

Schau mal!

Das Kundenmagazin der Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH

Herbst-Gefühl

***Leckereien vom Baum und
aus der Erde: Genießen Sie
die herbstliche Vielfalt!***

- 
- » **Viel zu erleben:** Mieterfahrten
 - » **Viel zu bieten:** Rundum-Sorglos-Pakete für Eigentümer
 - » **Viel zu entdecken:** Fahrradgruppe in Westerstede

Liebe Mieterinnen und Mieter, sehr geehrte Leserinnen und Leser,



wie doch die Zeit vergeht! Schon neigt sich der Sommer wieder seinem Ende zu. Mit ähnlichen Gefühlen schaue ich das vergangene Jahr zurück. Am 1. Juli feierte ich bereits mein „Einjähriges“ bei der Ammerländer Wohnungsbau. Sicher, in dieser Zeit ist eine Menge passiert und ich fühle mich im Ammerland sehr wohl.

Aber vielleicht kennen Sie das auch, dass man zurückschaut und denkt: Das ist nun schon

ein Jahr her? Dass die Zeit so schnell verging, hat auch damit zu tun, dass die Aufnahme durch die Mitarbeiter sehr herzlich war und das interne Betriebsklima – trotz der personellen Wechsel – sehr positiv war und ist. Daher bedanke ich mich an dieser Stelle noch einmal für den herzlichen Empfang und die tolle Zusammenarbeit in den letzten Monaten.

Gute Stimmung – das ist zugleich ein gutes Stichwort, um auf die anstehenden Mieterfahrten hinzuweisen. Am 6. Oktober 2014 geht's zur Landesgartenschau in Papenburg und am 8. Dezember 2014 zum Weihnachtsmarkt nach Münster. An dieser Stelle lade ich Sie schon einmal herzlich ein, an diesen Daten zwei schöne Tage mit anderen „Ammerländer-Mieter“ zu verbringen. Auf dieser Seite lesen Sie mehr zu unseren geplanten Ausflügen.

Ausflüge unternimmt auch unser Mieter Herr Schmale sehr gerne. Er bevorzugt dabei jedoch statt des Reisebusses den Drahtesel. Und weil das Radfahren – wie so vieles – gemeinsam noch mehr Spaß macht, hat er eine Fahrradgruppe gegründet: Jeden Montag um 13.30 Uhr geht's auf eine Rundfahrt durchs Ammerland, mit Kaffee-Stopp und in einem Tempo, das Luft für einen entspannten Schnack lässt. Vielleicht ist das ja auch etwas für Sie? Auf Seite 10 erfahren Sie mehr zum Angebot von Herrn Schmale.

Mit diesen und den anderen Themen dieser Ausgabe der „Schau mal!“ wünsche ich Ihnen viel Spaß. Und genießen Sie die letzten warmen Tage

Ihre

Ulrike Petruch
Geschäftsführerin

Kommen Sie mit auf unsere Mieterfahrten

Auch im Herbst und Winter 2014 bietet die Ammerländer Wohnungsbau wieder ihre beliebten Mieterfahrten an. Steigen Sie ein und genießen Sie die Natur oder auch die Gemütlichkeit der Vorweihnachtszeit.



Am 6. Oktober 2014 stehen Papenburg und die Landesgartenschau auf dem Plan. Um 9 Uhr starten wir am Busbahnhof an der Bankstraße in Westerstede. Für 20 Euro bieten wir Ihnen das „Rundumsorglos-Paket“ mit Busfahrt, Eintritt und Verzehrsgutschein.



Liebhaber gebrannter Mandeln kommen am 8. Dezember 2014 voll auf ihre Kosten. Denn dann geht es für unsere Mieter zum Weihnachtsmarkt nach Münster. Der Preis liegt hier ebenfalls bei 20 Euro und enthält die Busfahrt sowie ein kleines Überraschungsprogramm. Wir starten um 10 Uhr vom Busbahnhof in der Bankstraße in Westerstede. Anmeldeschluss ist der 21. November.

Anmeldungen für beide Fahrten nehmen Frau Neumann unter Tel. 0 44 88 / 84 64 - 11 und Frau Krüger unter 0 44 88 / 84 64 - 32 entgegen.

Unser Green-Team

Den Rasen mähen, Wintervorbereitungen oder ein Blumenbeet anlegen: Dafür arbeitet die Ammerländer Wohnungsbau mit Profis zusammen - so unter anderem mit der Firma Oeltjen aus Westerstede. Bereits seit 1995 kümmert diese sich um alle Grünanlagen in unserem Bestand.

Schon 1980 gründete Helmut Oeltjen die gleichnamige Baumschule,

zunächst noch als Nebenerwerb. 1988 entwickelte sich daraus der Garten- und Landschaftsbaubetrieb Oeltjen. Heute hat sich der Garten- und Landschaftsbau im Vergleich zu damals sehr gewandelt. Unser Partner ist dabei stets am Puls der Zeit geblieben. So kam beispielsweise 2003 der Rollrasenvertrieb neu ins Programm und seit 2007 ist die Firma Oeltjen anerkannter Ausbildungsbetrieb. Dank des fachkundi-

gen Teams ist Oeltjen bei jeder Frage rund um den Garten der richtige Ansprechpartner. Ganz egal, ob es um Rasenpflege, Zierteiche, Kräuterspiralen oder ein Carport geht.

Wer weitere Informationen zum Fachbetrieb Oeltjen sucht, der wird unter www.ideen-mit-gruen.de fündig. Oder einfach mal vorbei fahren: Am Liebfrauenbusch 5 in Westerstede.



Neubau und Modernisierung

Die Schotten dicht gemacht



ausbauen. Hier entstehen zwei neue Wohneinheiten. Der Mietpreis liegt bei 6,50 Euro pro Quadratmeter inklusive Küche - hinzu kommen noch die Betriebs- und Heizkostenvorauszahlungen. Wenn Sie Interesse haben oder jemanden kennen, der oder die gerade auf Wohnungssuche ist, dann wenden Sie sich doch einfach an Herrn Groenewold unter Tel. 0 44 88 / 84 64 33 oder per E-Mail an fgroenewold@ammerlaender-wohnungsbau.de. ■ FG



Nicht ganz dicht? Für unser Gebäude in der Goethestraße 16a und 16b in Westerstede gilt das ab Ende September nicht mehr.

Die Ammerländer Wohnungsbau wird im Laufe des Monats die Dämmung im gesamten Objekt auf den neuesten Stand bringen. Neben neuen Fenstern, Rollläden und Türen wird auch eine Kellerdeckendämmung eingebaut. „Oben rum“ wird das Dach neu eingedeckt und die Fassade wird ein umfassendes Wärmedämmverbundsystem vorweisen.

Wir werden zudem die Gelegenheit nutzen und das Dachgeschoss

Kompetenz am Bau

STECKEL

GMBH

Bauunternehmen - Dachdeckerei - Zimmerei



Maurer Zimmerer Dachdecker

Am Detershof 2 • Westerstede
Tel. 0 44 88 / 7 61 60
Fax 0 44 88 / 76 1616
www.steckel-bau.de

Erstellung schlüsselfertiger Häuser

Genuss pur – erleben Sie den Herbst mit seiner gesunden Vielfalt!

Es wird wieder früher dunkel, das Laub färbt sich bunt und noch ein typisches Merkmal zeigt deutlich, dass der Herbst naht: die Vielfalt regionaler Obst- und Gemüsesorten in den Regalen der Supermärkte. Die Herbstzeit ist Erntezeit und heimische Leckereien aus dem Boden und von den Bäumen haben Hochkonjunktur.

Am Ende der Ernte im Herbst wird den reichlichen Gaben der Natur gedankt – eine Erinnerung daran, dass eine ausreichende Nahrungsversorgung nicht allein in der Hand des Menschen liegt. Das einst daraus hervorgegangene Erntedankfest wird meistens in einer Kirche gefeiert. Feldfrüchte, Getreide und andere Obst- und Gemüsesorten werden dekorativ aufgestellt und eine aus Getreide oder Weinreben geflochtene „Erntekrone“ wird vielerorts durch das Gemeindegebiet getragen. Die Erntegaben werden nach dem Fest häufig an Bedürftige in Obdachlosen- oder Asylbewerberheimen oder an andere karitative Einrichtungen verteilt.

Der Ernte sei Dank

Der Ursprung des Erntedankfests reicht bis in die vorchristliche Zeit zurück. In Mittel- und Nordeuropa wurde Erntedank am 23. September mit einem Dankopfer gefeiert. Ähnliche Riten gab es zu dieser Zeit auch in Israel, Griechenland und dem Römischen Reich. Auch im Judentum gibt es noch heute das so genannte „Schawuot“ zum Beginn der Ernte und das „Sukkot“ zum Ende der Ernte. In der katholischen Kirche gibt es das Erntedankfest seit dem 3. Jahr-

hundert. Die katholische deutsche Bischofskonferenz legte 1972 den ersten Sonntag im Oktober als Festtermin fest, ohne diese Festlegung für alle Gemeinden verbindlich auszusprechen. Offizieller Bestandteil des Kirchenjahres ist das Erntedankfest aber bis heute nicht, d. h., die Gemeinden sind nicht verpflichtet, das Fest zu feiern. Dennoch ist der Brauch des Dankes für eine gute Ernte seit langem auch in vielen katholischen Gemeinden üblich geworden. In den evangelischen Gemeinden wird das Erntedankfest gewöhnlich am Sonntag nach dem Michaelstag (29. September) gefeiert.

Obst und Gemüse im Herbst

Galten Kohl & Co. vor etlichen Jahren als „Arme-Leute-Essen“, besonders in den Jahren während und kurz nach dem Zweiten Weltkrieg, ist es heute fast „schick“, aus dem gehaltvollen Gemüse fantasievolle Gerichte zu zaubern. Und das ist auch gut so, denn der hohe Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen sowie an Ballaststoffen und anderen wichtigen Substanzen hilft uns, die kommende kalte Jahreszeit gesund zu überstehen – und das gilt nicht nur für den Kohl. Wir möchten Ihnen im Folgenden einige wichtige Energie- und Vitaminspender der herbstlichen Jahreszeit vorstellen.

■ Der Blumenkohl

Blumenkohl gibt es in unseren heimischen Gefilden schon sehr lange. Er hat sich als leckeres und vor allem gesundes Gemüse bei fast Jedermann durchgesetzt. Ob roh oder gekocht, als Beilage oder Hauptrolle bei einem feudalen Menü – der Blumenkohl lässt sich in vielfältiger Form genießen. Nicht zuletzt verdanken wir dies seiner hervorragenden Bekömmlichkeit. Darüber hinaus enthält er jede Menge gesunder Inhaltsstoffe wie Vitamin K für eine zuverlässige Blutgerinnung. Darüber hinaus spendet Blumenkohl dem ernährungsbewussten Genießer jede Menge Vitamin C für eine starke Abwehr.

■ Die Rote Bete

Die Rote Bete zählt zu den Wurzelgemüsen und ist eng mit der Zuckerrübe verwandt. Im Handel sind zumeist die dunkelroten Rüben zu finden, es gibt jedoch auch weißfleischige Sorten. Die Rote Bete zählt zu den besonders gesunden Gemüsesorten, da sie sehr folsäure- (Vitamin B), eisen- und auch Vitamin-C-haltig ist. Sowohl die Unterstützung unseres Stoffwechsels als auch die Produktion von lebenswichtigen roten Blutkörperchen verdanken wir dem roten Gemüse. Vorsicht ist jedoch beim Hantieren mit dem Fruchtsaft geboten. Spritzer auf T-Shirt oder Pullover lassen sich nur sehr schwer wieder entfernen.

■ Der Kürbis

Zur gleichen Familie wie die Gurken gehört auch der Kürbis. Die bei uns bekanntesten Arten sind der gelbschalige Riesenkürbis, der melonenförmige Spaghettikürbis sowie der Markkürbis. Die meisten Kürbisse enthalten im Fruchtfleisch viele von weichem, faserigem Fruchtfleisch



umgebene Kerne, aus denen gehaltvolles Öl gepresst werden kann. Kürbisse haben einen hohen diätetischen Wert, da der Wassergehalt bei fast 90 Prozent liegt und der Kürbis nur wenig Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß enthält. Sie sind kaliumreich, natriumarm und wirken harntreibend. Vor allem für Gicht-Erkrankte sind Kürbisse besonders geeignet. Die im Fruchtfleisch enthaltene Kieselsäure wirkt sich darüber hinaus günstig auf Bindegewebe, Haut und Nägel aus.

■ Die Pflaume

Die blau-violette Frucht ist reichhaltig an Mineralien und Ballaststoffen und unterstützt damit unsere Darmflora für eine ausgeglichene Verdauung. Magnesium, Betacarotin, Kupfer und Zink als hochwertige Inhaltsstoffe fungieren darüber hinaus als Stress- und Schlechte-Laune-Killer und stärken ganz nebenbei unsere Abwehrkräfte. Auch in getrockneter Form lassen sich Pflaumen hervorragend genießen. Der Vitamingehalt ist dann zwar etwas reduziert, schmecken tun die Früchte dennoch gut. Aber Vorsicht: Zu viele „Zwetschgen“ wirken abführend!

■ Die Weintraube

Sie ist nicht nur zuckersüß, sondern enthält auch eine Fülle von wirksamen und für den Menschen wichtigen Substanzen. Diese wirken sich vor allem positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. So verbessern die Bio-Stoffe der Trauben die Blutzirkulation und schützen unsere Blutgefäße. Zudem stärken Weintrauben das Immunsystem und regen erfolgreich die körpereigene Abwehr gegen Bakterien und Viren an – dank zahlreicher Vitamine, Mineralstoffe und Zuckerarten.

■ Die Birne

Die Birne steht leider immer etwas im Schatten des Apfels. Und tatsächlich hat sie einen nur geringen Gehalt an Vitamin C vorzuweisen. Dass diese Frucht jedoch weit mehr zu bieten hat, wird häufig vergessen. Sie hat einen besonders hohen Gehalt an Folsäure und kann somit helfen, gegen Herz-Kreislauferkrankungen zu schützen. Aber auch der hohe Kaliumgehalt, der die Nierentätigkeit anregt und darum entwässernd wirkt, ist ein Plus für die Birne. Darüber hinaus enthält sie wichtige Mineralstoffe wie Kupfer, Jod, Magnesium, Phosphat, Schwefel und Zink. Der Eisengehalt sowie der Phosphorgehalt runden die wertvollen Inhaltsstoffe ab. Gehirn-, Nerven-, Abwehr- und Herz-Kreislauferkrankungen haben dank Birne keine Chance!

Gesund ernähren, gesund bleiben

Besonders im Herbst und im Winter ist eine ausgewogene Ernährung ausgesprochen wichtig. Unser Körper wird zu Höchstleistungen angetrieben, um uns vor Erkältungen, Grippeviren und ähnlichem zu schüt-

zen. Wir sollten darum mehrmals täglich Vitamine in Form von Obst und Gemüse zu uns nehmen – auch wenn der Wunsch nach fetthaltigem, deftigem Essen meist größer ist. Dabei ist der Griff zu regionalen Produkten empfehlenswerter als der Kauf von Importprodukten. Dies ist nicht nur sinnvoller, um die heimische Wirtschaft zu unterstützen, sondern auch, um die Umwelt zu schonen. Erdbeeren im Winter beispielsweise mögen zwar verlockend aussehen, doch sie werden kurz vor ihrer Reife geerntet und mittels Kühltransportern über lange Strecken in die Supermarktregale befördert. Dort liegen sie, rot und scheinbar frisch. Aber die langen Transportwege haben dafür nicht nur die Umwelt belastet, sondern den Erdbeeren auch das meiste ihrer Vitamine und Aromen geklaut. Das Ergebnis: ein wässriger, fader Geschmack – und üppige Preise. Denn Erdbeeren und auch andere Obstsorten haben im Herbst und Winter keine Saison. Darum: Der Griff zum heimischen Vitamin lohnt sich in jeder Hinsicht.

gertjeanssen GMBH
ELEKTRO
SOLAR
HEIZUNG
BAD

Gaststraße 31
26655 Westerstede
Tel 04488·5 20 50-0
www.gertjeanssen.de

Rundum-Sorglos-Pakete für Eigentümer

Verwaltungsdienstleistungen der Ammerländer Wohnungsbau



Nicht jeder, der Wohneigentum besitzt, kann sich selbst darum kümmern. Und zu tun ist eine Menge: Instandhaltung, Versicherungen, Rechnungslegung. Wenn Wohnungen vermietet werden, kommen noch viele weitere Aufgaben hinzu. Immer häufiger legen Eigentümer diese Aufgaben daher in die Hände von Profis. Im Ammerland ist der Verwaltungsservice der Ammerländer Wohnungsbau dafür die erste Adresse.

„An uns wenden sich besonders Eigentümer, die aus beruflichen Gründen nicht ständig im Ammerland sind. Für diese ist es besonders attraktiv, dass wir viele Dienstleistungen aus einer Hand anbieten“, sagt Viola Helms, die den Bereich Verwaltung fremder Immobilien bei der Ammerländer Wohnungsbau betreut. Neben der Erfahrung kommt den Eigentümern dabei zugute, dass die Ammerländer Wohnungsbau wegen der vielen von ihr betreuten Wohnungen besonders gute Konditionen – etwa bei Versicherern – heraushandeln kann.

Wer das Rundum-Sorglos-Paket bucht, muss sich im Grunde nicht mehr um seine Immobilie kümmern. „Es gibt dabei praktisch keinen Unterschied mehr zu unseren Bestandswohnungen. Wenn die Kunden das wünschen, kümmern wir uns schlichtweg um alles, was anfällt. Wir schließen Mietverträge, sorgen dafür, dass die Grünanlagen gepflegt werden und erledigen den gesamten ‚Papierkram‘, von der Nebenkostenabrechnung bis zur Buchführung“, so Viola Helms. Im Notfall stehen sie und ihre Kolleginnen und Kollegen 365 Tage im Jahr und rund um die Uhr zur Verfügung: Die „Nummer für alle Fälle“, über die unsere Mieter uns erreichen, falls mitten in der Nacht ein Wasserrohr bricht, steht auch den Mietern der von uns verwalteten Objekte zur Verfügung.

Frau Helms arbeitet seit fast 20 Jahren für die Ammerländer Wohnungsbau. Zuletzt hat sie eine IHK-Weiterbildung zur Wohnungseigentumsverwalterin mit „Sehr gut“

bestanden. Und sie freut sich, dass der Bereich wächst: Zuletzt hat eine Eigentümergemeinschaft rund 70 Wohneinheiten in die Hände der Ammerländer Wohnungsbau gegeben, die nun insgesamt über 250 Wohnungen für Eigentümer betreut. „Wir haben aber auch Kunden, die ausschließlich die WEG-Verwaltung für ein Haus mit drei Wohnungen in unsere Hände legen – ‚zu kleine‘ Aufträge kennen wir nicht“, beschreibt Viola Helms die Bandbreite der Aufträge.

Wenn Sie jemanden kennen, der professionelle Betreuung seiner Immobilie sucht, geben Sie ruhig die Nummer von Frau Helms weiter: 0 44 88 / 84 64 - 24.



Viola Helms, zuständig für die Verwaltung fremder Immobilien bei der Ammerländer Wohnungsbau

ZIESE
bauzentrum • hagebaumarkt

mit
gartencenter

Langebrügger Str. 21
26655 Westerstede
Tel.: 0 44 88 / 84 10

info@bauzentrum-ziese.de

Prägend für das deutsche Fernsehen

Früher lebten schon die Zeichner Janosch (Tigerente) und Mainzelmännchen-Erfinder Wolf Gerlach in Bad Zwischenahn. Es scheint, als übe das 28.000-Einwohner-Städtchen im Ammerland eine magische Anziehungskraft auf ZDF-Größen aus: Denn seit dem Herbst 2013 wohnt auch Wolfgang Penk dort.



Sie kennen Herrn Penk nicht? Das ist nicht unbedingt verwunderlich, auch wenn ohne ihn das deutsche Fernsehen heute anders aussähe. Günther Jauch, Thomas Gottschalk, „Die Prinzen“, „Die Schwarzwaldklinik“, „Das Traumschiff“ und „Wetten, dass...?“ – Wolfgang Penk hat diese Stars und Sendungen als Mann hinter den Kulissen entscheidend gefördert. Als Unterhaltungschef des ZDF prägte er den Sender von 1980 bis 1991 maßgeblich, entdeckte Gottschalk und Jauch und ließ mit der „Schwarzwaldklinik“ und dem „Traumschiff“ zwei Serien produzieren, die bis heute zu den größten Erfolgen des ZDF zählen.

Wolfgang Penk ist heute 76 Jahre alt und hat sich aus der ersten Reihe des Showgeschäfts zurückgezogen. Das heißt aber nicht, dass er die Beine hoch legt. Als Berater bleibt er dem Showgeschäft verbunden, außerdem schreibt er viel und macht „interessante Musik“, wie er der Nordwest-Zeitung berichtete. Und dafür bietet ihm Bad Zwischenahn den idealen Rahmen, bei Spaziergängen am Zwischenahner Meer kommen ihm immer wieder neue Ideen. Aber den Hauptgrund für seinen Umzug bringt Wolfgang Penk ganz pragmatisch auf den Punkt: „Hier ist es schön.“ ■

Termine und Veranstaltungstipps für das Ammerland

06. - 07.09.2014, ganztägig

Die Hollener Treckerfreunde laden wieder ein zum Oldtimer Trecker-treff. Bei über 350 Trecker-Oldies und buntem Rahmenprogramm wird für Jung und Alt etwas geboten.

12. - 14.09.2014, ganztägig

Bereits zum 38. Mal findet das Ellernfest in Rastede statt. Das ganze Wochenende über wird der bewährte Mix aus Spaß, Party und Gewerbeschau geboten.

19. - 21.09.2014, ganztägig

Auf dem Marktplatz von Edewecht ist wieder Herbstmarkt. Autoscooter, Flohmarkt und der verkaufsoffene Sonntag laden ein zu vernünftigen Stunden.

27.09.2014, nachmittags/abends

Was die Bayern können, können die Norddeutschen schon lange! Deswegen findet im Gewerbegebiet I in Apen ein zünftiges Oktoberfest statt. Maßbier und Haxen sollten Sie sich nicht entgehen lassen!

03. - 05.10.2014, ganztägig

Gut Horn in Wiefelstede begeht den Altweibersommer. Im stilvoll-gepflegten Ambiente mit Jazz und Pagoden können Sie sich von den Köstlichkeiten der lokalen Küche bei einer entspannten Landpartie verwöhnen lassen. Für Kinder bis 16 Jahre ist der Eintritt frei, alle anderen zahlen 10 Euro

10.10.2014, 17.00 - 18.30 Uhr

Auf ganz besondere Art können Sie im Oktober den Schlosspark erleben. Bei einer Fackelwanderung durch den Park wird Ihnen eine Gästeführerin allerhand Geschichten und Anekdoten erzählen. Am Ende gibt es dann Punsch und Glühwein. Erwachsene zahlen hier 9,50 Euro und Kinder mit Taschenlampe nur 4,50 Euro. Anmeldungen bitte an die Residenzort Rastede GmbH unter Tel. 0 44 02 / 93 98 23.

BIEDER

Heizung Lüftung Sanitär Klima Solar

Neukamp 7

26655 Westerstede

T 04488.3370

F 04488.71648

www.bieder-haustechnik.de

Heizen mit Solar oder Holz

Bei uns werden Sie "natürlich" beraten...



Sabrina Neumann mag es bodenständig

Ein Dinner mit Robbie Williams, Lukas Podolski oder Angela Merkel? Nicht für Frau Neumann. Wenn sie sich eine Person aussuchen könnte, würde sie am liebsten mit ihrem Mann essen gehen. Die gelernte Bürokauffrau verstärkt seit März 2014 das Team der Ammerländer Wohnungsbau. Grund genug also, Frau Neumann mal etwas zu löchern und sie Ihnen in unserer Rubrik Mitarbeiterportraits genauer vorzustellen.



Bevor Sabrina Neumann zu uns kam, machte sie eine Ausbildung zur Bürokauffrau, danach bildete sie sich weiter zur Finanzbuchhalterin und arbeitete als kaufmännische Angestellte.

Doch das wichtigste im Leben ist Frau Neumann ihre Familie. Jede freie Minute verbringt sie mit ihrem Mann, den zwei Kindern und dem Hund. Müsste sie auf eine einsame Insel, Mann und Kinder ständen ganz oben auf der „Packliste“.

Viel Zeit bleibt da nicht für andere Hobbys, aber eines gönnt sie sich doch: das Reiten. Wenn der Arbeitstag anstrengend und stressig war, dann kommt sie auf dem Rücken der Pferde erst so richtig zur Ruhe. Und gewänne sie morgen eine Million Euro, dann würde sie zu allererst einen großen Resthof kaufen und so viele Tiere wie möglich bei sich aufnehmen.

So, wie Sabrina Neumann es schätzt, dass alle Kollegen immer ein Lächeln auf den Lippen haben, so schätzen wir ihren Einsatz in unserem Team. Wir danken Frau Neumann für die Beantwortung unserer Fragen und wünschen ihr nach ihrem erfolgreichen Start weiterhin viel Spaß bei der Arbeit und natürlich auch privat alles Gute für die Zukunft! ■

Frau Neumanns Karottensüppchen

Karotten sind gesund! Damit Kinder und Ehemann das Wurzelgemüse auch gerne essen, bereitet Frau Neumann es am liebsten in Suppen-Form zu. Denn so schmecken Karotten einfach am besten.



Sie benötigen für 4 Personen:

- 600 g Karotten
- 3 EL Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine
- 1/2 l Gemüsebrühe
- Meersalz
- frisch gemahlenen Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Kerbel
- 1 Schuss Sekt
- 1/2 Tasse Sahne
- frisches Basilikum

So wird's gemacht:

1. Die Karotten schälen, in kleine Stücke schneiden und in der Butter oder Margarine glasig dünsten.
2. Die Gemüsebrühe angießen, die Suppe zum Kochen bringen und anschließend im Mixer pürieren.
3. In den Topf zurückgeben, erneut erhitzen, mit Meersalz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken.
4. Den feingehackten Kerbel unter die Suppe geben und mit einem Schuss Sekt verfeinern.
5. Vom Herd nehmen und die Sahne unterziehen.
6. In Suppentassen anrichten, mit Basilikumblättern garnieren und sofort servieren. ■



Elmendorfer Straße 10
26160 Bad Zwischenahn
Tel. 04403 - 71425
Fax 04403 - 71340

info@tischlerei-luettmann.de
www.tischlerei-luettmann.de



Claus Lüttmann

Möbelbau
Ladenbau
Küchen
Fenster
Innenausbau
Reparaturen

Hohlschichtdämmung – Was ist das eigentlich?!

Ist das Mauerwerk nicht gedämmt, sind die Heizkosten nicht selten unnötig hoch. Die Ammerländer Wohnungsbau setzt daher vermehrt auf nachträgliche Hohlschichtdämmungen. So bleiben die Ammerland-typischen Fassaden unversehrt – und der Wohnkomfort steigt.



Unsere Häuser in der Eberhard-Ries-Straße nach der Hohlschichtdämmung

Die nachträgliche Hohlschichtdämmung des zweischaligen Mauerwerks gilt als sehr effektive und kostengünstige Maßnahme im Bereich der energetischen Sanierung von Altbauten. Neueste Untersuchungen

belegen, dass sich Hohlschichtdämmungen sehr positiv auf die Bauphysik des Gebäudes auswirken. Zum einen führen sie zu einer sehr guten Schallisolierung. Außerdem führt eine Hohlschichtdämmung zu höhe-

ren Innentemperaturen und der Verschiebung des Taupunktes nach außen. Nach der Hohlschichtdämmung wird die Innenschale der Außenwand zu einem Wärmespeicher, der die gespeicherte Wärme in der Nacht wieder an die Räume abgibt. Hierdurch kühlen die Räumlichkeiten nicht so schnell ab.

Die vorhandene Hohlschicht wird mit einem wasserabweisenden Material gedämmt. Hierfür werden Einblasöffnungen an der Außenseite des Gebäudes geschaffen. In den meisten Fällen werden circa zwei Zentimeter große Löcher gebohrt oder es werden einzelne Steine entfernt. Danach wird die Luftschicht im Mauerwerk komplett mit Dämmstoff ausgefüllt.

Hierfür verwenden die Handwerker eine Einblasmaschine: Diese befördert das Dämm-Material durch einen Förderschlauch in die Hohlräume des Mauerwerks. Durch leichten Überdruck lagert sich der Dämmstoff hohlraumfrei und dauerhaft in jeder noch so kleinen Ritze ab. Im Endergebnis sieht das Gebäude immer noch genauso aus wie vorher. Doch es wohnt sich darin gemütlicher. Und: Die Heizkostenabrechnung fällt deutlich niedriger aus. ■ KF



Rätselauflösung

And the winner is ...

Fleißig mitgerätselt wurde auch wieder in unserer letzten Ausgabe. Das Lösungswort war „Rosenbaum“ und unter allen richtigen Einsendungen gratulieren wir Dorothea Schröder, Anke Bruns und Josef Schmale zu jeweils zwei Tageskarten für die RHODO 2014.



Frau Anke Bruns mit unserer Mitarbeiterin Finja Miotk.



Unsere Mitarbeiterin Sabrina Neumann gratuliert Herrn Josef Schmale.

Neue Fahrradgruppe in Westerstede

Wer gern auf zwei Rädern unterwegs ist und dabei Gemütlichkeit und Geselligkeit mag, der hat ab jetzt immer montagnachmittags einen Termin. Denn Herr Schmale rätselt nicht nur gerne: Jeden Montag um 13.30 Uhr lädt er dazu ein, den Drahteseln die Sporen zu geben.



Der ist übrigens perfekt vorbereitet – jede Tour fährt er vorher schon einmal ab und er hat immer ein Navigationsgerät dabei.

Josef Schmale ist übrigens noch gar nicht so lange Fahrradfahrer. Da er im Ruhrgebiet aufgewachsen ist, brauchte er früher gar kein Rad und später als Pferde- und Hundezüchter in Friesoythe fehlte einfach die Zeit zum Radeln. Erst vor drei Jahren kam der erste Drahtesel. Und diesen nutzt Herr Schmale ausgiebig. Neben den beiden Fahrradtreffs und den Vorbereitungstouren plant er jetzt, von der Nord- zur Ostsee zu fahren – 200 Kilometer quer durch Schleswig-Holstein. Erst hin und dann wieder zurück.

Ganz so weit geht es beim Fahrradtreff in Westerstede aber nicht. Die Touren sind auf etwa vier Stunden angelegt, inklusive Pause. Zum Abendessen sind die Teilnehmer wieder zuhause. Wenn Sie Herrn Schmale auf seinen wöchentlichen Touren begleiten möchten, dann kommen Sie ab jetzt einfach montags um 13.30 Uhr zum Rathaus in Westerstede. Wenn Sie noch Fragen haben: Wenden Sie sich einfach an Herrn Schmale unter 04488 / 52 05 333.

Unser Mieter Josef Schmale aus Westerstede ist bereits Stammgast bei den wöchentlichen Touren des Fahrradvereins „Rad und Padd“ aus Bad Zwischenahn. Und da er offenkundig nicht genug vom Fahrradfahren kriegen kann, hat er sich jetzt etwas einfallen lassen. Denn was in Bad Zwischenahn funktioniert, das müsste ja auch in Westerstede klappen.

Deswegen gibt es ab jetzt jeden Montag eine kleine Ausfahrt rund um Westerstede. Treffpunkt ist immer das Rathaus und Start ist um 13.30 Uhr. Danach geht es dann kreuz und quer durchs schöne Ammerland.

„Unsere Touren sind immer so um die 30 Kilometer lang und irgendwo in der Mitte suchen wir uns ein schönes Café und es gibt Kaffee und Kuchen für kleines Geld“, so Josef Schmale.

Übrigens gelten Treffpunkt und Uhrzeit auch bei schlechtem Wetter! Dann wird einfach der Pausenkaffee vorgezogen und es geht direkt in ein gemütliches Café in Westerstede. ■

Umbauarbeiten
Schnell • sauber • sicher

Maurermeister Baugeschäft
Uwe **JÜRGENS** GEBH.
Maurer-, Beton- und Stahlbetonarbeiten

Seit
1990

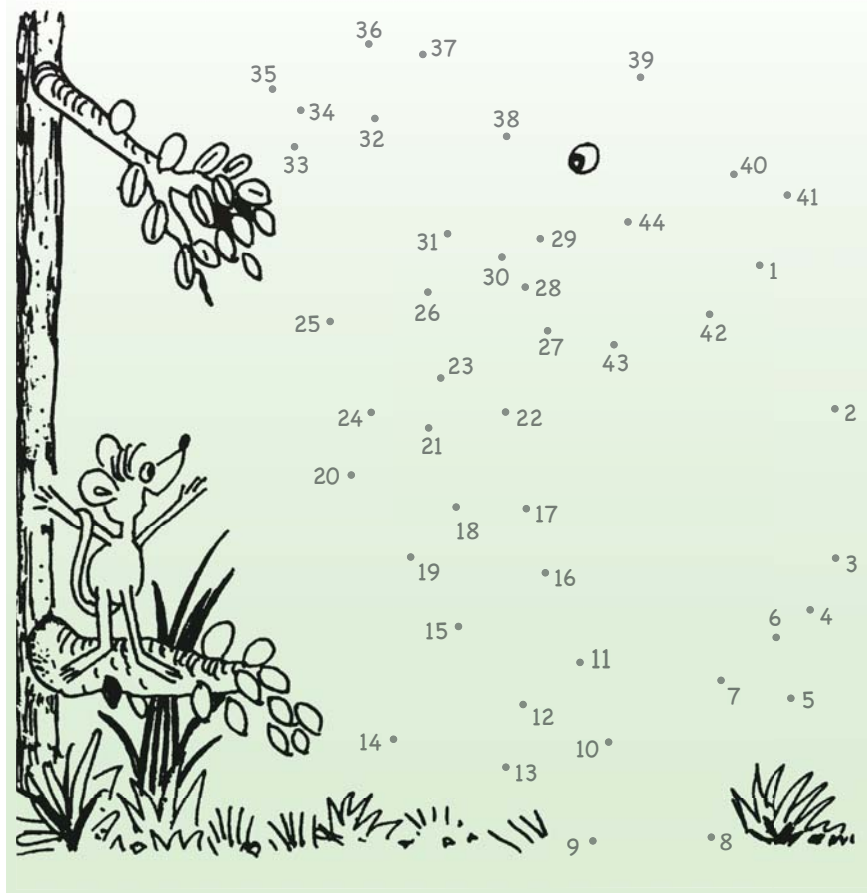
Hörner Str. 2 · 26215 Wiefelstede · Tel. 044 02 / 6 99 10 · Fax 96 07 09

Neubauten schlüsselfertige Häuser
Umbauten Altbausanierung
Ausbauten Reparaturarbeiten
Bauplanung Schnelldienst

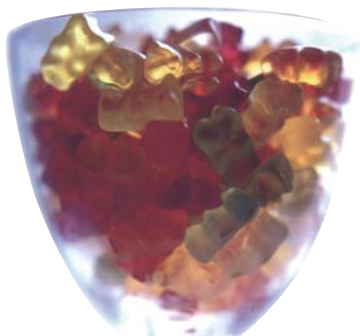
www.maurermeister-Juergens.de

Eins, zwei, drei ... und rechts herum

Verbinde die Zahlen von 1 bis 44 und du weißt, mit wem die Maus ein Tänzchen wagen möchte.



Gesundheit



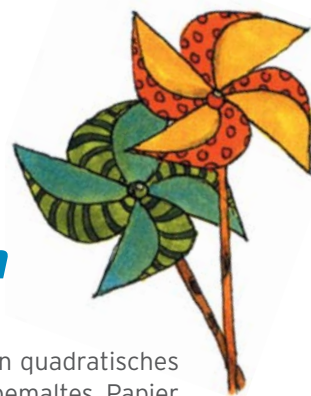
Ist Zucker eigentlich ein Vitaminräuber?

Zum Abbau von Zucker braucht der Körper unter anderem das Vitamin B1.

Es dient der Aufrechterhaltung komplizierter Vorgänge, die ständig in den Körperzellen ablaufen. Dabei bleibt das Vitamin erhalten und wird wiederverwendet. Zucker ist also im

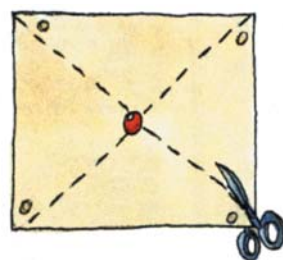
Normalfall kein Vitaminräuber. Nur wer zu viele Süßigkeiten isst und deshalb auf vitaminhaltige Lebensmittel verzichtet, riskiert einen Vitalstoffmangel.

Windrad am Stöckchen



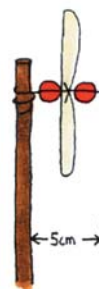
Man braucht dazu ein quadratisches Stück festes, bunt bemaltes Papier oder eine dicke Folie, ein etwa 10 cm langes und 1 mm dickes Stück Draht, zwei Holzkugeln mit einem Loch in der Mitte und natürlich ein Stöckchen.

Auf das Papier oder die Folie zeichnest Du zwei sich kreuzende Linien jeweils von einer Ecke zur gegen-



überliegenden. Dann wird das Papier entlang dieser Linie von jeder Ecke aus bis fast zur Mitte eingeschnitten und in jedes der so entstandenen vier Segmente bohrst du ein Loch in die rechte Ecke und ein Loch genau in die Mitte.

Nun wird der Draht ein paar Mal um das Stöckchen gewickelt und durch eine Holzkugel, durch das mittlere Loch und die vier äußeren Löcher der Folie sowie durch eine zweite Holzkugel gezogen. Schließlich muss nur noch der Draht umgebogen werden, und schon ist das selbst gebastelte Windrad fertig.



Das Rad dreht sich schon bei leichtem Wind und bei einem Windrad-Wettrennen dreht es sich bei dem Kind am schönsten, das am schnellsten läuft.



Mitmachen und gewinnen ...

Des Rätsels Lösung ist nicht immer einfach, aber einfach aufgeben ist natürlich auch keine Lösung. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß mit unserem Kreuzworträtsel, das Ihnen hoffentlich nicht allzu großes Kopferbrechen bereiten wird. Also, nichts wie ran an den Kugelschreiber und mitgemacht. Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir zwei mal zwei Plätze für unsere Weihnachtsfahrt.

eine Zahl	6	Hautsalbe	sportlicher Wettkämpfer		fettarm	Hotelboy		Emotion, Empfindung	Rauchfang, Schornstein			Schulter
unverfälscht					zauberisch, übernatürlich	10						
								somit, mithin	1			Fähigkeit zur Wahrnehmung
öffentl. akustische Meldung			Feuerkröte	8	Behälter							
in die Hand nehmen, erschöpfen fassen	schläfrig; erschöpft					Weltreligion		zeitlos; immerzu				
					leise fließen oder fallen						4	
Spion, Spitzel		Strauchfrucht	gepflegte Grünfläche		Warnung bei Gefahr	bunte Unterhaltungsdarbietung		2	Schneidewerkzeug mit Zähnen			
		7						Wasservogel		ohne Inhalt		
unerwarteter Angriff			Schul-festsaal		9			einerlei; gleichartig				
Gesteinsgebilde					Gebetschlusswort				kurzer Schmerzenslaut	5		
						Stockwerk		11				
Betrieb-samkeit auf den Straßen	3		Bezeichnung					besitz-anzeigendes Fürwort				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Damit Ihre Teilnahme auch reibungslos klappt, schicken Sie bitte eine Postkarte mit dem Lösungswort an: Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH, Bahnhofstraße 7, 26655 Westerstede oder eine E-Mail unter dem Stichwort Kreuzworträtsel an: info@ammerlaender-wohnungsbau.de. Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH sind ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 15. September 2014.



Wir sind persönlich für Sie da:

Montags bis freitags:
8.00 bis 12.30 Uhr
dienstags zusätzlich:
14.00 bis 16.30 Uhr
und zudem nach Vereinbarung.

Wenden Sie sich gerne telefonisch mit Ihrem Anliegen an unsere Telefonzentrale:

0 44 88 / 84 64 - 0

Impressum

Das Kundenmagazin der Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH

Herausgeber:

Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH

Bahnhofstraße 7, 26655 Westerstede

Tel. 0 44 88 / 84 64 - 0

Fax 0 44 88 / 84 64 - 25

info@ammerlaender-wohnungsbau.de

www.ammerlaender-wohnungsbau.de

Ausgabe: August 2014

Erscheinungsweise: 3 x jährlich

Auflage: 2.200 Stück

Verantwortlich für den Inhalt:

Ulrike Petrich

Konzept, Gestaltung, Text und Realisation:

Stolp und Friends

Marketing-Gesellschaft mbH

Fon 05 41 / 800 493 - 0

www.stolpundfriends.de

Krüger Apen

Sanitär · Heizung · Elektro · Solartechnik
Dachdeckerei · Kranarbeiten

(0 44 89) 53 59

An der Wiek 15 · 26689 Apen

www.krueger-apen.de