www.bauverein-ketteler.de

AUSGABE 2 | 2022

bauen mieten wohlfühlen

Das Mitgliedermagazin
der Bauverein Ketteler eG

TITELTHEMA Ein Leben im Takt: Wie die Zeit unseren Alltag beherrscht

INTERN Vorsicht, Brandgefahr!

INTERN Batterien und Akkus bitte richtig entsorgen

Bauverein Ketteler eG

Liebe Leserinnen und Leser, sehr geehrte Mitglieder,

viele von uns beschäftigen gerade ähnliche Fragen: Wie kann ich meine Heiz- sowie Stromkosten senken? Und gibt es Alternativen zum herkömmlichen Heizen? Unter anderem diesen Fragen widmen wir uns in dieser Ausgabe unseres Mitgliedermagazins.

Lesen Sie gerne auch weiter, wenn Sie mehr über ein besonderes internes Jubiläum oder unsere Rezeptempfehlung für die kalte Jahreszeit erfahren möchten. Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre – und natürlich eine schöne Adventszeit und einen guten Start in das Jahr 2023!

Ihr Jörg Dickmann
Hauptamtlicher Vorstand

Energiesparen im Haushalt:

So geht's!
Die Energiepreise für Strom und Gas steigen stark. Gerade mit Blick auf die kommende Heizperiode werden Mieterinnen und Mieter tiefer in den Geldbeutel greifen müssen. Wer weniger verbraucht, kann seine Heiz- sowie Stromkosten senken und Geld sparen.

Heizkosten senken

- Ein Grad weniger Raumtemperatur senkt die Heizkosten um sechs Prozent.
- Ein Blick auf Raumtemperatur und Thermostat lohnt sich.
- Warme Luft kann man speichern! Halten Sie Ihre Zimmertüren und nachts die Fensterläden, Rollläden und Jalousien geschlossen, damit warme Luft nicht entweicht.
- Drehen Sie die Heizung nachts und bei Abwesenheit herunter.
- Heizkörper weder mit Vorhängen verdecken noch mit Möbeln zustellen.
- Kurzes Stoßlüften ist besser, als die Fenster dauerhaft auf Kipp zu stellen.
- Beim Lüften sollten Sie die Heizung herunterdrehen.

Stromkosten senken

- Für den Kühlschrank gilt: Mit einem Grad mehr sinkt Ihr Stromverbrauch um etwa sechs Prozent. Im obersten Kühlschrankfach reichen sieben Grad, im Gefrierschrank minus 18 Grad.
- Ein Sparduschkopf in Badewanne und Dusche sowie ein Strahlregler („Perlator") beim Wasserhahn zahlen sich aus.
- Lassen Sie Ihre Spülmaschine nur voll beladen und im Eco-Programm laufen.
- Waschen Sie normal verschmutzte Alltagswäsche bei 30 bis 40 Grad und im Eco-Programm. Lassen Sie Ihre Wäsche an der Luft trocknen.

Weihnachtliche Duftwelten: Wissenswertes über Nelken und Co.

Wenn man an die Weihnachtszeit denkt, hat man gleich viele Düfte in der Nase. Glühwein und Punsch, frisch gebackene Plätzchen oder der Festtagsbraten verbreiten ihren wohligen Geruch in der Wohnung und stimmen auf Weihnachten ein. Aber welche Gewürze sorgen für diesen speziellen Duft?

Das klassische Wintergewürz: Nelken

Die Gewürznelke gehört zu der Familie der Myrtengewächse und ist vor allem durch ihren charakteristischen Geruch bekannt. Sie wird im getrockneten Zustand verwendet und erfreut sich besonders aufgrund ihrer vielseitigen Einsatzmöglichkeiten in der Küche großer Beliebtheit. Hier verleiht sie – vorsichtig dosiert – Marinaden, Saucen, Fleisch- und Fischgerichten, Lebkuchen oder auch Glühwein eine fein-würzige Note.

Die ätherischen Öle der Nelke wirken schmerzstillend und desinfizierend, weshalb sie, im Mund zerkaut, eine kurzzeitige Hilfe gegen Zahnschmerzen darstellt. Wer den Duft besonders schätzt, kann eine Orange mit Nelken spicken und sie dann an einen trockenen Platz in der Wohnung legen. Schnell verbreitet sich so eine weihnachtliche Atmosphäre.

Süße Verlockung: Zimt

Das Gewürz besteht aus der fein abgeschälten Rinde des Zimtbaums, welche sich beim Trocknen zu der bekannten Form der Zimtstange zusammenrollt. Zimt gibt einen süßlichen Duft ab und ist hierzulande vor allem als Zusatz bei Heißgetränken, Süßspeisen und Gebäck beliebt. Ihm wird eine antibakterielle, aphrodisierende und wärmende Wirkung nachgesagt.

Man unterscheidet übrigens zwei Sorten von Zimt: Zum einen gibt es den edlen und hochwertigen Ceylon-Zimt, dieser wird vorwiegend auf Sri Lanka angebaut. Zum anderen gibt es den Cassia-Zimt, der weniger fein-würzig, dafür aber auch deutlich günstiger ist. Diese Sorte dominiert in den deutschen Haushalten, ist aber streng genommen gar kein echter Zimt, sondern eine eigene Gewürzart.

Das gewisse Extra im Lebkuchen: Kardamom

Kardamom gehört zu den ältesten und teuersten Gewürzen der Welt. Beduinen verfeinerten mit Kardamomkapseln den Geschmack ihres Kaffees, eine Tradition, die auch heute noch vielerorts praktiziert wird.

Hierzulande findet Kardamom hauptsächlich in Lebkuchen und Spekulatius Verwendung, aber auch in manchen Likören, Schokoladensorten oder sogar Wurst. Mund- und Knoblauchgeruch sollen durch das Kauen von Kardamom weichen, außerdem ist er für seine verdauungsfördernde, krampflösende Wirkung bekannt und daher Bestandteil vieler Magen-Darm-Medikamente.

Kommen Sie nicht aus dem Takt

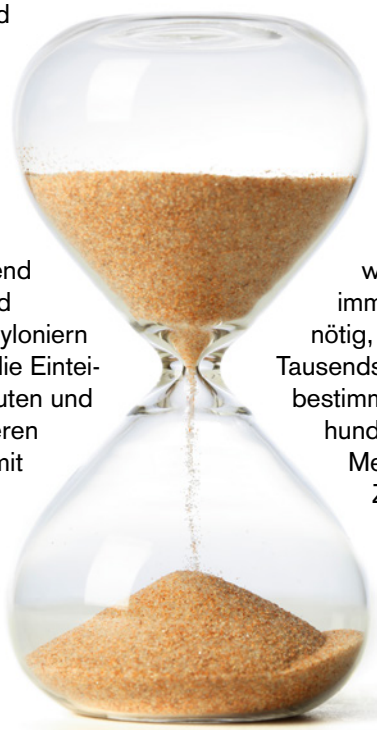
Wie die Zeit unseren Alltag beherrscht

Gehören Sie auch zu den Menschen, die durch den Tag hetzen? Ein Termin jagt den nächsten, wir versuchen, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, um Zeit zu sparen und Job, Familie und Haushalt unter einen Hut zu bekommen. Doch warum diktiert die Uhr unseren Alltag? Wer hat die Zeit erfunden und warum? Und vor allem: Wie bekommt man mehr davon?

Unser Alltag ist durchstrukturiert: Die Arbeit, ein Zahnarzttermin, ein Treffen mit Freunden, das Essen mit der Familie – alles ist auf feste Uhrzeiten terminiert. Selbst die Nachrichten beginnen immer pünktlich um 20 Uhr. Diese Struktur bringt Sicherheit, lässt uns die vielfältigen Aufgaben des Tages bewältigen und macht ein Zusammenleben in größeren Gemeinschaften erst möglich. Sie kann uns aber auch einengen, vor allem, wenn der Takt zu straff wird und wir ständig das Gefühl haben, die Zeit laufe uns davon. Wie abhängig wir von der Zeit sind, merken wir, wenn wir Uhr oder Handy einmal vergessen haben oder aber der Wechsel von Sommer- und Winterzeit unsere „innere Uhr“ völlig aus dem Takt bringt. Bei aller Messbarkeit ist das Empfinden von Zeit jedoch immer subjektiv. Sind wir mit der Familie zusammen, geht sie viel zu schnell vorbei. Warten wir hingegen auf einen Termin oder den Zug, werden Sekunden zu Minuten. Das liegt daran, dass unser innerer Takt von äußeren Ereignissen und auch der Stimmung bestimmt wird.

Die Erfindung der Zeit

Ja, das gab es: ein Leben ohne Uhrzeit. Ganz ohne Orientierung lebten die Menschen aber auch damals nicht. Die Sonne bestimmte den Rhythmus von Tag und Nacht und gab zusammen mit dem Mond auch den Takt für größere Zeitabschnitte vor. So wurde beispielsweise von Neumond zu Neumond oder von Sonnenwende zu Sonnenwende gezählt. Pünktlichkeit in unserem heutigen Verständnis existierte aber natürlich nicht, Geduld war gefragt. Doch je mehr Menschen in den immer größer werdenden Siedlungen zusammenlebten, desto stärker wuchs der Bedarf an Abstimmung. Die Menschen in sonnenreichen Gegenden wie im antiken Griechenland hatten dabei schon bessere Möglichkeiten als die im wolkigen Deutschland – sie konnten sich nach dem Stand der Sonne und den Schatten richten. So entstanden die ersten Zeitmesser in Form von Sonnenuhren im 3. Jahrtausend v. Chr. in Ägypten und Babylonien. Den Babyloniern verdanken wir auch die Einteilung in Stunden, Minuten und Sekunden, die auf deren Sexagesimalsystem mit der Grundzahl 60 basieren. Da sich Sonnenuhren aber nur für die Bestimmung der Stunden eigneten, waren weitere Zeitmesser gefragt. So wurden bald Sand- und Wasseruhren für die Minutenzählung verwendet.



Von der Räder- zur Atomuhr

Sonnenuhren hatten jedoch einen gravierenden Nachteil: Sie waren weder bei Bewölkung noch bei Dunkelheit einsetzbar. Doch erst Ende des 13. Jahrhunderts entstanden die ersten an Kirchtürmen befestigten Räderuhren, die mit Gewichten angetrieben wurden und jeden Tag nachgestellt werden mussten. Ab dem 14. Jahrhundert wurden zunehmend öffentliche Uhren in den Städten installiert, hundert Jahre später entstanden Stand- und Tischuhren. Mit dem Aufkommen der modernen Naturwissenschaften wurden immer feinere Zeitmaße nötig, Zehntel-, Hundertstel-, Tausendstelsekunden wurden bestimmt. Im frühen 20. Jahrhundert stand dann jedem Menschen sein eigener Zeitmesser zur Verfügung – die Armbanduhr. Am 6. Dezember 1946 schließlich wurde mit der ersten Atomuhr die genaueste Uhr der Welt

präsentiert, weltweit gibt es davon inzwischen über 260.

Rasante Beschleunigung
Heute hat so gut wie keiner mehr Zeit. In den letzten Jahrzehnten haben die Prozesse der Arbeitswelt enorm an Geschwindigkeit zugenommen. Wir verschicken keine Briefe mehr, sondern E-Mails, die in wenigen Sekunden ihr Ziel erreichen und ebenso schnell mit ihrer Antwort wieder bei uns landen. Pro Sekunde werden etwa 3,7 Millionen Mails verschickt! Informationen sind dank Google und Co. sofort verfügbar, mit Tablet und Smartphone sind wir überall und immer erreichbar und auf dem Laufenden.

Doch diese globale Vernetzung hat auch ihre Schattenseiten. Alles muss immer schneller gehen, auch in der Freizeit werden noch E-Mails gecheckt und wie viel Zeit wir uns für Aufgaben nehmen können, liegt zunehmend weniger in unseren eigenen Händen. Entsprechend oft fällt der gestresste Blick auf die Uhr. Im Privatleben setzt sich der Zeitdruck fort: Auch hier sind wir dank modernster Kommunikationstechnologie rund um die Uhr für Familie und Freunde erreichbar, immer mehr verlockende Freizeitangebote buhlen um unsere Gunst und auch im Internet kann man ganz wunderbar die Zeit vergessen.

Kein Wunder, dass inzwischen Menschen ihr Geld damit verdienen, anderen ein besseres Zeitmanagement beizubringen.

Wie bekomme ich mehr Zeit?
Wer nicht gleich ein teures Seminar besuchen möchte, kann mit ein paar einfachen Tricks versuchen, seine Zeit optimaler zu nutzen und sich etwas Freiraum im Alltag zu schaffen. Dazu heißt es: sinnvoll planen, Prioritäten setzen und Zeitverschwendung vermeiden. Zunächst erfasst man eine Woche lang in einem Zeitprotokoll alle beruflichen und privaten Tätigkeiten mit genauen Zeitangaben. So erhält man einen Überblick, wofür man künftig weniger oder auch mehr Zeit aufbringen möchte. Auf dieser Basis erstellt man dann seine Zeitplanung in einem Organizer oder entsprechenden Handy- oder PC-Programmen. Für jeden Tag wird festgehalten, was auf jeden Fall erledigt werden muss, was weniger wichtig ist und was noch warten kann. Erledigtes hakt man ab, Unerledigtes wird in die Planung für den nächsten Tag übernommen. Auf die gleiche Weise plant man auch größere Zeitabschnitte, um die wesentlichen Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Nach und nach bekommt man so ein besseres Gespür für die Einteilung der Zeit und kann die Planung immer effizienter gestalten.

Der Sinn für Prioritäten lässt sich mit dem Eisenhower-Prinzip schärfen. Aufgaben werden hierbei in vier Gruppen eingeteilt: wichtig und eilig, wichtig und nicht eilig, unwichtig und eilig sowie unwichtig und nicht eilig. Die letzte Gruppe landet im Papierkorb, die vorletzte wird an andere delegiert, die zweite Gruppe wird in die eigene Zeitplanung übernommen und die erste sofort erledigt. Mit ein bisschen Training lernt man so recht schnell, Wesentliches besser von Unwesentlichem zu unterscheiden. Neben einer guten Planung und dem Handeln nach Prioritäten ist das Minimieren von Zeitverschwendung der dritte grundlegende Punkt.

Auch hier muss man sich zunächst selbst ehrlich analysieren: Sind die eigenen Abläufe gut organisiert? Kann man auch mal „Nein“ sagen? Verliert man bei Tagträumen oder dem Plausch mit den Kollegen viel Zeit? Hat man Zeiträuber erst einmal erkannt, kann man sie nach und nach beseitigen.

Weitere Infos finden Sie beispielsweise unter www.wissen.de, www.zeit.de/karriere/2012-08/zeitmanagement-stress oder www.zeitzuleben.de/2021-was-ist-zeitmanagement.

Lebenslustige leben länger

Bedenkenträger und Miesmacher erwarten immer das Schlimmste und verkürzen mit dieser Haltung ihr Leben unnötig.

Amerikanische Wissenschaftler sehen einen Zusammenhang zwischen der Lebenseinstellung und der Lebenszeit. Sie untersuchten das Schicksal von rund 800 Patienten, die 30 Jahre zuvor einen zwischen Optimismus und Pessimismus differenzierenden Fragebogen ausgefüllt hatten. Ergebnis: Unter Berücksichtigung des Alters, Geschlechts und der Lebenserwartung erhöhten zehn Punkte mehr auf der Pessimismus-Skala das Risiko zu sterben um 19 Prozent. Psychologen liefern hierfür vier mögliche Erklärungen:

1. Die Schwarzseher erleben aufgrund ihrer Passivität mehr Negatives als Optimisten.
2. Sie halten sich nach dem Motto „Alles zwecklos“ weniger konsequent an medizinische Verordnungen.
3. Sie sind häufiger depressiv.
4. Ihr Immunsystem funktioniert weniger gut als das von Optimisten.

Eine weitere Erklärung ist, dass der Pessimismus selbst erst die Folge von schädlichen Angewohnheiten ist, die zugleich unsere Lebenserwartung verringern. So wissen wir inzwischen, wie wichtig etwa viel Bewegung und frische Luft für die Gesundheit und für unser psychisches Wohlbefinden sind.

Auch die Ernährung trägt viel zu unserer Gemütslage bei – zumindest indirekt. Denn wenn Körper und Geist ausreichend mit Vitaminen und Spurenelementen versorgt sind, fühlen wir uns fitter, schaffen mehr und haben mehr Lust, uns zu bewegen – was wiederum unsere Laune hebt.

LECKERES ENTDECKEN

Zutaten:
- 1 kg Kartoffeln
- etwas Milch
- 500 g Rinder-Hackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 Dose geschälte Tomaten (ca. 400 g)
- 200 g Champignons
- 50 g Butter
- Worcestersauce
- 1 EL Sahne
- 1 TL Petersilie
- Majoran und Thymian
- Salz und Pfeffer

Shepherd’s Pie

Wenn es draußen kalt und nass ist, braucht der Mensch reichhaltiges, warmes Essen. Das wissen die irischen Schäfer schon lange. Sie erfanden daher den Shepherd´s Pie. Er schmeckt tatsächlich besonders lecker, wenn Sie ihn sich nach einiger Zeit an der frischen Luft gönnen.

So geht’s:
Kartoffeln schälen, kochen und mit etwas gekochter Milch zu einem Kartoffelbrei zerdrücken. Die Zwiebeln hacken und in Butter dünsten, Hackfleisch mitbraten und mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian würzen. Tomaten mit Saft hinzufügen und mehrere Minuten aufkochen, dann beiseitestellen.

Champignons in Streifen schneiden und in etwas Butter dünsten, Petersilie unterziehen und mit Pfeffer, Salz, Sahne und Worcestersauce abschmecken.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Fleischmasse in die Form geben, Champignons darüber verteilen und den Kartoffelbrei darauf verteilen. Mit Butterflöckchen belegen und in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Zehn Minuten bei 200 Grad backen, dann noch fünf Minuten bei Oberhitze überkrusten lassen.

Guten Appetit!

Batterien und Akkus bitte richtig entsorgen

Allein im vergangenen Halbjahr kam es zu mehr als fünfzig Bränden in der Restabfallbehandlungsanlage der awm Münster. Der Auslöser? Akkus und Batterien, die über den Restmüll entsorgt wurden.

Ob kleine Defekte, Hitze oder Kälte: Akkus und Batterien können sich aus verschiedenen Gründen innerhalb weniger Sekunden entzünden. Darum ist es wichtig, diese fachgerecht zu entsorgen. Eine Abgabe von Akkus und Batterien ist über den Handel oder an einem der elf awm-Recyclinghöfe möglich. Idealerweise kleben Sie vorher auch die Pole ab. Bitte beachten Sie außerdem, dass die Mitarbeitenden der awm regelmäßig Kontrollen durchführen. Bei der falschen Entsorgung von Akkus und Batterien fallen Strafen an.

Vorsicht, Brandgefahr!

Aufgrund der hohen Gaspreise suchen viele Mieterinnen und Mieter beim Heizen nach Alternativen. Aber: Heizlüfter, Konvektorheizungen und Ölradiatoren, elektrische Heizpilze, Kohlegrills, mobile Campingkocher, angeschlossene Propan- oder Butangasflaschen, Kaminöfen, Teelichtöfen und ähnliche Geräte können zu Stromausfällen führen. Sie sind außerdem äußert gefährlich. Bitte beachten Sie unbedingt die folgenden Hinweise.

Heizlüfter sind nur geeignet, um einzelne Räume zeitweise aufzuwärmen. Sie sind nicht für den Dauerbetrieb ausgelegt. Das kann zu Überhitzung und zu Bränden führen.

Keinesfalls sollten mehrere Heizlüfter an einem Stromkreis betrieben werden. Das führt zu Überspannung! Heizlüfter haben einen sehr hohen Stromverbrauch. Ein Dauerbetrieb führt zu drastischen Nachzahlungen.

Betreiben Sie keinen Kohlegrill in Ihrer Wohnung! Das Einatmen des unsichtbaren, geruch- und geschmacklosen Kohlenmonoxids (CO) führt zu Bewusstlosigkeit und zum Tod.

Nutzen Sie keine Gasgrills, Propan- oder Butanbrenner in Ihrer Wohnung. Tritt unbemerkt Gas aus, so entsteht ein zündfähiges Gemisch. Schon ein Funke kann eine Gasexplosion auslösen.

Ihre Sicherheit steht immer an erster Stelle! Darum sollten Sie auf bewusstes Heizen setzen und unbedingt Rücksprache mit uns halten, wenn sie eine Heizalternative nutzen möchten.

Weitere Tipps zum Energiesparen erhalten Sie unter www.verbraucherzentrale.nrw/energiepreise. Schauen Sie gerne auch unter www.verbraucherzentrale.nrw vorbei.

Wir gratulieren zum 25-jährigen Jubiläum

Am 9. Juni 1996 bewarb sich ein junger Mann bei der Bauverein Ketteler eG für die Ausbildung zum „Kaufmann der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft“. Ausbildungsbeginn war der 1. September 1997. Seit diesem Tag – und somit seit mehr als 25 Jahren – ist Markus Rödder Mitarbeiter unseres Teams.

Bei den Mieterinnen und Mietern ist Markus Rödder eine der bekanntesten Stimmen der Bauverein Ketteler eG, da aufgrund seiner Verantwortung für die Mietzahlungen „niemand an ihm vorbeikommt“.

Ob bei Ratenzahlungen, Hilfe im Alltag, Schadensmeldungen oder sonstigen Fragen rund um das Thema Mieten und Wohnen – Markus Rödder hilft den Mieterinnen und Mietern gerne weiter.

Intern ist Markus Rödder für unsere Website, den Einkauf und die EDV verantwortlich. Dabei überzeugt er mit seiner offenen, hilfsbereiten und stets freundlichen Art, was ihn auch im Kollegenkreis zu einem beliebten Mitarbeiter macht.

Das Team und der Vorstand gratulieren Markus Rödder ganz herzlich zum Dienstjubiläum. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre und die erfolgreiche Zusammenarbeit.

Bauverein Ketteler eG

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle
Montag bis Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr
13.30 – 16.30 Uhr
Freitag: 08.00 – 13.00 Uhr

Ihre Ansprechpartner vor Ort

Hauptamtlicher Vorstand
Jörg Dickmann • 0251 48210-16
E-Mail: dickmann@bauverein-ketteler.de

Leiterin Rechnungswesen
Andrea Eusterwiemann • 0251 48210-15
E-Mail: eusterwiemann@bauverein-ketteler.de

Rechnungswesen
Markus Rödder • 0251 48210-29
E-Mail: roedder@bauverein-ketteler.de

Rechnungswesen / Vermietung
Maria Venneker • 0251 48210-30
E-Mail: venneker@bauverein-ketteler.de

Allgem. Verwaltung
Sabine Holst • 0251 48210-0
E-Mail: holst@bauverein-ketteler.de

Allgem. Verwaltung / Vermietung
Marie-Luise Kassebeer • 0251 48210-27
E-Mail: kassebeer@bauverein-ketteler.de

Leiter Technische Abteilung
Dirk Woltering • 0251 48210-11
E-Mail: woltering@bauverein-ketteler.de

Technische Abteilung
Viola Kruth-Brunsing • 0251 48210-12
E-Mail: kruth-brunsing@bauverein-ketteler.de

Burkhard Beckers • 0251 48210-31
E-Mail: beckers@bauverein-ketteler.de

Christian Beilschmidt • 0251 48210-13
E-Mail: beilschmidt@bauverein-ketteler.de

Ramona Lüttecke • 0251 48210-0

Impressum

Herausgeber:
Bauverein Ketteler eG
Kappenberger Damm 58 d
48151 Münster
Telefon: 0251 48210-0
Telefax: 0251 48210-50
E-Mail: info@bauverein-ketteler.de
www.bauverein-ketteler.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Jörg Dickmann

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

Auflage: 1.230

Druck: Druckerei Limberg,
Eulerstraße 5, 48155 Münster

Bildnachweis:
Shutterstock: Ermolaev Alexander, Anelo, Monkey Business Images, Andrey_Popov, gresei, Leigh Prather, Irina Meliukh, Maria Medvedeva, Matthew Gough