



BAUGENOSSENSCHAFT
FAMILIENHEIM
HEIDELBERG eG

April | 17 Unser Magazin

aktuell

Kulinarische Kräuter

Essbare Wildpflanzen
unter der Lupe

Ein Buch für
Pflanzenfreunde

Mit
Verlosung!



Reportage:
Familienurlaub in der
Jugendherberge



- Familienheim setzt auf Solarstrom · Personelles
- Instandhaltungsprogramm · Adventsausflug 2016
- Vitamine – Natürlich wichtig! Synthetisch nichtig?
- Kleine Wohnung – ganz groß · Aktiv im Ruhestand

© Anke Schütz, TRIAS Verlag



Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie für dieses Jahr schon einen Urlaub gebucht? Eine Mittelmeer-Kreuzfahrt? Eine Pauschalreise samt Strandhotel? Oder einen Familienurlaub in der Jugendherberge? Richtig gelesen, die Ferienzeit in der Jugendherberge zu verbringen, ist schon lange nicht mehr nur etwas für Jugendliche. Hier können Kinder ganz sie selbst sein, sich am Buffet bedienen und lärmend über das Gelände toben. Neue Spielkameraden finden sich im Handumdrehen – und auch die Eltern finden rasch Gesellschaft. Nicht umsonst lautet das Motto der Jugendherbergen: Gemeinschaft erleben. Wir haben für Sie einige Anlaufstellen besucht (ab Seite 10).

Zum Aufschwung der Jugendherbergen beigetragen hat mit Sicherheit auch die Anpassung der kulinarischen Vielfalt an heutige Ansprüche. So werden vielerorts auch Vegetarier und Veganer mit einer attraktiven Essensauswahl willkommen geheißen. Wir haben das zum Anlass genommen und einen Ausflug in die kulinarische Kräuterküche gewagt. Ob Brennnessel, Gänseblümchen oder Bärenklau: Wildkräuter finden sich in vielen Gärten oder Parks. Sie verleihen Smoothies, Salaten und Suppen besondere Aromen – und bieten neben Mineralstoffen und Spurenelementen auch eine Menge Vitamine (ab Seite 12).

Vitamine kann man heutzutage auch in synthetischer Form von Tabletten, Pulver oder konzentrierten Drinks zu sich nehmen. Aber wie sinnvoll ist die Einnahme sogenannter Nahrungsergänzungsmittel? Unser Magazin hat sich auf Spurensuche begeben (Seite 5).

Viel Spaß beim Lesen wünscht
Ihre Redaktion

INHALT



Seite 4



Seite 4



Seite 4

- 2 Editorial - Inhalt - Impressum
- 3 Familienheim - Instandhaltungsprogramm
- 3 Familienheim - Termin Mitgliederversammlung
- 3 Familienheim - Personelles
- 4 Familienheim - Adventsausflug 2016
- 4 Familienheim - Familienheim setzt auf Solarstrom
- 5 Gesundes - Vitamine – Natürlich wichtig! Synthetisch nichtig?
- 6 Praktisches - Kleine Wohnung – ganz groß
- 8 Aktuelles - Aktiv im Ruhestand
- 10 Reportage - Jugendherbergen heute
- 12 Kulinarisches - Kulinarische Kräuter
- 14 Unterhaltung - Sudokus und Kreuzworträtsel
- 15 Tipps - Lese-, Hör- und Sehanregungen



Seite 5



Seite 12



Seite 15

IMPRESSUM

UNSER MAGAZIN

Mitglieder- und Mietermagazin für Wohnungsunternehmen

KAHLKÖPFE

Agentur mit Wachstumsaussicht GbR
Gutenbergring 69a | 22848 Norderstedt

Telefon: 040 | 609 265 - 68
Fax: 040 | 609 265 - 69
E-Mail: info@kahlkoepfe.com

© Alle Rechte beim Herausgeber.
Nachdruck nur mit Genehmigung der Agentur Kahlköpfe.
© Titel: Anke Schütz, TRIAS Verlag

REDAKTION:

Julia Chiandone (V.i.S.d.P.),
Dr. Flora Peschek-Böhmer, Ute Andresen, Matthias Klüwer.
Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der Unternehmensseiten sind die jeweiligen Wohnungsunternehmen verantwortlich.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR VERLOSUNGEN:

Die Verlosung der Bücher und Preise erfolgt durch ein Losverfahren, die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 30.04.2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Stichwort bitte per E-Mail an: gewinnspiel@kahlkoepfe.com – oder per Post an: Kahlköpfe GbR, Julia Chiandone, Gutenbergring 69a, 22848 Norderstedt.



Instandhaltungsprogramm:

Auch in 2017 investieren wir in die Instandhaltung und Modernisierung unseres Mietwohnungsbestandes. Neben den laufenden Instandhaltungsmaßnahmen und Badsanierungen sind in diesem Jahr folgende Großinstandhaltungen geplant.

- Kranichweg 51-57,
Steinhofweg 106+108, 69123 Heidelberg: Erneuerung der Rollladenmotoren
- Mühlstraße 9-17, 69226 Nußloch: Sanierung der Kellerböden
- Gerbodoweg 10, 69123 Heidelberg: Dachsanierung
- Brahmstraße 4, 69214 Eppelheim: Dachsanierung und Neugestaltung der Fassade
- Siedlerstraße 4, 69226 Nußloch: Erneuerung der Heizungsanlage
- Allgemein: Einbau von Wasseruhren in verschiedene Objekte

Sollten Sie Fragen zu den einzelnen Modernisierungs- bzw. Instandhaltungsmaßnahmen haben, wenden Sie sich bitte an unsere technische Abteilung unter der Rufnummer **06221/53 73 20 (Hr. Kipphan)** oder an **06221/53 73 26 (Fr. Rebscher)**.

26.7. !!!
Termin-
kündigung

Am **26. Juni 2017** findet unsere jährliche Mitgliederversammlung um **18.30 Uhr** im Gesellschaftshaus Pfaffengrund, Schwalbenweg 1/2, 69123 Heidelberg, statt.

Personelles:

Neues Aufsichtsratsmitglied

Nachdem in der vergangenen Mitgliederversammlung eine Ersatzwahl zum Aufsichtsrat erfolgte, hat sich der Aufsichtsrat neu konstituiert. Frau Rechtsanwältin Brunner wurde für Frau Schwarz durch Ersatzwahl in den Aufsichtsrat gewählt. Frau Brunner ist bereits seit einigen Jahren als selbständige Rechtsanwältin für die Genossenschaft tätig und vertritt dabei unter anderem auch die Interessen der Mitglieder. Wir wünschen ihr für ihr zukünftiges Amt viel Erfolg und heißen sie herzlich willkommen.



Neue Mitarbeiterin

Seit dem 01.11.2016 verstärkt Frau Elke Schulze unser Team. Mit ihrer freundlichen Art unterstützt sie aktuell unsere technische Abteilung und ist zukünftig insbesondere im Rahmen der Geschäftsbesorgung im Bereich Neubau auf den Flächen des Mark Twain Village eingebunden. Wir freuen uns, Frau Schulze in unserem Team willkommen zu heißen und wünschen ihr viel Erfolg bei den täglichen Arbeiten.



Adventsausflug 2016:

Inzwischen hat es sich zu einer schönen Tradition entwickelt, dass wir unsere Senioren im Advent zu einem Ausflug einladen. In geselliger Runde konnte sich bereits während der Busfahrt auf den Besuch des Frankfurter Weihnachtsmarktes eingestimmt werden. In der beeindruckenden Kulisse des Römerbergs und der Paulskirche konnten unsere Mitglieder durch die aufwendigen und besonders kreativen Weihnachtsbuden und -stände bummeln.

Es freut uns immer wieder auf's Neue, dass sich doch so viele vertraute Gesichter zu unseren Ausflügen anmelden, aber sich auch immer wieder neue Teilnehmer unserem Angebot anschließen.



Unser Besuch des traditionsreichen Frankfurter Weihnachtsmarktes auf dem Römerberg, der zu den bedeutendsten und schönsten in Deutschland gehört.

Familienheim setzt auf Solarstrom:



Wie bereits angekündigt, stellte die Solarfirma Wirsol zum Jahresende 2016 den Bau von Photovoltaik-Anlagen auf den Immobilien der Baugenossenschaft Familienheim Heidelberg eG fertig, so dass zukünftig 1.702 Mitglieder der Genossenschaft mit Ökostrom beliefert werden. Auf insgesamt 23 Immobilien mit rund 239 Wohneinheiten in Heidelberg, Nußloch, Eppelheim, Leimen und Walldorf hat die Firma Wirsol Photovoltaik-Anlagen auf insgesamt 4.000 Quadratmeter Dachfläche installiert. Die Anlagen produzieren

jährlich mehr als 530.000 Kilowattstunden grünen Strom. Damit werden bis zu 3.457 Tonnen CO₂ eingespart. Eigentümer und Betreiber der Anlagen ist die Projektgesellschaft Solarstrom FH HD GmbH. An der Gesellschaft sind die Familienheim Heidelberg sowie Wirsol beteiligt. Um die Strombelieferung der Mieter kümmert sich die Stadtwerke Heidelberg Energie GmbH. Da jeder Mieter von dem günstigen Solarstrom profitieren kann, stehen wir für weitere Informationen gerne zur Verfügung.



Vitamine

Natürlich wichtig! Synthetisch nichtig?

In den feuchten Jahreszeiten machen sich Erkältungen in unserem Alltag breit. Gegen diese und viele andere Wehwechen setzen nicht wenige Menschen auf Vitamin-Präparate – insbesondere auch zur Vorbeugung. Macht das wirklich Sinn? Oder profitiert davon nur die Pharmaindustrie und nicht der Konsument? Unser Magazin bringt Licht ins Dunkel.

In Deutschland baut nahezu jeder dritte Erwachsene auf Vitaminzufuhr „aus der Retorte“, denn die Werbung verspricht nicht nur eine Stärkung der Abwehrkräfte, sondern auch eine erhöhte Vitalität. Kein Wunder, dass deutsche Verbraucher mehr als eine Milliarde Euro im Jahr für Vitaminpillen, -pulver, -drinks oder -tabletten ausgeben. Natürlich steht außer Frage, dass Vitamine für uns Menschen essentiell sind. Unser Stoffwechsel käme ohne sie zum Erliegen, u.a. weil wir Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate ohne Vitamine gar nicht verwerten könnten. Da unser Körper lediglich zwei Vitamine selbst herstellen kann (A und D), müssen wir sie über unsere Nahrung aufnehmen. Gern genommenes Beispiel: Seeleute verloren erst durch die ausreichende Mitnahme von Zitrusfrüchten und Sauerkraut ihre Angst vor der Schreckenskrankheit Skorbut mit Durchfall, Fieber und Zahnausfall.

Viel gesundes Vitamin C ...

... steckt insbesondere in Acerolakirschen, Sanddornbeeren, schwarzen Johannisbeeren, Erdbeeren, Hagebutten, roher Paprika, Kiwis sowie im Saft von Orangen und Zitronen. Reich an Ascorbinsäure sind auch Kohl und Kartoffel. Wichtig: Gemüse und Obst sollten Sie gründlich, aber nur kurz waschen. Gemüse sollte nur kurz gedünstet werden. Warum? Vitamin C mag weder hohe Temperaturen noch ausgiebige Wasserbäder, zu viel Licht und lange Lagerung gehören ebenfalls zu den natürlichen Feinden.

Pro natürliche Vitamine

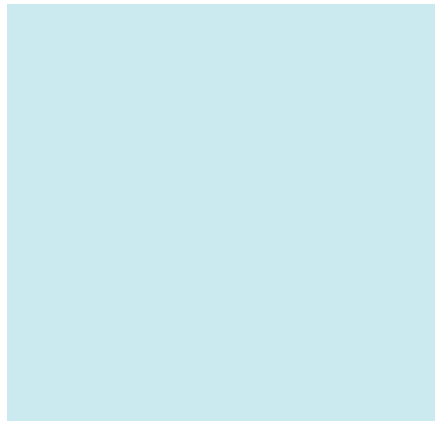
Generell gilt: Eine ausgewogene und gesunde Ernährung sollte ausreichen, um den Körper mit genügend Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Es empfiehlt sich also eine bewusste Ernährung basierend auf viel frischem Obst und Gemüse, auf Nüssen und gesunden Fetten bzw. Ölen und Ölsaaten. Warum sollte man da auf künstliche Vitamin- und Mineralstoffpräparate zurückgreifen? Tatsache ist: Es gibt bis dato keine einzige Studie, welche die positive Wirkung künstlicher Vitamine im Erkältungsfall eindeutig belegen kann – weder präventiv noch akut. Die Problematik: Vitaminpräparate bestehen in der Mehrzahl aus synthetisch hergestellten Vitaminen, isolierten Mineralstoffen und Spurenelementen. Unser Stoffwechsel hingegen ist auf die Verarbeitung natürliche Stoffe eingestellt. Künstlich hergestellte Vitamine werden vom Körper schlechter aufgenommen, von künstlichen Konservierungs-, Farb- oder Aromastoffen ganz zu schweigen. Die Zufuhr zu hoher Mengen von Vitaminpräparaten können dem Körper sogar schaden. Beispielsweise kann dauerhaft zu viel Vitamin A zu Leberschädigungen führen.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Auch für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) besteht kein Anlass für eine routinemäßige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Sie sagt: „Die empfohlene Zufuhr für Vitamin C ist bei uns leicht über die Ernährung realisierbar. Nach den Daten der Natio-

nen Verzehrsstudie II erreichen oder überschreiten in Deutschland alle Altersgruppen die empfohlene Zufuhr.“ Für Erwachsene beträgt die von der DEG empfohlene Vitamin-C-Zufuhr 110 mg pro Tag für Männer und 95 mg pro Tag für Frauen. Schwangere und Stillende, aber auch Raucher haben einen höheren Bedarf. Für eine optimale Vitamin-C-Zufuhr empfiehlt die DGE täglich möglichst 5 Portionen Gemüse und Obst zu verzehren – am besten zu jeder Mahlzeit. Bereits ein Glas Orangensaft und eine Portion gegarter Brokkoli (150 g) oder eine Portion gegarter Rosenkohl (150 g), eine Kiwi und ein Apfel liefern 150 mg des Vitamins.

Bei aller Vorsicht gegenüber Vitaminpräparaten gilt: Bei akuten Mangelerscheinungen oder in besonderen Stressphasen kann es dem Körper durchaus helfen, ihm vermehrt natürliche Nahrungsergänzungsmittel bzw. Vitaminpräparate zuzuführen, zum Beispiel Vitamin C aus Fruchtpulver. Die Betonung liegt auf „natürlich“. Werfen Sie darum beim Kauf von Vitaminen und Nahrungsergänzungen immer einen Blick auf die Packungsbeilage: Ein Vitaminpräparat sollte auf Fruchtextrakt, Fruchtsaftkonzentrat oder Pflanzenpulver basieren, also keine synthetischen Vitamine enthalten. Auch auf Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Aromen, Füll- oder Trennmittel sollte weitestgehend verzichtet werden, denn all das mindert die Wirksamkeit und Bioverfügbarkeit. Sprich: Die Fähigkeit des Körpers zur Aufnahme und Verwertung des Vitamins.



Kleine Wohnung – ganz groß

Jeder Quadratmeter kostet Geld und deshalb hat die Wohnung nicht immer die gewünschte Größe. Großzügige helle Räume lassen mehr Spielraum für Gestaltung als kleine, dunkle. Ideal ist es natürlich, wenn wir uns über die Größe des Kleiderschranks oder den geeigneten Platz für ein zwei Meter breites Bett keine Gedanken müssen. Diesen Luxus können sich aber nur wenige leisten. Um kleine Zimmer praktisch und ansprechend einzurichten, muss man sich etwas einfallen lassen.

Vorsicht bei der Farbwahl

Wer schwarz, grau oder braun liebt, sollte sich bei der Wandgestaltung einer beengten Wohnung von seiner Lieblingsfarbe verabschieden. Räume mit niedrigen Decken und kleinen Fenstern brauchen helle Farben. Weiße Wandfarbe gibt es in vielen Varianten und sie kann beliebig abgetönt werden. Bei einer niedrigen Decke empfiehlt es sich, die Deckenfarbe auch am oberen Teil der Wand aufzutragen. Der etwa 15 cm breite Rand am oberen Teil der Wand kann auch noch mit einer Stuckleiste begrenzt werden. Der Raum wirkt dadurch höher.

In besonders kleinen Wohnungen ist es ratsam, überall einheitlichen Bodenbelag zu verlegen. Der Boden wird so optisch gestreckt, unnötige Brüche werden vermieden. Besonders geeignet hierfür sind lange Dielen oder Laminat in Dielenoptik. Je größer die Fliesen auf dem Boden, desto geräumiger wirkt der Rest des Zimmers! Arbeiten Sie mit groben Kachelmustern. Das macht mehr her! Noch ein Tipp sind diagonale Kacheln. Schräg angeordnete Fliesen erweitern Ihren Raum und sehen elegant aus. Bei Zimmern mit kleinen Fenstern und spärlichem Tageslicht sollte der Boden keinesfalls zu dunkel ausfallen.

Mit der Möblierung muss man bei kleinen Räumen nicht zwangsläufig sparsam sein. Man darf ruhig ein bisschen verschwenderisch damit umgehen. Regale können mit Ordnern, Büchern Zeitschriften gefüllt werden. Sessel und Sofas dürfen mit Kissen, Böden mit Teppichen, Fenster mit Vorhängen versehen werden. Wichtig dabei ist eine farbliche Ordnung und eine Symmetrie. Weiße Ordner im weißen Regal sind schöner anzusehen als ein Durcheinander von Grün, Rot und Gelb.

Außerdem sollten nicht mehr als zwei Farben den kleinen Raum dominieren, sonst wird das Auge verrückt.

Viele Wohnungen verfügen über Wandnischen, die auf den ersten Blick hinderlich scheinen. Statt sie zuzumauern, sollten sie als zusätzlicher Stauraum genutzt werden. Ist die Wandnische nicht tief genug für einen Einbauschranks, kann man stattdessen einfache Regale einbauen lassen. Im Badezimmer bieten Nischen ideale Ablagefläche für Duschgel, Shampoos und Handtücher. Wandnischen mit direkter oder indirekter Beleuchtung sorgen für Gemütlichkeit. (deavita.com)

Wer über eine breite Fensterbank verfügt, kann diese mit Kerzenständern, Vasen oder anderen Accessoires dekorieren. Es geht aber auch anders: Mit ein paar Kissen wird der Platz vorm Fenster zur Kuschelecke. Möglich ist es auch die Fensterbank als Sitzbank für den Esstisch zu nutzen.

Der Fußboden in engen Räumen sollte möglichst frei von Zeitungsständern, Ablagekörben und Stehlampen sein. Bücher, Zeitschriften, sonstige Papiere,



Spiele oder Strickzeug lassen sich im Regal verstauen. Regalboxen oder Körbe bieten viel Stauraum und sorgen für Ordnung. Wandlampen sind platzsparender als Stehlampen.

Multifunktionsmöbel

Unerlässlich für kleine Wohnungen sind Möbel, die gleich mehrere Aufgaben übernehmen.

Wenn die Couch sich mit einem Handgriff zum Bett verwandeln lässt oder die Blende einer Konsole zum Arbeitsplatz wird, dann kann der Raum je nach Bedarf als Wohn-, Schlaf-, oder Arbeitszimmer genutzt werden. Wer trotz beengter Wohnverhältnisse gerne Freunde zum Essen einlädt, sollte sich einen höhenverstellbaren Couchtisch anschaffen, der bei Bedarf als Esstisch dient (stores.ebay.de/living-worlds ab 299 Euro). Platzsparende Klappstühle aus Metall ergänzen die Esskombination. Toll aussehen kann auch ein Klappstisch, der sich ungenutzt in ein Wandbild mit Bilderrahmen verwandelt. Dazu sollte an der Unterseite der Tischplatte eine

man sich im Baumarkt zuschneiden lassen. Scharniere und Wandbefestigung müssen selbst montiert werden.

Ein platzsparender Design-Klassiker ist die Stapelliege von Rolf Heide. Das Möbelstück besteht aus zwei übereinander gestapelten Betten und bietet so eine zusätzliche Schlafmöglichkeit in Gästezimmer, Studentenwohnungen oder Kinderzimmern. Der Preis ist allerdings gepfeffert, zwei Bettrahmen ohne Lattenrost und Matratze kosten rund 900 Euro. Etwas weniger ansprechend im Design, aber wesentlich preiswerter ist das Nachahmer-Modell der Stapelliege von Otto. Zwei weiße Betten im Set inklusive Lattenrost kosten 139 Euro.

Spieglein, Spiegeln an der Wand

Raumgröße lässt sich natürlich am besten durch Spiegel vortäuschen. Schon Frankreichs König Ludwig XIV ließ sein Schloss Versailles mit Spiegelwänden ausstatten, um seine Prunkräume noch imposanter wirken zu lassen. Mehrere hundert Jahre später sind Spiegel groß

im Trend und bewirken immer noch wahre Wunder. Am besten platziert man sie dort, wo sie möglichst viel Licht reflektieren, beispielsweise an der Wand gegenüber des Fensters. Denn gerade ältere Mietwohnungen leiden oft an Lichtmangel. Helle Farben, angenehme Beleuchtung, großflächige Fliesen und multifunktionale Möbel lassen die Wohnung größer wirken als sie ist. Nehmen Sie sich Zeit für Kreativität. Mit ein bisschen Geschick und Inspiration lässt sich auch aus einer Plattenbauwohnung ein Schmuckstück zaubern.

Buch-Tipp

Diverse Tipps und Tricks, wie sich Makel in der Wohnung geschickt kaschieren lassen, kennt Sabine Krämer-Uhl:

Keine Wohnung ist zu eng, kein Zimmer zu dunkel, als dass man nicht ein Schmuckstück daraus machen könnte. Platzsparende Ordnungssysteme, verwandelbare Möbel und die richtige Farbwahl sind Zutaten für gelungenes Wohnen. Mit cleveren Ideen finden Sie die perfekte Lösung für jede Wohnsituation und jedes Budget. „Endlich mehr Platz“, Sabine Krämer-Uhl, DK Verlag, 14,95 Euro.



3x
zu verlosen!
Stichwort:
„Wohnen“

Aktiv im Ruhestand

Wer gesund ist, möchte wahrscheinlich auch nach dem Abschied vom Beruf aktiv bleiben. Die Idee seine Beschäftigungen nun selbst aussuchen zu können, ist verlockend, aber nicht immer einfach.

Die 75-jährige Traute Krassen reist gern und viel. Aber lieber kurzfristig und spontan als lange geplant. Als nächstes stehen Meran und eine Flusskreuzfahrt auf dem Rhein an. Am liebsten mit den drei Töchtern und den sechs Enkeln. Die Familie ist das Wichtigste, findet sie. Aber sie hat auch einen großen Bekanntenkreis, den sie pflegt. Früher hat sie gerne gekocht, jetzt hat sie dazu keine Lust mehr. Also trifft sie ihre Freunde meistens im Restaurant. Dabei ist es gar

nicht so einfach einen Termin zu finden. Die Terminkalender ihrer Freunde sind gut gefüllt mit Golfturnieren, Yoga-kursen oder Tennisunterricht. Unsportlich ist Traute Krassen nicht, aber wöchentliche Termine sind ihr ein Gräuel. Sie genießt es, sich den Tag frei einteilen zu können. Im Alltag räumt sie auf, sortiert alte Fotos oder bügelt. Nebenbei verfolgt sie Fernsehserien wie „Rote Rosen“ oder „Sturm der Liebe“. Manchmal schläft sie dabei ein. Ihre erwachsenen

Kinder machen sich darüber lustig. Fit hält sie sich mit täglichen Spaziergängen.

Was sie am Ruhestand schön findet: „Dass ich machen kann, wozu ich Lust habe. Dass ich nicht los muss, wenn es schneit oder die Autobahnen voll sind.“

Für Traute Krassen ist Freiheit im Alltag ein hohes Gut. Andere Rentner brauchen einen strukturierten Tagesablauf, feste Termine oder ein Ehrenamt, um sich gebraucht zu fühlen. Es gibt offenbar nicht den einen Weg zum erfüllten Ruhestand. Der Übergang vom Beruf zum neuen Lebensabschnitt ist ein sehr individueller Prozess.

Wer bin ich?

Um diesen Weg so sinnvoll wie möglich zu gestalten,

müssen wir uns selbst erstmal kennenlernen, meint der amerikanische Psychologe Kenneth S. Shultz. Das klingt seltsam; schließlich steht man mit über 60 nicht am Anfang des Lebens. Gemeint ist aber die Suche nach den individuellen Wünschen, für die bislang keine Zeit war. Was erwarte ich noch vom Leben, wie sieht ein erfülltes Leben aus? Was wir für unsere Identität halten, ist oft fremdbestimmt durch Werte, die wir von außen übernommen haben. Dabei geht es nicht nur um berufliche Einflüsse, auch Eltern, Freunde und Familie prägen das Bild, das wir von uns selbst haben.

Vor dem Renteneintritt sind wir es gewohnt, uns über den Beruf zu definieren. Selbst wenn der Job anstrengt, bietet er doch eine Möglichkeit der Identifikation. Werden wir nach unserem Beruf gefragt, gibt es wohl kaum eine ödere Antwort als „Rentner“. Wenn wir uns plötzlich nicht mehr als Lehrer, Manager, Kaufmann oder Ingenieur bezeichnen dürfen, fehlt uns etwas. Diese Lücke müssen wir füllen, aber wie?

Zufriedenheit im Alter erfordert Ehrlichkeit, meint Kenneth S. Shultz in seinem aktuellen Ratgeber „Aktiv in den Ruhestand“. Keinesfalls sollte man dem Klischee eines Rentners entsprechen, nur weil andere es erwarten. Wer keine Lust hat mit den Enkeln Lego zu spielen, sollte auch nicht den allzeit einsatzbereiten Opa geben. Die „weise“ Großmutter ist nur dann glaubwürdig, wenn es ihr wirklich Spaß macht, ihre Lebenserfahrung an die Jüngeren weiterzugeben. Die Möglichkeit als Freiberufler seine Rente aufzubessern ist verlockend, allerdings nur für den, der daran wirklich Freude hat. Auch Reiselust gehört nicht zwangsläufig zum Alter dazu. Rentner dürfen auch Reismuffel sein.

Neue Perspektiven

Wer nach Vorbildern für einen gelungenen Ruhestand sucht, könnte Befriedigung darin finden, selbst als Vorbild zu dienen. In einigen Branchen gibt es Mentorenpro-



gramme, die es erlauben, Nachfolger zu trainieren. Aber auch wenn die Firma kein spezielles Programm dazu hat, ist es nicht ausgeschlossen, zum Mentor zu werden. Im Wesentlichen ist die Mentorenrolle eine persönliche Beziehung. Und wenn sich zwischen dem Ausscheidenden und dem jüngeren Kollegen die richtige Dynamik entwickelt, warum sollte man nicht helfen? Kaum etwas gibt uns ein so gutes Gefühl, wie Erlerntes weiterzugeben.

Wird die Arbeit als Last empfunden, mag die Aussicht auf ein Leben ohne Arbeit Erleichterung versprechen. Wer sich lieber heute als morgen vom Job verabschiedet, darf jedoch nicht erwarten, dass sich das Glück automatisch einstellt. Denn Freizeit bedeutet nicht gleich Glück. Umfragen zufolge beruht Glück auf guten Beziehungen, einem aktiven Leben und einem Gefühl der Sinnhaftigkeit. Auch Gesundheit und Geld spielen natürlich eine Rolle. Sinnhaftigkeit ergibt sich oft aus Aktivitäten wie Gartenarbeit, Malen, Musizieren oder ehrenamtlicher Arbeit.

Ehrenamtliche Tätigkeit vermittelt nicht nur ein Gefühl der Zugehörigkeit, sondern bietet auch die Möglichkeit Leute zu treffen. Studien bestätigen, dass Ehrenamtliche zu den gesündesten und geselligsten Ruheständlern von allen zählen. Weitere Studien zeigen: Ruheständler entscheiden sich meist für ein Ehrenamt, um aktiv zu bleiben und Menschen zu helfen – daher engagieren sie sich auch besonders häufig in sozialen oder Gemeinschaftsprojekten.

Grundsätzlich kann jedoch alles dem Leben Sinn geben: Vom Schreiben bis hin zur Wartung einer alten Dampfmaschine. Die Rolle als Großeltern kann Spass machen. Einen Menschen zu pflegen ist äußerst sinnvoll und Pflegende können Glück in einer liebevollen Beziehung zu einem Angehörigen empfinden.

Zeit für Freunde und Familie

Einige Menschen gehören zu unserem Leben, auch wenn wir sie nicht oft sehen können.

Wie schön, dass im Ruhestand häufigere Treffen möglich sind! Mancher Freund steht vielleicht noch im Berufsleben, aber die Rentner unter ihnen sind jetzt flexibel und freuen sich sicher über eine Einladung. Besonders Freunde, mit denen wir Erinnerungen an frühere Zeiten



© pexels

teilen, werden im Alter immer wichtiger für uns. Die neu gewonnene Freizeit sollten wir dazu nutzen, alte Kontakte aufleben zu lassen. Traute Krassen hat das längst getan. Klassentreffen sind feste Termine in ihrem Kalender.

Obwohl es zunächst etwas seltsam klingen mag, wenn man Opa oder Oma genannt wird, vergöttern die meisten von uns ihre Enkel. Sich an den Kindern zu erfreuen, ohne die elterliche Verantwortung tragen zu müssen – dieses Gefühl ist neu und viele Omas und Opas genießen es.

Wenn beide Eltern berufstätig sind, übernehmen Großeltern auch die Kinderbetreuung. Knapp ein Drittel der Großeltern in Deutschland betreuen ihre Enkel bis zum 5. Lebensjahr etwa acht Stunden pro Woche. Das schafft Nähe zwischen Großeltern und Enkeln. Mancher Rentner erwägt sogar

einen Umzug, um die Enkel groß werden zu sehen. Allerdings sollte dieser Schritt gut überlegt sein. Das gewohnte Umfeld und soziale Netzwerk aufzugeben, könnte ein Fehler sein. Babysitten ist anstrengend, und es ist schwerer, Nein zu sagen, wenn man um die Ecke wohnt.

Gut vernetzt

Senioren sind in der Regel nicht die typischen Internetnutzer. Gleichzeitig sind ältere Erwachsene aber die am stärksten wachsende Gruppe. Wer im Beruf mit dem Internet vertraut war, wird auch im Ruhestand nicht darauf verzichten wollen. Ob jung oder alt; das Netz bietet viele Möglichkeiten: Einkaufen, Lernen, Nachrichten lesen, Filme sehen, Kontakt mit Freunden und Familie halten. Wer sich mit den neuen Medien nicht auskennt, lässt sich das Internet von

jüngeren Nutzern erklären. E-Mails, Facebook, WhatsApp und Skype machen es möglich, die Enkel aufwachsen zu sehen, auch wenn man nicht um die Ecke wohnt. Beim Einkauf kann das Internet eine große Hilfe sein: Wer keine Lust hat schwere Taschen nach Hause zu tragen, lässt sich das Gewünschte liefern. Viele Rentner betreiben Ahnenforschung am Computer. Plötzlich hat man nämlich Zeit sich mit der Familiengeschichte zu beschäftigen.



Buchtip: Kenneth S. Shultz, „Aktiv in den Ruhestand“, ein praktischer Wegweiser für den neuen Lebensabschnitt. DK Verlag, 19,95 Euro.

Mit dem Internet möchte Traute Krassen nichts zu tun haben. Alle Versuche ihrer Kinder und Enkel sie damit vertraut zu machen, sind gescheitert. Banküberweisungen schreibt sie mit dem Kugelschreiber auf Papier und Briefe auch. Manchmal fragt sie sich, ob eine eigene E-Mail-Adresse nicht doch nützlich wäre,

um für Hotels oder Banken erreichbar zu sein. Aber dann verwirft sie die Idee wieder. Sie hat ja Kinder mit E-Mail-Adressen. Die gibt sie bei Bedarf an.

Ein Freund hat ihr mal Fotos von seinen Enkeln auf dem i-Pad gezeigt. Das fand sie beeindruckend. Aber für sie ist das nichts. Das steht fest. Was die anderen darüber denken, ist ihr egal. Gut so.

Der Ruhestand ist eine wunderbare Möglichkeit, Neues in Angriff zu nehmen. Aber niemand sollte versuchen, den taffen, aktiven, jung gebliebenen Rentner zu spielen, weil die Gesellschaft es so erwartet. Die eigenen Interessen stehen im Vordergrund. Und vielleicht braucht man ein wenig Geduld, bis ein Ziel gefunden ist. Wenn die ersten Pläne nicht passen, zünden vielleicht neue Ideen.

Familienurlaub in der Jugendherberge



Schick und zentral:
Die Jugendherberge Berlin-Ostkreuz.



Lena Marie Hahn ist in den vergangenen Jahren viel mit der Familie herumgekommen, vor allem in Europa. Ihre Reiseziele waren ebenso vielfältig wie die Unterkünfte. Couchsurfen in Kroatien, Hotelurlaub im Schwarzwald, oder Kreuzfahrtluxus auf dem Nordmeer. Jugendherbergen hat die 35-jährige vor allem auf Reisen in England, Schottland und Wales kennengelernt. Als sie, ihr Mann und die beiden Söhne vor einigen Jahren deutsche Jugendherbergen ausprobierten, waren sie zunächst enttäuscht.

Das änderte sich im vergangenen Mai: Nach einem Kurzurlaub in der Jugendherberge Bad Zwischenahn sind die Hahns überzeugt: Ramponierte Möbel, bekritzelte Wände und quietschende Etagenbetten gehören der Vergangenheit an. Das gebuchte Familienzimmer war sauber, zweckmäßig und sogar ein bisschen schick. Darin zwei Hochbetten, ein Einzelbett, ein Tisch mit fünf Stühlen und ein großer Schrank mit sechs Fächern. Ein eigenes Bad gehörte auch dazu.

Auch das Klischee von Mahlzeiten mit Tee, wurstbrot und Pfefferminztee scheint

überholt. Zwar fand sich Familie Hahn zeitig im Speisesaal ein, um dem Gedränge am Buffett zu entkommen. Aber über Auswahl und Essenqualität gab es nichts zu meckern. Zum Frühstück gibt es Müsli, Joghurt, Quark, Brot, Brötchen, Obst, Gemüse, Aufschnitt und Marmelade. Wer abends noch Lust auf einen Drink hat, kann bei Bier, Wein Prosecco oder Softdrinks an der Bar entspannen. Mehr Infos über Bad Zwischenahn finden sich auf dem Blog von Lena Marie Hahn (travel4family)

Wassersport in Ostfriesland

Ein großes Plus für Bad Zwischenahn ist fraglos die Lage. Die Jugendherberge liegt unmittelbar am Ufer des Zwischenahner Meers mit Bootsstegen und hauseigener Segelschule. Hier kann man segeln, surfen oder Stand-up Paddling lernen. Sogar der Erwerb eines Segelscheins oder Sportbootführ-

erscheins ist möglich.

Familienurlaub in der Jugendherberge liegt im Trend. 2,4 Millionen Mitglieder verzeichnet das Deutsche Jugendherbergswerk zur Zeit. Und jedes Jahr wächst die Zahl. Viele Jugendherbergen locken mit attraktiven Freizeitangeboten und Trendsportarten. Gemeinschaftliche Aktivitäten sind erwünscht. Kinder finden auf Spielplätzen, in Kletterparks oder am Billardtisch zueinander, aber auch für die Erwachsenen gibt es genügend Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen: in der Bar, im Spelezimmer oder Fernsehraum.

Privatsphäre ist dennoch kein Problem. Niemand muss mehr, wie früher, mit Fremden in einem Raum schlafen.

Urlaub in den Bergen

Eine der elegantesten Jugendherbergen liegt in Berchtesgaden. Die Fassade ist eine Mischung aus alter Bausubstanz und modernem Design. Es gibt verschiedene Zimmerkategorien und Familien mit Kleinkindern werden mit Babyphone, Flaschenwärmer oder Babybadewanne versorgt. Zu den Freizeitaktivitäten gehören Wandern, Radfahren und Rafting - bis der erste Schnee fällt. Dann locken die verschneiten Berge. Watzmann und Königssee sind nicht weit.

Modern und farbenfroh geht's in Oberammergau zu. Während die





Wohnen im historischen Gemäuer: Die Grafenschloss-Jugendherberge Diez hoch über der Lahn, Rheinland-Pfalz.



Paddeln und entspannen am Zwischenahner Meer.



Flure in dezenteren Grautönen gehalten sind, erwartet den Gast im Schlafraum eine Farbexplosion. Sattes Grün, himmlisches Blau oder knalliges Orange vermitteln ein besonderes Flair. 18 der insgesamt 30 Zimmer verfügen über eine eigene Dusche und WC. Vom Balkon aus sieht man den 1.342 Meter hohen Kofel und die Ammergauer Bergwelt.

Sightseeing in der Hauptstadt

Erst ein Jahr alt, besticht die Jugendherberge Berlin-Ostkreuz sowohl durch die Lage als auch den anmutigen Altbau-Charme. Die frühere Schule mit 445 Betten ist ein denkmalgeschütztes Gebäude mit hohen Decken und großen Fenstern. Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Im gemütlichen Bistro mit schicken Designlampen kann man den Abend ausklingen lassen. Alle Attraktionen der Stadt sind durch die sehr gute Verkehrsanbindung schnell zu erreichen.

Gebäude mit Geschichte

Im sächsischen Plauen schläft man in der ehemaligen „Alten Feuerwache“. Nicht nur das Rot der Inneneinrichtung erinnert an die Geschichte des Gebäudes. Wo einst Einsatzfahrzeuge parkten, ist heute der Speisesaal - hier können hungrige Gäste die Rutschstange nutzen, um Erster am Büffet zu sein. Amüsant



Feuerwehr-Nostalgie in Plauen.



für kleine Feuerwehrfreaks auch die Speisekarte mit Gerichten wie „Feurige Köstlichkeiten“ oder „Brennpunkt Grill“. Platz zum Toben finden Kinder im abgeschlossenen Innenhof. Perfekt ergänzt wird dieses Haus durch seine Lage. Denn gleich um die Ecke befinden sich Museen, die Innenstadt mit zahlreichen Geschäften, das Alaunbergwerk oder der Skaterpark.

Wer sich mal als richtiger Schlossherr fühlen möchte, sollte sich in der Jugendherberge Diez in Rheinland-Pfalz einquartieren. Das prachtvolle weiße Grafenschloss liegt oberhalb des kleinen Ortes an der Lahn. Es wurde aufwändig restauriert und bietet modernen Komfort. Alle Zimmer sind mit Dusche und WC ausgestattet. Im Schloss-Bistro lässt sich wunderbar entspannen. Wanderungen, Kanufahrten auf der Lahn oder Radtouren entlang des Flusses bieten sich an.

Wie Familie Hahn schwärmt auch die 51-jährige Isabelle Peschek-Röhrs vom



Modern, familienfreundlich und mitten in den Bergen: Jugendherberge Berchtesgaden



Komfort heutiger Jugendherbergen. Sie hat viele Unterkünfte ausprobiert - mit und ohne ihre vier Kinder. Klar ist für sie: Mit den Klassenreisen aus ihrer Schulzeit hat die Jugendherberge 2017 nichts mehr zu tun. Das eigene Bad ist in vielen Häusern eine Selbstverständlichkeit. Und wer mit kleinen Kindern unterwegs ist, weiß die baby- und kindgerechten Extras zu schätzen. Toll findet sie, dass verschiedene Generationen unter einem Dach zusammenkommen. Ältere Alleinreisende treffen auf 20-jährige Backpacker, in Jugendherbergen sind solche Begegnungen keine Seltenheit.

Trotz des gemeinsamen Konzeptes ist keine Jugendherberge wie die andere.

So vielfältig die diversen Unterkünfte sind, so unterschiedlich sind auch die Preise. In Berlin-Ostkreuz ist die Übernachtung mit Frühstück für eine vierköpfige Familie ab 81 Euro zu haben. Kinder zahlen bis 14 Jahre hier nur die Hälfte. Am See und in den Bergen ist es etwas teurer: Zwei Erwachsene und zwei Kinder kosten in Berchtesgaden mindestens 108 Euro, in Bad Zwischenahn 114 Euro pro Nacht. Voraussetzung für den Jugendherbergsbesuch ist die Mitgliedschaft im Deutschen Jugendherbergswerk. Sie kostet für die ganze Familie 22,50 Euro im Jahr.



Kulinarische Kräuter

Vegetarische und vegane Ernährung sind im Trend. Rückbesinnung auf natürliche Produkte erst recht. So lohnt es sich, essbare Wildpflanzen unter die Lupe zu nehmen.



**2x
zu verlosen!**
Stichwort:
„Wildkräuter“

Buchtip: Wildkräuter

Von der Wiese auf den Teller. Sicher erkennen- richtig sammeln- und bei Tisch genießen. Autor Rudi Beiser präsentiert 42 raffinierte Rezepte: Trias Verlag, 17,99 Euro. Wir verlosen 2 Exemplare.

Oft muss man gar nicht weit laufen, um Wildkräuter zu finden. Wer einen Garten hat, wird schnell fündig werden. Viele Unkräuter, die den Rasen ruinieren, schmecken ziemlich gut. Löwenzahn, im Garten eine Plage, kann sich auf dem Teller in einen Genuss verwandeln. Vorausgesetzt die Zubereitung stimmt. Auch Giersch ist besser als sein Ruf. Weil mit Hacken dem zähen Unkraut nicht beizukommen ist, ist es im Garten sehr unbeliebt. Die Blätter der jungen Triebe in Salat oder Spinat sind aber eine Wucht – also lieber essen statt ärgern.

Beste Sammelzeit für Wildkräuter ist das Frühjahr. Die frisch austreibenden Wildpflanzen sind dann eher mild als bitter. Im Sommer sind junge Triebe am besten auf gemähten Wiesen zu finden. Was für Pilze gilt, trifft grundsätzlich

auch auf Kräuter zu: Vorsicht vor giftigen Doppelgängern.

Bärlauch beispielsweise kann man leicht mit den giftigen Blättern des Maiglöckchens verwechseln. Die Blätter des gelb blühenden Hahnenfuß' haben Ähnlichkeit mit Petersilie. Bei Unsicherheit die Kräuter lieber liegen lassen oder Aufklärung in Büchern suchen. (Kräuter - Die große Enzyklopädie: Anbau und Verwendung, mit über 1.000 Pflanzen, Deni Bown, EUR 29,95)

Wer sich nicht auf Bücher alleine verlassen will, der kann auch an einer Wildkräuterwanderung teilnehmen. In Sindelfingen bietet Kräuterexpertin Christine Volm Exkursionen an. (christine-volm.de). Die Artenvielfalt in der Stadt ist größer als man denkt. Keine zehn Minuten Fußweg von der Sindelfinger Innenstadt aus ist eine große Wiese, die Christine Volms erste Anlaufstelle ist.



Neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zeichnen sich Wildkräuter durch außergewöhnliche Aromen aus.

Das scharfe, bittere und säuerliche Aroma einiger Wildkräuter ist zwar gewöhnungsbedürftig aber auch einzigartig: Kein Supermarkt kann diese Geschmacksrichtung bieten. Um Bitterstoffe loszuwerden, reicht übrigens manchmal schon Wasser. Die Blätter fünf Minuten in lauwarmes und danach kurz in kaltes Wasser legen. Pflanzen mit rauen Blättern, wie etwa Bärenklau oder Brennnessel kann man in heißem Wasser überbrühen. Die Blätter der Brennnessel lassen sich danach auch problemlos anfassen. Zum Zerkleinern der Kräuter eignet sich ein Wiegemesser besonders gut. Und wem es trotzdem noch zu scharf ist: Sahne, Creme fraiche oder Kartoffeln mildern die Schärfe ab. Auch süßes Obst harmoniert gut mit der Würze von Wildkräutern. Haben Sie Mut zum Ausprobieren: Kräuter verleihen Smoothies, Pestos, Salaten und Suppen in jedem Fall ein sehr besonderes Aroma.

Wie Löwenzahn ist auch das Gänseblümchen auf Feldern und Wiesen sehr präsent. Alles ist essbar am Gänseblümchen: Die Blätter schmecken nussig, ähnlich wie Feldsalat. Mit den Blüten lassen sich Salate, Suppen oder Desserts dekorieren. Geschmacklich besonders interessant sind die Knospen. Sie eignen sich als knackige angenehm säuerliche Salatzutut oder auch als Kapernersatz. Ebenso wie das Gänseblümchen hat auch die wilde Margerite eine sehr aromatische Knospe, die paniert und frittiert genossen werden kann.

Die Möglichkeiten, Wildkräuter in der Küche einzusetzen, sind zahlreich. Rezepte gibt's genug, zum Beispiel bei: www.kochbar.de, www.zauber-krout.de Sehr einfach läßt sich ein Wildkräuter Pesto zubereiten. Brennnessel, Löwenzahn und Giersch eignen sich dafür:

Statt Knoblauch nimmt man Bärlauch. Klein gehackte Wildkräuter im Mix mit Nüssen, Hartkäse, Olivenöl und Zitronensaft schmecken gut zu Pasta, in Salatsößen oder als Brotaufstrich. Auch ein selbst gemachtes Kräutersalz ist schnell gemacht: Die kleingehackten Kräuter im Backofen trocken und mit Meersalz mischen. Lecker ist auch ein Smoothie aus Brennnessel, Giersch, Obst und Saft.



Wildkräuter-Smoothie

2 Handvoll Wildkräuter, 2 Bananen, 1 Apfel, Saft einer halben Zitrone
Nach Bedarf Wasser oder Saft.
Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist.



© Anke Schütz, TRIAS Verlag

Gänseblümchen-Suppe

Für 4 Personen, 15 Minuten

125 g Gänseblümchenblätter, 4 EL Butter oder Öl, 3 EL Dinkelvollmehl, 1000 ml Gemüsebrühe, 4 EL Crème fraiche oder Sojasahne, Pfeffer, Schwarzkümmel, 1 Scheibe Brot, 1 Handvoll Gänseblümchenblüten

Gänseblümchenblätter grob schneiden und in 3 EL Fett andünsten. Mit Mehl bestäuben (Mehlschwitze), mit Brühe aufgießen und einige Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Crème fraiche einrühren und mit gemahlene Gewürzen abschmecken. Inzwischen gewürfeltes Brot in restlichem Fett anrösten. Suppe in Teller füllen und mit Brotwürfeln und Blüten garnieren. (Rudi Beiser)



HÖRBUCH: „Ab morgen wird alles anders“ von Anna Gavalda

Fünf Erzählungen

Traurig, heiter, melancholisch, leicht: Mathilde, 24, verliert ihre Handtasche, nachdem sie in einem Café in Paris einen Drink zu viel hatte. Darin steckt eine Menge Geld, das ihr nicht gehört. Yann, 26, fühlt sich in einem langweiligen Beruf und in einer spießigen Beziehung gefangen. Die eine sucht nach dem richtigen Mann, der andere hat den verkehrten Job, der dritte trauert um sein Kind, bei keinem läuft es richtig rund. Aber: „Ab morgen wird alles anders“. Das ist das Motto von Anna Gavaldas neuen Geschichten. In ihnen erzählt die Bestsellerautorin aus Frankreich mit Witz und Leichtigkeit von der unzerstörbaren Hoffnung der Menschen und der altmodischen Macht der Liebe in unseren modernen Zeiten. Gelesen von fünf Sprechern, die mit unterschiedlichen, wunderbaren Stimmen den Figuren Leben einhauchen. (6 CDs, 449 Minuten Laufzeit, HörbuchHamburg, 20,00 Euro)



FILM: „Abgang mit Stil“, Warner Bros.

Senioren-Trio auf Abwegen

Die drei alten Freunde Joe (Michael Caine), Willie (Morgan Freeman) und Albert (Alan Arkin) beschließen, sich dem Ruhestand zu widersetzen und zum ersten Mal in ihrem Leben vom rechten Weg abzuweichen, als ihr Rentenfonds eingefroren wird. Um weiter ihre Rechnungen bezahlen und ihre Liebsten finanziell unterstützen zu können, riskieren sie alles: Sie wollen genau die Bank ausrauben, die sich mit ihrem Geld davongestohlen hat. Mit dem erbeuteten Geld würden sie bis zu ihrem nicht mehr allzu fernen Lebensabend ausgesorgt haben. Doch leider wissen die Rentner noch nicht einmal, wie man mit einer Schusswaffe umgeht. Kinostart: 13. April 2016

MUSIK: „One more light“ von Linkin Park

Los Angeles lässt grüßen

Linkin Park befinden sich 2017 bereits im 22. Jahr seit ihrer Gründung. Mit fünf Nummer-eins-Alben und über fünf Millionen verkauften Tonträgern gehört das Crossover- und Nu-Metal-Sextett heute zu den erfolgreichsten Rockbands der Welt.

Bei all dem Erfolg sind Chester, Mike, Brad, David, Joe und Rob aber immer noch vor allem eins: sie selbst – das heißt: Väter, Ehemänner, Musiker und Freunde. Den Beweis gibt es jetzt mit »One More Light«. Insgesamt zehn Tracks warten auf dem neuen Album, darunter die erste Single »Heavy«, in der sie von der US-amerikanischen Sängerin und Songwriterin Kiara unterstützt werden. Chesters Stimme sorgt auch 2017 weiterhin für Unverwechselbarkeit. Release am 19. Mai 2017. (Warner, 16,99 Euro)



LITERATUR: „Das Labyrinth der Lichter“ von Carlos Ruiz Zafón

Voller Magie!



Spanien in den dunklen Tagen des Franco-Regimes: Ein Auftrag der politischen Polizei führt die eigenwillige Alicia Gris von Madrid zurück in ihre Heimatstadt Barcelona. Unter größter Geheimhaltung soll sie das plötzliche Verschwinden des Ministers Mauricio Valls aufklären, dessen dunkle Vergangenheit als Direktor des Gefängnisses von Montjuïc ihn nun einzuholen scheint. In seinem Besitz befand sich ein geheimnisvolles Buch aus der Serie »Das Labyrinth der Lichter«, das Alicia auf schmerzliche Weise an ihr eigenes Schicksal erinnert. Es führt sie in die Buchhandlung Sempere & Söhne, tief in Barcelonas Herz. Der Zauber dieses Ortes schlägt sie in seinen Bann und wie durch einen Nebel steigen Bilder ihrer Kindheit in ihr auf. Doch die Antworten, die Alicia dort findet, bringen nicht nur ihr Leben in allerhöchste Gefahr, sondern auch das der Menschen, die sie am meisten liebt. Meisterlich verknüpft Carlos Ruiz Zafón die Erzählfäden seiner Weltbestseller »Der Schatten des Windes«, »Das Spiel des Engels« und »Der Gefangene des Himmels« zu einem spannenden Finale. (S. Fischer Verlag, 25,00 Euro)

LITERATUR:

„Was blüht denn da?“ von Doris Grappendorf

Pflanzenschätze

Wie oft bringt man sich von einem Spaziergang einige besonders schöne Blumen mit nach Hause. Nach wenigen Tagen schon verwelken sie in der Vase – viel zu schade! Mit dem Herbarium-Set „Was blüht denn da?“ von Doris Grappendorf können Pflanzenfreunde ihre Schätze jetzt dauerhaft aufbewahren. Das Rundum-Sorglos-Paket enthält alles, was man für eine professionelle Pflanzensammlung benötigt. Bei der Vorbereitung hilft zunächst das hochwertige Anleitungsbuch, das von der Historie der Herbarien erzählt und erklärt, wie das Pressen und Archivieren der Pflanzen genau funktioniert.

Sind die Pflanzen dann gesammelt und gepresst, können sie mit den beiliegenden Klebestreifen auf die vorgedruckten Herbarbögen geklebt werden. Aufbewahrt wird die selbst gestaltete Sammlung anschließend in der beiliegenden Herbarmappe.

(Kosmos Verlag, 25,00 Euro)



2x zu verlosen!
Stichwort:
„Herbarium“

WISSENSDURST STATT HUNGER

**BILDUNG MACHT
MÄDCHEN STARK!**



**„WERDEN
SIE PATE!“**

Plan International Deutschland e. V.
www.plan.de



Gibt Kindern eine Chance