



Titelthema: Einfluss des Wetters auf unseren Körper

Wohngeld-Plus:

Haben Sie Anspruch auf
den Mietzuschuss?

Ab dem 1. Januar 2024:

Änderungen bei der
Fernsehversorgung

Modernisierungsoffensive:

Birkenstraße 26 und 28





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

herzlich willkommen zu einer neuen Ausgabe Ihrer **WohnWert**. Der Sommer steht vor der Tür und mit ihm steigen die Temperaturen und die Vorfreude auf viele schöne sonnige Stunden an der frischen Luft. Schon jetzt im Frühjahr merken wir, dass die warmen Sonnenstrahlen unseren Tatendrang und unsere Stimmung enorm steigern. An trüben Tagen fühlen wir uns hingegen etwas müder. Auf welche Weise das Wetter unser Wohlbefinden beeinflusst, damit beschäftigt sich unser Titelthema dieser Ausgabe. Unter anderem erfahren Sie, warum ein Spaziergang im Regen Sie auf Wetterumschwünge vorbereiten kann.

Apropos: Vorbereitet haben wir in den letzten Wochen unser nächstes großes Sanierungsprojekt, das Teil unserer fortgesetzten Modernisierungsstrategie ist, um die Klimaziele zu erreichen. Trotz steigender Bau- und Materialpreise halten wir an unserem Vorhaben fest, unsere Gebäude energieeffizienter zu gestalten und damit die Umwelt zu entlasten sowie gleichzeitig den Wohnkomfort für unsere Mieterinnen und Mieter zu erhöhen. Im Artikel auf Seite 08 erfahren Sie mehr über unser neuestes Projekt in der Birkenstraße.

Es ist uns wichtig, dass alle unsere Mitglieder eine sichere und angenehme Wohnsituation haben, unabhängig von ihrem Einkommen. Doch angesichts der gestiegenen Energiepreise und der Inflation wird es für einige Mieterinnen und Mieter immer schwieriger, ihre Wohnkosten zu decken. Deshalb informieren wir Sie auf Seite 06 über das neue Wohngeld-Plus, das noch mehr Menschen finanziell entlasten kann.

Darüber hinaus erfahren Sie mehr über unsere neuen Dienstleister mit dem „grünen Daumen“ (Seite 03), die sich um die Außenanlagenpflege kümmern, über Veränderungen in der TV-Versorgung (Seite 03) und Weiteres aus Ihrer Genossenschaft.

Wir hoffen, dass Sie in dieser Ausgabe nützliche Informationen und Ratschläge finden, und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Dominic Johannknecht
Vorstandsvorsitzender

WohnWert Nr. 14

Ausgabe Mai 2023

Herausgeber:
Baugenossenschaft Niederberg eG
Heidestraße 191
42549 Velbert
Telefon 02051 9651-0
Fax 02051 9651-44
wohnen@bg-niederberg.de
www.bg-niederberg.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Dominic Johannknecht

Bildnachweis:
Shutterstock.com: Marko Subotin,
Wellhofer Designs, azure1, Stmool,
Prostock-studio, KyivnataliS,
Rawpixel.com, omphoto, RealLiia,
Svietlieishyi Andrii, Peeradontax,
Andrey_Popov, M. Schuppich,
Agnes Kantaruk, Virrage Images

Text und Gestaltung:
stolp + friends
Marketinggesellschaft mbH
www.stolpundfriends.de

Auflage: 1.700 Stück
Erscheinungsweise: 2 x jährlich

Druck: Günter Druck GmbH
Schauenroth 13
49124 Georgsmarienhütte

Diese Zeitschrift
wurde auf 100 %
recyceltem Papier
umweltgerecht gedruckt.



Zufrieden
mit der BGN?

Dann zeigt es der Welt –
bewertet uns bei Google!

Neue Gartenpflegeteams im Einsatz



Es grünt, blüht und gedeiht in unseren Außenanlagen. Damit es das ganze Jahr über schön gepflegt aussieht und Sie Ihr Wohnumfeld in vollen Zügen genießen können, haben wir drei neue Firmen mit der Garten- und Außenanlagenpflege im BGN-Bestand beauftragt.

Kloß Garten- und Landschaftsbau
Bonsfelder Straße 53, 42555 Velbert
www.kloss-galabau.de

Benkens Gartengestaltung
Drosselweg 11, 42551 Velbert
www.uwe-benkens.de

Hausmeisterservice Henkel
Gewerbestraße 7, 42553 Velbert
www.hausmeisterservicehenkel.de

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit unseren neuen Partnern, die sich hier und da sicherlich noch einspielen muss. Aber wir sind zuversichtlich, dass die Teams sich schnell mit den neuen Einsatzgebieten vertraut machen und unsere Außenanlagen gut pflegen werden.

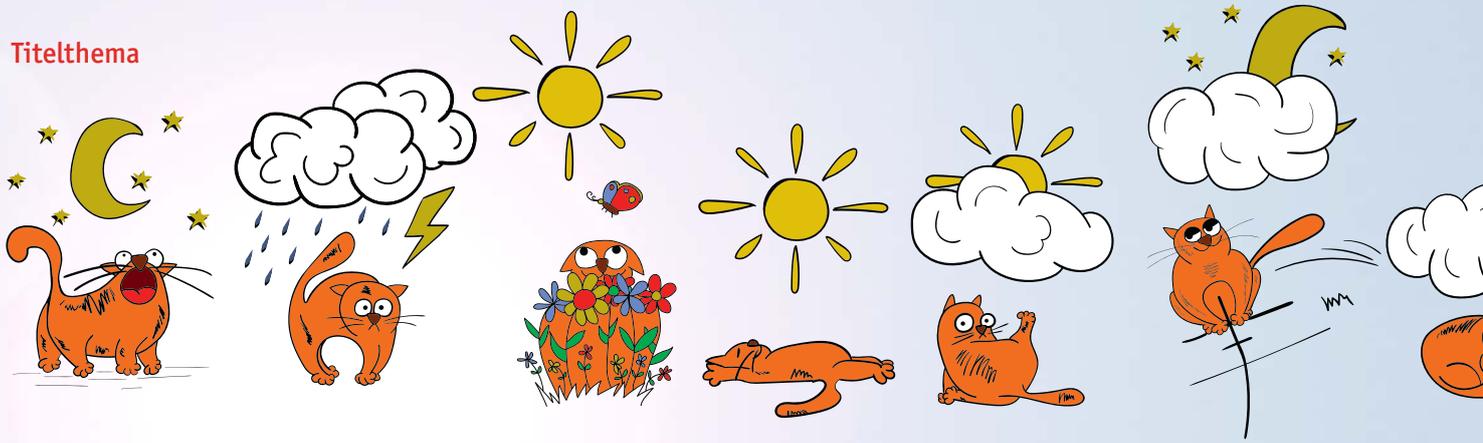
Wichtige Änderungen bei der Fernsehversorgung

Unsere Wohnungsbestände verfügen über einen Multimedia-Anschluss, über den Sie Kabelfernsehen empfangen und Internet nutzen können. Die Kosten für den Kabelfernseh-Empfang wurden bisher zentral über die Nebenkosten abgerechnet. Aufgrund einer Änderung des Telekommunikationsgesetzes (TKG) wird dies zukünftig nicht mehr möglich sein.

Die BGN als Vermieter darf die Kosten künftig nicht mehr über die Betriebskosten umlegen. Daher wird unser bisheriger Sammelvertrag mit Vodafone am Jahresende 2023 auslaufen. Die Position für das Kabel-TV in Ihrer Betriebskostenabrechnung entfällt. Das bedeutet: Zukünftig muss jeder Haushalt einen eigenen Kabel-TV-Vertrag vereinbaren. Wenn Sie also ab dem 1. Januar 2024 weiterhin Kabelfernsehen empfangen möchten, müssen Sie aktiv einen Vertrag mit Vodafone – oder einem anderen Anbieter – abschließen!

Vodafone wird alle BGN-Haushalte im Sommer separat und detailliert über die Änderungen, Vertragsbestandteile und Preise informieren. Bis dahin müssen Sie erst einmal nichts weiter unternehmen.





Einfluss des Wetters auf unseren Körper Wetterfühligkeit liegt in der Luft

„April, April – der weiß nicht, was er will“ beschreibt eine Gedichtzeile das wechselhafte Wetter im Frühjahr. Aber Wetterumschwünge und damit einhergehende Beschwerden wie Müdigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen begleiten uns eigentlich das ganze Jahr. Erfahren Sie, warum „Wetterfühligkeit“ nicht immer Einbildung ist und weshalb Sie öfter auch mal im Regen spazieren gehen sollten.

Wir frieren, wenn es kalt ist, und schwitzen, wenn es heiß ist. Unser Körper reagiert auf das Wetter. Und das ist auch gut so. Schließlich gehört das Wetter zur Umwelt, in der wir Menschen uns tagtäglich bewegen.

Damit unser Organismus einwandfrei funktioniert, ist eine Körpertemperatur von etwa 37 Grad notwendig. Daher hat unser Körper gelernt, sich selbst zu regulieren, wenn sich die Außentemperatur verändert.

Viele von uns spüren diesen automatischen Vorgang nicht – andere Menschen hingegen nehmen ihn deutlicher wahr.

Drei Typen

Wetterreagierende:

Der Organismus dieser Menschen passt sich den Wetterbedingungen unmerklich an. Sie haben in der Regel keine Beschwerden.

Wetterfühlige:

Laut einer Umfrage des Deutschen Wetterdienstes aus dem Jahr 2015 würde sich jeder Zweite selbst als wetterfühlig bezeichnen. Sie klagen über Kopfschmerzen oder Unwohlsein; sie plagen Schlafstörungen, Müdigkeit oder Blutdruckbeschwerden, wenn sich das Wetter ändert.

Wetterempfindliche:

Krankheiten oder Verletzungen machen diese Personen besonders empfindlich für Wetterumschwünge. Beispielsweise alte Operationsnarben oder Knochenbrüche rufen Schmerzen hervor, zum Teil sogar vor der eigentlichen Wetterveränderung. Je nach Leiden müssen diese Menschen besonders auf die Signale ihres Körpers hören, da sie gefährdet sind.

Wetter verstärkt Beschwerden

Welchen Einfluss das Wetter konkret auf unseren Organismus hat, wird in der Wissenschaftsdisziplin „Medizinmeteorologie“ genauer erforscht. Einige Studien zeigen, dass „Wetterfühligkeit“ mehr als Einbildung ist. Wetterwechsel können Symptome auslösen oder verstärken. Besonders chronische Schmerzpatienten spüren Wetterumschwünge deutlicher als andere. Ältere Menschen eher als jüngere. Aber viele Zusammenhänge sind noch nicht eindeutig belegt.

Körperliche und psychische Auswirkungen

Klar ist aber: Höhere Temperaturen erweitern die Blutgefäße. Das kann besonders bei Menschen mit niedrigem Blutdruck Kopfschmerzen auslösen. Bei einem Temperatursturz steigt das Schlaganfall- und Herzinfarkttrisiko, weil die Gefäße sich verengen und das Herz gegen den Widerstand pumpen muss. Besonders gefährdet sind Menschen, deren Blutgefäße durch Krankheiten wie Diabetes oder durch schlechte Gewohnheiten wie Rauchen bereits geschädigt sind. Bei Kälte und hoher Luftfeuchtigkeit schmerzen verheilte Verletzungen, jucken alte Narben oder die Gelenke machen Probleme.

Auch der Luftdruck spielt eine Rolle: Nähert sich eine Warm- oder Kaltfront, haben Menschen häufiger Kopfschmerzen. Der Druckwechsel kann Durchblutungsstörungen auslösen. Aber nicht nur körperliche Auswirkungen machen sich bei Wetterumschwüngen bemerkbar: Bei aufziehendem Gewitter passieren laut Verkehrsstatistik häufiger Unfälle. Hitze soll Reizbarkeit und Gewaltbereitschaft erhöhen. Ebenso klagen „Wetterfühlige“ über Antriebslosigkeit und verstärkte depressive Verstimmungen.



Am liebsten nicht zu warm, nicht zu kalt

Eindeutige Nachweise sind aber schwierig zu erbringen, da alle Wettervariablen zu einem bestimmten Zeitpunkt berücksichtigt werden müssen, wie: Temperatur, Feuchtigkeit, Sferics (elektromagnetische Gewitterimpulse), Druckschwankungen sowie UV- und Infrarotstrahlen. Hinzu kommen persönliche Dispositionen. Der Mensch und das Wetter sind zwei komplexe Systeme, und somit ist auch ihr Zusammenspiel entsprechend komplex. Fest steht aber: Als Mitteleuropäer können wir Temperaturschwankungen von bis zu 20 Grad problemlos bewältigen. Am liebsten mag unser Kreislauf 20 bis 25 Grad mit Sonnenschein und Hochdruckwetter – dann fühlen wir uns am wohlsten.

5 Tipps zur Vorbeugung

Dem Wetter können Sie nicht aus dem Weg gehen, aber Sie können Ihre Anpassungsfähigkeit erhöhen, um mit den Wetterumschwüngen besser klarzukommen.

- 1 Vor allem Menschen, die viel Zeit in ihren vier Wänden verbringen, sollten sich öfter vor die Tür wagen: So lässt sich der Körper an die Druckschwankungen und Wetterumschwünge gewöhnen. Spaziergänge bei Wind und Wetter – ganz nach dem Motto „I'm singing in the rain“ – sind empfehlenswert.
- 2 Ebenso hilfreich sind Saunagänge mit anschließender Abkühlung, Kneippgänge oder Wechselduschen zwischen heiß und kalt. Diese Maßnahmen helfen dem Körper, sich auf Temperaturschwankungen einzustellen.
- 3 Psychische Verstimmungen können durch Klimaerize verstärkt werden. Abhilfe schaffen Entspannungsübungen wie autogenes Training, Tai-Chi und Yoga. Auch regelmäßiger Sport wie Gymnastik, Schwimmen oder Tanzen bringt Stabilität.
- 4 Mithilfe eines Wetterfähigkeits-Tagebuchs identifizieren Sie Wetterlagen, auf die Sie besonders empfindlich reagieren. So können Sie aktiv und gezielt vorbeugen oder vermeiden.
- 5 Gesunde Ernährung und viel trinken wirkt auch in diesem Fall Wunder. Obst und Gemüse sowie genügend Flüssigkeit erhöhen das Wohlbefinden. Übrigens: Bei hohen Temperaturen belasten lauwarme Tees oder Brühen den Kreislauf weniger als eiskalte Getränke.



Nachruf Manfred Hoffmann

In stiller Trauer nehmen wir Abschied von unserem beliebten und geschätzten ehemaligen Vorstandsvorsitzenden, Kollegen und nachhaltig prägenden Weggefährten

Manfred Hoffmann,

der am 10. Februar 2023 im engsten Familien- und Freundeskreis beigesetzt wurde.

Mehr als 42 Jahre hat Manfred Hoffmann sein Wissen, seine Begeisterung und seine positive, lebensbejahende Einstellung in den Dienst unserer Genossenschaft gestellt. Sein vorbildliches, genossenschaftliches Engagement und seine starke menschliche Ausstrahlung bleiben innerhalb und außerhalb unserer Genossenschaft in Erinnerung.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie.



Wohnen

Wohngeld-Plus: Haben Sie Anspruch auf den Mietzuschuss?

Am 1. Januar 2023 trat das neue Wohngeld-Plus-Gesetz in Kraft. Etwa 1,4 Millionen Haushalte in Deutschland sind dadurch erstmals oder erneut wohngeldberechtigt. Die Prüfung Ihres Anspruchs kostet nichts, zahlt sich aber im besten Fall für Sie aus.



Für viele Menschen ist Wohnen eine hohe finanzielle Belastung – nicht erst seit den gestiegenen Heiz- und Energiekosten. Das sogenannte Wohngeld ist ein staatlicher Zuschuss zur Miete, der Haushalte mit geringen und mittleren Einkommen bei den Wohnkosten entlastet. Durch das neue Wohngeld-Plus-Gesetz werden auch Heizkosten und CO₂-Komponenten als Pauschale bezuschusst – sodass sich das Energiesparen besonders lohnt.

Grundsätzlich berechnet sich die Höhe des individuellen Wohngeldes nach den Haushaltsmitgliedern, der Miete und dem Einkommen (Lohn und Gehalt, Renten, Eltern- oder Krankengeld). Nicht wohngeldberechtigt sind Menschen, die Sozialhilfe, Arbeitslosengeld II oder BAföG beziehen, da die Miete hier in der Regel schon mitfinanziert wird.

Ob Sie wohngeldberechtigt sind, prüfen Sie ganz leicht online, unter www.wohngeldrechner.nrw.de. Im Anschluss können Sie auch einen Antrag stellen.

Alternativ wenden Sie sich an die Wohngeldstelle der Stadt Velbert, Thomasstraße 1, 42551 Velbert (www.velbert.de/aktuelles/wohngeld).



Nach zwei Jahren Corona-Pause fand am 14. Januar 2023 zum bereits achten Mal der BGN-Pokal – die offene Velberter Taekwondo-Stadtmeisterschaft – im Emka-Sportzentrum statt. Sportlerinnen und Sportlern und dem Publikum war die Freude über die Fortsetzung anzusehen.

Die Sporthalle war an diesem Turniersamstag wie gewohnt gut besucht – so als hätte es nie eine Pause gegeben. Eine Vielzahl an Sportlerinnen und Sportlern aller Altersklassen aus der Umgebung war gekommen, um ihr Können auf den Matten unter Beweis zu stellen. Denn das Turnier hat sich mittlerweile über die Stadtgrenzen hinaus einen Namen gemacht. So kamen alle Anwesenden endlich wieder in den Genuss von fairen, spannenden und sportlich hochattraktiven Kämpfen.

Der Veranstalter, die VSG Velbert, Schirmherr Bürgermeister Dirk Lukrafka und auch wir, die BGN, als Pokal-Stifter und Namensgeber, freuten uns sehr über das erneut erfolgreiche Turnier für Jung und Alt. Wir sehen uns im nächsten Jahr!



Das ABC der Wohnung

Wohnen

Was Sie in Sachen Grillen und Latexfarbe in BGN-Objekten beachten sollten, erfahren Sie unter anderem im ABC der Wohnung.

G wie grillen



Der Sommer steht vor der Tür und die Grill-saison hat begonnen. Glücklicherweise ist, wer über einen Balkon verfügt und sich sein Steak oder seinen Grillkäse gleich dort grillen kann – oder? Solange Sie einen Elektrogrill nutzen, ist alles in Ordnung. Denn: Aus Sicherheitsgründen ist das Grillen auf dem Balkon, der Loggia oder den unmittelbar am Gebäude liegenden Flächen mit Holz- oder Gasgrills verboten. Durch den Funkenflug können Kohlegrills schnell einen Hausbrand verursachen und auch Gasgrills stellen eine Gefahr dar. Mit einem Elektrogrill sind Sie also auf der sicheren Seite. Und denken Sie dran, Rücksicht auf Ihre Nachbarschaft zu nehmen. Auch bei einem Elektrogrill zieht Rauch und Grillgeruch durch geöffnete Fenster, Balkon- und Terrassentüren in die Nachbarwohnungen.

L wie Latexfarbe



Beim Kochen landen schnell mal ein Klecks Tomatensoße oder Fettspritzer auf der Tapete. Latexfarbe ist daher in Küchen und auch Badezimmern sehr beliebt, da sie wasserabweisend, abriebfest, haltbar und leicht zu reinigen ist. Doch Latexfarbe hat auch einen großen Nachteil: Die auf Wasserbasis und aus Kunstharzen hergestellte Latexfarbe ist wenig atmungsaktiv. Latexfarben können daher Feuchtigkeit in der Wand einschließen, was das Wachstum von Schimmel begünstigt. Erst recht, wenn zudem noch falsch gelüftet und geheizt wird. Außerdem ist es sehr schwierig, Latexfarbe zu überstreichen, wenn Sie die Wohnung beim Auszug streichen. Daher unser Rat: Verwenden Sie keine Latexfarbe, sondern greifen Sie bei kleinen Flächen lieber auf Wandfolien zurück.

Vier Schritte zur klimafreundlichen Ernährung

Unser Körper wandelt Nahrung in Energie um. Doch damit wir das fertige Essen überhaupt genießen können, wird für die Herstellung viel Energie aufgewendet. Unsere Ernährung verursacht etwa 15 Prozent der CO₂-Emissionen pro Kopf in Deutschland. Mit unseren simplen Tipps können Sie Ihren Konsum und somit auch den CO₂-Verbrauch effektiv beeinflussen.



1 Regional und saisonal einkaufen

Transportwege haben einen großen Anteil an den verursachten Emissionen unserer Lebensmittel. Daher empfiehlt es sich, regional und saisonal einzukaufen. Vor allem bei eingeflogenen Lebensmitteln fallen erhebliche Emissionen an – egal ob biologisch oder konventionell erzeugt. Wer Appetit auf etwas Exotisches hat, kann zusätzlich auf ein Fairtrade-Siegel achten. Damit unterstützen Sie die einheimischen Kleinbauern. Wenn Sie die landwirtschaftlichen Betriebe vor der Haustür unterstützen möchten, lohnt sich ein Einkauf im Hofladen: Die Produkte sind teilweise günstiger als im Supermarkt, da keine Zwischenhändler bezahlt werden. Und Sie erfahren, wo die Kartoffeln wachsen und ob es der Milchkuh gut geht.

2 Auf Biosiegel achten

Auch biologisch hergestellte Produkte sind klimafreundlicher als Produkte aus der konventionellen Erzeugung. Ein bedeutendes Merkmal ist der Verzicht auf chemisch-synthetischen Pflanzen-

schutz und auf leicht löslichen mineralischen Dünger. Zusätzlich ist die Tierhaltung artgerechter. Doch nicht jedes Biosiegel bedeutet das Gleiche. Wer sich mehr Klarheit im deutschen Siegelsdchungel wünscht, findet weitere Informationen auf www.siegelklarheit.de/#lebensmittel.

3 Ein vegetarischer Tag pro Woche

Tierische Produkte haben einen deutlich größeren ökologischen Fußabdruck als pflanzliche Produkte. Ein Kilogramm Gemüse verursacht weniger als ein Kilogramm Treibhausgase, ein Kilogramm Rindfleisch hingegen bis zu 28 Kilogramm Treibhausgase. Zudem liegt der Pro-Kopf-Konsum von Fleisch in Deutschland mit 60 Kilogramm doppelt so hoch wie von der deutschen Gesellschaft für Ernährung maximal empfohlen. Ein reduzierter Fleischkonsum trägt auch deutlich zur Einsparung von Wasser bei. Der Pro-Kopf-Verbrauch von Rindfleisch lag im Jahr 2020 bei rund 10 Kilo. Schon ein vegetarischer Tag pro Woche, also ohne Fleischkonsum, reduziert den Jahresverbrauch um rund

1,5 Kilogramm. Das entspricht einer Wassereinsparung von 23.235 Litern, rund der Hälfte des jährlichen direkten Trinkwasserverbrauchs zu Hause.

4 Frisch, unverarbeitet und unverpackte Produkte

je stärker das Lebensmittel verarbeitet ist und je länger es gelagert und gekühlt wird, desto mehr Energie wird aufgewendet. Frische, unverarbeitete Lebensmittel sind also deutlich klimafreundlicher. Unverpackte Produkte sparen zudem den Aufwand für die Verpackungsentsorgung. Vor allem Obst und Gemüse benötigen keine Plastikschele. Die Lagerung gestalten Sie effizienter, indem Sie Ihren Kühlschrank mit Ökostrom versorgen. Und beim Kochen gilt: Die Menge genau kalkulieren und den Deckel auf den Topf setzen.

Weitere nützliche Klimatipps finden Sie online im Familienplaner: www.velbert.de/rathaus-politik/umwelt-und-klimaschutz/klimaschutz/familienplaner

Ankündigung: Mitgliederversammlung 2023



Die diesjährige Mitgliederversammlung der BGN findet am Donnerstag, dem 29. Juni 2023 um 18:30 Uhr in den Räumen der Vereinigten Gesellschaft zu Langenberg (Hauptstraße 84, 42555 Velbert) statt.

Nicht vergessen:

• Dachfenster zu?

Denken Sie insbesondere bei regnerischem Wetter und bei Abwesenheit daran, die Dachfenster zu schließen. Schauen Sie lieber einmal mehr nach.



• Schadensmeldung/Notfall?

Während unserer Geschäftszeiten nehmen wir Ihre Meldungen telefonisch (02051 9651-0) entgegen – über das Online-Schadensformular können Sie uns sogar rund um die Uhr Schäden melden. Auf beiden Wegen leiten wir Ihre Anfragen umgehend weiter. Bitte beschreiben Sie den Reparaturbedarf möglichst genau, damit wir Ihren Fall schnellst- und bestmöglich bearbeiten können. Geben Sie bitte außerdem für Rückfragen oder Terminabsprachen Ihre Telefonnummer an.



Wenn Sie außerhalb unserer Geschäftszeiten anrufen, haben Sie die Möglichkeit, sich nach der erklärenden automatischen Ansage direkt mit dem in Notdienstbereitschaft befindlichen technischen Mitarbeiter verbinden zu lassen.

Diese Option ist ausschließlich für echte Notfälle reserviert – etwa einen Wasserrohrbruch oder einen Heizungsausfall bei Minusgraden.

• Schlüssel dabei?

Bitte beachten Sie, dass die BGN im Falle eines Schlüsselverlusts oder einer zugefallenen Tür Ihre Wohnung nicht öffnen kann. Schnelle Hilfe bietet Ihnen in diesem Fall nur ein seriöser Schlüsseldienst, den Sie selbst und auf eigene Kosten beauftragen müssen. Danke für Ihr Verständnis!



75-jähriges Jubiläum: BGN-Erinnerungen gesucht!

Künftige Ereignisse werfen ihre Schatten voraus: Im kommenden Jahr feiert die BGN ihr 75-jähriges Jubiläum. Diesen Anlass möchten wir nutzen, um gemeinsam in Erinnerungen zu schwelgen. Dazu suchen wir alte Fotos aus BGN-Wohnquartieren und persönliche Geschichten zur BGN.

Schicken Sie uns Ihre Erinnerungen gerne per E-Mail an wohnwert@bg-niederberg.de oder per Post an Heidestraße 191, 42549 Velbert.

Herzlichen Glückwunsch an ...

... Madeleine Lott und Selma Geelhaar. Unsere beiden Gewinnerinnen haben sich beim „Muster-Chaos“ durch die Bindfäden nicht aufs Glatteis führen lassen. So wussten sie, dass das Lösungswort GLATTEIS war.

Und mit etwas Glück im Los gewannen die beiden einen 50-Euro-Gutschein für den Bücher- und Spiel Laden Brumm-bär. Viel Spaß!



Selma Geelhaar



Madeleine Lott

Mitmachen und gewinnen!

Unter allen Teilnehmern mit der richtigen Lösung verlosen wir jeweils einen Velbert Gutschein im Wert von 100 Euro, einen im Wert von 75 Euro und einen im Wert von 50 Euro, den Sie in den teilnehmenden Geschäften einlösen können.



Damit Ihre Teilnahme auch reibungslos klappt, schicken Sie bitte Ihre Lösung per Post an die Baugenossenschaft Niederberg eG, Heidestraße 191, 42549 Velbert oder per E-Mail an: wohnwert@bg-niederberg.de. Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der BGN sind ausgeschlossen. Teilnehmer stimmen der Veröffentlichung ihres Namens und Bildes zu. Einsendeschluss ist der 15. Juli 2023.

Lösung:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

spanischer Likörwein	Greifvogel-nest	Musical von A. Lloyd Webber	also, folglich (lateinisch)		Spitzname des US-Amerikaners	Himmelsrichtung		Eingang; Vorspeise (franz.)		Stadt am Rhein, in NRW		Spiel-leitung (Kunst, Medien)
			Besucher			Mensch im Rentenalter						
griechischer Meer-gott						1		verlang-samen, bremsen		Laub-baum, Rüster		
						Würdi-gung						
Un-beweglichkeit			faltig, schrum-pelig	Zimtart								Sauer-kirsche
						Hoch-schul-lehrer	abwer-tend: Feigling					
dünn, zart	Strafstoß beim Fußball (ugs.)	Insel in der Ostsee							Luft-trübung			süd-amerika-nisches Gebirge
				Wäh-rungs-einheit	Vorbe-deutung					größere Tanzver-anstaltung		2
offizielle Erlaubnis, Geneh-migung							dicht bei, seitlich von					
früherer Minister islam. Staaten		durch-triebene Person						in Kürze, wenig später				
					Prosa-erzäh-lung							3
Gericht mit würziger Soße							amerik. Komiker, Regisseur (Woody)					

Vegetarisch und lecker: zwei Sommersalate

Wenn die Temperaturen im Sommer steigen, steigt auch der Appetit auf frische, leichte Kost. Salate sind nicht nur eine gute Beilage beim Grillabend mit der Nachbarschaft, sondern auch eine sättigende Hauptmahlzeit an heißen Tagen. Unsere Kollegin Melanie Ströter empfiehlt Ihnen zwei schnell zubereitete und gut aufeinander abgestimmte Salate.

Lauchsalat

- 1 Schlangengurke
- 1 grüner, säuerlicher Apfel
- 1 Stange Porree
- 1 kleine Dose Erbsen oder wahlweise Tiefkühlerbsen in ungefähr der Menge einer kleinen Dose
- Salatmayonnaise, Apfelessig, ggf. Schmand und/oder Joghurt

Nudel-Chinakohl-Salat

- 2 Lagen asiatische Instantnudeln/ Mie-Nudeln
- 1 großer Chinakohl
- 6 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Tassen Speiseöl, gerne Nussöl
- Salz, Pfeffer, Zucker, Balsamico

Gurke vierteln und entkernen, anschließend in kleine Stücke schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Porree sehr dünn schneiden und ein wenig in Apfelessig einlegen, damit er nicht zu scharf bleibt. Alles zusammen mischen und die Erbsen dazugeben. Mit Salatmayonnaise, Schmand und/oder Joghurt abschmecken. Gerne ein wenig Salz und Pfeffer dazu, je nach Geschmack. Ziehen lassen und vor dem Servieren noch mal abschmecken.



Den Chinakohl und die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe bzw. fein schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten und anschließend die Frühlingszwiebeln und den Chinakohl dazugeben und kurz mit andünsten. Die Instantnudeln kurz in Kochwasser legen und wieder abtropfen lassen. Das Speiseöl mit den Gewürzen und dem Essig mischen. Anschließend alles zusammenrühren und ziehen lassen. Vor dem Servieren nachwürzen. Hier können nach Belieben Nussöl oder auch Nüsse mit hinzugegeben werden.



Danke!

Was wäre die BGN ohne ihre Mitglieder? Auf jeden Fall nicht das, was sie heute ist: nämlich eine wirtschaftlich gesunde und vielfältige Genossenschaft. Deshalb ein großes Lob an Sie.

Danke, dass Sie Teil unserer Genossenschaft sind.

Die BGN kann sich wirklich glücklich schätzen, dass so viele überdurchschnittlich ordentliche, treue und freundliche Mieterinnen und Mieter unter ihrem Dach wohnen. Vielen, vielen Dank!



Wir alle sind – die BGN.

Entdecken auch Sie genossenschaftliches Wohnen!

Tel. 02051 9651-0

www.bg-niederberg.de

Für Sie sind wir da!

Geschäftszeiten

Montag bis Donnerstag von 9:00 bis 12:00 Uhr

und von 13:30 bis 16:00 Uhr

Freitag von 9:00 bis 12:00 Uhr

Wenn der Wasserhahn tropft ...

... oder Sie anderweitigen Reparaturbedarf melden wollen, rufen Sie uns entweder an unter: **02051 9651-0** oder füllen Sie einfach unser Schadensformular auf unserer Website aus unter:

www.bg-niederberg.de/mitgliederservice

