

BAUGENOSSENSCHAFT
FAMILIENHEIM
HEIDELBERG eG

Dezember | 24 Unser Magazin

aktuell

HEIDELBERGER

AUSBILDUNGSTAGE

MIETERAUSFLÜGE

NACH SPEYER,
TRIPSDRILL UND
MEERIDA SALZRAUM

NEUBAUPROJEKT

IN KRONAU

GLASFASERAUSBAU

GUT GERÜSTET

FÜR ALLE FÄLLE –

MIT DER IDEALEN
HAUSAPOTHEKE

INHALT

12 | 24

- 03 Herzlich Willkommen
- 03 10-jähriges Dienstjubiläum
- 04 Heidelberger Ausbildungstage
- 05 Seniorenausflug 2024
- 05 Mieterausflug nach Tripsdrill
- 06 Besuch des Meerida Salzraums
- 06 Neubauprojekt in Kronau
- 07 Heizungsmonitoring
- 08 Glasfaserausbau
- 09 Erwerb des Baufelds B1 im Mark Twain Village
- 09 Neuigkeiten auf Instagram
- 10 Kinderseite
- 11 Rezepttipp: Bruchschokolade
- 12 Gesundheit: Hausapotheke
- 14 Rätselspaß
- 15 Tipps

Verantwortlich V.i.S.d.P. :
Kreativköpfe GbR
Lottbeker Weg 155a
22395 Hamburg

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

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

Redaktion:
Julia Chianone (V.i.S.d.P.)

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

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

das Jahr 2024 neigt sich dem Ende zu und die besinnliche Adventszeit steht vor der Tür. Der Advent lädt uns ein, für einen Moment innezuhalten, auf das Vergangene zurückzublicken und das Weihnachtsfest voller Vorfreude zu erwarten.

Für uns als Genossenschaft endet ein sehr ereignisreiches Jahr, das wir gerne auf den folgenden Seiten dieses Magazins Revue passieren lassen möchten. Freuen Sie sich auf interessante Einblicke in die Ereignisse und Neuigkeiten der letzten Monate.

An dieser Stelle möchten wir auch die Gelegenheit nutzen, um uns für Ihre Treue, das angenehme Miteinander sowie die vertrauensvolle Zusammenarbeit herzlich zu bedanken. Ohne Sie wäre unsere Genossenschaft nicht das, was sie heute ist.

In diesem Jahr haben wir uns entschieden, auf die traditionellen Weihnachtsgeschenke zu verzichten und stattdessen hilfsbedürftige Menschen mit einer Spende zu unterstützen. Diese entrichten wir zum einen an die Heidelberger Tafel zur Förderung der ehrenamtlichen Arbeit und zur Unterstützung von Menschen in finanziellen Notlagen. Zum anderen erreicht das Hopp-Kindertumorzentrum Heidelberg (KiTZ), wie auch im Vorjahr, eine Geldspende.

Wir wünschen Ihnen nun ein frohes Weihnachtsfest, harmonische Stunden im Kreise Ihrer Liebsten und einen erfolgreichen Start ins Jahr 2025!

Mit den besten Grüßen

Ihre Baugenossenschaft Familienheim Heidelberg eG

Holger Meid

Vorstand

Peter Stammer

Vorstand

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf den nachfolgenden Seiten weitestgehend auf die gleichzeitige Verwendung männlicher, weiblicher und diverser Sprachformen verzichtet.



GESCHÄFTSSTELLE GESCHLOSSEN




Über die Weihnachtsfeiertage und den Jahreswechsel ist unsere Geschäftsstelle vom **23. Dezember 2024 bis einschließlich 6. Januar 2025** geschlossen. Ab dem 7. Januar 2025 sind wir wieder zu den gewohnten Zeiten für Sie erreichbar.

Außerhalb unserer Geschäftszeiten sowie am Wochenende oder an den Feiertagen erreichen Sie unsere Notdienstzentrale unter der bekannten Rufnummer (06221 - 53 73 19).



**ALEYNA
BORU**
EMPFANG

Seit dem 15. September 2024 verstärkt Frau Aleyna Boru unser Team.

Frau Boru hat zuvor eine Ausbildung als Kauffrau für Büromanagement erfolgreich abgeschlossen und kümmert sich bei uns nun um den Empfang sowie die allgemeine Büroorganisation und die Betreuung der beiden Gästewohnungen.

HERZLICH WILLKOMMEN



**GORDAN
STRAHINJIC**
TECHNIKABTEILUNG

Im Oktober 2024 durften wir unseren neuen Kollegen Herrn Gordan Strahinjc bei uns begrüßen.

Herr Strahinjc ist in der Technikabteilung als Bauleiter tätig und wirkt insbesondere bei unserem Neubauprojekt in Kronau und weiteren Neubau- und Sanierungsmaßnahmen mit.

Wir heißen Frau Boru und Herrn Strahinjc auch auf diesem Wege nochmals herzlich Willkommen in unserem Team und wünschen ihnen weiterhin viel Freude bei der Arbeit!



WIR FEIERN 10-JÄHRIGES DIENSTJUBILÄUM

Am 1. Mai 2024 feierten wir mit unserer Kollegin Michelle Gunkel ihr 10-jähriges Dienstjubiläum. Frau Gunkel ist für die Bearbeitung des Mitgliederwesens zuständig und kümmert sich um die Erstellung der Nebenkostenabrechnungen sowie das Mahnwesen.

Wir bedanken uns herzlich für ihr Engagement und freuen uns auf eine weiterhin erfolgreiche Zusammenarbeit!



HEIDELBERGER AUSBILDUNGSTAGE

Im Oktober haben wir gemeinsam mit der Bauhütte Heidelberg eG und der Baugenossenschaft 1911 Weinheim eG erstmalig an den Heidelberger Ausbildungstagen teilgenommen. Diese von der Stadt Heidelberg organisierte Veranstaltung gibt Schülerinnen und Schülern im Rahmen der Berufsorientierung wertvolle Einblicke in verschiedene Ausbildungsberufe.



An unserem Messestand informierten wir die Besucher über das spannende Berufsbild von Immobilienkauffleuten und stellten die vielfältigen Tätigkeiten in unseren Genossenschaften vor. Ein interaktives Quiz bot Schülerinnen und Schülern darüber hinaus die Möglichkeit, weitere Informationen über den Wohnungsmarkt, die Besonderheiten von Wohnungsgenossenschaften und wichtige Fakten über die Ausbildung zu erfahren.

Als besonderes Highlight konnten wir „Goldene Tickets“ vergeben. Diese limitierten Tickets ermöglichten es ausgewählten Standbesuchern, sich ein Vorstellungsgespräch für ein Praktikum oder eine Ausbildung in einer unserer Genossenschaften zu sichern.





Nachdem die Mieterveranstaltungen in unserem Jubiläumsjahr 2023 ein voller Erfolg waren, haben wir uns dazu entschieden, auch in diesem Jahr wieder verschiedene Ausflüge zu organisieren.

Der diesjährige Seniorenausflug führte uns diesen Sommer in die historische Stadt Speyer. Nachdem wir alle Teilnehmer mit dem Reisebus in Heidelberg und Nußloch abgeholt hatten, ging es gut gelaunt und voller Vorfreude weiter in Richtung Pfalz. In Speyer angekommen, erwartete uns eine spannende Führung durch das Baugebiet „Priesterseminar“ der GSW Speyer. Dabei erhielt unsere Ausflugsgruppe interessante Einblicke in die städtebauliche Entwicklung.

Zur Mittagszeit kehrten wir gemeinsam bei der Hausbrauerei Domhof ein. Anschließend konnten die Senioren die Stadt bei sonnigem Wetter auf eigene Faust noch weiter erkunden. Zum Abschluss des Ausflugs gab es für alle noch ein erfrischendes Eis.

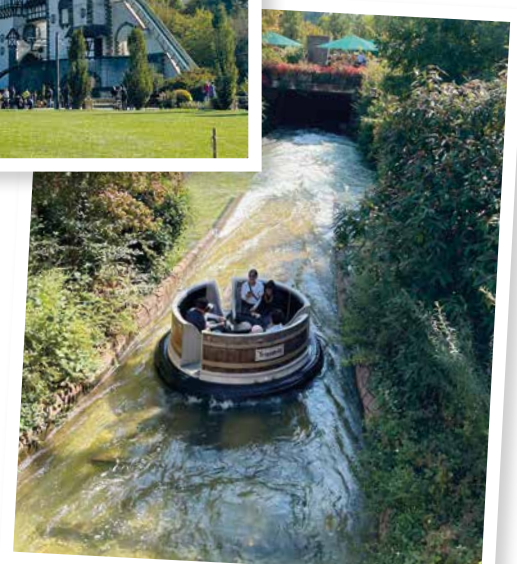


MIETERAUSFLUG NACH TRIPS DRILL

Bei strahlendem Sonnenschein besuchten wir im September mit einigen Mietern den Erlebnispark Tripsdrill. Von rasanten Achterbahnfahrten bis hin zu gemütlichen Karussells kamen alle Teilnehmer auf ihre Kosten.

Für eine kurze Verschnaufpause kehrten wir zum Mittagessen gemeinsam im Gasthaus zur Altweibermühle ein. Gut gestärkt konnten anschließend die weiteren Fahrgeschäfte und Attraktionen erkundet werden.

Der Ausflug bot neben jeder Menge Spaß auch eine schöne Gelegenheit, um neue Bekanntschaften zu schließen und sich innerhalb der Mieterschaft besser kennenzulernen.





Auch an unsere jüngsten Bewohner haben wir bei der Planung unserer Mieterveranstaltungen gedacht: Anfang November luden wir zum gemeinsamen Ausflug ins Meerida ein.

Das Meerida ist ein Salz- und Spielraum für Babys und Kinder in der Heidelberger Südstadt. Besonders zur kälteren Jahreszeit, bei der häufig mit Erkältungen und sonstigen Krankheiten zu kämpfen ist, bietet die salzhaltige Luft im Salzraum einen optimalen Weg, um das Immunsystem spielend zu stärken.

Nachdem die Babys und Kinder mit ihren Begleitpersonen am Ausflugstag eingetroffen waren, ging es zunächst für eine Stunde in den Salzraum des Meeridas. Anschließend konnten sich die kleinen Besucher im daran angrenzenden Spielraum austoben. Auch für das leibliche Wohl war für Groß und Klein bei Kaffee, Tee, Waffeln und Obstspießen bestens gesorgt.

Wir bedanken uns für die zahlreiche Teilnahme an allen Veranstaltungen und freuen uns bereits auf weitere gemeinsame Ausflüge im nächsten Jahr!



NEUBAUPROJEKT IN KRONAU

Auf dem Grundstück Laurentiusstraße 1/1–1/3 in Kronau errichtet die Baugenossenschaft Familienheim Heidelberg eG derzeit drei Neubauten: Neben 22 öffentlich geförderten Mietwohnungen in zwei Gebäuden entstehen in einem weiteren elf Eigentumswohnungen.

Im Juli feierten wir nach der Fertigstellung des Rohbaus das traditionelle Richtfest. Im weiteren Bauprozess wurden in den beiden Mietshäusern zwischenzeitlich bereits die Fliesenarbeiten fertiggestellt, sodass mit dem Außenputz begonnen werden konnte. In Haus 3 findet derzeit der Einbau der Fenster statt.

Die Fertigstellung der gesamten Wohnanlage ist für das I. Quartal 2025 geplant.

Bei Fragen zum Neubauprojekt oder Interesse am Erwerb einer Eigentumswohnung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Sie erreichen uns per Mail unter 88kronau@fhhd.de oder telefonisch unter der Rufnummer 06221 53730.





Im Rahmen der Klimaroadmap 2030+ wurde für unseren gesamten Gebäudebestand ein Maßnahmenmix zur bestmöglichen Reduzierung des Energieverbrauchs auf dem Weg zur Klimaneutralität entwickelt. Ein zentraler Baustein auf diesem Weg ist das Heizungsmonitoring.

Was bedeutet Heizungsmonitoring?

Das Heizungsmonitoring umfasst die Erstellung eines „digitalen Zwillings“ unserer Heizungsanlagen. Durch die digitale Abbildung können die Anlagen aus der Ferne überwacht, analysiert und bei Bedarf im Betrieb optimiert werden. Dies ermöglicht nicht nur eine Effizienzsteigerung, sondern kann auch zur Reduktion des Energieverbrauchs beitragen.

Gemeinsam mit Hausable in eine klimaneutrale Zukunft

Nach dem erfolgreichen Abschluss des Pilotprojekts in den zwei Bestandsgebäuden Zähringer Straße 44a und Gleiwitzer Straße 15 in Heidelberg haben wir uns dazu entschlossen, das Heizungsmonitoring auf unseren gesamten Gebäudebestand auszuweiten. Gemeinsam mit unserem Partner Hausable, einem Spezialisten für nachhaltiges Energiemanagement, werden wir nun sukzessive die Ausstattung aller Wohnhäuser mit dem Heizungsmonitoring umsetzen.



Fabian Kontor von Hausable und unser Vorstand Holger Meid bei der Vertragsunterzeichnung.



In Zeiten von Videokonferenzen im Home-Office, Streaming in 4K-Qualität oder Online-Gaming in 3D ist sicher, dass Kupfer- und Kabel-Internetanschlüsse an ihre Grenzen stoßen. Aus diesem Grund ist die Anbindung an die Glasfaserinfrastruktur von großer Bedeutung. Ein leistungsstarker Glasfaseranschluss zählt schließlich, genau wie ein Anschluss für Gas, Elektrizität oder Wasser, zur neuen Grundversorgung. Die moderne Glasfasertechnologie sorgt für unbegrenzte Leistungsfähigkeit und stellt die Versorgung auch in Zukunft sicher.

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir gemeinsam mit der OXG Glasfaser GmbH unseren Wohnungsbestand mit Glasfaser ausstatten werden. Dies ist ein wichtiger Schritt, um unsere Wohnungen zukunftsfähig zu machen und Ihnen eine hervorragende Internetversorgung zu bieten!

Wer ist OXG?

Die OXG Glasfaser GmbH ist ein Joint Venture, das im März 2023 von Vodafone und Altice gegründet wurde. OXG baut und betreibt ein zukunftsfähiges Glasfaser-

netz, mit dem die Menschen in Deutschland digitale Innovationen zuverlässig nutzen können.

Warum ist Glasfaser wichtig?

Glasfaser gilt als die Technologie von morgen – schon heute ermöglichen sogenannte FTTH-Anschlüsse (Fiber to the Home), bei denen das Glasfaser bis in die Wohnung verlegt wird, Highspeed-Geschwindigkeiten von bis zu 1 Gbit/s und perspektivisch deutlich mehr. Dabei spielt es keine Rolle, wie viele Nachbarn gleichzeitig streamen, spielen oder im Homeoffice arbeiten. Die Übertragungsqualität ist auch bei starker Nutzung zuverlässig gut und störungsfrei. Zudem ist Glasfaser deutlich energieeffizienter als herkömmliche Kupferkabel.

Was bedeutet der Glasfaserausbau für mich?

Die Art und Weise, wie der Ausbau erfolgen wird, haben wir bereits in enger Abstimmung mit OXG geplant, damit der Ausbau bestmöglich minimalinvasiv erfolgen kann. Da jede Wohnung einen eigenen Anschluss bekommt, ist ein minimaler baulicher Eingriff notwendig. Darüber hinaus wird die bestehende Telekommu-



nikationsinfrastruktur nicht entfernt und es besteht kein Zwang, den Anbieter direkt zu wechseln.

Kostet mich der Glasfaseranschluss etwas?

Nein, die Bereitstellung des Anschlusses in Ihrer Wohnung ist für Sie kostenlos. Kosten fallen wie gewohnt lediglich für die Buchung eines Glasfaser-Tarifs bei einem Anbieter Ihrer Wahl an.

Wo kann ich einen Glasfaser-Internettarif buchen?

OXG steht für „Open Access Glasfaser“. Open Access bedeutet, dass OXG ein offenes Glasfasernetz baut und betreibt, welches allen Telekommunikationsunternehmen zugänglich ist. Neben Vodafone haben auch andere Internetanbieter die Möglichkeit, Endkundenprodukte über die neue Glasfaserinfrastruktur anzubieten. Durch diesen Ansatz können Sie frei entscheiden, welchen der über das OXG-Glasfasernetz regional verfügbaren Anbieter Sie für Ihren Internetzugang nutzen wollen.

OXG Glasfaser GmbH | Ferdinand-Braun-Platz 1,
40549 Düsseldorf | www.oxg.de
Geschäftsführung: Dr. Sören Trebst,
Matthias Ospelkaus, Stefan Rüter
Handelsregister: Amtsgericht Düsseldorf, HRB 99292 |
Sitz der Gesellschaft: Düsseldorf

ERWERB DES BAUFELDS B1 IM MARK TWAIN VILLAGE

Mit dem Erwerb des Baufelds B1 im Mark Twain Village übernimmt die Baugenossenschaft Familienheim Heidelberg eG die Entwicklung von weiterem bezahlbaren Wohnraum in Heidelberg. Auf dem Quartier an der Elsa-Brändström-Straße in der Heidelberger Südstadt entstehen rund 95 neue Wohneinheiten.

Bei den vorhandenen drei Bestandsgebäuden sind umfangreiche Sanierungsmaßnahmen vorgesehen. Zusätzlich werden auf dem Grundstück zwei Neubauten errichtet. Die Baugenossenschaft legt bei dem Bauvorhaben besonderen Wert auf Nachhaltigkeit und Energieeffizienz. Geplant ist eine Bauweise im KfW-55-Standard. Der Beginn der Bauarbeiten ist noch in diesem Jahr geplant.



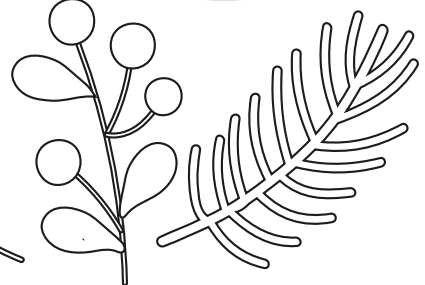
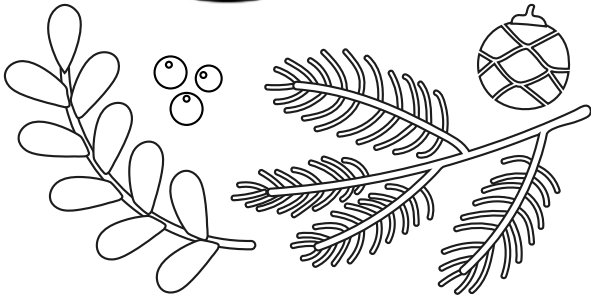
**BESUCHEN SIE UNS
AUF INSTAGRAM**



Auf unserem Instagram-Account **familienheim_heidelberg** berichten wir regelmäßig über Neuigkeiten aus unserer Genossenschaft. Folgen Sie uns gerne!

**#instagram #follow
#familienheim #heidelberg**

WEIHNACHTLICHE AUSMALBILDER FÜR KINDER



WAS GEHÖRT ZUSAMMEN?





REZEPT

AUF DER SUCHE NACH EINEM KREATIVEN WEIHNACHTSGESCHENK? WIE WÄRE ES MIT SELBSTGEMACHTER BRUCHSCHOKOLADE?

Und so einfach geht's:

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Schokoladentafeln im Rechteck auf dem Backblech anordnen.
3. Den Backofen auf 50 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
4. Die Schokolade auf dem Backblech für ca. 10 Minuten in den Backofen, bis sie vollständig geschmolzen ist.
5. Die geschmolzene Schokolade mit einem Holzstäbchen vermischen, sodass ein schönes Muster entsteht.
6. Die noch warme Schokolade mit Toppings nach Wahl verzieren.
7. Die verzierte Schokolade im Kühl-

8. schrank oder Gefrierschrank wieder hart werden lassen.
8. Als letzten Schritt nur noch die Schokolade vom Backpapier lösen und in Stücke brechen.

Fertig!

Zutaten

2 Tafeln weiße Schokolade
2 Tafeln Vollmilchschokolade
Toppings nach Wahl
(Schokolinsen, Nüsse, Streusel etc.)





GUT GERÜSTET FÜR ALLE FÄLLE – MIT DER IDEALEN HAUSAPOTHEKE

Eine gut bestückte Hausapotheke ist unverzichtbar, um bei Erkältungen, kleineren Unfällen oder Krankheiten bestens gerüstet zu sein. Entscheidend ist, sie mit den richtigen Medikamenten und medizinischen Utensilien zu bestücken, sodass im Ernstfall alles Nötige griffbereit ist.

Die ideale Zusammenstellung einer Hausapotheke

In Ihrer Hausapotheke sollten sowohl Medikamente gegen leichte Beschwerden als auch solche, die bei schwereren Erkrankungen oder Verletzungen Linderung verschaffen, vorhanden sein. Darüber hinaus gehören auch Verbandsmaterialien und eine Erste-Hilfe-Ausrüstung in jede Hausapotheke, damit Verletzungen schnell und effektiv behandelt werden können.

Wichtige Medikamente und Verbandsmaterialien

Neben den üblichen Medikamenten wie Schmerzmitteln und Erkältungsmitteln sollte Ihre Hausapotheke auch individuell notwendige Produkte wie Antihistaminika enthalten. Medikamente gegen chronische Leiden sollten ebenfalls einen festen Platz haben, um im Bedarfsfall stets griffbereit und sicher aufbewahrt zu sein. Dies ist besonders wichtig, wenn Kinder im Haushalt leben. Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, welche speziellen Medikamente für Ihre Hausapotheke notwendig sind.

Richtiges Entsorgen und Lagern von Medikamenten

Vermeiden Sie das Horten von Medikamenten, da diese schnell das Verfallsdatum überschreiten. Überprüfen Sie regelmäßig die Haltbarkeit und entsorgen Sie abgelaufene Packungen. Notieren Sie bei Produkten wie Augentropfen das Datum des ersten Gebrauchs, da diese nur begrenzt haltbar sind. Auch Verbandsmaterial hat ein Ablaufdatum und sollte regelmäßig kontrolliert werden.

Haben Sie alte Medikamente aussortiert, entsorgen Sie diese niemals in der Toilette, um Umweltbelastungen zu vermeiden. Fragen Sie in Ihrer Apotheke oder beim zuständigen Abfallverwertungsbetrieb nach der richtigen Entsorgung. Wenn Sie Medikamente über den Restmüll entsorgen, verwenden Sie eine blickdichte, verknotete Tüte und geben Sie diese erst am Abend vor der Müllabfuhr in die Tonne, um zu verhindern, dass Tiere oder Kinder die Arzneimittel herausfischen.

Der richtige Ort für Ihre Hausapotheke

Ihre Hausapotheke sollte im Notfall schnell erreichbar sein. Achten Sie auch auf die sachgerechte Lagerung der Medikamente: Diese sollten kühl, dunkel und trocken aufbewahrt werden. Das Badezimmer eignet sich nur bedingt, da die dortige Feuchtigkeit die Haltbarkeit beeinträchtigen kann. Wenn Kinder im Haushalt leben,

muss die Hausapotheke unbedingt unerreichbar für sie montiert werden, sodass sie nicht über ein Regal, einen Tisch oder einen Stuhl daran gelangen können.

Zögern Sie nicht, sich in Ihrer Apotheke des Vertrauens umfassend beraten zu lassen. Die Apothekenmitarbeiter sind bestens geschult und können Ihnen wertvolle Tipps zur Zusammenstellung Ihrer Hausapotheke geben. Sie helfen Ihnen dabei, die passenden Medikamente und Verbandsmaterialien auszuwählen und informieren Sie über deren richtige Anwendung. Zudem können sie Ihnen alternative Produkte empfehlen, falls bestimmte Medikamente nicht vorrätig sind. Nutzen Sie diesen fachkundigen Service, um sicherzustellen, dass Ihre Hausapotheke optimal ausgestattet ist und Sie im Notfall stets gut vorbereitet sind.

Rechtzeitige Beschaffung von dauerhaft notwendigen Medikamenten

Insbesondere wenn Sie oder Ihre Familienmitglieder auf regelmäßige Medikation angewiesen sind, sollten Sie darauf achten, stets ausreichende Vorräte im Haus zu haben. Planen Sie rechtzeitig Nachkäufe ein, um Engpässe zu vermeiden, und stellen Sie sicher, dass Sie stets eine Reserve für unvorhergesehene Situationen parat haben. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt die optimalen Mengen und Lagerbedingungen, um eine konstante Versorgung sicherzustellen. So vermeiden Sie Stress und Unannehmlichkeiten und können sich darauf verlassen, dass Ihre Gesundheit stets gut versorgt ist.

Wenn die Hausapotheke nicht ausreicht

Die Faustregel lautet: Bei Erkrankungen, mit denen Sie Ihren Hausarzt aufsuchen würden, deren Versorgung aus medizinischer Sicht aber nicht bis zum nächsten Tag warten kann, ist der Ärztliche Bereitschaftsdienst für Sie zuständig. Dieser Notdienst ist auch zur Ausstellung von Rezepten und Krankmeldungen berechtigt.

Notrufnummern anbringen

Für Kinder und Senioren ist es besonders wichtig, dass alle wichtigen Notrufnummern sowie die wichtigsten Schritte der Ersten Hilfe gut sichtbar an der Hausapotheke notiert sind. In einer Notfallsituation kann es leicht passieren, dass man panisch reagiert. Daher ist es entscheidend, dass diese Informationen sofort griffbereit sind, damit schnell und effektiv gehandelt werden kann. Zusätzlich sollten auch die Telefonnummern von Kontaktpersonen wie Verwandten, Nachbarn oder Betreuern gut sichtbar vermerkt sein. Dies fördert ein Gefühl der Sicherheit und gibt allen Beteiligten die Gewissheit, dass im Ernstfall sofortige Hilfe von mehreren Seiten verfügbar ist.

FOLGENDE MEDIKAMENTE SOLLTEN IN EINER HAUSAPOTHEKE VORHANDEN SEIN:

- Schmerztabletten gegen Kopf-, Rücken- und Gliederschmerzen
- Erkältungsmedikamente
- Fiebersenkende Mittel
- Hustensaft
- Gurgellösung gegen Halsschmerzen
- Halslutschtabletten gegen Halsschmerzen
- Erkältungssalben, die auf die Brust und unter die Nase aufgetragen werden
- Nasentropfen oder -spray
- Augentropfen
- Mittel gegen Übelkeit
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Verstopfung
- Wundheilsalben
- Schmerzgele oder -salben für Gelenke und Muskeln
- Antihistaminika gegen allergische Reaktionen
- Kühlende und Juckreiz lindernde Gele bei Insektenstichen
- Kühlende Cremes oder Gele bei Sonnenbrand

VERBANDSMATERIAL UND SONSTIGES:

- Pflaster in unterschiedlichen Größen für kleinere Verletzungen
- Mullbinden zum Fixieren von Wundauflagen
- Sterile Kompressen zur Blutstillung und zum Schutz der Wunde
- Dreieckstuch zum Fixieren der sterilen Kompressen
- Verbandsschere zum Abschneiden des Verbandes und der Pflaster
- Pinzette
- Wunddesinfektionsmittel
- Einweghandschuhe
- Fieberthermometer (digital)
- Kühlpad bei akuten Verletzungen (Tiefkühler) vor auflegen in ein Tuch wickeln

Wichtige Telefonnummern:

Rettungsdienst:	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst:	116 117
Krankentransporte: (im Mobilfunk mit Vorwahl)	19222
Giftnotrufzentrale:	0761 19240
Apotheken- Notdienst:	0800 0022833

Rück- buchung	un- echter Gold- schmuck	Land- schaft in Italien	▼	franzö- sischer Wein- brand	▼	erhöhtes Kirchen- lese- pult	▼	Mutter oder Vater in Behörden	Stadt in Estland	Händler- viertel im Orient (Mz.)	▼	franzö- sisch: Insel	griechi- scher Wasser- dämon	Begrün- der eines christl. Ordens	▼	altrömi- sches Unter- gewand
			3			Geistes- haltung					10					
gene- tisch kopieren		Trost- losig- keit		Teil vieler Motoren					25			Auffor- derung zur Ruhe		Augen- blick		
						Gestalt der Edda		14		europ. Staaten- gemein- schaft		stechen (ugs.)				
Gruben- gas	16					Gipfel im Himalaja								musik.: gezupft		
17				Beherz- heit, Mut					13		Einsatz v. Rede- wendun- gen					
eine Kleider- länge	scherz- haft: Muskel															
Million (Abk.)			20										wichtig- ster rus- sischer Filmpreis	4		Gerücht, Tratsch
				Wand- malerei auf Kalk									Meeres- nymphe		chin. Gefäß- flöte aus Ton	
ent- fetteter Fleisch- fond		Flächen- maß												latei- nisch: mit	6	21
Gebirgs- nische																
franzö- sische Königs- anrede	Symbol- figur des 'Deut- schen'	Vorname Heming- ways														
Sonder- polizei- einheit (Abk.)				Klein- buch- staben		Schrift- steller- verband (Abk.)		spucken		franzö- sisch: zwei	27	Salz der Milch- säure	Riech- organe		Mittel- erde- Fiesling (Tolkien)	
						Impf- stoffe			8			Sprech- gesang moderner Musik			griech. Mathe- matiker (4. Jh.)	
Einbaum				Ziel									ausgest. flugun- fähiger Vogel	dt. Farb- fernseh- system (Abk.)		
stabiler Kopf- schutz					Vorname des Sängers Gildo †				2	Ketzerei		altrömi- sche Silber- münze			5	Sonntag vor Ascher- mittwoch
Zitter- pappeln				18		schweiz.: Zucker- erbse		Argo- nauten- führer						Haupt- stadt von Armenien		Teil des Kranken- hauses (Abk.)
				Stadt in Thürin- gen		militäri- scher Wende- befehl			9		Gründer von Theben (Sage)		Helden- gedicht			
betagt	Strom durch Spanien	Hoch- gebirge in Süd- amerika						US- Schrift- stellerin (J. C.)		be- stechlich						
Rausch- gift (ugs.)					gehor- sam	'Bond- Girl', ... Kury- lenko						musika- lischer Halbton		11		Ort bei Kufstein (Tirol)
'Wunder- doktor'		Esels- laut		rasch, fink								Römer- Film (... Hur)			Abk.: Europa- meister- schaft	
						Höhen- zug im Weser- bergland			19		Abk.: Hand- schrift		Disney- Rehkitz			7
strahlen- förmig						aus- spannen im Urlaub								12	Frauen- unter- kleidung (Abk.)	
ein Ausruf					begierig										griechi- scher Buch- stabe	26

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Kochbücher aus dem DK Verlag „Simply Jamie“ von Jamie Oliver. Das Buch bietet eine Fülle köstlicher, unkomplizierter Rezepte, die Sie begeistern werden. Die sorgfältig getesteten Gerichte lassen sich ideal in Ihren Alltag integrieren: von schnellen 20-Minuten-Mahlzeiten über Expressgerichte, die Sie mit Vorräten zubereiten können, wenn die Zeit zum Einkaufen fehlt, bis hin zu beeindruckenden Wochenend-Rezepten. Diese bieten auch einfache Ideen zur Resteverwertung für die folgenden Tage. In diesem Buch dreht sich alles um Inspiration und darum, die Freude in die Küche zurückzubringen.



- | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 27 | |

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Die Verlosung der Bücher und Preise findet ausschließlich unter den Mieter*innen statt und erfolgt durch ein Losverfahren. Einsendeschluss ist der 31.12.2024. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Stichwort bitte per E-Mail an: gewinnspiel@kreativkoepfe.de (mit Absender!) oder per Post an: Kreativköpfe GbR, Lottbeker Weg 155a, 22395 Hamburg



DER DISNEY WEIHNACHTSFILM: DIE GESCHICHTE EINES LÖWENJUNGEN

In „**Mufasa: Der König der Löwen**“ erzählt der Affe Rafiki der jungen Löwin Kiara, Tochter von Simba und Nala, die Geschichte von Mufasas außergewöhnlichem Aufstieg zum König des Geweihten Landes. Unterstützt wird Rafiki von Erdemännchen Timon und Pumbaa dem Warzenschwein, die mit ihrem unverwechselbaren Humor zum Geschehen beitragen.

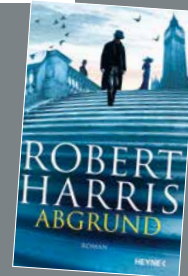
Wir begleiten das verwaiste Jungtier Mufasa, das verloren und allein ist, bis es auf den sympathischen Thronerben Taka trifft. Diese schicksalshafte Begegnung setzt eine große Reise einer außergewöhnlichen Gruppe von Außenseitern in Gang, die auf der Suche nach ihrer Bestimmung ist. Ihr Zusammenhalt wird auf die Probe gestellt, als sie versuchen, einem tödlichen Feind zu entkommen.

„Mufasa: Der König der Löwen“ entstand unter der Regie des außergewöhnlichen Regisseurs und Oscar-Gewinners Barry Jenkins durch eine Mischung aus Live-Action-Filmtechniken und fotorealistischen computergenerierten Bildern. Die Lieder des Films stammen aus der Feder des preisgekrönten Songwriters Lin-Manuel Miranda (Hamilton, Encanto, Mary Poppins' Rückkehr).
Kinostart: 19. Dezember 2024



EINE HISTORISCHE AFFÄRE

Gekonnt verwebt Robert Harris in seinem neuen historischen Politthriller „**Abgrund**“ Fakten und Fiktion, so dass ein eindrucksvolles Zeitkolorit von Leben und Gesellschaft 1914 entsteht und er gleichzeitig (geo-)politische Zusammenhänge aufzeigen kann. In London hat die 26-jährige Venetia Stanley – aristokratisch, klug, unbekümmert – eine Affäre mit Premierminister H. H. Asquith, einem Mann, der mehr als doppelt so alt ist wie sie. Er schreibt ihr wie besessen Liebesbriefe und teilt ihr die heikelsten Staatsgeheimnisse mit. Während Asquith das Land unfreiwillig in den Krieg führt, untersucht ein junger Geheimdienstoffizier die widerrechtliche Enthüllung streng geheimer Dokumente – und plötzlich wird aus einer intimen Affäre eine Angelegenheit der nationalen Sicherheit, die den Verlauf der politischen Geschichte verändern wird.



Die innige Affäre von Premierminister Asquith und Venetia Stanley ist historisch verbürgt. Unter den Hauptfiguren ist lediglich der junge Beamte Paul Deemer fiktiv.
Heyne Verlag, 512 Seiten, 25 Euro

EIN GESCHICHTENSCHATZ FÜR WINTERLICHE VORLESESTUNDEN



„Wintergeschichten rund um die Welt“

enthält 50 Märchen, Fabeln und Legenden. Sie erzählen von Winterabenteuern, von Traditionen und Bräuchen, von kleinen und großen Geheimnissen, von Schnee und Eis und weihnachtlichen Überraschungen. Kunterbunte Bilder fördern die Fantasie Ihres Kindes und unterstützen seine Sprachkompetenz und sozialen Fähigkeiten. Gerade deshalb sind gemeinsame Vorlesestunden für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter so bedeutend. Zusammen mit den Helden der Geschichten entdecken sie fremde Welten und erleben emotionale Situationen, aufregende Abenteuer und magische Momente, die weit über die vorgelesene Geschichte hinausgehen können.
Ravensburger Verlag, 128 Seiten, 18,99 Euro

Lebensmittel
retten.
Menschen
helfen.



Gemeinsam stark: Tafel-Arbeit ist gelebte Solidarität!

60.000 Menschen setzen sich in über 960 Tafeln aktiv gegen Verschwendung und Armut ein. Sie retten genießbare Lebensmittel vor der Tonne und geben sie weiter an über zwei Millionen Menschen, die zu wenig Geld haben. Trotz großer Herausforderungen engagieren sich die Tafel-Aktiven auch in der Krise tatkräftig und solidarisch für eine faire Gesellschaft.

Unterstützen Sie jetzt die Tafeln und ihre Gäste, indem Sie Zeit, Geld oder Lebensmittel spenden!

TAFEL 
DEUTSCHLAND

www.tafel.de