



*von uns  
für Sie*

Wohnungsbau-Genossenschaft Kiel-Ost eG



*Wohnviertel*

# POPPENRADE

*Wir modernisieren auf dem Ostufer.*

*Sommerausgabe 2013*

- Teppich
- Linolium
- PVC
- Laminat



Inhaber Th. Olschewski

Rosenweg 1 | 24245 Kirchbarkau | Mobil: 0177 / 31 60 799  
 Fax 04302 / 96 49 96 | E-Mail: bodenbelaege@gmx.net



**Bodenbeläge**  
 Th. Olschewski

# Ihr neues Bad

Ohne Ausbau der alten Wanne.  
 Ohne Schmutz und Fliesenschaden.  
 Acryl-Einsätze, Duschtrennwände, Reparaturen.  
 In den schönsten Farben und Formen.



*perfekt montiert  
 in einem Tag!*

*Besuchen Sie  
 unsere Ausstellung  
 im  
 Ellerbeker Weg 139!*



## Badewannen-Service Werner Köhler

Hagener Straße 2, 24148 Kiel, Telefon 72 94 73, Fax 72 94 90  
 Email: werner.koehler@badewannenservice-kiel.de  
 Web: <http://www.badewannenservice-kiel.de>



AbfallManagement · Nord

### Ihr Ansprechpartner in Sachen Abfall

- Betreiben eines Recyclinghofes für die Annahme Ihrer Abfälle
- Gewerbeabfallentsorgung und Aktenvernichtung
- Entrümpelung und Sperrgutentsorgung
- Containergestellung von 5 - 36m<sup>3</sup>



Diedrichstraße 26 · 24143 Kiel  
 Tel. 0431 / 14 99 869  
 Fax 0431 / 14 99 871  
 E-Mail: [info@amn-kiel.de](mailto:info@amn-kiel.de)  
[www.amn-kiel.de](http://www.amn-kiel.de)

## ► EDITORIAL

Sehr geehrte Leserinnen,  
sehr geehrte Leser,

spannende Aufgaben warten auf die Wohnungsbau-Genossenschaft Kiel-Ost eG. Wir sanieren unseren Gebäudebestand in der Poppenrade. Was genau passieren soll und wie lange es dauern wird, erfahren Sie in dieser Zeitung.

Für viele Menschen ist es entspannen im Garten oder auf dem Balkon gärtnerisch tätig zu werden. Duftende üppige

Rosenblüten sind dabei der Stolz jedes Hobbygärtners. Blättern Sie doch einmal auf Seite 10.

Für andere wiederum ist Kochen Entspannung. Schnippeln, schneiden und rühren hilft beim Abschalten. Unsere Rezeptseite gibt Ihnen wie immer Anregungen.

Weitere Informationen über unsere Mitglieder und Mitarbeiter komplettiert die neue Ausgabe unserer Zeitung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Und wenn Sie Ihre Meinung zum einen oder anderen Thema loswerden möchten: Schreiben Sie uns.

Ihre  
Doris Schwentkowski  
Geschäftsführender Vorstand

## ► IMPRESSUM

**Wohnungsbau-Genossenschaft  
Kiel-Ost eG**

Poppenrade 5, 24148 Kiel

Telefon: 0431-72400

Fax: 0431-7240123

info@wbg-kiel-ost.de

www.wbg-kiel-ost.de

**Redaktion:**

WbG Kiel-Ost eG

**Layout:**

werbung:hier, Kiel

**Anzeigen:**

I. Merle, WbG Kiel-Ost eG

**Druckerei:**

A.C. Ehlers

Medienproduktion GmbH, Kiel

Namentlich gekennzeichnete Artikel entsprechen nicht zwingend der Meinung der Redaktion. Alle Inhalte, Termine, Angaben ohne Gewähr. „Von uns für Sie“ erscheint 2x jährlich als kostenloses Magazin der WbG in Kiel.

**Covergrafik:**

werbung-hier.net

## ► INHALT

### INTERNES

Editorial ..... 3

### GEMEINSCHAFT

Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum Geburtstag! ..... 4

Mitarbeiter News ..... 5

Ehrung langjähriger Mitglieder ..... 5

Ehrennadel für Klaus-Dieter Harbs ..... 5

„Café & Co“ - Neue Mieter in der Julius-Brecht-Straße ..... 6

Die „Wir-sind-für-Sie-da-Vermieter“ ..... 6

Vertreterversammlung 2013 ..... 7

Urlaub spezial ..... 8

### WOHNEN UND LEBEN

Rosen ..... 10

Rezepte-Ecke: Crème brûlée ..... 16

### ALLERLEI

Rätsellecke ..... 11

Deutsche Meisterschaft im Straßenfussball ..... 12

Heuschnupfen - Allergische Rhinitis ..... 13

Das Leben in Zahlen ..... 14

Ein Wohnviertel fährt durch die Stadt ..... 15

### SPEZIAL

Schnell und sicher Zahlen ..... 17

### LIFESTYLE

Stand-Up-Paddeln ..... 18

Filmtipp ..... 20

Musiktip ..... 20

Buchtipp ..... 21

## ► WIR GRATULIEREN UNSEREN MITGLIEDERN ZUM GEBURTSTAG!

### 80. GEBURTSTAG

Reinhard Friese, am 9. Juli  
 Anne-Luise Gosch, am 28. Juni  
 Elfriede Elisabeth Grzanna, am 15. März  
 Kurt Laudien, am 16. April  
 Hans Promoli, am 18. Juni  
 Edmund Puhl, am 25. Juli  
 Friedrich-Karl Rathje, am 10. Juli  
 Werner Stich, am 24. Juni

### 85. GEBURTSTAG

Irmgard Brandt, am 4. März  
 Harald Mohr, am 8. Juli  
 Ingeborg Schäwel, am 16. Juli  
 Ingeburg Trenkmann, am 7. Januar  
 Waltraud Wendt, am 21. Juli

### 90. GEBURTSTAG

Gertrud Czech, am 12. Mai  
 Ewald Evers, am 1. Februar  
 Rosemarie Hillenbrand, am 6. Januar  
 Elsa Jähne, am 11. April  
 Martha Luck, am 5. März  
 Gertrud Markowski, am 19. Januar  
 Werner Matzanke, am 2. März  
 Christel Meier, am 17. Februar  
 Helene Osang, am 27. Mai

### 96. GEBURTSTAG

Hildegard Hansen, am 12. Januar

### 97. GEBURTSTAG

Charlotte Fiedrich, am 29. Februar

### 98. GEBURTSTAG

Erika Wulf, am 7. Februar

### 99. GEBURTSTAG

Helma Howe, am 7. Februar

*Alles Gute  
zum Geburtstag*



## Sommerzeit – Heuschnupfenzeit

Die Ursache eines Heuschnupfens ist eine Überempfindlichkeit des körpereigenen Abwehrsystems gegenüber Blütenpollen. Eine allergisch bedingte Entzündung der Nasenschleimhaut wird oft von weiteren Erkrankungen der Atemwege begleitet. Im Erwachsenenalter spielen zudem Kreuzallergien eine Rolle. Die Beeinträchtigung der Lebensqualität reicht von Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit bis hin zur Herabsetzung der Konzentrationsfähigkeit. Es stehen jedoch gut wirksame und verträgliche Medikamente zur Verfügung, mit denen Sie den Sommer wieder genießen können.

Wir beraten Sie gerne in unserer Apotheke.

Ihre Brigitte Knobloch



## Park-Apotheke

Schwanenseeplatz 1  
 24148 Kiel  
 Tel.: (0431) 72 36 82  
 Fax: (0431) 72 87 49

Mo - Fr	08.30 - 13.00 Uhr
Mo, Di, Do	15.00 - 18.30 Uhr
Mi, Fr	15.00 - 18.00 Uhr
Sa	09.00 - 13.00 Uhr



**Lorano® akut**  
 20 Tabletten  
 Sonderpreis  
 gültig bis 01.09.13 **4,95 €**

## ➤ MITARBEITER NEWS



### STEFANIE HENNINGS

verstärkt seit Mitte Mai stundenweise die Abteilung WEG- und Hausverwaltung. Wir wünschen ihr einen guten Start im Unternehmen und freuen uns auf eine langfristige Zusammenarbeit mit ihr.



### KARIN MAERZ

unterstützt seit dem 1. Februar unsere Mitarbeiter in den Abteilungen Betriebskosten, Instandhaltung, Finanzbuchhaltung sowie WEG- und Hausverwaltung. Wir freuen uns über die Verstärkung und heißen sie an dieser Stelle nochmals herzlich willkommen.



### JÜRGEN KRÄMER

hat am 1. Februar das Aufgabengebiet von Herrn Helms in der Abteilung WEG- und Hausverwaltung übernommen.



### SEBASTIAN MAHMENS

hat am 1. Februar den Bereich von Herrn Wittkuhn in der Abteilung WEG- und Hausverwaltung übernommen.

Beide Herren sind bestens gerüstet und sind für Sie ein kompetenter und menschlich angenehmer Ansprechpartner. Wir wünschen Herrn Krämer und Herrn Mahmens weiterhin viel Erfolg an ihren Arbeitsplätzen und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

## ➤ EHRUNG LANGJÄHRIGER MITGLIEDER

### 50 JAHRE MITGLIEDSCHAFT

Erika Buttgerit  
Günther Kollenda  
Robert Smirr  
Jürgen Cordes  
Ursula Schober  
Wilhelm Käsch  
Gerd Raid  
Harald Strobel  
Heinz-Willi Schlüter  
Klaus Böhm  
Hans Gustke  
Karl-Heinz Erdbrink

### 60 JAHRE MITGLIEDSCHAFT

Günter Mugele  
Heinrich Stapelfeldt  
Käthe Grewe  
Heinrich Stade

### 65 JAHRE MITGLIEDSCHAFT

Elfriede Kallweit

Vielen Dank für Ihre Treue  
und herzliche Grüße von  
Ihrer Genossenschaft.

## ➤ EHRENNADEL FÜR KLAUS-DIETER HARBS

Herr Klaus-Dieter Harbs, bis 2012 langjähriges Mitglied im Aufsichtsrat und der Baukommission der Wohnungsbau-Genossenschaft Kiel-Ost eG wurde mit 14 anderen Schleswig-Holsteinern für sein ehrenamtliches Engagement durch die Landesregierung, Staatskanzlei, vertreten durch den Staatssekretär Herrn Stefan Studt, die Ehrennadel des Landes Schleswig-Holstein ausgehändigt.



## ► „CAFÉ & CO“ - NEUE MIETER IN DER JULIUS-BRECHT-STRASSE

Zurzeit werden in der Julius-Brecht-Straße zwei Läden umgebaut. Voraussichtlich im September wird hier das Projekt „Café & Co“ – ein Kooperationsprojekt unserer Genossenschaft mit der Gemeinnützigen Gesellschaft für Soziale Hilfen in Norddeutschland mbH (GSHN) und der Landeshauptstadt Kiel – starten.

„Das „Café & Co“ soll zu einem Mehr an bürgerlichem Miteinander beitragen. Hier können und sollen sich junge und ältere Menschen, Menschen mit und ohne Behinderung in einem gemütlichen Bistro-Café ganz selbstverständlich begegnen, verschiedene Angebote nutzen, sich aktiv in die Gestaltung ihres Stadtteils einbringen, sich beraten lassen oder konkrete Hilfen erhalten, wenn sie das möchten.“

(Zitat: GSHN)

Centrum des Geschehens ist der Betrieb eines barrierefreien Bistro-Cafés. Die kostengünstigen Frühstücks- und Mittagangebote in freundlicher und angenehmer Atmosphäre im Café und auf dem Platz (Straßencafé) sollen möglichst viele Menschen aus dem Stadtteil erreichen. Durch die gemeinsame Gestaltung des Vorplatzes werden neue Begegnungsmöglichkeiten geschaffen. Hier werden zukünftig unterschiedliche Veranstaltungen (z. B. Flohmärkte, Tauschbörse, Bürger- und Kinderfeste) stattfinden. Der ehemals belebte und unseren älteren Mitgliedern gut bekannte Platz wird somit wieder zum Leben erweckt und als sozialer Treffpunkt neu etabliert.

## ► DIE „WIR-SIND-FÜR-SIE-DA-VERMIETER“

### RADIO-THEMENWOCHE ÜBER DIE SCHLESWIG-HOLSTEINISCHEN WOHNUNGSBAUGENOSSENSCHAFTEN

Warum gerade die Mieter der Wohnungsbaugenossenschaften besonders zufriedene Mieter sind? Das konnten die 1,175 Millionen Hörer von Radio Schleswig-Holstein (R.SH) in der Woche vom 3. bis 7. Juni 2013 erfahren.

Zu Wort kamen waschechte Mieter unterschiedlichen Alters und aus verschiedenen Lebenssituationen. Aus ihrer ganz persönlichen Sicht berichteten sie in zehn verschiedenen Radio-Spots über die Vorzüge von Wohnungsbaugenossenschaften und brachten so einer breiten Öffentlichkeit die vier Kernbotschaften der Schleswig-Holsteinischen Wohnungsbaugenossenschaften nahe:

„Wir sind für Sie da!“, „Eine starke Gemeinschaft“, „Ein breites Angebot“ und „Moderne Wohnungen“.

Bei der Themenwoche handelte es sich um eine Anzeigenkooperation zwischen dem Marketing-Arbeitskreis Schleswig-Holsteinischer Wohnungsbaugenossenschaften und dem Radiosender.

„Für uns war wichtig, dass hier nicht die Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter aus den Genossenschaften sprechen. Wir

wollten Mieter, die ganz authentisch von Erlebnissen mit ihrer Wohnungsbaugenossenschaft berichten“, sagt Sven Auen, Vorstandsmitglied des Marketing-Arbeitskreises.

Die Aufzeichnung der Radio-Spots fand im R.SH-Funkhaus in Kiel statt und wurde von dem bekannten Radiomoderator Carsten Kock durchgeführt.

Als ein kleines Dankeschön für ihre Teilnahme erhielten die interviewten Mieter eine exklusive Führung durch das Funkhaus.

Interessierte können sich  
die zehn Radio-Spots auf  
[www.mehralsmieten.de](http://www.mehralsmieten.de) anhören.

## ► VERTRETERVERSAMMLUNG 2013



Am 13. Juni 2013 fand die diesjährige Vertreterversammlung im Cafe Waldeck in Kiel-Wellingdorf statt.

30 VertreterInnen genehmigten einstimmig den Jahresabschluss 2012 mit einer Bilanzsumme von 44.261.856,81 € sowie den Vorschlag zur Verwendung des Bilanzgewinns.



Das Geschäftsjahr 2012 schloss mit einem Überschuss von 771.326,26 € ab. Vom Bilanzgewinn in Höhe von 98.163,37 € wurden als Dividende 75.393,98 € ausgeschüttet, dies entspricht 4 % auf die Geschäftsguthaben. Der verbleibende Betrag von 22.769,39 € wurde auf neue Rechnung vorgetragen.

Dem Vorstand und Aufsichtsrat wurde einstimmig Entlastung erteilt.



**Neuküchen  
Arbeitsplattenaustausch  
Gerätetausch  
Küchenumbau  
3-D Küchenplanung**

**Clara-Immerwahr-Str. 1  
24145 Kiel  
kay.keding@t-online.de**

## ► URLAUB SPEZIAL



Urlaub in Deutschland ist heute beliebter denn je. Und das nicht ohne Grund. Schließlich haben wir Berge, Wälder, Seen und das Meer für Naturliebhaber, aber auch ganz viel Kultur und Architektur für Städtetouristen. Anreisen kann man einfach und bequem mit dem Auto oder der Bahn und wer das Glück hat, Mieter bei einem der Wohnungsunternehmen zu sein, die im neuen Katalog „Urlaub spezial – Übernachten in Gästewohnungen“ vertreten sind, der übernachtet zu alledem auch noch in einer schönen Gästewohnung und spart eine Menge Geld.

Möglich ist dies, weil sich Wohnungsunternehmen aus ganz Deutschland zusammengeschlossen haben und ihre Gästewohnungen, die allesamt ausgestattet sind wie Ferienwohnungen, ihren Mietern zur Nutzung anbieten.

Die Wohnungsbau-Genossenschaft Kiel-Ost eG ist eines dieser Unternehmen. Sie möchte ihren Mietern mehr bieten als ein Dach über dem Kopf. Deshalb kann sich jeder Mieter der Wohnungsbau-Genossenschaft Kiel-Ost eG den neuen Urlaubskatalog ab sofort kostenlos in der Geschäftsstelle, Poppenrade 5, 24148 Kiel, abholen. Wer den Katalog durch-

blättert, findet eine große Anzahl gut ausgestatteter Ferienwohnungen mit ausführlichen Informationen zu Region, Ausflugszielen, Verkehrsanbindung und Ausstattung zu besonders günstigen Preisen. Die Auswahl der Urlaubsorte ist groß und liest sich wie das Inhaltsverzeichnis eines Reiseführers: Stuttgart, Saarbrücken, Rüsselsheim, Plauen, Suhl, Olbernhau, Zittau, Chemnitz, Erfurt, Weimar, Leipzig, Leipzig-Neuseenland, Nordhausen, Hoyerswerda, Wittenberg, Hückeswagen, Witten, Oberhausen, Dortmund, Coswig, Eisenhüttenstadt, Magdeburg, Wolmirstedt, Münster, Bielefeld, Wolfsburg, Neustadt am Rübenberge, Celle, Bad Saarow, Berlin, Strausberg, Hennigsdorf, Eberswalde, Wilhelmshaven, Hamburg-Harburg, Hamburg, Templin, Schwerin, Torgelow/Marlow, Neubrandenburg, Teterow, Wismar, Greifswald, Rostock, Kiel, Usedom, Bergen auf Rügen und Schleswig.

Wer sich für ein Reiseziel entschieden hat, wendet sich telefonisch, per Post oder Mail direkt an das Wohnungsunternehmen und bekommt einen Vertrag und alle notwendigen Informationen zur Bezahlung und Schlüsselübergabe. Na dann: Ab in den Urlaub und viel Spaß dabei!

# Nutzen Sie alle Möglichkeiten Ihres Kabelanschlusses!

- ✓ Top-Auswahl an TV- und Hörfunkprogrammen
- ✓ kostenlose HDTV-Sender
- ✓ abonnierbare digitale TV-Zusatzprogramme von **Cablevista**
- ✓ Highspeed-Internet Flatrate über **cablesurf.de**
- ✓ Telefon-Anschluss mit günstigem Minutenpreis oder als Flatrate von **cabelfon**



Wir sind für Sie da!

**0180-2020810-200**

(6 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz;  
max. 42 Cent/Minute Anruf dt. Mobilfunknetze)

service@wtc-info.de  
www.wtc.tv

**WTC**  
**WOHNEN & TELECOMMUNICATION**  
Partner der Wohnungswirtschaft

# KURT GLÖCKLER

**Wichmannstr. 4  
22607 Hamburg**

**Tel.: 040 / 88 15 99 81  
Fax: 040 / 88 15 99 83**

**www.kurt-gloeckler.de  
hamburg@kurt-gloeckler.de**



**Baudekoration  
Fassadendämmung**

## ➤ ROSEN



Von Rosen gibt es bereits erste Darstellungen in der Antike. Sie fand im Laufe der Zeit vielerlei Verwendung: als „Königin der Blume besungen“, zur Parfümherstellung und als Heilpflanze kultiviert, zur Zierde und als Luxusgut gewürdigt. Seither gibt es mehr als 13.000 Sorten. Gerade zu dieser Jahreszeit betören die Rosen in Gärten und Parks mit ihrer vollen Blütenpracht. Auch aus der Floristik ist die Rose nicht mehr wegzudenken. Durch den Import von Übersee kommt die Rose das ganze Jahr zum Einsatz. Große Freude bereiten jetzt die Freilandsorten aus der Region mit bezauberndem Duft.

Von großem Liebreiz sind historische Rosensorten die Sie bei IDEA VERDE sowohl als Schnitt- als auch als Topfpflanze erhalten.



Diese Informationen  
werden Ihnen  
präsentiert von:

**IDEA VERDE**  
*Besondere Floristik . Dik van den Honert*



## ➤ DEUTSCHE MEISTERSCHAFT IM STRASSENFUSSBALL

Die alljährliche Deutsche Meisterschaft im Straßenfußball fand dieses Jahr vom 7.-8. Juni in Lübeck statt. Wie in den letzten Jahren, nahm auch diesmal die Hempels-Mannschaft teil und belegte von 19 Mannschaften aus verschiedenen sozialen Einrichtungen den 5. Platz. Diese bis dato beste Platzierung belegt, dass die Hempels-Mannschaft weiterhin am Ball ist und sich stetig verbessert. Unter der hervorragenden Leitung der Mitglieder von Anstoss e.V., gab es temporeiche und technisch anspruchsvolle Spiele zu sehen. Ein Spiel dauerte 2 x 7 Minuten und war durch das vorgegebene 3+1 System ( 3 Feldspieler und 1 Torwart ) eine schweißtreibende Angelegenheit. Kondition, Technik, Taktik und Geschwindigkeit waren auf dem kleinen Feld mit Rundumbande gefragt. In der Vorrunde kam es sogar zum Duell des Kieler Stadtderbys zwischen Hempels und Hannibals Erben von Odyssee, dass die Hempels-Mannschaft für sich entscheiden konnte. Im Viertelfinale wurden die Spiele intensiver und die Hempels-Mannschaft traf auf den amtierenden Deutschen Meister des Vorjahres: Die Dirty Devils aus Gifhorn. Diese waren auch dieses Jahr wieder sehr spielstark und verwiesen Hempels auf den 5. Platz. Eine Niederlage, die zu verkraften war, zumal die Hempels-Mannschaft durch die Erkrankung eines Spielers etwas geschwächt war. Insgesamt ging die Hempels-Mannschaft äußerst zufrieden aus dem Turnier, was dann anschließend mit einem zünftigen Essen in der Lübecker Innenstadt gefeiert wurde.

Als Deutscher Meister ging dieses Jahr die Mannschaft „Jugend hilft Jugend“ aus HH hervor, die in der Folge zum European Homeless Cup in München am 25.-26. Juni 2013 reisen durfte.

Aktuell bereitet sich die Hempels-Mannschaft auf den Künstler-Cup am 10.08.2013 in Kiel vor. Dieses Turnier findet ebenfalls jährlich statt und bedeutet wiederum andere Bedingungen, denn gespielt wird auf Rasen und im 5+1 System. Dementsprechend hat die Hempels-Mannschaft die Halle verlassen und trainiert nun auf dem grünen Geläuf. Voller Vorfreude und mit dem Ansporn, an die guten Leistungen der letzten Monate anknüpfen zu wollen, heißt es weiterhin: „Mailand oder Madrid .... Hauptsache Italien.“ ( Zitat: Andreas „Andy“ Möller )



# ➤ HEUSCHNUPFEN - ALLERGISCHE RHINITIS

Die Ursache eines Heuschnupfens ist eine Überempfindlichkeit (Allergie) des körpereigenen Abwehrsystems gegenüber Blütenpollen. Heuschnupfen kann grundsätzlich in jedem Alter auftreten. In der Regel entwickelt er sich bereits in der Kindheit und im Jugendalter. Die Allergieneigung wird vererbt.

Eine allergisch bedingte Entzündung der Nasenschleimhaut wird oft von weiteren Erkrankungen der Atemwege begleitet. Im Erwachsenenalter spielen zudem Kreuzallergien eine Rolle. Durch die Verwandtschaft der Pflanzen untereinander kommt es bei einer Birken-Hasel-Gräser-Allergie zu allergischen Reaktionen, z. B. bei folgenden Lebensmitteln: Nüsse, Kern- und Steinobst, Tomaten, Sellerie. Hier spielt jedoch auch die Zubereitungsart eine Rolle, beim Kochen werden die Allergie auslösenden Stoffe meistens zerstört.

Neben der saisonalen Rhinitis (Pollenallergie) gibt es die ganzjährige Allergie, Hausstaubmilben und Tierhaare sind hier die Auslöser.

Beim Erstkontakt lernt unser Abwehrsystem den „Feind“ kennen, es treten noch keine Symptome auf. Erst beim Zweitkontakt reagiert der Körper mit Rötung, Jucken, Niesen, laufender Nase und Bindehautentzündung. Es kommt auch zu einer Überempfindlichkeit gegenüber unspezifischen Reizen, z. B. kalter Luft, Tabakrauch und Düften. Die Beeinträchtigung der Lebensqualität reicht von Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit bis hin zur Herabsetzung der Konzentrationsfähigkeit.

## THERAPIE

### 1. Karenz = Vermeidung des Allergens

Nach dem Aufenthalt im Freien sollten Sie auf alle Fälle die Kleidung vor dem Betreten des Schlafraums wechseln und Ihre Haare waschen. Nicht bei offenem Fenster schlafen!



**Park-Apotheke**

Dieser Gesundheitstipp wird  
Ihnen präsentiert von der  
Park-Apotheke.

### 2. Arzneimittel

Als lokal wirksames Arzneimittel steht z. B. die Cromoglicinsäure zur Verfügung. Der Wirkeintritt ist jedoch verzögert, so dass es mindestens eine Woche vor dem ersten Pollenflug angewendet werden muss.

Antihistaminika gibt es zur lokalen Anwendung (Nasenspray und Augentropfen) und zum Einnehmen (Cetirizin und Loratadin). Diese Präparate können bei Überempfindlichkeit müde machen, deshalb sollte man sie am besten abends einnehmen.

Abkömmlinge des Cortisons gibt es freiverkäuflich als Nasenspray, sie unterdrücken allerdings nur die Symptome.

### 3. Hyposensibilisierung

Die spezifische Immuntherapie zielt auf eine dauerhafte Unempfindlichkeit gegen die Allergieauslöser. Die Behandlung findet in der Arztpraxis statt und dauert mindestens drei Jahre. Der Patient bekommt die Allergie auslösenden Stoffe in steigender Konzentration gespritzt, zuerst im wöchentlichen Abstand, dann monatlich.

Bei einem unbehandelten Heuschnupfen besteht die Gefahr eines sogenannten Etagenwechsels, es kommt zu einem allergisch bedingten Asthma. In diesem Fall rechtzeitig einen Arzt aufsuchen!

Oliver Haja / pixelio.de



Von den in einer festen Partnerschaft lebenden Menschen halten immer mehr einen

## Doppelverdienerhaushalt

für erstrebenswert. In einer Studie gaben

**2/3**

an, sie fänden eine Berufstätigkeit beider Partner ideal (2008: 56 Prozent). Zugleich deutlich gesunken ist der Anteil derjenigen, die wegen ihrer Kinder auf den Beruf verzichten wollen. 2008 waren es noch 70 Prozent, jetzt denken

**52 %**

der Befragten, dass ein Elternteil arbeiten und der andere die Erziehung übernehmen solle. -pb

**40 %**

der in Deutschland lebenden Frauen sind mindestens bereits einmal Opfer von körperlicher oder sexueller

## Gewalt

gewesen, so das Familienministerium. Jede

**4. Frau**

hat schon einmal Gewalt durch ihren Lebenspartner erfahren. Betroffene Frauen können sich jetzt an ein bundesweites Hilfetelefon wenden. Unter der kostenlosen Nummer

**08000 116 016**

ist Beratung auch in 15 Fremdsprachen möglich. -pb



Es ist zwar der seit gut zwanzig Jahren niedrigste Wert, dennoch wurden in Deutschland im vergangenen Jahr

## 82,4 Mrd. Zigaretten

geraucht. Im Schnitt gingen demnach pro Tag

**ca. 230 Mio.**

Glimmstängel in Rauch auf. Jeder vierte Erwachsene ist so wie der Angler auf dem Foto abhängig von dieser Droge.

**60 %**

der Raucher haben schon mal versucht aufzuhören. -pb

Ein Beitrag von:

# HEMPELS

Das Straßenmagazin für Schleswig-Holstein

## ► EIN WOHNVIERTEL FÄHRT DURCH DIE STADT

Zurzeit „fährt das Wohnviertel Poppenrade“ auf drei Bussen auf allen Linien durch die Kieler Innenstadt und angrenzende Stadtteile.



Mit dem obigen Heckbanner auf der Rückseite der Busse wirbt die Genossenschaft für ihr Wohnviertel in der Poppenrade in Kiel-Ellerbek.

Im Januar 1971 waren die ersten Mietwohnungen des Wohnungsbauvorhabens bezugsfertig. Die Wohnungen waren sehr schnell vermietet, da die Poppenrade in den 70igern als gute Wohnlage galt. Im Verlauf der letzten 40 Jahre hat sich diese

Wahrnehmung der Kieler Bevölkerung grundlegend geändert. Aus einer „guten Wohnlage“ wurde ein Wohnviertel, das nicht zu den bevorzugtesten in Kiel zählt.

Diese Wahrnehmung wollen wir ändern und die Poppenrade in ein liebens- und lebenswertes Wohnviertel wandeln, in dem sich alle Generationen wohlfühlen sollen. Die meisten Wohnungen sind über 70 qm und somit bestens für junge Familien geeignet.

Direkt im Wohnviertel befindet sich eine Kindertagesstätte. Eine Grundschule und weiterführende Schulen sind fußläufig und gefahrenlos für Kinder zu erreichen. Eine gute Anbindung des ÖPNV sorgt dafür, dass die Bewohner schnell in der City von Kiel sind oder da wo andere Urlaub machen - an den Stränden der Ostförde.

Unser Gebäudebestand in der Poppenrade 1-25 wird bis in das Jahr 2015 saniert werden. Neben der energetischen Modernisierung der Häuser, der Verglasung von Loggien, der optischen Aufwertung und behindertengerechten Erweiterung der Eingangsbereiche, werden wir auch in die Gestaltung des Wohnumfeldes investieren. Dazu gehört auch, dass wir wieder eine kleinteilige Nahversorgung aufleben lassen möchten.

Die Investitionskosten werden rund 11,5 Mio. EURO betragen. Die Finanzierung erfolgt mit Mitteln der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW), Landesmitteln, Kapitalmarktdarlehen sowie Eigenkapital.

Wir werden vom Baufortschritt berichten.

# LEHMKUHL GmbH

## Sanitärtechnik

Kaiserstraße 89 · 24143 Kiel

 73 17 66

[www.lehmkuhl-sanitaer.de](http://www.lehmkuhl-sanitaer.de)

 73 41 39

[info@lehmkuhl-sanitaer.de](mailto:info@lehmkuhl-sanitaer.de)

## ► CREME BRÛLÉE

"Crème brûlée (französisch „gebrannte Creme“; ähnlich der Crema catalana) ist eine Süßspeise aus Eigelb, Sahne und Zucker, die als Dessert in der französischen, portugiesischen und spanischen Küche weit verbreitet ist." Soweit weiß Wikipedia Bescheid. Damit dieses köstliche Dessert auch selbstgemacht auf Ihrem Tisch steht, haben wir den Koch Andreas Hansen nach seinem Rezept gefragt.

[www.james-and-the-cook.de](http://www.james-and-the-cook.de)



### CREME BRÛLÉE

Rezept für ca. 6 Portionen

200 ml Milch  
400 ml Sahne  
1 Stk. Vanillemark  
5 Stk. Eigelb  
60 g Zucker  
6 EL brauner Zucker

Milch, Sahne, Vanille und Zucker zusammen aufkochen. Etwas abkühlen lassen. Eigelb in einer größeren Schüssel verrühren und nach und nach die Milch zugeben.

Die frische Crème in Formen füllen, mit Folie verschließen und im Ofen oder Dampfgarer mindestens 30 Minuten garen. Dann mit einem Holzspieß eine Garprobe machen. Zum Anrichten mit braunem Zucker bestreuen und diesen im Quarzgrill oder ganz kurz im sehr heißen Backofengrill karamellisieren.

Das Original von Andreas Hansen gibt es im Restaurant James and the Cook.

## ➤ SCHNELL UND SICHER ZAHLEN

Unter dem Stichwort „schnell und sicher Zahlen“ hat die Europäische Union 2008 begonnen, den Zahlungsverkehr zu vereinheitlichen und zu vereinfachen. Das neue S€PA-Verfahren umfasst 32 Nationen mit 500 Millionen Bürgern.

### WAS BEDEUTET S€PA

S€PA ist die Abkürzung für „Single Euro Payment Area“ und bezeichnet den einheitlichen Euro-Zahlungsverkehrsraum. Zukünftig werden die S€PA-Verfahren die bisherigen nationalen Überweisungs- und Lastschriftverfahren ablösen und den Zahlungsverkehr in Europa noch schneller und sicherer machen. Die Banken haben alle Weichen gestellt, damit Sie als Bank-Kunde von den neuen vereinheitlichten Verfahren profitieren können und begleiten Sie bei allen Schritten der Umstellung.

### WICHTIGE TERMINE

#### 1. Februar 2014:

Die nationalen Verfahren für Überweisungen und Lastschriften werden zum 1. Februar 2014 durch die europäische S€PA-Überweisung und die S€PA-Lastschrift ersetzt. Statt Kontonummer und Bankleitzahl verwenden Sie bei innerdeutschen Zahlungen dann nur noch die IBAN. Bei grenzüberschreitenden Zahlungen verwenden Sie die IBAN und den BIC.

#### 1. Februar 2016:

Auch bei grenzüberschreitenden Zahlungen wird ab 1. Februar 2016 nur noch die IBAN benötigt.

### WIBAN UND BIC

#### IBAN

IBAN steht für „International Bank Account Number“. Die internationale Bankkontonummer ersetzt spätestens ab dem 1. Februar 2014 die bisherigen nationalen Kontoangaben, in Deutschland sind das Kontonummer und Bankleitzahl.

Für deutsche Bankkunden beginnt die 22-stellige IBAN mit dem Ländercode „DE“, gefolgt von einer zweistelligen Prüfziffer, der bisherigen Bankleitzahl und der Kontonummer. Bei Kontonummern mit weniger Ziffern werden Nullen vorangestellt.

#### BIC

BIC bedeutet „Business Identifier Code“ und ist der international standardisierte Bank-Code – vergleichbar mit der Bankleitzahl in Deutschland. Mit dem BIC können Kreditinstitute weltweit eindeutig identifiziert werden.

### SO FINDEN SIE IBAN UND BIC

Sowohl Ihre persönliche IBAN als auch den BIC Ihrer Bank finden Sie auf der Rückseite Ihrer BankCard ec – unterhalb des Magnetstreifens auf der Kartentrückseite oder auf Ihrem Girokontoauszug.

Die Banken werden Sie bei dem neuen Verfahren unterstützen, in der Regel sind auch Service-Telefonnummern geschaltet.

GÜNTHER WITT GmbH  
Malereibetrieb

GW



## ► STAND-UP-PADDELN

Stand-Up-Paddeln (kurz: SUP) ist mit der richtigen Anleitung sehr schnell zu erlernen, ist sehr vielseitig und macht unglaublichen Spaß! Bei kaum einer anderen Sportart hat man die Möglichkeit, durch seine eigene Muskelkraft - unter Rücksichtnahme auf Natur & Umwelt - an Orte & Sehenswürdigkeiten zu kommen, die ansonsten unerreichbar scheinen. Ein unvergleichliches Naturerlebnis, dass durch die Perspektive im Stehen noch beeindruckender wirkt als im Sitzen.

Stand-Up-Paddeln ist ein sehr gutes Ganzkörpertraining und man verbessert gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Koordination und Konzentration. Selbst Yoga ist auf den SUP-Boards möglich.

Ähnlich wie beim Kanufahren erfolgt der Vortrieb beim Stand-Up-Paddeln mit Hilfe eines Stechpaddels. Der Paddler steht hierbei allerdings aufrecht auf dem Brett.

In unserer Region bringt Wassersport Brasilien Interessierte in speziellen Kursen auf die SUP Boards und bietet sowohl auf der Ostsee als auch auf der idyllischen Schwentine verschiedene Touren an. Aber aufgepasst: das Stand Up Paddeln führt bei den meisten Menschen zu einer Sucht. Ein Mal ausprobiert, kann man davon nicht genug bekommen. Ist dies bei Ihnen auch so der Fall, besteht die Möglichkeit am 17.08.2013 an der "BIC SUP One Design Spaßregatta" an der Schönberger Seebrücke teilzunehmen und mit anderen SUP Begeisterten um die Schönberger Seebrücke zu kurven.

Für weitere SUP Informationen:

WASSERSPORT BRASILIEN

Wassersportcenter für Windsurfen, Kitesurfen, Segeln,

Wellenreiten, Stand-Up-Paddeln, Tretboot- & Kajakfahren

Station am Strand: Buhne 33 / 34, Brasilien (Ostsee / Schleswig-Holstein)

Tel. 0049 - 172 - 40 54 55 4 oder Tel. 0049 - 4344 - 41 45 44

E-mail: [oli@brasilsports.de](mailto:oli@brasilsports.de)

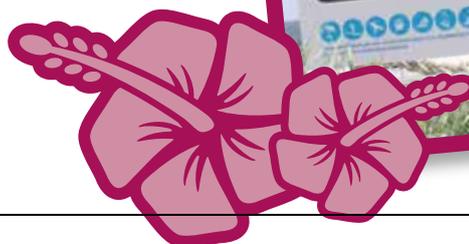
[www.brasilsports.de](http://www.brasilsports.de)

Postanschrift:

Wassersport Brasilien

Ahornweg 1

24217 Schönberger Strand





**Gerüstbau Vogel**

**Gerüstbau  
VOGEL**

**KIEL 64 98 4-0**

**zanoth**  
MALERFACHBETRIEB

Ausführung von Maler- und Lackierarbeiten  
Farb- und Raumkonzepte  
Tapezierarbeiten  
Wärmedämmung  
Betoninstandsetzung  
Fassadenbeschichtungen  
Bodenbeschichtungen

**Raum für Farbe**



**Zanoth, Malerfachbetrieb**

Michael Zanoth, Steinberg 37, Kiel  
Mobil: 0151 - 400 33 950, Tel.: 0431 - 98 36 444  
[www.maler-zanoth.de](http://www.maler-zanoth.de)



**ELEKTRO  
Hartwich**

**Service rund ums Haus**

Elektrotechnik - Netzwerktechnik - Beleuchtungstechnik  
Kommunikationstechnik - Kundendienst  
Sicherheitssysteme - Antennenanlagen  
Garagen- und Torantriebe



von Ihrem  
Innungsfachbetrieb

**ELEKTRO Hartwich**

Hansaring 1 • 24145 Kiel

☎ 0431 - 71 21 49 📠 0431 - 71 44 07

[www.elektro-hartwich.de](http://www.elektro-hartwich.de)

[kontakt@elektro-hartwich.de](mailto:kontakt@elektro-hartwich.de)



**Ihre Nummer 1  
im Norden.**



**Werner Bahr GmbH**



- Schmutzwasser-Hebeanlagen
- Drainageanlagen
- Druckerhöhungsanlagen
- Hauswasserwerke
- Schwimmbadtechnik

24-h-Service  
☎ 0431 / 64 76 200

Professionelle  
Anlagenplanung

Wartungsverträge  
für die Sicherheit!

Kompressorenanlagenbau · Pumpenanlagenbau · Haustechnik  
Zentrale Kiel · Hamburger Chaussee 48 · 24113 Kiel · ☎ 0431 / 64 76 200  
Sylt · Boy-Nielsen-Straße 1 · 25980 Tinum / Sylt · ☎ 04651 / 93 64 2-0  
[www.wernerbahr.de](http://www.wernerbahr.de)

EMPFOHLEN VON:



www.metrokino-kiel.de

## ➤ FILMTIPP



### THE COMPANY YOU KEEP - DIE AKTE GRANT

Kinostart: 25.07.2013

30 Jahre nach der faktischen Auflösung der linksradikalen Terroristengruppe wird das ehemalige "The Weather Underground"-Mitglied Sharon Solarz (Susan Sarandon) verhaftet. Der talentierte junge Journalist Ben Shepard (Shia LaBeouf) wird auf den Fall aufmerksam und begibt sich zusammen mit seinem Chefredakteur Ray Fuller (Stanley Tucci) auf die Suche nach weiteren Informationen über die Organisation und ihre abgetauchten Ex-Angehörigen. Er findet heraus, dass der erfolgreiche Anwalt Jim Grant (Robert Redford) früher ebenfalls ein "Weatherman" war und lässt dessen Identität auffliegen. Jetzt klebt das FBI an den Fersen von Grant, der versucht, seinen Namen wieder reinzuwaschen. Und auch Shepard bleibt hartnäckig an dem Anwalt dran, um seine Story zu kriegen, was den Bundespolizisten wiederum gar nicht gefällt...

EMPFOHLEN VON:

werbung:hier

www.werbung-hier.net

## ➤ MUSIKTIPP



### DAFT PUNK - RANDOM ACCESS MEMORIES

Im Mai 2013 erschien das neue Studioalbum "Random Access Memories" der 1993 gegründeten französischen Gruppe "Daft Punk".

2001 erlangten "Daft Punk" internationalen Ruhm mit dem weltweiten Nummer-Eins Hit "One more time". Doch was die beiden "French-House" Musiker und Djs Guy-Manuel de Homem Christo und Thomas Bangalter, die beide ihre Gesichter konsequent unter Robotermasken verstecken, jetzt abgeliefert haben, ist wahrlich ihr Meisterstück in Punkto Klangmalerei und innovativer Verknüpfung von klassischem Funk und moderner, elektronischer Musik.

Die Platte wandert von 80er Funk über Synthie-Pop zu derbem Elektrosound und wieder zurück. Trotz Gasteinlagen, Variationen und Ausflügen in benachbarte Genres bleibt sie immer ein Gesamtkunstwerk im stimmigen und unverwechselbaren Soundgewand. Die meisten Instrumente sind live gespielt. Echtes Schlagzeug, Bass und Funkgitarre verbinden sich perfekt mit Synthies und elektronischen Klängen.

Hochkarätige Musiker wurden eingeladen. So ist Pharell Williams auf der ersten Singleauskopplung "Get lucky" zu hören, die derzeit auf allen Sendern hoch und runter läuft. Neben Pharell Williams erklärt Giorgio Moroder, der als Erfinder der Synthesizer-Disko-Musik gilt, seinen Weg zum "Sound of the future" und Disko-Legende Nile Rodgers spielte etliche Saiteninstrumente ein. Eine besonders emotionale Wendung nimmt das Album beim Titel "Touch", den Komponist und Songriter Paul Williams eingesungen hat und dabei, wie er selbst sagt, nach Jahren der Selbstdarstellung, endlich seine verletzte Seite entdeckt hat.

"Daft Punk" haben sich auf ihrem vierten Studioalbum wieder neu erfunden. Dieses Album wird eines der besten des Jahres, wenn nicht des Jahrzehnts werden. Von uns gibt es eine uneingeschränkte Kaufempfehlung.

## ➤ BUCHTIPP

EMPFOHLEN VON:

# E & N

BUCHHANDLUNG

[www.bookservice.de](http://www.bookservice.de)



### KIEL VOR 100 JAHREN

von Wolfgang D. Kuessner  
Euro 29,95

Menschen und ihr Alltagsleben sind Motive, die im Medium historischer Ansichtskarten Seltenheitswert haben, denn die Fotografie Anfang des 20. Jahrhunderts eignete sich noch nicht gut für solche Aufnahmen. Zumeist sind daher unbelebte Straßenzüge zu sehen, die einen Einblick in das historische Stadtbild geben. Die Auswahl aus der großen Ansichtskartensammlung Wolfgang D. Kuessner aber zeigt darüber hinaus Aufnahmen vom Treiben auf Kiels Straßen, vor den Geschäften und Schaufenstern, Menschen bei der Arbeit in den verschiedensten Berufen oder in der Freizeit, etwa in den zahlreichen Cafés oder beim Sport. Sie lenkt den Blick in die Werkstätten, Kontore und Verkaufsräume einstiger Kieler Traditionsfirmen. Zu sehen sind Kinder in Matrosenanzügen und Damen in modischen Kostümen der Jahrhundertwendezeit ebenso wie frühe Straßenbahnen oder die ersten Flugzeuge auf dem Nordmarkfeld. In den bisher nicht veröffentlichten Detailansichten Kiels öffnet sich ein Kaleidoskop städtischen Lebens aus dem ersten Drittel des 20. Jahrhunderts. Kiel zeigt sich dabei als eine junge Großstadt, deren urbane Modernität und ungebrochener Fortschrittsglaube auch 100 Jahre später noch faszinieren.



Wir sind Mitglied in der Landesgütegemeinschaft Bauwerkserhaltung und Betoninstandsetzung S-H e.V. Fachbetrieb gem. WHG § 19 Mitglied in der Gütegemeinschaft Wärmedämmung von Fassaden e.V.

# GG

## Greve & Greve GmbH Breiholz

Tel.: 043 32-99 77 0  
Fax: 043 32-99 77 99

Teleskoparbeitsbühnen im Verleih  
18 m Arbeitshöhe, Selbstfahrer

Betoninstandsetzung  
Korrosionsschutz  
Wärmedämmung  
Mauerwerkstrochenlegung  
Spezialbeschichtung

# Rainer Pagel

## Elektromeister

**... immer im Dienste  
des Elektrohandwerks!**



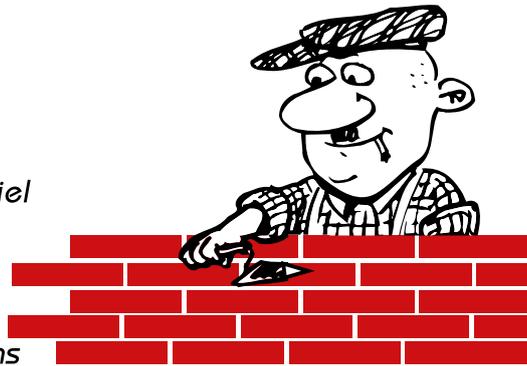
**15**  
1994 2009

**Kroll GmbH**  
**Bauausführungen**



- Maurer- und Fliesenarbeiten
- Bäder und Küchen
- Fassadensanierung
- Anhänger- und Gerüstverleih

Julius-Brecht-Str. 24 · 24148 Kiel  
Tel.: 0431 - 33 36 74  
Fax: 0431 - 33 36 72  
Mobil: 0171 - 822 08 12  
Mail: krollgmbh@deutschland.ms



# PSD NeukundenPaket

- **PSD GiroDirekt** mit Gehaltseingang, PSD OnlineBanking und PSD PostBox
  - Kostenlose Kontoführung
  - Guthabenverzinsung
  - Günstiger Dispozins
- Kostenlose **Mitgliedschaft**
- **50 Euro Startguthaben** (nach dem 1. Gehaltseingang)



QR-Code mit dem Smartphone scannen und mehr erfahren!



SERVICE TEST	<b>PSD Bank</b>
	<b>Kundenurteil sehr gut</b> in den Kategorien: <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kundenzufriedenheit</li><li>✓ Preis-Leistungs-Verhältnis</li></ul>
<small>Im Vergleich: 18 Banken 3.685 Kundenurteile</small>	
<small>www.ServiceValue.de 9   2012</small>	

## PSD Bank Kiel eG

- Kehdenstraße 12-16 in Kiel
- Rathausstraße 4 in Flensburg
- Feldstraße 57 in Heide
- Rathausplatz 11 in Henstedt-Ulzburg

[www.psd-kiel.de](http://www.psd-kiel.de)  
0800/9 825 125



WISSEN WAS SINN MACHT



# Gemeinsam gut für die Region.

Wohnungsbau-Genossenschaft  
Kiel-Ost eG  
und Förde Sparkasse



Wohnungsbau-  
Genossenschaft  
Kiel-Ost eG



Förde  
Sparkasse

Tradition, Verantwortung und regionale Verbundenheit sind die Basis unseres täglichen Handelns. Wir freuen uns auch in Zukunft auf eine gute Zusammenarbeit.

## Perfekter **SONNENSCHUTZ** für Ihr Zuhause



Markisen  
Rollläden  
Garagenrollläden  
Sonnenschutz für Außen  
Sonnenschutz für Innen  
Wintergartenbeschattung  
Steuerungssysteme  
Insektenschutz  
Vordächer



24113 Kiel · Stadtrade 18 (zwischen Plaza und CITTI-PARK)  
Tel. 0431-68 89 98 · [www.staal.de](http://www.staal.de)

**STAAL**  
JALOUSIEN | ROLLADEN | MARKISEN  
*mein Sonnenschutz*





Wohnungsbau-  
Genossenschaft  
Kiel-Ost eG

*Professionelles Management  
Ihrer Immobilie  
in Kiel und Umgebung.*

*[www.wbg-kiel-ost.de/hausverwaltung](http://www.wbg-kiel-ost.de/hausverwaltung)*

**0431-72400**