



## Die besten Hausmittel gegen Erkältungen

Der Herbst ist da und somit auch die Erkältungen. Damit Sie jedoch erst gar nicht an einer Erkältung erkranken, sollten Sie frühzeitig vorbeugen.

### Hier sehen Sie einige Hausmittel die gegen Erkältungen helfen:

- Bei **Fieber** helfen Holunderblüten. Ein Tee aus den Blüten bringt den Kreislauf auf Touren und hilft dabei einen Infekt über die Nacht auszuschwitzen. Essig (z.B. Apfelessig), gemischt mit etwas kaltem Wasser, ist eine gute Basis für Wadenwickel gegen **Fieber**. Essig hilft die Körpertemperatur zu senken und ist gerade bei hohem Fieber wichtig.
- Bei **Husten** hilft das Einmassieren von Eukalyptusöl auf der Brust und im oberen Rückenbereich. Auch Zwiebeltee, ein Aufguss aus Zwiebelscheiben, kann beim Abhusten von hartnäckigem Schleim und bei Bronchitis helfen.
- Versuchen Sie bei **Schnupfen** eine Kochsalzlösung. Als Nasenspülung desinfiziert Salzwasser die Nasenschleimhäute und löst den Schleim.
- Gegen **Schnupfen** sind noch warme Fußbäder zu empfehlen. Am besten füllen Sie ca. 35 Grad heißes Wasser in eine Schüssel und stellen Ihre Füße hinein. Dann geben Sie langsam heißes Wasser hinzu, sodass die Temperatur über 40 Grad ansteigt. Mit dieser Methode fördern Sie die Durchblutung der oberen Atemwege.
- Bei **Hals- und Mandelentzündungen** hilft der gute alte Salbeitee. Lassen Sie den Tee 15 Minuten ziehen. Der Salbei- oder auch der Kamillentee desinfizieren und wirken entzündungshemmend.

Vergessen Sie nicht in der kalten Jahreszeit viel zu trinken, sich gesund und ballaststoffreich zu ernähren, regelmäßig zu lüften, kleine Spaziergänge einzulegen (frische Luft) und natürlich sich warmzuhalten.

**Wichtiger Hinweis:** Die Informationen ersetzen auf keinen Fall eine professionelle Beratung oder Behandlung bei Ihrem Hausarzt!

### Rauchwarnmelder



### Kürbis schnitzen



### Vorstellung Mitarbeiter der WDF



**WDF**  
WOHNUNGS- UND  
DIENSTLEISTUNGSGESELLSCHAFT  
**FELLBACH**



**Liebe Mieterinnen und Mieter,  
liebe Leserinnen und Leser,**

seit ein paar Wochen sind wir nun auch Ausbildungsbetrieb und haben mit unserer ersten Auszubildenden zur Immobilienkauffrau eine weitere Verstärkung für unser noch junges Team.

Es ist uns wichtig von Anfang an als Unternehmen auch den Fokus auf den Nachwuchs in der Wohnungswirtschaft zu legen und interessierten Schulabgängern eine Chance zu bieten.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen unsere neue Auszubildende Michelle Krech und die Werkstudentin Sabina Asani etwas näher vor.

„Rauchwarnmelder retten Leben“, auch Ihr Leben und das Leben Ihrer Angehörigen.

Wir möchten Sie gerade jetzt noch einmal sensibilisieren und Ihnen die Notwendigkeit von Rauchwarnmelder etwas näherbringen.

Deshalb bitten wir Sie, keine Rauchwarnmelder in der Wohnung zu entfernen und den zuständigen Firmen den Zutritt zu Ihrer Wohnung zu ermöglichen, um die notwendige und vorgeschriebene Wartung durchzuführen.

Suchen Sie noch Anregungen zum Kürbisschnitzen?

Dann lesen Sie auf den nächsten Seiten mehr dazu.

Viel Freude bei der Lektüre und interessante Einblicke.

Ihre Jacqueline Möller  
Geschäftsführerin



## Das kleine Gerät, welches Ihres oder das Leben Ihrer Familienangehörigen retten kann!

Viele Brandopfer werden im Schlaf überrascht. Die regelmäßige Überprüfung von Rauchwarnmeldern gewährleistet eine reibungslose Funktion.

Die regelmäßige Wartung der Rauchwarnmelder ist Bestandteil der Rauchmelder Pflicht. Die Rauchmelder Prüfung ist notwendig, um die optimale Funktionalität und Sicherheit zu garantieren.

Die Wartung ist mindestens einmal jährlich zu empfehlen, bei sichtbaren Schäden sollten Sie sofort den Hersteller kontaktieren. Die Rauchwarnmelder werden bei der Wartung auf ihre Alarmfunktion und der Sichtbarkeit der Rauchmesskammer überprüft. Diese beiden Hauptfunktionen müssen stets in einem technisch einwandfreien Zustand sein.

Bei der WDF sind unter anderem **Minol** und **techem** für die Wartung der Rauchwarnmelder zuständig.

### Wussten Sie, dass ...

- in Deutschland durch Brände immer noch rund 360 Todesopfer im Jahr zu beklagen sind?
- die meisten nicht in den Flammen, sondern den Rauchgasen zum Opfer werden?
- zwei Drittel aller Brandopfer nachts im Schlaf überrascht werden?
- Rauchwarnmelder effektiven Schutz bieten, weil diese den tödlichen kohlenmonoxidhaltigen Rauch bereits sehr früh erkennen?

## Die Rauchmelder Pflicht in Baden-Württemberg lautet nach §15 LBO-BW Abs.7:

Aufenthaltsräume, in denen bestimmungsgemäß Personen schlafen, sowie Rettungswege von solchen Aufenthaltsräumen in derselben Nutzungseinheit sind jeweils mit mindestens einem Rauchwarnmelder auszustatten. Die Rauchwarnmelder müssen so eingebaut werden, dass Brandrauch frühzeitig erkannt und gemeldet wird.



Eigentümerinnen und Eigentümer sind bereits seit 31. Dezember 2014 verpflichtet, bestehende Gebäude entsprechend auszustatten. Die Sicherstellung der Betriebsbereitschaft obliegt den unmittelbaren Besitzern, es sei denn, der Eigentümer übernimmt die Verpflichtung selbst.

Liebe Mieterinnen, liebe Mieter, damit die Wartung reibungslos verlaufen kann, bitten wir Sie die Rauchwarnmelder nicht von der Decke zu entfernen. Vielen Dank!

Quellen: <https://www.techem.de/rauchwarnmelder-pruefpflicht/>  
<https://www.minol.de/rauchwarnmelder.html>

<http://www.rauchmelder-shop.de/rauchmelderpflicht/montage/wartung-von-rauchmeldern.php>



## Der Herbst ist da, die Kürbisse reifen und Halloween steht vor der Tür.

Wir zeigen Ihnen wie man einen Kürbis ganz leicht schnitzt und wie er zu einem Dekoartikel wird.

Was Sie zum Kürbis schnitzen benötigen ist: Einen Kürbis der gewünschten Größe, einen großen Löffel zum Aushöhlen, ein spitzes/scharfes Messer, Filzstift/Kreide/Textmarker evtl. Küchenhandschuhe, Schüssel für das Kürbisfleisch und eine Kerze/Teelicht.

Und so wird es gemacht:

**Schritt 1: Den Deckel richtig entfernen.**

Schneiden Sie dafür mit einem Messer den Kürbis auf der Oberseite rundherum ein. Die Öffnung sollte dabei groß genug sein, sodass Sie mit Ihrem Werkzeug in der Hand gut durchpassen.



**Schritt 2: Kürbis mit dem Löffel aushöhlen.**

Achten Sie darauf, von den Wänden nicht zu viel wegzukratzen.

**Schritt 3: Gesicht vorzeichnen für ein einfaches Schnitzen.** Zeichnen Sie mit einem Filzstift, Kreide oder auch einem Textmarker das gewünschte Gesicht. Natürlich können Sie auch eine Vorlage für das Gesicht benutzen.

**Schritt 4: Mit einem feinen Messer den Kürbis zurechtschneiden.** Beim Schnitzen des Kürbisses beginnen Sie am besten von oben. Zuerst die Augen ausschneiden und danach folgen Nase und Mund. Zähne können Sie dem Kürbis geben, indem Sie an den vorgezeichneten Stellen im Mund nicht die ganze Wand wegschnitzen. Entfernen Sie stattdessen dort nur die Schale des Kürbisses.

**Schritt 5: Kürbis beleuchten.** Ein Teelicht eignet sich bestens als Beleuchtung für den Kürbis. Wenn Sie es angezündet und hineingestellt haben, können Sie den Deckel wieder aufsetzen. Testen Sie jedoch, ob innen am Deckel nichts anbrennt. Sonst lassen Sie den Deckel einfach weg.

### „Süßes oder Saures“

Wer kennt diesen Spruch nicht. Das Ziehen von Haustür zu Haustür mit der Bitte um etwas Süßes, das ist Halloween. Um auch passend dafür gekleidet zu sein, haben wir ein paar Grusel-Kostüm-Ideen für Ihre Kinder. Wie zum Beispiel:

Krankenschwester    Teufel    Vampir    Spinne    Fledermaus  
Geist    Hexe    Zombie    Skelett

Rezept-Tipp:

## Kürbissuppe



Für 8 Portionen

Zutaten:

800g Hokkaidokürbis  
600g Möhren  
1 Zwiebel  
5 cm Ingwer  
2 EL Butter  
1 Liter Gemüsebrühe  
500ml Kokosmilch  
1 Zitrone, ausgepresst  
5 St. Toastbrot­scheiben  
Salz  
Pfeffer  
Sojasauce

Zubereitung:

Kürbis, Möhren, Ingwer und die Zwiebel schälen und würfeln und in der Butter andünsten.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 – 20 Minuten weichkochen.

Wenn alles weichgekocht ist, pürieren.

Die Kokosmilch unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und dem Zitronensaft abschmecken. Die Suppe noch leicht köcheln lassen und währenddessen die Toastbrot­scheiben in kleine Vierecke schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten bis sie kross sind.

Suppe mit den Croutons servieren und genießen!

# Vorstellung Mitarbeiter der WDF



## Tipp für unsere Senioren

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, der Seniorentreff Oeffingen heißt Sie herzlich willkommen!

Er bietet allen Bürgerinnen und Bürgern, über das ganze Jahr, verschiedene Veranstaltungen an.

Geboten wird zum Beispiel:

- Gymnastik
- Spielenachmittag
- Gedächtnistraining
- Kochen
- Walking
- Yoga

Gerne können Sie den Programmflyer ganz bequem auf der Internetseite anschauen oder im Büro der WDF, Ringstraße 5 erhalten.

Kontaktadresse:  
Seniorentreff Oeffingen  
Roswitha Morlok-Harrer  
Schulstraße 10  
70736 Fellbach-Oeffingen  
Telefon: 0711 / 51 80 476  
[www.seniorentreff-oeffingen.de](http://www.seniorentreff-oeffingen.de)

Quelle: <https://www.seniorentreff-oeffingen.de/>

## Sabina Asani aus Fellbach

### Seit wann sind Sie bei der WDF?

Seit Januar 2019

### Position im Unternehmen:

Werkstudentin

### Meine Aufgabenbereiche sind:

Ich kümmere mich um kleinere, spannende Aufgaben, wie aktuell die Gestaltung von einer übersichtlichen Fellbach-Stadtkarte mit wichtigen Informationen oder der Erstellung einer Präsentation über die WDF für verschiedene Ansprechpersonen. Außerdem kümmere ich mich um Dinge die kurzfristig erledigt werden sollen und um den persönlichen und telefonischen Kontakt mit unseren Mietern.

### Was bedeutet für Sie Wohnungswirtschaft?

Wohnungswirtschaft bedeutet für mich ein Zusammenspiel von verschiedenen Bereichen rund um das Thema Wohnen. Beispielsweise: Verwaltung, Vermietung, Vermittlung, Architektur, Planung, Bau, aber auch Sozialmanagement.

### Was macht Ihnen besonders Spaß an der Arbeit?

An meinem Job gefällt mir besonders, täglich vor neuen und herausfordernden Situationen zu stehen.

### Beschreiben Sie sich in drei Worten:

neugierig, hilfsbereit, ehrgeizig

### Was machen Sie in Ihrer Freizeit gerne?

Sport, im Familien-Restaurant mithelfen, lesen



WERKSTUDENTIN

AUSZUBILDENDE

## Michelle Krech aus Lorch

### Seit wann sind Sie bei der WDF?

Seit September 2019

### Position im Unternehmen:

Auszubildende

### Meine Aufgabenbereiche sind:

Ich kümmere mich rund um das Thema Wohnen, Telefonate führen, Aufträge schreiben und Kunden betreuen.

### Wie sind Sie auf die WDF aufmerksam geworden?

Auf die WDF bin ich durch Recherche im Internet aufmerksam geworden.

### Was macht Ihnen besonders Spaß an der Arbeit?

In den ersten Wochen die ich hier bin konnte ich schon viele Eindrücke rund ums Wohnen sammeln. Daher kann ich jetzt schon sagen, dass mir das Themengebiet sehr viel Spaß macht und interessant ist.

### Beschreiben Sie sich in drei Worten:

freundlich, offen für Neues, kreativ

### Was machen Sie in Ihrer Freizeit gerne?

Musik machen/hören, mit Freunden was unternehmen, lesen



## Impressum

### Herausgeber

Wohnungs- und Dienstleistungsgesellschaft Fellbach mbH  
Ringstraße 5, 70736 Fellbach  
Telefon: 0711 / 57543-770  
Telefax: 0711 / 57543-88  
E-Mail: [info@wd-fellbach.de](mailto:info@wd-fellbach.de)  
Internet: [www.wd-fellbach.de](http://www.wd-fellbach.de)

### Redaktionelle Bearbeitung

Wohnungs- und Dienstleistungsgesellschaft Fellbach mbH  
Frau Möller  
Frau Mager

### Bilder

[www.stock.adobe.com](http://www.stock.adobe.com)  
Sabine Sorg, Stadtwerke Fellbach

### Produktion

BuscheDruck e.K.  
Theodor-Heuss-Str. 39  
70736 Fellbach  
[info@buschedruck.de](mailto:info@buschedruck.de)