sollte Sie nicht alarmieren. Durch die erhöhte Körpertemperatur wird das Immunsystem aktiviert. Dadurch werden Erkältungsviren schneller abgetötet. Fieber sollten Sie am besten im Po messen, das Ergebnis ist dann am genauesten. Fieber bis 38,5 Grad braucht nicht gesenkt werden. Sonst kann es sein, dass sich die Krankheitsdauer verlängert. Eine Temperatur von über 39 Grad gilt bei Erwachsenen als hohes Fieber, dann sollten Sie auch einen Arzt aufsuchen. Einen genauen Richtwert, ab wann Fieber gesenkt werden muss, gibt es allerdings nicht. Organschäden treten erst ab Temperaturen von 42 Grad auf.

Nasenspray zu lange nehmen

Nasenspray und - Tropfen wenden viele zu oft und zu lange an. Das Problem: Werden die Mittel öfter als drei mal täglich oder länger als fünf bis sieben Tage angewendet, besteht die Gefahr "süchtig" zu werden. Dann schwillt die Nasenschleimhaut immer wieder an, sobald Sie das Mittel weglassen. Das liegt daran, dass die Blutgefäße nach einer zu häufigen Anwendung von Nasenspray verengt bleiben. Die Nasenschleimhaut bleibt dann trocken und wird besonders anfällig für Bakterien und Viren.

Antibiotika nehmen

Häufig werden bei fiebrigen Erkältungskrankheiten Antibiotika eingenommen. Diese wirken jedoch nicht gegen Viren sondern nur gegen Bakterien und können die Ursache der Erkältung nicht beheben. Bei einer Mandelentzündung oder anderen bakteriellen Erkrankungen, die als Folge der Virusinfektion auftreten können, sind Antibiotika natürlich notwendig. Sie sollten allerdings immer in Absprache mit dem Arzt eingenommen werden.

Fortsetzung auf Seite 4

Fortsetzung von S.3: Rund um die Erkältung

Nase falsch putzen

Natürlich sollen tiefende Schnupfennasen geputzt werden, aber auch dabei gilt es, einiges beachten. Geräuschvolles Schnauben durch beide Nasenlöcher ist schädlich. Durch den kurzen, starken Druck werden Schleim und Viren in die Nebenhöhlen gepresst. Von dort kann er deutlich schlechter abfließen und eine unangenehme Nebenhöhlenentzündung kann die Folge sein. Besser ist es, beim Naseputzen ein Nasenloch zuzuhalten und durch das andere Nasenloch vorsichtig zu pusten.

Lutschtabletten mit viel Zucker nehmen

Wenn die Erkältung im Anmarsch ist, kratzt es häufig im Hals. Salbei - und Kräuterbonbons aus der Apotheke können die Beschwerden dann lindern. Allerdings sollten Sie beim Kauf zu einer zuckerfreien Variante greifen. Das dauerhafte Lutschen zuckerhaltiger Bonbons ist schlecht für die Zähne.

Zu viele Medikamente einnehmen

Gegen Fieber, Husten und Schnupfen gibt es zahlreiche Medikamente, die zum großen Teil rezeptfrei verkauft werden. Sie sollten aber zurückhaltend verwendet werden. Die gleichzeitige Anwendung von vielen Wirkstoffen, kann den Körper unnötig anstrengen und zu Wechselwirkungen führen. Nehmen Sie besser nicht alles ein, was die Hausapotheke hergibt, sondern sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

In die Sauna gehen

Die Erkältung ausschwitzen halten viele für eine gute Idee. Das kann auch sinnvoll sein, allerdings im Bett und nicht in der Sauna. Ein Saunagang mit dem Wechsel von Hitze und Kälte strengt das Immunsystem nur zusätzlich an und hält den Genesungsprozess auf.

**Termine für Zählerablesung
(Heizkostenverteiler und Wasserzähler)**

März 2013

| Datum | Objekt | von | bis |
|--------|------------------------------|-------|-------|
| 04.03. | August-Bebel-Straße 7, 9 | 16:30 | 17:10 |
| 04.03. | August-Bebel-Straße 17, 21 | 17:10 | 17:50 |
| 04.03. | August-Bebel-Straße 27, 31 | 17:50 | 18:30 |
| 04.03. | Brentanostraße 1, 7 | 18:30 | 19:05 |
| 05.03. | August-Bebel-Straße 2, 4, 18 | 16:30 | 17:40 |
| 05.03. | August-Bebel-Straße 20, 26 | 17:40 | 18:10 |
| 05.03. | August-Bebel-Straße 30, 34 | 18:10 | 18:50 |
| 06.03. | Augartenstraße 29 | 16:30 | 18:00 |
| 06.03. | Augartenstraße 33 | 18:00 | 19:30 |

Die genaueren Termine entnehmen Sie bitte den jeweiligen Hausaushängen. In Häusern mit Fahrstuhl beginnt die Ablesung im oberen Stockwerk.

Telefon 06 21 / 70 77 88
Telefax 06 21 / 70 24 08
Mobil 0 171 - 6 33 27 19



- Gebäudereinigung
 - Treppenhausreinigung
 - Büroreinigung
 - Teppichreinigung
 - Gartenarbeiten
 - Winterdienst
 - Glasreinigung

Gebäudereinigung Wenk GmbH Straßenheimer Weg 183
Geschäftsführer Carsten Wenk 68259 Mannheim

Kress OHG Bad + Design

Installationen
Sanitäre Anlagen
Gas/Heizung
Abwassertechnik

0 6 21
-81 52 45
-81 10 47

Kress OHG
Im Loth 48
68199 Mannheim

Kompetenz seit 1969

**Elektroinstallationen, Haustechnik,
Speicherheizungen**



Haut Elektrotechnik GmbH
Geschäftsführer: Andreas Haut

Edisonstr. 27, 68309 Mannheim
Telefon: 0621 - 74 17 32
Fax: 0621 - 309 89 63
E-Mail: heteknik@t-online.de

**ECKEL Holz- und
Fensterbau Kunststofffenster**

Reparatur-Dienst
Franz-Grashof-Straße 11
68199 MANNHEIM-NECKARAU
Telefon 06 21 / 85 32 81

ULBRICH GmbH

68165 Mannheim
Galileistraße 25
Tel. 0621 409937
E-Mail: ulbrich@ulbrichgmbh.de

- Metallbau, Gitter, Geländer
- Fenster, Türen
- Türfeststeller
- Schließanlagen, Schlösser, Beschläge
- Briefkästen, Briefkastenanlagen
- Sicherheitsberatung vor Ort
- Türöffnungen
- Notverglasung



www.ulbrichgmbh.de



**H. Schäler
Baugeschäft**

Inh. Michael Schäler
Handy 0172 / 624 56 14

Lampertheimer Str. 175
68305 Mannheim
Tel.+Fax 0621 / 75 36 56

Schreinermeister

Klaus Neskudla

**Möbelbau
Innenausbau
Reparaturen**

Fenster, Türen, Einbauschränke
Küchen und Geräte, Bodenbeläge
u.v.m.

Ludwig-Roebel-Straße 3
68309 Mannheim
Telefon 0621 | 3249074
Telefax 0621 | 3249075
info@neskudla-schreinerrei.de

Wo Qualität entsteht.

www.neskudla-schreinerrei.de

**VITALIS GmbH
Ambulanter Pflegedienst**

**Ihr kompetenter Partner rund um die
Alten- und Krankenpflege**

- ◆ alle Leistungen der Pflegeversicherungen und der Krankenkassen
- ◆ individuelle Pflege nach Ihren eigenen Wünschen und Möglichkeiten
- ◆ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ◆ Wir unterstützen Sie bei Anträgen von Krankenkassen, Pflegekassen und Sozialhilfeträgern sowie bei der Beschaffung von Pflegehilfsmitteln

☎ 06 21 / 128 52 50

Seckenheimer Straße 36 • 68165 Mannheim

Ihr kompetenter Partner für:

- Antennenbau
- Satellitenanlagen
- Kabelanschlüsse
- Elektroinstallationen
- EDV-Netzwerke
- Haussprechanlagen
- Videoüberwachungsanlagen

Meisterbetrieb des Elektrohandwerks



Elektroinstallationen
Augartenstraße 7, 68165 Mannheim
Telefon (06 21) 4 40 05 - 22
Telefax (06 21) 4 40 05 - 20
www.hoer-elektro.de



Sperrmüll Herzogenried

Für das Wohngebiet Herzogenried hat das Amt für Abfallwirtschaft im Jahr 2013 folgende feste Termine für den Sperrmüll vorgesehen:

Am Schulgarten Am Sonnengarten
Am Steingarten Am Weingarten

| | |
|--------------------|--------------------|
| 14. Februar 2013 | 19. März 2013 |
| 12. April 2013 | 07. Mai 2013 |
| 25. Juni 2013 | 15. Juli 2013 |
| 10. September 2013 | 27. September 2013 |
| 19. November 2013 | |



**Kompetenz in Sachen
Haustechnik aus einer Hand !**

- ☑ Heizungstechnik
- ☑ Sanitärtechnik
- ☑ Solartechnik
- ☑ Kundendienst
- ☑ Selbstbausätze
- ☑ SB - Fachmarkt
- ☑ Bädergalerie

Tel. 07253/92 99 0
Justus-v.-Liebig Str.8, 76684 Östringen