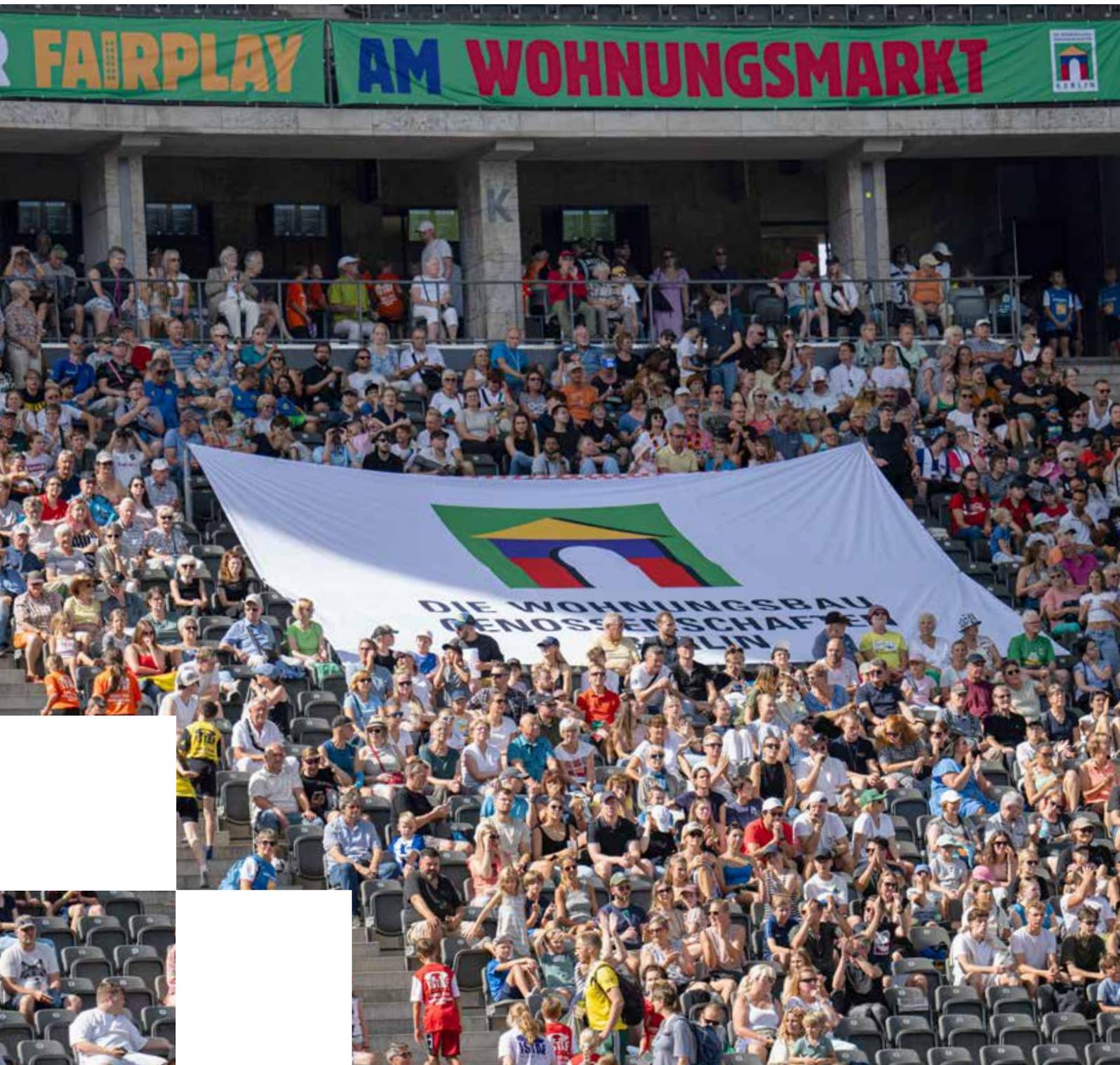


Ausgabe 92 · Oktober 2024

Unsere **VORWÄRTS**





Inhalt

Ein Treffpunkt für die Genossenschaft	3	Eröffnung des neuen Mitgliedertreffpunktes	
Aufsichtsrat besucht die Baustelle		der Genossenschaft in der Einbecker Straße 117	9
in der Frankfurter Allee	4	Herzlich willkommen!	10
Das Mitgliederportal „Meine VORWÄRTS“		Gut wohnen in Lichtenberg: Wohnanlage Irenenstraße,	
geht in diesem Jahr an den Start	7	Metastraße, Friedastraße	11
Vorsicht vor Schlüsseldienst-Betrug:		Kinderseite	12
Das Schicksal von Erna M.	8		

Impressum

Herausgeber

Wohnungsbaugenossenschaft
"VORWÄRTS" eG
Robert-Uhrig-Straße 38 A
10315 Berlin
Tel.: 030 · 52 29 41 0
Fax: 030 · 52 29 41 99
Internet: www.wg-vorwaerts.de
E-Mail: info@wg-vorwaerts.de

Textautoren Tom Wünsche, Detlef Siedow, Mathias Nordmann, Wohnungsbaugenossenschaften Berlin, Berlin Story Verlag

Fotos/Abbildungen VORWÄRTS Archiv, Angelika Kuntzagk, Wohnungsbaugenossenschaften Berlin, Berlin Story Verlag, tbel / Adobe Stock, ronstik / Adobe Stock

DIE WOHNUNGSBAU
GENOSSENSCHAFTEN



B E R L I N

**Verantwortlich
im Sinne des Pressegesetzes**

Peter Müller

Realisierung

LAYON Werbedesign
& Kommunikation GmbH
Immanuelkirchstraße 3/4
10405 Berlin
www.layon.de

Unser Titelbild zeigt einen Blick in den Genossenschaftsblock des diesjährigen ISTAF

Wir Wohnungsbaugenossenschaften sind wichtig für eine gerechte und lebenswerte Zukunft in unserer Stadt. Bei uns geht es nicht nur um Rendite, sondern um bezahlbare Wohnungen, demokratische Teilhabe, lebenslanges Wohnrecht, Gemeinschaft und soziales Engagement in den Quartieren. Diese Ideale sind fest in unserer DNA verankert – damals wie heute. Und so haben wir zusammen mit knapp 1000 Genossenschaftsmitgliedern am 1. September beim ISTAF im Berliner Olympiastadion Flagge für faires Wohnen gezeigt und konnten dabei ein Leichtathletik-Spektakel mit Top-Leistungen und emotionalen Höhepunkten live erleben.





Tom Wünsche und Detlef Siedow

Ein Treffpunkt für die Genossenschaft

■ Als wir vor drei Jahren den Neubau von 100 Wohnungen planten, war schnell klar, dass die Genossenschaft diesmal eine Schippe mehr drauflegen wollte. Ein Sahnehäubchen, das nicht nur für die Friedrichsfelder sein sollte. Mit dem Genossenschaftssaal ist uns das bereits gelungen. Aber nicht jeder benötigt gleich einen ganzen Saal. Wir wollten auch einen Raum, der sich für kleinere Veranstaltungen eignet und der für alle Mitglieder gut erreichbar ist. Direkt am U-Bahnhof Friedrichsfelde bot sich die perfekte Gelegenheit für unseren Mitgliedertreff.

Wenn wir im Herbst dieses Jahres unseren neuen Mitgliedertreff eröffnen, sind damit einige Erwartungen verbunden. Erwartungen von, aber vor allem an die Mitglieder unserer Genossenschaft. Denn dann hat "VORWÄRTS" einen Ort geschaffen, der viele Möglichkeiten bietet und einen Ort der viele Vorteile für die Gemeinschaft hat.

Unsere Mitglieder haben die Möglichkeit, sich regelmäßig zu treffen, auszutauschen und besser kennen zu lernen. Der Mitgliedertreff kann zu einem genossenschaftlichen Ankerpunkt werden und das Quartier beleben, indem er Raum für verschiedene Aktivitäten bietet.

Er kann ein Ort der gegenseitigen Hilfe und Unterstützung sein, auch bei alltäglichen Problemen oder in besonderen Lebenssituationen. Der Nachbarschaftstreff kann für unterschiedliche Gruppen wie Familien, Senioren, Jugendliche oder Eltern interessant sein und diese zusammenbringen. So können neue Perspektiven und Sichtweisen entdeckt werden. Er kann genutzt werden, um



Mitgliedertreff in der Einbeckerstraße 119

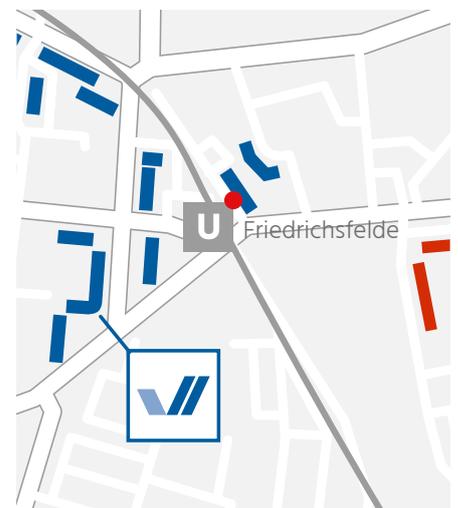
Fortbildungen, Vorträge oder kulturelle Veranstaltungen zu organisieren. Und selbstverständlich kann auch die eine oder andere Skatrunde gekloppt werden.

Viele Möglichkeiten also, die Genossenschaft, die Hausgemeinschaft und die Nachbarn kennen zu lernen, Freundschaften zu pflegen und Neues zu erleben.

Doch das alles geschieht nicht von allein. Die Wohnungsbaugenossenschaft "VORWÄRTS" eG stellt gerne den Raum zur Verfügung und stattet ihn gemeinsam mit Ruder-Küchen hochwertig und ansprechend aus. Wir wollen Ihnen aber nicht vorschreiben, wie der Mitgliedertreff mit Leben gefüllt wird. Das legen wir in Ihre Hände, in die Hände unserer Mitglieder. Unterstützung erhalten Sie von einer Mitarbeiterin der Genossenschaft. Sie hilft Ihnen

gerne bei der Umsetzung Ihrer Ideen. Nutzen Sie also die neue Chance, die Ihnen die Genossenschaft bietet. Mehr dazu auf Seite 9 unserer Zeitung.

Ihr Vorstand



● Mitgliedertreff



Aufsichtsrat besucht die Baustelle in der Frankfurter Allee

Die Aufsichtsratsmitglieder Dr. Barbara Suske und Marianne Freyberg informieren sich bei einer Besichtigung unserer Baustelle in der Frankfurter Allee über den aktuellen Stand der Baumaßnahmen.

Wir durften die Beiden begleiten und können über Stimmungen, Meinungen und Fakten berichten.

Hintergrund: In der Frankfurter Allee wird nun schon im dritten Jahr in Folge unsere Baumaßnahme der Erneuerung der Wasser- und Heizungsstränge und die Sanierung der Bäder umgesetzt. Unter einem Strang versteht man die Versorgungsleitungen aller übereinanderliegenden Wohnungen eines Aufganges.

Die Strangsanierung ist notwendig, um die inzwischen ca. 30 Jahre alten Leitungen auszutauschen. Wasser-, Abwasser- und Lüftungsrohre werden wieder fit gemacht, um die nächsten 30 Jahre anzugehen. Gleichzeitig verbessern wir die Energiebilanz des Gebäudes. Die



v.l. Dr. Barbara Suske, Danny Reinitz, Marianne Freyberg im Baubüro

Heizungsmodernisierung beinhaltet die Installation einer deutlich effizienteren Zweirohrheizung. Zudem sorgt die umfassende Bädersanierung dafür,

den Wohnkomfort für die Mitglieder zu erhöhen und die Ausstattung der Wohnungen zu verbessern.

484 von 1.188 Wohnungen sind bis Ende 2024 modernisiert

Bei strahlendem Sonnenschein und hochsommerlichen Temperaturen begrüßte Danny Reinitz vom Team Bau/ Technik der Genossenschaft die beiden Mitglieder des Aufsichtsrates auf der Baustelle und informierte über den aktuellen Stand.

In diesem Jahr werden wir 196 Wohnungen an die neuen Versorgungsleitungen anschließen sowie die Heizung und das Bad auf einen modernen Stand bringen. Insgesamt sind in der Wohnanlage „An der Mauritiuskirche“ dann bereits 484 Wohnungen modernisiert. Die ca. 50 ständig auf der Baustelle tätigen Handwerker der unterschiedlichen Gewerke geben jeden Tag alles,



Danny Reinitz erklärt den Baufortschritt



um die Arbeiten termin- und qualitätsgerecht zu erledigen.

■ **Dr. Barbara Suske:**

„Es ist schon beeindruckend, in welchem Tempo die Arbeiten voran gehen. Als wir seinerzeit im Aufsichtsrat die Maßnahme entschieden, war mir nicht bewusst, welche detaillierte Zusammenarbeit der einzelnen Gewerke hier tagtäglich koordiniert werden muss. Auch der große zeitliche Aufwand, den die Mitarbeiter der Genossenschaft in die Information und Beratung der Mitglieder investieren, ist bemerkenswert.“

■ **Marianne Freyberg:**

„Auf unsere Frage an Danny Reinitz, wie lange die Arbeiten in einer Wohnung dauern, erläuterte er anhand des Bauablaufplanes, dass jeweils drei Wochen für die Modernisierungsarbeiten benötigt werden. Also vom Abriss der Badausstattung, der Heizstränge in den Wohnräumen sowie den dazu-

gehörigen Deckendurchbrüchen bis zur fertigen Montage der neuen Badausstattung, Wohnraumheizung und neuer Heizstrangverkleidung. Die brand-schutztechnische Abschottung erfolgt im Deckenbereich. Da jeden Montag eine Strangeröffnung erfolgt, laufen die Montagearbeiten jeweils an drei Strängen parallel. Um auch bei diesem Arbeits- und Handwerkeraufkommen für die Sicherheit zu sorgen, tragen alle Handwerker ein Namensschild. Ich erlebe eine gut durchgetaktete Baustelle, bei der die Interessen unserer Mitglieder aufmerksam und unverzüglich berücksichtigt werden.“

■ **Dr. Barbara Suske:**

„Es muss betont werden, dass diese Maßnahmen nicht nur der Verbesserung der Wohnqualität dienen, sondern auch langfristig Kosten einsparen. Wir haben im Aufsichtsrat gemeinsam

mit dem Vorstand lange beraten, um zu einer finanzierbaren und effektiven Lösung zu gelangen. Der Finanz- und Wirtschaftsausschuss des Aufsichtsrates ist ja mitverantwortlich für die Budgetierung und die wirtschaftliche Überprüfung der Projekte. Die Kostensteigerungen der letzten Jahre spielen hierbei eine große Rolle. Eine Refinanzierung über die Nutzungsgebühren ist für unsere Nutzer häufig nicht tragbar. Als Genossenschaft ist unser satzungsgemäßer Auftrag, gute Wohnbedingungen für die Mitglieder zu sichern. Alles in allem eine ausgesprochen schwierige Aufgabe, die Baumaßnahmen und deren Finanzierbarkeit auszuwerten.“

■ **Marianne Freyberg:**

„Es ist im Rahmen unserer Aufsichtsratsarbeit festzustellen, dass die Maßnahmen zur Modernisierung der Wohnun-



neue Heizstränge der Zweirohrheizung



die Hauseingänge dienen auch als Zwischenlager

gen dem aktuellen Stand der Technik entsprechen. So erfolgt die Erneuerung der Leitungen und Stränge auch mit Einsatz von qualitativ hochwertigen Materialien. Die Bäder stellen nach der kompletten Entkernung mit neuer Ausstattung, zeitgemäßer Fliesenoptik und funktionaler Badobjekte wie Badewanne, Waschtisch, WC mit Unterspülkasten und den Armaturen eine neue Qualität dar. Allerdings belaufen sich nun die Kosten mit diesem Ausstattungsstandard auf durchschnittlich 6.000 € je Wohnung. Die Verkleidung der Heizstränge verringert nicht nur den Wärmeverlust von dem untersten Wohngeschoss bis zum obersten, sondern fördert auch gemeinsam mit den neuen Heizkörpern eine angenehme Raumatmosphäre. Einschließlich des Anschlusses an das Fernwärmenetz

ist nun ein homogenes, modernes und energiesparendes Heizsystem in den Wohnhäusern vorhanden. Diesen großen Herausforderungen bei eingehaltenen Bauzeiten gewachsen zu sein, zeugt von einer optimalen und guten Teamarbeit.“

Bevor die beiden Aufsichtsratsmitglieder ihren Rundgang beendeten, erkundigten sie sich noch nach den nächsten Schritten des Projektes. Danny Reinitz erläuterte, dass bereits im Herbst dieses Jahres die Arbeiten beendet werden und die nächsten Häuser der Genossenschaft in der Wohnanlage "An der Mauritiuskirche" detaillierte Bauinformationen erhalten.

Dann beginnen die Begehungstermine in allen betroffenen Wohnungen.

Jedem Mitglied wird in einem persönlichen Gespräch in seiner Wohnung genau erläutert, welche Arbeiten geplant sind. Hierbei wird eine Bestandsaufnahme gemacht, erläutert welche Schränke und Möbelstücke ggf. verrückt oder angepasst werden müssen und wer dies erledigt.

Im Laufe der letzten Jahre hat das Team Bau/Technik viele Erfahrungen sammeln können, welche sich nun vorteilhaft auf den sukzessiven Baufortschritt auswirken.

Die Baustelle wird in die letzten beiden Aufgänge in der Frankfurter Allee und erstmals auch in die John-Sieg-Straße ziehen und dort das bewährte Programm fortsetzen.



Das Mitgliederportal „Meine VORWÄRTS“ geht in diesem Jahr an den Start

365 Tage im Jahr geöffnet

■ In diesem Jahr starten wir unser Mitgliederportal „Meine VORWÄRTS“. Das Portal bietet unseren Mitgliedern die Möglichkeit, bequem von zuhause aus mit uns in Kontakt zu treten und das zu jeder Tageszeit und an den Wochenenden.

Es ist auf unserer Internetseite www.wg-vorwaerts.de unter der Rubrik „Meine VORWÄRTS“ zu finden.

Mit diesem kostenlosen Service können Sie immer und überall Ihre Vertragsdaten einsehen, die Betriebskostenabrechnung herunterladen, Reparaturen melden, Ihre Bankverbindung ändern und vieles mehr.

In den nächsten Wochen erhalten alle Mitgliederhaushalte ein Schreiben mit einem Registrierungscode. Mit diesem Code und der E-Mailadresse ist die Anmeldung im Portal möglich.

Wer nicht den Umweg über unsere Internetseite machen will, bekommt auch die Möglichkeit, sich die entsprechende App in den Stores herunterzuladen und mit dem Smartphone alle Funktionen zu nutzen.



1



2



3



Vorsicht vor Schlüsseldienst-Betrug: Das Schicksal von Erna M.

■ Erna M., eine 68-jährige Rentnerin aus Karlshorst, erlebte kürzlich eine unangenehme Überraschung, die viele Menschen leider nur allzu gut kennen: den überteuerten und unseriösen Schlüsseldienst. Was als einfache Lösung für ein alltägliches Problem begann, endete in einer finanziellen Falle, die ihr Vertrauen in Handwerksdienste erschütterte.

Die Ausgangssituation

Es war ein ganz normaler Dienstagmorgen, als Frau M. ihre Wohnung verließ, um einkaufen zu gehen. Als sie zurückkehrte, stellte sie fest, dass sie ihren Wohnungsschlüssel in der Wohnung vergessen hatte. In der Annahme, dass ein Schlüsseldienst schnell und unkompliziert helfen würde, griff sie zum Telefon und suchte nach einer örtlichen Firma. Gut, dass sie ihr Smartphone dabei hatte, dachte sie noch.

Die Falle schnappt zu

Sie fand schnell einen Schlüsseldienst, der versprach, innerhalb von 20 Minuten vor Ort zu sein. Der Mitarbeiter war tatsächlich pünktlich, aber was dann folgte, war weit entfernt von der erwarteten Hilfsbereitschaft. Nach einer kurzen Begutachtung der Tür erklärte der Techniker, dass die Tür sehr kompliziert sei und spezielle Werkzeuge erfordere. Er nannte einen Preis von 350 Euro, was ihr bereits sehr hoch vorkam. Doch in ihrer Notlage stimmte sie zu.

Unerwartete Kosten

Nach nur 15 Minuten Arbeit war die Tür wieder offen, doch der Techniker präsentierte eine Rechnung über 850 Euro. Neben den „spezialisierten Werkzeugen“ wurden plötzlich zusätzliche Gebühren für Anfahrt, Notdienstersatz und Materialkosten berechnet.



Erna M. war schockiert, fühlte sich aber gezwungen zu zahlen, da der Techniker sonst drohte, die Tür wieder zu verschließen und noch höhere Gebühren zu verlangen.

Das Nachspiel

Erst nach dem Vorfall erkannte sie, dass sie Opfer eines weit verbreiteten Betrugs geworden war. Sie wandte sich an die Verbraucherzentrale, die ihr bestätigte, dass die Forderungen des Schlüsseldienstes weit überhöht und unberechtigt waren. Leider gibt es viele solcher Fälle, in denen unseriöse Schlüsseldienste die Notlage von Menschen ausnutzen, um überteuerte Rechnungen zu stellen. Dieser Fall ist ein trauriges Beispiel dafür, wie unseriöse Schlüsseldienste die Hilfslosigkeit

und Dringlichkeit ihrer Kunden ausnutzen. Es ist wichtig, wachsam zu sein und sich vorab gut zu informieren, um solchen Betrügereien vorzubeugen. Eine gesunde Skepsis gegenüber Dienstleistern kann Ihnen viel Ärger und unnötige Kosten ersparen.

Wichtiger Hinweis:

In allen Schaukästen im Erdgeschoß unserer Häuser gibt es einen Hinweis auf einen seriösen Schlüsseldienst der 24 Stunden erreichbar ist.

Eröffnung des neuen Mitgliedertreffpunktes der Genossenschaft in der Einbecker Straße 117

■ Die Genossenschaft freut sich, die bevorstehende Eröffnung eines neuen Mitgliedertreffpunktes in der Einbecker Straße 117 bekannt zu geben. Noch in diesem Jahr wird dieser Raum, der sich direkt am U-Bahnhof Friedrichsfelde befindet, eröffnet.

Er soll als zentraler Ort für Begegnungen, geselliges Beisammensein und die Freizeitgestaltung der Mitglieder der Genossenschaft dienen.

Der Treffpunkt wird mit einer Küche, modernen Geräten und einem WC ausgestattet sein. Ob für kleinere Familienfeiern, gesellige Abende mit Freunden

oder kreative Hobbys wie Häkeln – der neue Raum bietet vielfältige Nutzungsmöglichkeiten. Auch Spieleabende mit Skat- oder Gesellschaftsspielen sind herzlich willkommen. Zudem unterstützen wir Sie gerne bei der Gründung Ihrer Freizeitgruppe.

Wir laden alle Mitglieder ein, sich aktiv in die Gestaltung des Treffpunktes einzubringen. Ihre Ideen und Vorschläge sind gefragt! Welche Aktivitäten möchten Sie im neuen Raum durchführen? Welche Veranstaltungen würden Sie gerne organisieren? Ihre Anregungen sind entscheidend, um den Treffpunkt zu einem lebendigen und beliebten Ort

für alle Mitglieder zu machen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um gemeinsam mit anderen Mitgliedern neue Freizeitmöglichkeiten zu entdecken und die genossenschaftliche Gemeinschaft zu erleben.

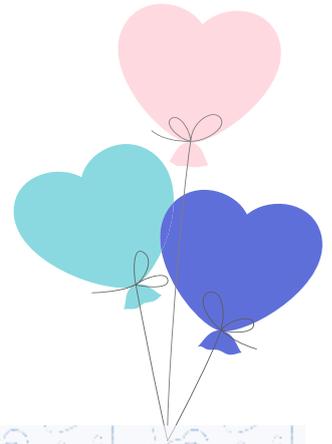
Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge und darauf, uns bald im neuen Mitgliedertreffpunkt zu sehen!

Kontakt:

Sandra Riedel
sriedel@wg-vorwaerts.de
Tel: 0176-15229011



Noch eine Baustelle



Herzlich willkommen!



Henriette Baumann und Denny Trumann
mit Livia und Emilia geb. 20.10.2023



Jaqueline und Antonio Weltschop
mit Jolina geb. 09.11.2023



Marie Johanna Hartlieb und Candemir
Däger mit Nila geb. 21.05.2024

Wir begrüßen fünf weitere neugeborene „Mitglieder“
in unserer Genossenschaft.

Natürlich spendieren wir auch weiterhin allen „neuen“ Eltern nach der
Geburt ihres Nachwuchses ein **Baby-Starter-Paket**.

Bitte rufen Sie hierzu unter der Telefonnummer 52 29 41-0
bei Bettina Henke an und vereinbaren einen Termin.



Thi Thy Duong Nguyen
mit Nadim geb. 19.05.2024



Ulrike Mittelstädt und Rafael Burghardt
mit Elias-Dawid geb. 21.02.2024



Gut wohnen in Lichtenberg

Wohnanlage Irenenstraße, Metastraße, Friedastraße

■ Geht es Ihnen auch so? Wo man in unserem Bezirk auch hinblickt, sieht man Baukräne und Bauschilder. Jede auch noch so kleine Lücke scheint geeignet, um zum Wohnstandort zu werden. Doch nicht nur aktuell entstehen in Lichtenberg viele neue Wohnungen. Auch schon zu früheren Zeiten war der Bezirk vom Wohnungsbau geprägt.

Denken Sie nur an die vielen historischen Wohnanlagen der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts, die in Lichtenberg entstanden sind. Berücksichtigt man die Tatsache, dass die Großsiedlungen der 70er und 80er Jahre am Tierpark, am Fennpfuhl und auch in ganz Marzahn, welches zur Entstehungszeit auch zu Lichtenberg zählte, allesamt vor unserer Haustür entstanden sind, lässt sich mit Fug und Recht behaupten, dass unser Bezirk über einen außerordentlich großen Erfahrungsschatz beim Wohnungsbau verfügt.

Diese Erfahrungen kommen uns heute bei der Planung und Ausführung neuer Wohnanlagen zu Gute.

Mit dem nebenstehenden Beitrag setzen wir die Reihe zu diesem Thema fort, die wir in unserer Ausgabe 74 der Mitgliederzeitung begonnen haben.

Es handelt sich jeweils um Auszüge aus dem Architekturführer "die moderne Stadt Berlin - Lichtenberg" (Berlin Story Verlag).



Wohnanlage Irenenstraße, Metastraße, Friedastraße
Architekt: Adolf Rading, Bauzeit: 1930-1933

■ Die 190 Kleinwohnungen der winkel- und hufeisenförmigen Gebäude, die einen begrünten Hof umschließen, wurden im Auftrag der Gemeinnützigen Baugesellschaft »Berlin-Ost« als Arbeitsbeschaffungsmaßnahme von erwerbslosen Bauarbeitern errichtet.

Ziel war es, Wohnraum zu einem geringen Mietzins für Arbeitslose zu bieten. Erschlossen wird die Wohnanlage durch je fünf Laubengänge, die von den scheibenartig hervortretenden Treppenhäusern links und rechts abgehen.

Jeder dieser Laubengänge erschließt zwei Zwei-Zimmer-Wohnungen mit einer Wohnfläche von ca. 36 qm sowie zwei Zweieinhalb-Zimmer-Wohnungen mit 45 qm Wohnfläche. Die Wohnungen

sind auf ein Minimum reduziert, so dass es z. B. nur Duschkabinen in den Bädern gibt. Das Laubengangsystem verringert die Zahl der Treppenhäuser und dient zusätzlich der Belüftung von Kochnische und Badzelle.

Die vier- und fünfgeschossigen Mauerwerksbauten mit hellbrauner Putzfassade sind schlicht gehalten. Lediglich die Vorsprünge der geschlossenen Treppenhäuser sowie die Laubengangbrüstungen aus hell- und dunkelbraunen Klinkern bringen Gliederung und Rhythmus in das Fassadenraster.

Während des Krieges wurde die Wohnanlage schwer beschädigt und 1951 wiederaufgebaut. Die Grundrisse in der Irenenstraße wurden dabei verändert, die Fassadengestaltung beibehalten.

► Weißt du was ...?!

Schwimmhilfe der anderen Art

Fülle ein Glas mit Wasser und gib eine Weintraube hinein. Schwimmt oder sinkt sie? **Gib nun nach und nach Salz mit dem Löffel hinzu und rühre um.** Was passiert? Zuerst sinkt die Weintraube. Denn ihr Saft enthält Zucker und ist schwerer als reines Wasser. Gibst du nun Salz hinzu, so löst sich das Salz und du bekommst Salzwasser. Ab einem bestimmten Salzgehalt beginnt die Traube aufzusteigen, da das Salzwasser nun schwerer wird als der in der Traube enthaltene Saft. Ein Ding schwimmt immer dann, wenn es leichter ist als die Menge Wasser, die es verdrängt. Wenn wir etwas zum Schwimmen bringen wollen, brauchen wir also nur das Ding leichter

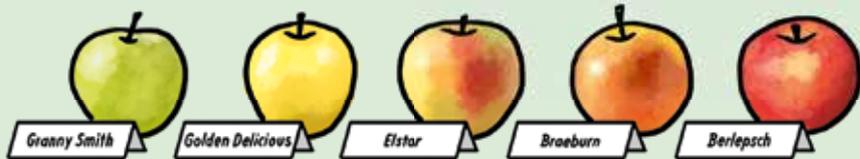


oder aber das Wasser schwerer machen! Das kennen wir auch vom Meer. Im Salzwasser fällt es uns viel leichter zu schwimmen als im Süßwasser. Tatsächlich ist die Traube dem menschlichen Körper sehr ähnlich, sie hat eine ähnliche „Dichte“. Im Toten Meer, was den höchsten natürlichen Salzgehalt aufweist, kann ein Mensch ohne Schwimmbewegungen auf der Oberfläche treiben.

► Wissenswert

Machen Äpfel gesund?

Die alte englische Redewendung „An apple a day keeps the doctor away“ ist wörtlich gemeint: „Ein Apfel am Tag



hält dir den Arzt vom Leib“. Bekannt wurde die Redewendung im 20. Jahrhundert, als man anfang zu untersuchen, ob Äpfel tatsächlich gesund sind. Heute weiß man, dass Äpfel uns zwar keinen Arztbesuch ersparen, aber dennoch viele wertvolle und gesunde Nährstoffe enthalten. So sind Äpfel reich an Vitaminen: Rote Apfelsorten enthalten dabei tendenziell mehr Vitamin C als die grünen Varianten. Die Sorten Braeburn und Berlepsch sind beispielsweise reich an Vitamin C, während ein Elstar weniger Vitamin C enthält. Außerdem enthalten Äpfel Spurenelemente und Mineralstoffe, die z. B. für den Aufbau von Zellen, Knochen und Zähnen verantwortlich sind. Äpfel helfen auch, Bakterien im Mund abzutöten. **Kürzlich haben Wissenschaftler herausgefunden, dass ein Apfel täglich durch ein bestimmtes Eiweiß dabei**

helfen kann, unsere Gehirnzellen zu schützen und so unser Gehirn auf Trab zu halten. Äpfel sind auch gut für unseren Darm, denn sie enthalten den Ballaststoff Pektin der unsere Verdauung fördert. Vielleicht habt ihr bei Durchfall auch mal einen mit der Schale geriebenen rohen Apfel gegessen – ein leckeres Hausmittel. Die vielen guten Nährstoffe stecken dabei hauptsächlich in der Schale. Eines solltet ihr allerdings nicht tun: Einen Apfel essen und direkt danach die Zähne putzen. Denn die Säure im Apfel löst den Zahnschmelz ein wenig an. Und mit einer Zahnbürste würdet ihr dann eine hauchdünne Schicht von euren Zähnen wegbürsten. Also lieber mit dem Zähneputzen noch eine Stunde warten.

► Quiz: Wo geht's zum Apfel?

Der Wurm hat sooo einen Riesenhunger! Kannst du ihm zeigen, wie er zum Apfel kommt?



Illustrationen: Dominik Joswig

GEMEINSAM ENTDECKEN
Unsere Kinderseite

