



BAUGENOSSENSCHAFT
FAMILIENHEIM
HEIDELBERG eG

aktuell

Juni | 2022

Unser Magazin

MITGLIEDER-

VERSAMMLUNG 2022

MITMACHEN

JUBILÄUMBROSCHÜRE

ZUM 75-JÄHRIGEN BESTEHEN



**ENDLICH WIEDER
ERDBEERZEIT**

FRISCH VOM FELD
IN DEN MUND

INHALT

06 | 22

- 03 **Terminankündigung**
Mitgliederversammlung 2022
- 03 **75-jähriges Jubiläum!**
- 04 **Gästewohnungen**
- 05 **Notdienstzentrale**
Service-Notrufnummer
- 06 **Wasserschäden**
und die Folgen
- 06 **Trinkwasserqualität**
- 07 **Sanierungs- und Instand-**
haltungsprogramm 2022
- 07 **Umbau und Erneuerung**
der Stromzähleranlagen
- 08 **Sirennetz in Heidelberg**
- 10 **Energetischer Neubau**
- 10 **Nebenkostenvorauszahlung**
- 11 **UV-Schutz – sonnenklar!**
- 12 **Erdbeerzeit: Lecker & gesund**
- 14 **Rätselspaß**
- 15 **Tipps**

Verantwortlich V.i.S.d.P. :
Kreativköpfe GbR
Gutenbergring 69a
22848 Norderstedt

Telefon: 040 | 609 265 - 68
E-Mail: info@kreativkoepfe.de

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

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

Für Beiträge, Fotos und Anzeigen
der Unternehmensseiten sind die
jeweiligen Wohnungsunterneh-
men verantwortlich.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Sonne lacht, die Natur erwacht, die Tage werden wärmer, die Abende länger und die Aktivitäten an der frischen Luft locken uns nach draußen, um gemeinsam mit Freunden oder der Familie den Abend ausklingen zu lassen. Die Straßen füllen sich wieder...

Nach zwei Jahren mit Einschränkungen, ausgelöst durch die Corona-Pandemie, die uns in allen Lebensbereichen, wie der Familie, im Umgang mit Freunden, bei der Arbeit und natürlich in unserer Freizeit getroffen haben und wir auch auf viele unserer lieb gewonnenen Veranstaltungen verzichten mussten, freuen wir uns nun umso mehr, dass wir endlich die Richtung in eine neue Normalität eingeschlagen haben. Wir wollen alle wieder raus und echte Kontakte haben.

Um so schöner ist es für uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir dieses Jahr unsere Mitgliederversammlung wieder wie vor Corona gewohnt, in Präsenz veranstalten können. Die weiteren Informationen zur Mitgliederversammlung wie auch zu weiteren interessanten Themen finden Sie auf den nächsten Seiten unseres Mietermagazins.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr
Team vom Familienheim Heidelberg

TERMINANKÜNDIGUNG MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2022

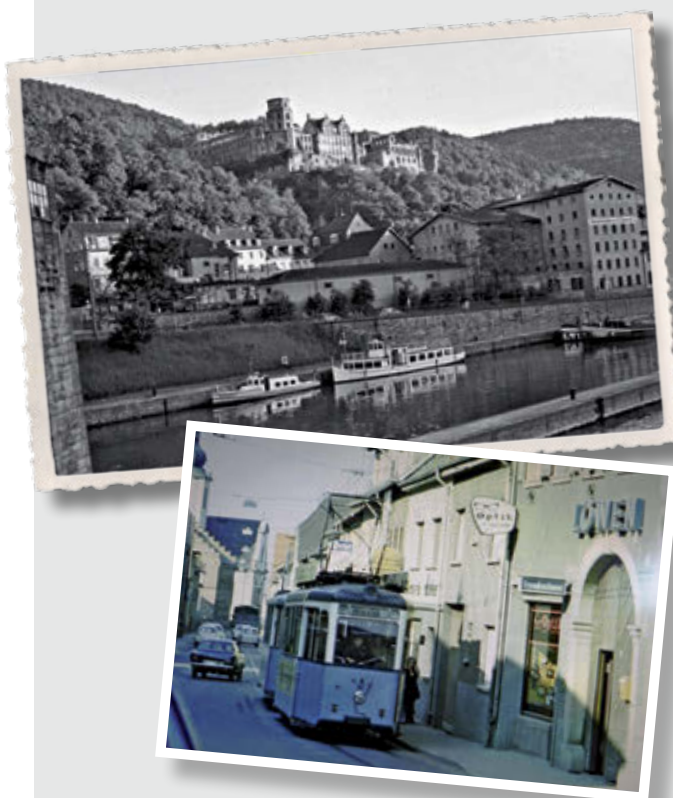
Liebe Mitglieder,

es ist endlich wieder so weit, dass wir unsere jährliche Mitgliederversammlung ganz normal in Präsenz und auch ohne Einschränkungen durchführen dürfen! Dieses Jahr wird es auch wieder den gewohnten Bus-transfer geben und auch auf das beliebte Buffet müssen wir dieses Jahr nicht mehr verzichten.



Unsere jährliche Mitgliederversammlung findet wie folgt statt...

am: **20. Juni 2022**
um: **18:30 Uhr**
im: **Gesellschaftshaus Pfaffengrund**
Schwalbenweg 1/2
69123 Heidelberg



„Vergangenheit hört nicht auf, sie überprüft uns in der Gegenwart.“

Siegfried Lenz

Liebe Mieterinnen, liebe Mieter,
große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus.
Unsere Baugenossenschaft
Familienheim Heidelberg eG feiert ihr

75-JÄHRIGES JUBILÄUM IN 2023!

Zu diesem besonderen Anlass möchten wir eine Jubiläumsbroschüre erstellen, respektive gestalten und dazu mit Ihnen gemeinsam in die Vergangenheit blicken.

Hierfür möchten wir Sie, insbesondere unseren lang-jährigen Mieterinnen und Mieter bitten, uns sämtliche Anekdoten, Fotos (wie z.B. von der Entstehung, evtl. sogar von der Gründung, gemeinsamen Ausflügen, besonderen Momenten, etc...) und natürlich auch andere schöne Geschichten und Erlebnisse mit der Baugenossenschaft Familienheim Heidelberg eG zukommen zu lassen um diese mit uns zu teilen. Diese würden wir dann auch gerne in unserer Jubiläumsbroschüre veröffentlichen. Ihre Ansprechpartnerin Nicole Roswora ist unter Tel.: 06221-537323 und per E-Mail: n.roswora@fhhd.de zu erreichen.

Für Ihre Mithilfe und natürlich auch für Ihre lang-jährige Mietreue ein herzliches Dankeschön !!!

AKTUELLES ZU UNSEREN GÄSTEWONUNGEN IM KRANICHGARTEN

Im Gästewohnungsring (GäWoRing e.V.) haben sich Genossenschaften aus Deutschland und der Schweiz mit der Idee zusammengeschlossen, ihren Mitgliedern ein ganz besonderes Extra zu bieten.

Als Mitglied der Baugenossenschaft Familienheim Heidelberg eG haben Sie die Möglichkeit, diesen exklusiven Service zu nutzen. Buchen Sie eine Gästewohnung und genießen Sie die schönste Zeit des Jahres in vollständig ausgestatteten und geschmackvoll eingerichteten Appartements. Egal, welches Domizil Sie wählen, jede der Wohnungen bietet Ihnen alle Annehmlichkeiten des täglichen Lebens, fast wie zu Hause - und das zu günstigen Preisen! Gerne können Sie sich im Internet unter

www.gaworing.de

über das gesamte Angebot informieren.



Für Reservierungsanfragen wenden Sie sich gerne an:



Iris Güldener
Betreuung
Gästewohnungen
Telefon: 06221 / 53 73 14

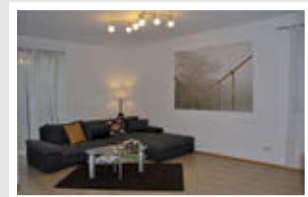
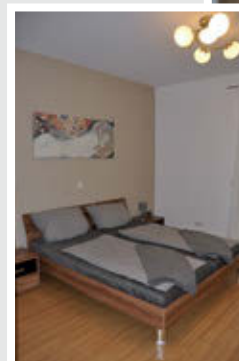


Claudia Keil
Betreuung
Gästewohnungen
Telefon: 06221 / 53 73 29

Unsere beiden Wohnungen befinden sich im „Kranichgarten“ im Heidelberger Stadtteil Pfaffengrund.

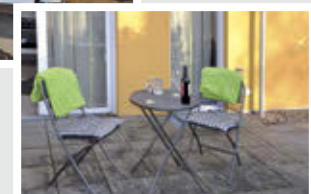
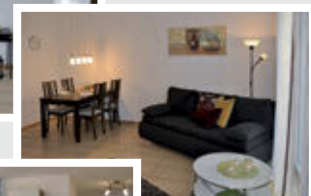
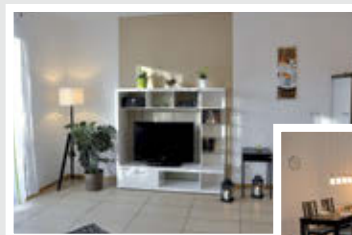
Gästewohnung 1:

3 Zimmer, 117 m², 1-5 Personen, 55 Euro/Nacht für 2 Personen, jede weitere Person 10 Euro/Nacht, Endreinigung 55 Euro



Gästewohnung 2:

1 Zimmer, 46 m², 1-2 Personen, 40 Euro/Nacht für maximal 2 Personen, Endreinigung 40 Euro





Wann wähle ich den 24h-Notruf der Baugenossenschaft Familienheim Heidelberg eG?

In dringenden Notfällen außerhalb unserer Geschäftszeiten, sowie an Wochenenden und an Feiertagen erhalten Sie unter dieser Nummer sofortige Hilfe.

Die Heizung ist kalt, Wasserrohrbruch, im halben Haus ist der Strom ausgefallen – solche kleinen und großen Katastrophen passieren immer wieder gerne am Feierabend, an Wochenenden oder an Feiertagen. Wann handelt es sich wirklich um einen Notfall? Vieles kann auch bis zum nächsten Werktag warten.

Bitte bedenken Sie auch, dass sowohl ein Handwerker-Notdienst immer mit hohen Kosten verbunden ist, aber auch der Anruf bei der Notdienstzentrale mit Kosten verbunden ist, was nach Möglichkeit vermieden werden sollte.



► Hier einige Beispiele dafür, was ein echter Notfall und was kein Notfall ist...

Notfälle und notwendige Reparaturen sind:

- Brand
- Sturmschäden (z.B. herabgefallene Dachziegel)
- Sich ausbreitender Wasserschaden
- Kaputte Wohnungstüren oder Fenster bzw. Scheiben, die sich nicht schließen lassen (z.B. bei einem Einbruch)
- Kompletter Ausfall der Treppenhausbeleuchtung
- Stromausfall
- Starke Rohrverstopfung
- Ausfall von Heizung
- Ausfall von Warmwasser (im ganzen Haus)
- Defekter Aufzug
- Komplettausfall Fernsehsignal (im ganzen Haus)

Keine Notfälle dagegen sind:

- Tropfender Wasserhahn
- Defekte WC-Spülung
- Ausfall einzelner Treppenhauslampen, bzw. Licht, das nicht ausgeht
- Defekter Herd
- Verfärbtes Wasser
- Ausfall Fernsehsignal nur in einer Wohnung
- Defekte Steckdose/ Lichtschalter bzw. teilweiser Stromausfall

WASSERSCHÄDEN UND DIE FOLGEN

Die Anzahl der gemeldeten Wasserschäden bei der Baugenossenschaft Familienheim Heidelberg eG hat in den letzten Jahren stark zugenommen und im Zuge dessen sind auch die damit verbundenen Reparaturkosten erheblich gestiegen.

Wasserschäden, die durch poröse und undichte Sili-konfugen am Rand einer Badewanne oder Duschtasse entstehen, können teure Reparaturkosten nach sich ziehen. Diese Schäden werden von der Gebäudeversicherung nicht erstattet.

Löst sich oder platzt der Schlauch einer Wasch- oder Geschirrspülmaschine, kann über Stunden Wasser austreten und die komplette Wohnung unter Wasser setzen, ohne dass jemand davon etwas bemerkt. Die damit verbundenen Reparatur- und Trocknungskosten können sich auf bis zu 10.000 Euro belaufen.

Wenn Wohnungsnutzer Abfall wie zum Beispiel Hygieneartikel, Essensreste oder Katzenstreu nicht über den Hausmüll, sondern über die Toilette entsorgen, kommt es zu Verstopfung der Abwasserleitungen und dementsprechend auch zu hohen Reparaturkosten.

Ein Großteil der genannten Schadenskosten werden von der Gebäudeversicherung übernommen. Aber letztlich wird dies durch Prämienanpassungen der Versicherer doch irgendwann wieder ausgeglichen. Dies hat zur Folge, dass die Betriebskosten und folglich auch die Mieten steigen. Jeder Wohnungsnutzer hat eine Schadensminderungspflicht, d. h. jeder Schadensfall oder Mängel an der Mietsache sind der Baugenossenschaft unverzüglich anzuzeigen. Durch Unterlassen kann sich der Wohnungsnutzer – je nach Einzelfallumständen – schadensersatzpflichtig machen.

Durch umsichtiges Wohnverhalten und rechtzeitige Schadensmeldung können Sie mithelfen, unnötige Wasserschäden zu vermeiden, die insgesamt stetig steigenden Betriebskosten, wenigstens in Teilbereichen, zu verhindern und aktiv dazu beitragen, dass Wohnungsmieten bezahlbar bleiben.

Bitte helfen Sie aktiv mit, dass die Kosten so gering wie möglich bleiben.

Dafür bereits heute schon ein herzliches Dankeschön!

Schadensmeldungen:

Telefon: 06221 - 53 73 26 oder 06221 - 53 73 11

Homepage: www.familienheim-heidelberg.de

E-Mail: info@fhhd.de App: FHHD4U



TRINKWASSER- QUALITÄT UND -HYGIENE

Um weiterhin die Qualität im Trinkwasser zu erhalten und die vorhandene Hausinstallation zu schützen haben wir ein weiteres unserer Objekte eine neuen Rückspülfilter-Druckminderer Kombination modernisiert. Diese Wasserfilter entfernen Schmutz-, Rost und Sandpartikel und gleichen Druckschwankungen im Versorgungsnetz aus (Foto rechts).

Zusätzlich wurde ein Kalk- und Korrosionsschutzsystem zur Vermin- derung der Kalksteinbildung in trink-



wasserführenden Leitungen, sowie Trinkwassererwärmungsanlagen, eingebaut. Kalkbelag auf Heizelementen führt zu hohen Wärmeübertragungsverlusten. Somit sparen wir Energie und schützen unsere Hausinstallation vor Schäden. Zudem werden wir unserem Anspruch für auf eine optimale Trinkwasserqualität gerecht.

SANIERUNGS- UND INSTANDHALTUNGSPROGRAMM 2022

Auch im Jahr 2022 investieren wir in die Instandhaltung und Modernisierung unseres Mietwohnungsbestandes. Nachfolgend sehen Sie zum einen die durchgeführten und auch die geplanten Sanierungs- und Instandhaltungsmaßnahme mit Stand Mai 2022.

Ort	Strasse	Vorhaben
Kolbenzeil 16	Heidelberg	Wohnungssanierung
Rondell 2	Schwetzingen	Wohnungssanierung
Neue Heimat 20a	Nußloch	Sanierung Treppenhausturm
Kranichweg 51	Heidelberg	Erneuerung der Brandmeldeanlage
Siedlerstraße 8	Nußloch	Wasserfilter und Kalkschutzsystem
Neue Heimat 10-12 und 14-16	Nußloch	Erneuerung Zähleranlage und Treppenhauspodeste
Jahnstraße 25	Dossenheim	Wohnungssanierung
Breslauer Str. 55	Heidelberg	Wohnungssanierung
Mühlstraße 9	Nußloch	Wohnungsteilsanierung
Talstraße 30	Dossenheim	Wohnungssanierung
Phillipp-Otto-Runge 16	Heidelberg	Wohnungssanierung

Sollten Sie Fragen zu den einzelnen Modernisierungs- bzw. Instandhaltungsmaßnahmen haben, wenden Sie sich bitte an unsere technische Abteilung:
Frau Rebscher
 06221/53 73 26
 oder
Frau Mörixbauer
 06221/53 73 11

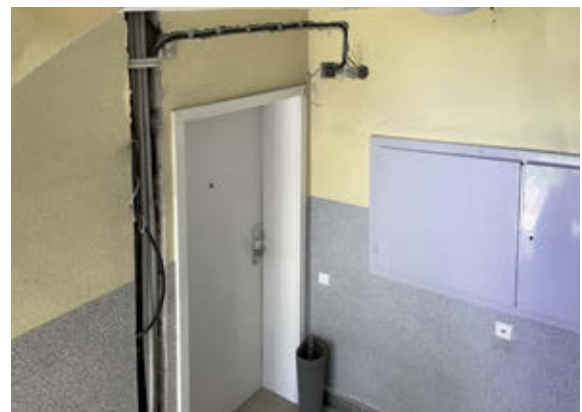
UMBAU UND ERNEUERUNG DER STROMZÄHLERANLAGEN

Fortführung vom Umbau und Erneuerung der Stromzähleranlagen in Nußloch

Nachdem im Jahr 2021 die Zähleranlage in der Neuen Heimat 2-4 und 6-8 in Nußloch umgebaut und auf den aktuellen Stand gebracht wurden, sind wir momentan dabei die Gebäude 10-12 und 14-16 zu erneuern.

Die Zähleranlagen in den Holzschränken im Treppenhaus haben ausgedient. Es werden neue Stahlschränke im Keller installiert. Alle Unterverteiler in den Wohnungen erhalten über einen Schlitz im Treppenhaus neue Zuleitungen vom Zählerschrank.

Ein herzliches Dankeschön an die Mieter für Ihre Geduld!



Verlegung der neuen Zuleitungen



Zähleranlage zu Beginn der Sanierung



Neuer Zählerschrank im Keller



SIRENENNETZ IN HEIDELBERG WIEDERAUFBAU BIS ENDE 2022 GEPLANT

Besichtigten im Pfaffengrund einen Sirenenstandort (v. l.): Heiko Holler (Leiter Feuerwehr Heidelberg), Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner, Peter Stammer und Uwe Wiedemann (Baugenossenschaft Familienheim Heidelberg eG), Hubertus Grimm (Feuerwehr Heidelberg).

25 HOCHMODERNE SIRENEN IM GESAMTEN STADTGEBIET / OBERBÜRGERMEISTER WÜRZNER BESICHTIGTE STANDORT

Grünes Licht für das Heidelberger Sirenenetz: Der Gemeinderat hat in seiner Sitzung am 10. Februar 2022 einstimmig die Ausführungsgenehmigung zum Wiederaufbau noch in diesem Jahr erteilt. Im nächsten Schritt wird die Maßnahme nun ausgeschrieben. Die 25 hochmodernen Sirenen zur Warnung der Bevölkerung im Bedarfsfall sollen anschließend bis Ende 2022 über das gesamte Stadtge-

biet verteilt installiert werden. „Ich freue mich über die breite Zustimmung des Gemeinderates zum Wiederaufbau des Sirenenetzes“, sagt Oberbürgermeister Prof. Dr. Eckart Würzner: „Die vergangenen Jahre haben gezeigt, dass Sirenen auch in unserer heutigen digitalen Gesellschaft bei ganz unterschiedlichen Gefahrenlagen weiterhin ein wichtiges Instrument zur Warnung der Bevölkerung sind. Zusammen mit unseren modernen Warnmöglichkeiten wie der NINA-App und vielen weiteren Kanälen zur Information und Warnung der Bevölkerung sind wir damit für die

Zukunft bestens aufgestellt.“ Gemeinsam mit Heiko Holler, Leiter der Feuerwehr Heidelberg, und Peter Stammer, geschäftsführender Vorstand der Baugenossenschaft Familienheim Heidelberg eG, besichtigte Oberbürgermeister Prof. Würzner am 9. Februar einen der 25 Sirenenstandorte auf einem Gebäude der Baugenossenschaft Familienheim im Stadtteil Pfaffengrund. Die Sirenen werden, bis auf zwei Ausnahmen, auf Bestandsgebäuden montiert, die überwiegend der Stadt gehören. Bei der vorläufigen Standortsuche wurde darauf geachtet, möglichst viele

Sirenen auf Dächern und nicht auf freistehenden Masten, die wesentlich kostenintensiver sind, zu realisieren. Nach derzeitigem Stand müssen lediglich zwei Sirenen auf einem Sirenenmast verortet werden.

WIEDERAUFBAU DES SIRENENNETZES FRÜHZEITIG IN DIE WEGE GELEITET

Unter Federführung der Feuerwehr hat die Stadt bereits seit 2019 den Wiederaufbau des Sirenenetzes vorbereitet und Maßnahmen wie die Standortsuche auch während der Pandemie fortgesetzt. Dadurch wird nun eine rasche Umsetzung möglich, die mit einer Förderung in Höhe von 175.750 Euro aus dem Sirenenförderprogramm des Bundes unterstützt wird. Heidelberg erhielt damit den höchsten Zuschuss aller Städte im Regierungsbezirk Karlsruhe. Die Gesamtkosten für den Wiederaufbau des Sirenenetzes betragen voraussichtlich 535.000 Euro.

Aufgrund der veränderten Sicherheitslage in Europa nach Ende des Kalten Krieges wurde in den 90er Jahren in Deutschland das Sirenenetz durch den Bund aufgegeben und den Kommunen unentgeltlich überlassen. Nur ein geringer Teil der Kommunen hat die Sirenen auf eigene Kosten weiterbetrieben. Auch Heidelberg entschied sich zu dieser Zeit für den Abbau der 95 Zivilschutzsirenen, die das bebaute Gebiet abdeckten.

Der Aufbau des neuen Netzes wird mit Hochleistungssirenen mit Schalltrichtern erfolgen. Daher wird – im Vergleich zum früheren Sirenenetz – nur noch ein Viertel der Standorte im Stadtgebiet benötigt, um den bewohnten Bereich abzudecken. Eine Akkupufferung wird auch bei einem Stromausfall ein mehrmaliges Auslösen der Sirenen ermöglichen. Daneben wird eine intelligente Steuerung die Funktionalität der Sirenen



Sirenen sind neben der NINA-APP weiterhin ein wichtiges Instrument zur Warnung der Bevölkerung.

überwachen und Fehler in der Kommunikation selbständig melden. Auch eine Einzelauslösung von Sirenen wird möglich, wenn die Gefahr nur Teile des Stadtgebiets umfasst.

SO WARNEN STADT UND FEUERWEHR IM BEDARFSFALL

Das Sirenenetz erweitert die bereits bestehenden Warnmöglichkeiten der Stadt Heidelberg. Im Notfall erhalten Bürgerinnen und Bürger Warnungen unter anderem über die kostenlosen Warn-Apps NINA und Katwarn: Die Stadt Heidelberg empfiehlt das Installieren auf dem Smartphone. Das Herunterladen ist in allen gängigen App-Stores möglich.

Daneben warnen Stadt und Feuerwehr im Bedarfsfall unter anderem über Pressemitteilungen, die städtische Internetseite, Social-Media-Kanäle von Stadt und Feuerwehr Heidelberg (Facebook, Twitter, Instagram) und den Rundfunk. Bei Bedarf kann die Feuerwehr auch mittels Lautsprecherdurchsagen aus Fahrzeugen die Bevölkerung warnen. Mit diesen Möglichkeiten besteht ein breiter Warnmix, um die Bevölkerung schnell und auf vielen Kanälen erreichen und warnen zu können.

ENERGETISCHER NEUBAU

Den im Rahmen eines von der Gemeinde Kronau ausgelobten Wettbewerbes zur Bebauung eines innerstädtischen Grundstücks mit 33 Wohneinheiten, konnten wir gewinnen und somit ein Grundstück in der Ortsmitte erwerben, welches im Zuge der Ortskernsanierung entwickelt wird.

Geplant sind drei Bauwerke und eine Tiefgarage, wobei ein Gebäude als Eigentumswohnungen veräußert wird und 2 Gebäude nach den Richtlinien des Landeswohnraumförderungsgesetz als geförderte Mietwohnungen angeboten werden.

Vorgesehen ist die Erstellung der Eigentumswohnungen in Massivbauweise. Die beiden Mietobjekte werden als Holz-Beton Hybrid-Häuser erstellt. Alle drei Häuser erfüllen den Standard KfW 40 EE. Als weitere Besonderheit werden die Gebäude an ein von der Gemeinde Kronau neu errichtetes Nahwärmenetz angeschlossen.

Insgesamt entstehen auf dieser Fläche 11 Eigentumswohnungen und

22 geförderte Mietwohnungen mit ansprechenden Grundrissen.

Im Jahr 2021 haben wir die erforderliche Planung auf den Weg gebracht, so dass im Frühjahr 2022 der Bauantrag zur Genehmigung eingereicht werden konnte. Ebenfalls wurde im Februar 2022 der Kaufvertrag für den Erwerb des Grundstücks geschlossen. Die Fertigstellung des Rohbaus ist für Ende 2022 vorgesehen.



KURZINFO ZUM NAHWÄRMENETZ IN NUSSLOCH

Zwischenzeitlich wurde vom Energieberater für alle Wohngebäude in der Neuen Heimat und Allming 2-4 die individuellen Sanierungsfahrpläne erstellt. Es laufen die Vorbereitungen und Ausschreibungen für die in den Sanierungsplänen festgelegten Sanierungsarbeiten.

In der 2. Jahreshälfte werden die ersten baulichen Maßnahmen erfolgen. In Bezug auf das Nahwärmenetz wurden die Förderanträge gestellt, die im Moment in der Prüfungsphase sind. Die weiteren Planungen, auch hinsichtlich dem Einsatz von umweltfreundlichen Wärmepumpen, werden ebenfalls fortgeführt.

Information über steigende Energiepreise

ANPASSUNG DER NEBENKOSTENVORAUSZAHLUNG

Aufgrund der anhaltenden Preissteigerungen auf dem Energiemarkt, möchten wir Sie über die aktuelle Situation und die hierdurch verbundenen Folgen informieren.

Bereits seit Oktober 2021 erleben wir eine Zeit drastisch steigender Energiepreise. Die Entwicklungen in den letzten Wochen haben die Preissteigerungen noch weiter verstärkt. Wie lange der Trend der Preissteigerungen anhält, ist schwer einzuschätzen.

Uns ist bewusst, dass Ihnen die Kostensteigerungen in vielfältiger Weise im Alltag begegnen. Die Kosten für Gas, Heizöl und Fernwärme sind in der aktuellen Situation ebenso stark betroffen.

Um Sie vor einer zu hohen Nachzahlung aus künftigen Abrechnungen zu schützen, erhöhen wir daher im Zuge der aktuellen Heizkostenabrechnung bei vorhandener Nachzahlung die Vorauszahlung stärker, als Sie es aus der Vergangenheit gewohnt sind. Ihre Nutzungsgebühr bleibt hierbei selbstverständlich unverändert. Sollten Ihre Abrechnung ein Guthaben ergeben haben, können Sie sich selbstverständlich ebenfalls gerne bei uns melden, falls eine Vorauszahlungsanpassung gewünscht sein sollte.

Des Weiteren bitten wir alle unsere Mieter um einen ressourcenschonenden und verantwortungsvollen Umgang beim Heizen und Lüften Ihrer jeweiligen Wohnung.

UV-SCHUTZ? SONNENKLAR!

Endlich ist er da, der Sommer – und mit ihm nehmen Freizeitaktivitäten im Freien naturgemäß wieder zu – die Lust auf Geselligkeit und auf Bewegung an der frischen Luft ist größer denn je. So soll es auch sein, doch immer mit einem Blick auf die eigene Gesundheit, denn eine erhöhte UV-Strahlung der Sonne (ultraviolette Strahlung) kann zu zahlreichen sofortigen oder später auftretenden Erkrankungen an der Haut führen. Zudem erhöht jeder Sonnenbrand das Hautkrebsrisiko. Wir haben wertvolle Tipps für einen unbeschwerten Sommer zusammengestellt.

PASSENDEN SONNENSCHUTZMITTEL

Auf den Sonnenschutzverpackungen ist er eigentlich nicht zu übersehen: der Lichtschutzfaktor (LSF). Er gibt an, wie gut ein Sonnenspray, eine Sonnencreme oder -milch vor UV-B-Strahlung schützen.

Auf den Produkten finden Sie sowohl den LSF als Zahlenwert als auch die dazu gehörige Schutzklasse: Es gibt die Klassen „niedrig“ oder „Basis“ (LSF 6 und 10), „mittel“ (LSF 15, 20 und 25), „hoch“ (LSF 30 und 50) und „sehr hoch“ (+50). Sollten Sie einen empfindlichen, zu einem Sonnenbrand neigenden Hauttyp haben, ist hoher Schutz Ihre erste Wahl (mindestens LSF 30). Gehören Sie eher einem dunkleren Hauttyp an, reicht in der Regel eine mittlere Schutzklasse aus.

GROSSZÜGIG EINCREMEN

Wer erst nach einer Stunde Sonnenbad zur Sonnenmilch greift, tut seiner Haut keinen Gefallen. Besser ist es, die Haut bereits drinnen einzucremen, also kurz bevor Sie in die Sonne gehen. Ganz wichtig: Seien Sie großzügig beim Auftragen des Sonnenschutzes! Nur so erreichen Sie die volle Schutzwirkung. Vergessen Sie beim Eincremen keinesfalls Ohren, Nase, Oberlippe, unbehaarte Kopfhaut, Dekolleté, Nacken, Schultern und Fußrücken! Als „Sonnenterrassen“ sind diese Körperpartien der UV-Strahlung besonders stark ausgesetzt.

NACHCREMEN NICHT VERGESSEN

Cremen Sie regelmäßig nach, denn die Schutzwirkung schwindet mit der Zeit – sei es durchs Schwimmen, Schwitzen und Abtrocknen oder einfach durch das Reiben der Kleidung auf der Haut.



SONNENSCHUTZ IST KEIN „FREIBRIEF“

Einen vollständigen Sonnenschutz gibt es nicht, sprich: Kein Produkt kann die UV-Belastung vollständig ausbremsen! Somit sollte auch kein endlos langer Aufenthalt in der Sonne angestrebt werden! Gehen Sie also aus der Sonne, bevor sich die Haut rötet. Achten Sie diesbezüglich auch besonders auf Ihre Kinder oder Enkel.

VORSICHT BEI KINDERHAUT

Obwohl Kinder noch nicht über einen vollständig ausgeprägten Schutzmechanismus ihrer Haut verfügen, verbringen Sie mehr Zeit im Freien als Erwachsene. Hätten Sie gewusst, dass Kids bis zum 18. Geburtstag bereits 75 Prozent der „Lebensdosis“ an UV-Strahlung abbekommen haben? Umso wichtiger ist hier eine gewisse Vorsicht, denn jeder Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken.

Dermatologen raten dazu, Babys und Kleinkinder während der ersten zwölf Monate überhaupt nicht direkter Sonne auszusetzen. Ab dem zweiten Lebensjahr sollte auf langärmelige Kleidung und Sonnenhütchen keinesfalls verzichtet werden. Optimal ist spezielle UV-Schutzkleidung für Kinder. Freie Körperpartien können Sie großzügig mit einem speziellen Kindersonnenschutz ab LSF 30 eincremen.



ENDLICH WIEDER ERDBEERZEIT LECKER & GESUND: FRISCH VOM FELD IN DEN MUND

Süß, aromatisch und gesund: Erdbeeren zählen zu den beliebtesten Obstsorten der Deutschen. Vor allem frisch und vollreif schmecken sie unvergleichlich lecker. Umso schöner, dass die Erdbeersaison hierzulande wieder begonnen hat.

„Erdbeersaison? Habe ich Erdbeeren nicht schon im März in der Obstabteilung gesehen?“ Vielleicht kommt Ihnen dieser Gedanke plötzlich in den Sinn, denn in unseren Supermärkten kann man importierte Erdbeeren mittlerweile fast das ganze Jahr über kaufen. Allerdings in unterschiedlichster Qualität und mit einem ganz schlechten CO₂-Abdruck „im Gepäck“, denn die Erdbeeren legen einen weiten Weg zurück – oder sie gedeihen spürbar weniger aromatisch in Folientunneln. Wir meinen: Das muss nicht sein, es lohnt sich, aus ökologischen und geschmacklichen Gründen, auf die ersten Erdbeeren von unseren heimischen Feldern zu warten. Erntet man diese mit dem optimalen Reifegrad, sind sie extra vollmundig im Geschmack und punkten mit einem besonders hohen Gehalt an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

DER URSPRUNG DER ERDBEERE

Hätten Sie es geahnt? In puncto Beliebtheit ist die Erdbeere ganz sicher die „Königin der Beeren“. Botanisch betrachtet ist sie keine Beere, sondern eine Sammelnussfrucht. Die kleinen, gelblichen Körnchen auf ihrer Oberfläche sind

die eigentlichen Früchte. Genau genommen gehört die Erdbeere zu den Rosengewächsen. Ihr botanischer Name lautet „*fragaria*“, was übersetzt Erdbeere heißt und für „duften“ steht.

Der Ursprung der Erdbeere reicht bis in die Jungsteinzeit zurück, als diese wild wachsenden Früchte gesammelt und gegessen wurden. Ihre Kultivierung jedoch begann erst im 14. Jahrhundert, als man in Europa verschiedene Sorten der Walderdbeere großflächig anbaute. Während der Besiedelung Amerikas entdeckte man eine neue, größere Erdbeerenart und brachte diese schließlich mit nach Europa. Um 1750 gedieh dann in Amsterdam aus einer Kreuzung die sogenannte „Ananas-Erdbeere“. Aus dieser Mischform entstand unsere heutige Gartenerdbeere, von der inzwischen weit über eintausend Sorten existieren.

AUF IN DIE SAISON, RAUF AUFS FELD

In milden Regionen Deutschlands beginnt die Erdbeer-Erntezeit bereits Mitte bis Ende Mai. Die Haupterntezeit im Freilandbau startet jedoch im Juni und zieht sich durch den Juli. Durch die Kombination früh und spät reifender

Sorten lässt sich die Saison aber durchaus verlängern, zum Beispiel mit der Sorte „Ostara“. Bei dieser sogenannten zweimal tragenden Erdbeere erntet man im Juni oder Juli die ersten Früchte, um dann im Spätsommer oder Frühherbst noch einmal pflücken zu dürfen.



TIPPS ZUM PFLÜCKEN, VERARBEITEN UND LAGERN

Am leckersten schmecken Erdbeeren frisch vom Feld, am besten selbstgepflückt. Unser Tipp: Ernten Sie die Beeren möglichst früh am Vormittag, sobald der Tau abgetrocknet ist – so bleiben die Beeren tatsächlich länger frisch. Ganz wichtig ist es, die Beeren nicht im unreifen Zustand zu pflücken, denn Erdbeeren reifen nicht nach. Neben der sortentypischen Farbe deutet ein aromatischer Duft darauf hin, dass die Erdbeere ihre volle Reife erreicht hat.

Sie haben zu viel geerntet? Kein Problem, denn Erdbeeren lassen sich gut einfrieren, gewinnen nach dem Auftauen dann allerdings optisch keinen Schönheitspreis. Alternativ können Sie die Beeren auch klassisch einkochen: www.bit.ly/erdbeeren-einkochen



GAR NICHT SO SCHWIERIG: TIPPS ZUM ERNTEN, VERARBEITEN

Sie möchten Ihre eigenen Erdbeeren anbauen? Kein Problem, Erdbeeren wachsen niedrig, sind anpassungsfähig und eignen sich daher besonders gut für Balkone. Der ideale Standort für Erdbeeren ist sonnig, windgeschützt und warm. Dementsprechend eignen sich Südbalkone besonders gut für den Anbau. Pflanzen Sie Ihre Erdbeeren am besten Anfang Juli bis Mitte August. Dann können Sie bereits im nächsten Jahr mit der ersten Ernte rechnen. Monatserdbeeren eignen sich besonders gut für den Anbau in Blumenampeln oder Pflanzkästen. Die Sorte „Rügen“ trägt von Mitte Juni bis November Früchte. Die Erdbeersorte „Weiße Baron Solemacher“ hat weiße, relativ große Früchte, die geschmacklich an Walderdbeeren erinnern. „Alexandria“ wächst kompakt und ist daher besonders für kleine Gefäße geeignet. Hier gibt es die richtigen Pflanztipps: <https://bit.ly/balkonerdbeeren>



IN DER REGION: ERDBEEREN SELBST PFLÜCKEN ODER FRISCH VOM HOF NASCHEN

Obstbau Pfisterer - Hofladen

Hagellachstraße 2 in 69124 Heidelberg-Kirchheim
Selbstpflückfeld, Kurpfalzhof 8, 69124 Heidelberg

Das Obstbau Pfisterer-Team baut nun schon seit mehr als 30 Jahren verschiedene Obst und Gemüsesorten an und verkaufen diese in ihren Hofladen und frisch vom Feld.

Infos & Anfahrt: www.obstbaupfisterer.de

Erdbeerhof Jost

Grasweg 1, 69124 Heidelberg

Thomas Jost setzt sich für den Insektenschutz ein und wirbt damit, beim Anbau von Getreide 100 % ungespritzt zu arbeiten. Die heimische Erdbeeren werden von dem seit Generationen ansässigen Familienbetrieb erzeugt.

Infos & Anfahrt: www.jost-landwirtschaft.de

Gemüsebau Schlicksupp - Hofladen

Wiesenweg 35, 69121 Heidelberg

Mit Obst und Gemüse, frisch vom Feld geerntet, begeistern sie seit Jahren ihre Kunden - besser können Vitamine nicht schmecken!

Auf dem Wochenmarkt in Handschuhsheim hat Schlicksupp frische Erdbeeren aus der Region. Jeden Samstag zwischen 7:00 Uhr und 13:00 Uhr auf dem Markt vor der Tiefburg.


Info: www.gemuesebau-schlicksupp.de

Bioland-Gärtnerei Wiesenäcker

Gewann Schläuchen 4, 69121 Heidelberg

Über 25 Jahre ökologischer Anbau von Gemüse und Obst, spezialisiert auf Vielfalt und Qualität. Das Obst wird erst kurz vor dem Verkauf geerntet und kann dadurch ackerfrisch gekauft werden. Die Bioland-Gärtnerei nimmt auch gerne per E-Mail oder per Telefon Bestellungen entgegen (spätestens bis 10.00 Uhr am Tag vor der Abholung).

Infos & Anfahrt: www.biogemuese-heidelberg.de

Teil des Ohres	Pferdegangart	Ort auf Nord-Grönland	Spachtelwerkzeug		englisches Flächenmaß	Nervenzelle	franz. Weltgeistlicher	strahlenförmig	Gewässer im Iran (...see)	Landstreitmächte	früher, ehemals	Ballwiederholung b. Tennis	engl. Anrede (Abk.)			
							UNO-Soldat									
Windstille			Wächter der Io (Sage)		13		Stadt in Ost-sussex (Engl.)	ein Sprungbrett (ugs.)				14				
				7	int. Kfz-Z. Panama	Truppeneinheit beim Militär			4				Zeitalter			
		18	griech. Historiker der Antike		Fremdwortteil: viel			höchste französische Adelige				mengenmäßige Erfassung				
poetisch: Stille		Staat in Südost-europa						Babymundtücher			6					
Sprechgesang moderner Musik					<div style="text-align: center;"> <p>Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Taschenbücher.</p>  <p>Autor und Hobbykoch M. Rockit veröffentlicht seine kreativen Kochbücher ohne Verlagshaus im Rücken. Mit seiner Rezeptsammlung „Erdbeeren. Atemberaubende Rezepte“ bekommen Sie Zugang zu unwiderstehlichen Erdbeermarmeladen, -torten, -kuchen und -desserts. Auch smarte Erdbeer-Salatrezepte, leckere Drinks, Bowlen und Smoothies gehören zum Repertoire der 66 Rezepte.</p> </div>								spanisch: Meer			
Hit der 'Beatles'	weiblicher Wassergeist	japanischer Frauenname											Seufzer			
Filmstar, ... Thurman													22			
US-Autorin † (Anais)				20												
Spiel-einsatz			Initialen Canettis													
	11												be-richten			
bislang				21	poetisch verhül-lend: Tod	franzö-sischer Polizist	Oper von Wolf-Ferrari	prähisto-rischer Abschnitt	Informations-samm-lungen	männl. Prinzip (chin. Philos.)	großer See in Sibirien (...see)	Frauen-unter-kleidung (Abk.)				
			Stil-epoche		Südstaat der USA			9		steifer Hut						
franzö-sische Atlantik-insel	ehem. 'Gold-küste' Afrikas	Revol-verheld, ... the Kid				10	dt. Parapsycho-loge † 1991	religiöse Hingabe					3			
altes Apo-theker-gewicht					früherer dt. Fuß-balller (Uwe)	Musik-richtung			erster General-sekretär der UNO			Adels-titel (Fräulein)				
ab-gewirt-schaftet		ital. Bild-hauer (16. Jh.)	trennen				8			griech. Göttin der Kunst	Initialen des Poli-tikers Ebert		23			
					deutsche Vorsilbe			tugend-haft	Urein-wohner Neusee-lands							
ein Schwer-metall				2		Weinort an der Mosel	Haupt-stadt Süd-Koreas				15	Garten-stief-mütter-chen				
				17	Haupt-stadt von Mallorca	US-Kinofilm, ... - Allein zu Haus'			26	Brat-kartoffel-sorte	warme Pastete (engl.)					
Fleisch-ware (Kw.)	ein dt. Fußball-trainer	ein Vorname von Rubens		5			Binnen-see auf Mindanao (Philip.)	Auffor-derung einzu-treten		19						
alge-rische Währung					schwei-zerischer Ur-kanton	altgriech. Philo-sophen-schule				Fluss in Bayern		12	Teil des Arzttitels (Abk.)			
			europ. Staaten-gemein-schaft		böses Treiben					Initialen des Dichters Storm	Kfz-Z. Rem-scheid		Abk.: Beiname			
das 'All-Eine' der chin. Philo-sophie		arabi-scher Fürsten-titel				24	orientalischer Woll-stoff						25			
Patronen-behälter							aus-führlich									

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Die Verlosung der Bücher und Preise findet ausschließlich unter Mitgliedern des Familienheim Heidelberg e.G. statt und erfolgt durch ein Losverfahren, die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 30.06.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Stichwort bitte per E-Mail an: gewinnspiel@kreativkoepfe.de (mit Absender!) oder per Post an: Kreativköpfe GbR, Gutenbergring 69a, 22848 Norderstedt.



ÜBER FILMEGOS UND EITELKEITEN

Als ein milliardenschwerer Unternehmer impulsiv beschließt, einen unvergesslichen Film zu drehen, ist nur das Beste gut genug „**Der beste Film aller Zeiten**“. Die exzentrische Filmemacherin Lola Cuevas (Penélope Cruz) wird rekrutiert, um bei diesem ehrgeizigen Unterfangen Regie zu führen. Vervollständigt wird das All-Star-Team durch zwei Schauspiellegenden mit enormem Talent, aber noch größeren Egos: Hollywood-Frauenschwarm Félix Rivero (Antonio Banderas) und das Enfant terrible der Theaterwelt Iván Torres (Oscar Martínez), die gegensätzlicher nicht sein könnten. Beide sind Legenden - und einander nicht wohlgesonnen.

Um die Dreharbeiten nicht zu gefährden, stellt Lola die beiden auf immer exzentrischere Proben. Félix und Iván müssen sich nicht nur den Fallstricken ihrer Eitelkeit stellen, sondern auch ihrem eigenen Vermächtnis...

In dieser unterhaltsamen Komödie der gefeierten Regisseure Gastón Duprat und Mariano Cohn zeigen die beiden Superstars Penélope Cruz und Antonio Banderas an der Seite von Oscar Martínez wieder einmal ihr unvergleichliches Talent. Gemeinsam versuchen sie den größten Film aller Zeiten zu drehen und spielen sich als unverwechselbares Regie-Schauspiel-Trio, das sich gegenseitig fast in den Wahnsinn treibt, voller Witz und Ironie, in die Herzen der Kinzuschauer.

Filmstart: 30.06.2022



Foto: Studiocanal (2)

GEHEIMNISSE IM RUHRPOTT



Zugegeben, das 70er-Jahre-Cover im Retro-Design mit grüner Titel-Banderole ist sehr speziell, genauso wie die Schauplätze der Handlung. Doch wer das Buch oder Hörbuch erwirbt, wird mit einem anrührenden, aufwühlenden, komischen, tragischen und unterhaltsamen Inhalt belohnt.

„Der Markisenmann“ ist der Erzeuger der 15-jährigen Kim, die zusammen mit Mutter, Stiefvater und Halbbruder in einem noblen Kölner Vorort lebt. Eines Tages schlägt die verwöhnte Kim so sehr über die Stränge, dass sie in den Sommerferien zu ihrem bis dato unbekanntem Vater abgeschoben wird. Dieser bewohnt in einem Gewerbegebiet im Duisburger Stadtteil Ruhrort eine Lagerhalle und nennt 3.406 Markisen zweifelhafter Ästhetik sein Eigen. Um diese zu verkaufen, bereist er systematisch und erfolglos das Ruhrgebiet. Die Entscheidung von Kim, sich auf ihren Vater mit seinen fürchterlichen Markisen einzulassen und mit ihm das knallharte Haustürgeschäft zu perfektionieren, verändert das Leben von Vater und Tochter für immer.

Heyne Verlag, 336 Seiten, 22 Euro.
Das Hörbuch, gelesen von Lisa Hrdina, erschien im **Hörverlag, 14,95 Euro**



TELL RELOADED

Historischer Schmöker, Thriller und endlich im 21. Jahrhundert angekommen.

Im Zentrum von Schmidts Erzählung steht der „Mensch“ Wilhelm Tell – ein Wilderer und Familienvater, ein Eigenbrötler und notorischer Querulant; ein Antiheld, einer, der überhaupt kein Held sein will, der eigentlich nur seine Ruhe, genug zu essen und seinen Leiterwagen haben will. Und eine Kuh verkaufen. Immer näher kommen ihm die verschiedenen Stimmen und erkunden, wie eine einzige Gewalttat große und größere Kreise zieht. Schmidt bringt uns die Figuren des Mythos nahe und erzählt eine unglaublich spannende Geschichte – auch denjenigen, die noch nie etwas von Wilhelm Tell gehört haben.

Diogenes, 288 Seiten, 23 Euro



Naturentdecker★innen gesucht!



Foto: NAJU | Iris Rothe

Du bist gerne in der Natur und möchtest dich für ihren Schutz einsetzen?

Dann bist du bei der NAJU genau richtig!

Werde zusammen mit über 90.000 anderen Kindern und Jugendlichen aktiv für die Natur!

www.NAJU.de

Die NAJU (Naturschutzjugend im NABU) ist die Jugendorganisation des NABU und deutschlandweit der größte Kinder- und Jugendverband im Natur- und Umweltschutz.