

Wie gut sind Sie auf den Winter vorbereitet?

Obacht im Straßenverkehr, den eigenen vier Wänden, mit Tieren, Grünzeug, bei kalten Füßen und dem Chef

GREVENER. Heißen Sie Gundula willkommen! Das Tier bringt feucht-kalte Luft über Deutschland – bis der erste Schnee fällt, ist es nur eine Frage der Zeit.

Apropos Frage: Wir haben Ihnen auf dieser Seite die wichtigsten zum bevorstehenden Winter und für alle Lebenslagen zusammengestellt.

Schnee und Glätte

Wer räumt wann die Straßen in Greven frei?
 Die Grevener Bau- und Instandsetzungsbetriebe haben einen 24 Stunden währenden Bereitschaftsdienst. Droht nach Wetterprognosen ein Winterniederschlag, werden nachts um drei Uhr neugierige Punkte wie die Embrikke an der Nordwalder Straße aufgeschotelt und geprüft. Besteht ein Eis-Risiko, werden die Mitarbeiter sofort zusammengetrommelt. Um 5 Uhr werden dann die Streu- und Räumfahrzeuge (drei große und drei kleine) besetzt und das Grevener Gebiet sternförmig abgefahren, so dass der Verkehr fließen kann.

Wie gelange ich sicher an meinen Zielort?
 Bei Schnee und Eis sollten Sie vielleicht ganz aufs Auto verzichten und den öffentlichen Personennahverkehr nutzen. Auch für Stadtwerke und das Busunternehmen Weilke ist Sicherheit das höchste Gebot, gerade was den Schulpfängerverkehr betrifft – Fahrten werden so angepasst, dass alle Nutzer sicher zur Schule kommen, auch wenn es dadurch mal etwas später werden könnte, so Verkehrsplaner Klaus Schwarzer. Gleiches gelte für den Stadtbuss, obgleich die Taktfrequenz hier so hoch ist, dass eventuelle Verspätungen gut zu kompensieren sind. Dennoch sollten sich auch Fahrgäste auf Eventualitäten einrichten und nicht auf den letzten Drücker fahren. Bei Schnee und Eis kann auch der eigene Weg zur nächsten Bushaltestelle länger ausfallen.

Haus- und andere Tiere
Worauf muss ich achten, wenn ich mit meinem Hund Gassi gehe?
 Dann sollten Sie Ihrem Gefährten bloß keine Winterkleidung verpassen, rät der Tierschutzbund. Von Vorteil ist aber sicherlich ein zügiges Lauftempo – und Sie sollten vermeiden, dass der Hund Schnee frisst. Sind Pfoten mit Streusalz in Kontakt getreten, sollten diese mit lauwarmem Wasser abgewaschen werden. Während des Spaziergangs sollten die Pfoten ohnehin immer von etwaigen Schneeklumpen befreit sein.

Wie sollte ich Vögel im Winter füttern?
 Das Futter muss den Anforderungen der verschiedenen Vogelarten entsprechen, verfüttern Sie also keine Speisereste – ebenso wenig Brot. Geeignete Futter für Körnerfresser wie Meise, Fink oder Spatz finden Sie in Zoohandlungen und Supermärkten (Sonnensamenkerne, Lein-

samen etc.). Weichfutterfresser wie Amseln, Drosseln und Rotkehlchen bevorzugen Bienen- und Obst. Letzteres sollte entweder als ganze Frucht (Apfel, Birnen) oder in getrockneten Stücken ausgelegt werden. Sie können – auch bei Frost – Schalen mit Trinkwasser bereit stellen. Da das Futter oft sehr trocken ist, benötigen die Vögel viel Wasser.

Die eigenen vier Wände

Ich habe viele Zimmerpflanzen. Muss ich diese nun besonders pflegen?
 Eine besondere Pflege ist zwar nicht nötig, Vorkehrungen sollten dennoch getroffen werden. Mit dem Winter kommt auch die Dunkelheit – deshalb sollten Sie Pflanzen in diesen Monaten möglichst nah ans Fenster rücken, aber nicht unbedingt über oder direkt vor eine Heizung. „Kühler“ Pflanzen wie Kakteen oder Zimmerpflanzen sollten im Keller, Treppenhäusern oder Wintergärten platziert werden. Gegossen werden sollten aber alle Pflanzen mit eher warmem Wasser – und erst dann, wenn die Erde trocken scheint. Zusätzlichen Düngers bedarf es da nicht, die meisten Pflanzen legen im Winter ohnehin eine „Erholungsphase“ ein. Was sie Ihnen aber danken werden: Reinigen Sie Ihre Blätter ab und an mit handwarmem Wasser und schützen Sie die Pflanzen vor Zugluft. Dann haben Sie auch im Frühjahr viel Spaß daran.

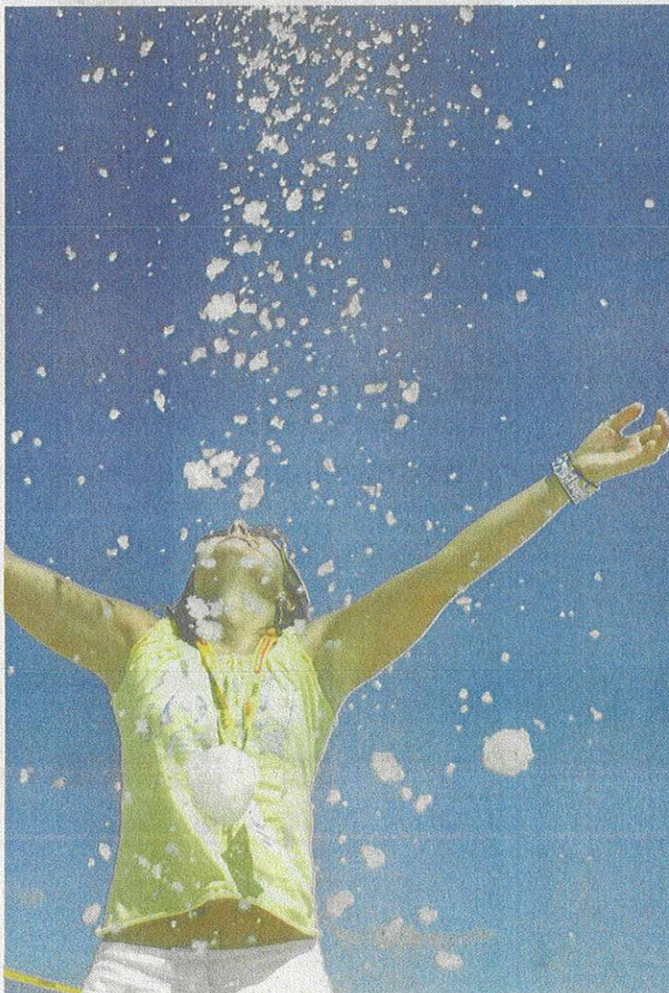
Wie bekomme ich meine Füße wieder warm?
 Fußmassagen mit Wärmecreme oder ein Fußbad mit Rosmarinöl oder Badesalz helfen. Vorbeugend sollten Sie Lammfell- und Thermo-Sohlen in Schuhwerk verwenden. Ihren Kaffeekonsum einschränken und Nikotinkonsum einstellen. Und: Schlagen Sie Ihre Beine beim Sitzen nicht übereinander!

Was muss ich beim Heizen beachten?
 Wer daheim viel heizt, riskiert auch immer wieder eine zu trockene Luft. Das kann nicht nur für den Menschen, sondern auch für Haustiere ein echtes Problem bedeuten. Schleimhäute trocknen aus, der Weg ist frei für Infektionen und Erkrankungen. Richtiges Lüften ist also das A und O bei der Vorsorge. Statt Fenster „auf Kipp“ zu halten – das kostet Energie und sorgt für Durchzug – sollte mehrmals täglich für wenige Minuten ein Fenster geöffnet werden, etwaige Käfige für Kleintiere abgedeckt sein. Weitere Möglichkeiten sind Wasserbehälter an oder auf der Heizung, vielleicht auch feuchte Handtücher.

Gesundheit
Ich jogge gerne – was muss ich da im Winter beachten?
 Das richtige Aufwärmen, eine angemessene Laufkleidung und die eigene Geschwindigkeit. Im Detail: Da sich die Muskulatur langsamer erwärmt, ist ein Aufwärmtraining zur Vorbeugung von Verletzungen sinn-

Haut am besten?
 Die Haut ist im Winter ständiger Reibung durch dicke Wollpullis und andere schwere Kleidungsstücke ausgesetzt. Eine sanfte und rückfettende Bodylotion schützt die Haut. Eine Handpflegecreme sollte immer griffbereit sein. Auch sollte auf allzu häufiges Baden und langes heißes Duschen verzichtet werden.

Welche Getränke sollte ich zu mir nehmen?
 Trinken Sie vor allem viel! Zwei Liter Wasser, Tee oder



Abhärten ist ja schön und gut – aber übertreiben Sie es nicht in Ihrem Gesundheitswahn. Gehen Sie es besser langsam an, schützen Sie vor allem Ihren Kopf vor der Kälte und nehmen Sie reichlich Vitamine zu sich.

voll. Nicht weniger wichtig: Kleiden Sie sich nach dem Zwiebelprinzip – viele lockere Kleidungsstücke übereinander. Schützen Sie dabei vor allem den Hals, Hände und Ihren Kopf, darüber geht die meiste Wärme verloren. Atmen Sie durch die Nase und laufen Sie gemächlich, wenn Sie den Untergrund nicht sehen können. Sollten Sie bereits durch eine Erkältung geschwächt sein: Bleiben Sie daheim. Das nutzt Ihnen und Ihrem Herzmuskel mehr als eine Stunde Laufen.

Wie kann ich mich vor Erkältungen schützen?
 Eine gesunde Ernährung ist grundsätzlich gut, sprich: Viel Obst und Gemüse – als Richtwert werden deren fünf Portionen am Tag genannt.

Wie pflege ich meine Haut am besten?
 Die Haut ist im Winter ständiger Reibung durch dicke Wollpullis und andere schwere Kleidungsstücke ausgesetzt. Eine sanfte und rückfettende Bodylotion schützt die Haut. Eine Handpflegecreme sollte immer griffbereit sein. Auch sollte auf allzu häufiges Baden und langes heißes Duschen verzichtet werden.

Welche Getränke sollte ich zu mir nehmen?
 Trinken Sie vor allem viel! Zwei Liter Wasser, Tee oder

ungesüßte Säfte an Tag trinken auf die Schleimhäute Wunder. Und wider Erwarten: Alkohol wärmt nur bedingt. Tatsächlich werden die Blutgefäße erweitert, der Körper verliert Wärme. Kindern wie Erwachsenen sind vitaminreiche Getränke zu empfehlen. Ein Vorschlag: Kinderpunsch Erhitzen Sie 300ml schwarzen Tee mit 150ml Orangensaft, 300ml Holunderzest und einer kleinen Zimtstange, lassen sie die Mischung eine Minute ziehen, entfernen Sie die Zimtstange. Sie können nach Wunsch mit Zucker und Honig süßen – fertig. (Rezept aus „Backen Das Gelbe von GU“)

Wie kann ich einer Winter-Depression vorbeugen?
 Leistungs-Schwankungen, Traurigkeit, Antriebsmangel oder Aggressivität können gerade in den Wintermonaten auftreten – diese saisonal auftretende Depression ist in milderer Form auch als „Winter-Blues“ bekannt. Grund dafür ist mangelndes Tageslicht und damit wiederum des Serotonins. Eine Folge ist zu meist der Heißhunger auf Süßes. Hilfreich ist da beispielsweise eine Lichttherapie, auch und gerade die Bewegung an der frischen Luft wirkt nachhaltig. Sollte die Depression überhand nehmen, ist der Besuch eines Arz-

tes zwingend empfohlen.

Autos und Mehrräder
Wie halte ich mein Auto bei Schnee und Matsch sauber, ohne dass der Lack angegriffen wird?
 Sie sollten Ihr Auto bestenfalls in die Waschanlage fahren und nicht auf heimischem Boden wirken. Dort wird das Salz der Straße restlos entfernt, eine Unterbodenwäsche ist empfehlenswert.

Gibt es Winterreifen für mein Fahrrad?
 Sie wollen bei Schnee und Eis unbedingt mit dem Rad fahren? Dann viel Erfolg! Auf normalem Profil könnte das schnell nach hinten losgehen. Sollte es richtig glatt werden, empfehlen sich Reifen mit Spikes – damit kommen Sie dann allerdings auch auf einer Rodelbahn vorwärts. Es genügt für Wenigfahrer, den Sattel niedriger zu stellen. So kann man sich zur Not mit den Füßen abstützen. Wichtiger als die Reifen ist aber die Beleuchtung: Auf Vorderlicht, Rücklicht, Katzenfahler und Pedaldruckzähler sollte nicht verzichtet werden.

Kann ich mich vor unnötigen Bußgeldern schützen?
 Halten Sie sich einfach an die Regeln! Dann riskieren Sie nicht nur kein Bußgeld, sondern schützen sich und

andere auch vor Schlimmerem. Beispiel: Wer mit Sommerreifen fährt, kann mit 40 Euro erwarnt werden. Wer kein Frostschuttmittel in der Scheibenwaschanlage hat, zahlt 20 Euro. Das Warmlaufen des Motors ist verboten und kostet zehn Euro – genauso viel zahlbar, wenn in vereiste Frontscheiben nur ein kleines Guckloch gekratzt wurde. Halten Sie zudem im Auto immer folgende Dinge parat: Eiskratzer, Handschuhe, Abdeckfolie für die Windschutzscheibe und einen Trittschloss-Einsteifer. Für den Notfall auch eine warme Decke.

Haben Sie noch weitere Fragen?
 Sollten Sie Ihre Frage rund um den Winter nicht finden – schreiben Sie uns einfach eine Email, wir werden uns um die Lösung des Problems bemühen. Bitte geben Sie Ihren Namen und Ihre Telefonnummer an, schreiben Sie uns an frage@grevenerzeitung.de.

ser geleert sein.

Technik

Mein Handy-Akku hält im Winter nicht so lang wie im Sommer. Kann das sein?
 Sie sollten Ihr Handy bei kalten Temperaturen immer nah am Körper tragen, andernfalls vermindert sich in der Kälte die Akkuleistung. Mehr noch: Sie verhindern, dass Kondenswasser bei Temperaturschwankungen ins Gerät eindringt und so für Störungen sorgen könnte. Deshalb sollten Sie das Gerät bei Minustemperaturen auch nicht im Auto liegen lassen.

Soll ich die Heizung öfter kurz aufdrehen oder durchlaufen lassen?
 Die meisten Heizungen sind bereits winterungefüllt, sinnvoll ist es, die Raumtemperatur auf 18 Grad (Stufe 2 oder 3) zu halten und durchlaufen zu lassen. Kurzzeitige „Heiztacken“ von 16 auf 24 Grad verbrauchen vier mal so viel Energie wie von 18 auf 21 Grad und sind entsprechend teurer.

Rechtliches

Kann ich im Job eigentlich „schneefrei“ bekommen?
 Sonderurlaub gibt es dafür sicher nicht, auch ist ein Zuspätkommen nicht juristisch abgesichert. Grundsätzlich gilt: Der Arbeitgeber kann von seinen Mitarbeitern verlangen, sich auf die Wetterverhältnisse einzustellen; eine versagende Autobatterie oder Schneeschippen werden nicht akzeptiert. Nacharbeiten oder entsprechende Lohnkürzungen könnten im anderen Fall möglich sein – das ist aber vom Wohlwollen ihres Chef abhängig.

Wie breit muss ein Privatmann den Gehweg sauber halten?
 Das kommt darauf an, wie breit der Gehweg ist. Grundsätzlich gilt: Gehwege müssen in einer Breite von 1,5 Metern geräumt werden, damit zum Beispiel Fußgänger mit Kinderwagen oder Gehbehinderte den Weg benutzen können. Die Räum- und Streupflicht besteht zwischen 7 und 20 Uhr, an Wochenenden ab 8 Uhr.

Rundum-Wissen

Wo kann ich bei entsprechendem Schneefall am besten rodeln?
 Ganz in der Nähe auf dem „Rodelberg“ in Altenberge (Paschhügel, Theodor-Heuss-Straße), lässt es sich vorzüglich abfahren. Ab und an sorgt die Werbegemeinschaft für zusätzliche Veranstaltungen wie „Après-Ski-Partys“, mit einer alten Schneemaschine wird gern nachgeholt. Allerdings: Erst wenn die Temperaturen beständig bei vier, fünf Grad liegen...

Wie lang dauert der Winter?
 Die Meteorologen kündigen einen besonders langen und kalten Winter an, der Hundertjährige – Kalender sieht Schneefall bis April voraus. Richten Sie sich vorsorglich auf eine weiße Weihnacht und gesteigerte Heizkosten ein, aber nicht unbedingt auf den „härtesten Winter seit 100 Jahren“, wie bereits kolportiert wird. Panikmache ist nicht angebracht, Vorsorge aber immer gut. Die GZ wünscht Ihnen kuschelige, unfallfreie Monate!

Marc Geschonke@grevenerzeitung.de



Rückspiegel, die Windschutzscheibe, Scheinwerfer, Blinker und Kennzeichen sollten frei von Schnee sein. Sonst wird es nicht nur gefährlich, sondern auch teuer.