miteinander
wohnen & leben

DEZEMBER 2016

Mieterzeitung der Wohnbau Weil am Rhein

Wohnbau saniert:

Neue Mieter gesucht

Mieterengagement – ein großes Dankeschön von der Wohnbau

Austauschprojekt Ideas-Mobipro 2016

40- und 50-jähriges Mieterjubiläum

Foto: Wohnbau Weil am Rhein

Liebe Leserinnen und Leser,

die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und die Blätter an den Bäumen leuchten farbenfroh. „Der Herbst ist die Jahreszeit, in der die Natur die Seite umblättert", wie Pavel Kosorin schrieb. Was erwartet Sie, liebe Leserinnen und Leser nun beim „Durchblättern" der Dezemberausgabe unserer Mieterzeitung?

Ein ereignisreiches und bewegtes Jahr neigt sich dem Ende zu. In diesem Jahr haben wir erstmals einen Weihnachtsmarkt in der Stettiner Straße 12 ausgerichtet und diesen für alle „älteren" Bewohnerinnen und Bewohner in unseren Wohnanlagen geöffnet. Alle Mitarbeiter der Wohnbau waren anwesend, um für Ihr Wohl zu sorgen und konnten gemeinsam mit Ihnen die vorweihnachtliche Stimmung genießen.

In diesem Jahr haben wir unsere treusten Mieter zu einem Mittagessen eingeladen, bei dem in lockerer Runde größtenteils Erlebnisse aus 40- und 50-jähriger Mietdauer im Vordergrund standen.
Für uns war der Nachmittag von ganz besondere Bedeutung und sehr wertvoll, da wir in einer entspannten und zwanglosen Atmosphäre sehr viele Anregungen und Erfahrungen erhalten konnten.

Besonderer Dank gilt an dieser Stelle noch einmal unseren Mieterinnen und Mietern, die sich immer wieder für das Wohl der Gemeinschaft einsetzen und somit für eine höhere Wohnqualität in ihrem Quartier sorgen. Sei es in Form von Nachbarschaftsfesten oder durch die Übernahme der Pflege und Gestaltung der Außenanlagen und/oder des Hauses. Ihr Mieterengagement und Ihre Mithilfe lassen die Häuser letztlich strahlen und sind nicht mehr wegzudenken. So hoffen wir auch im nächsten Jahr auf weitere tatkräftige Helferinnen und Helfer mit vielen Ideen und Verbesserungsvorschlägen.

Nun wünscht Ihnen das gesamte Team der Wohnbau Weil am Rhein eine schöne und stimmungsvolle Vorweihnachtszeit, ein ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest und einen respektvollen, friedlichen und fröhlichen Jahreswechsel 2017.

In diesem Sinne freuen wir uns auf das nächste Jahr mit Ihnen

Ihr

Andreas Heiler

Inhalt
Dezember 2016

Wohnen mit uns

Mieter & Mensch 3
Seniorenwohnanlagen 3
Miteinander im Quartier 4
Wohnbau intern 6
Sanierungen 8
Technik 8

Unter Mieter(n)

DESWOS – Straßenkinder leidenschaftlich unterrichten 9
Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen 10
Weihnachten – gemeinsam statt einsam 12

Unterhaltung

Spiel, Spaß und Spannung für Kids mit Buchvorstellung und Wissenswertem 14
Filmtipp, Musik, Literatur 15
Impressum 15

4

5

7

Fotos: Wohnbau Weil am Rhein

Von links unten nach rechts oben:
Irmgard und Michael Schönwald, Robert Hiss,
Britta Gotzens und Yvonne Schulz,
Hans-Jürgen Schwarz, Thea Schamberger,
Willi und Rosemarie Krebs, Rita,
Christa und Bernhard Bognowski

Jubiläumsfeier in Ott's Leopoldshöhe

40 oder 50 Jahre Mieter bei der Wohnbau

Unser Aufruf in der Juniausgabe, in der wir Mieter, die bereits 40 oder 50 Jahre in unseren Liegenschaften wohnen, suchten, ist auf große Resonanz gestoßen.

Am 11.10.16 lud Herr Heiler zusammen mit den Damen Schulz und Gotzens zu einem Mittagsmenü in Ott's Leopoldhöhe ein. Beginnend mit einem Sektempfang wurde erst einmal auf die lange Zusammenarbeit und das entgegengebrachte Vertrauen angestoßen. Weiter ging es mit kulinarischen Leckereien. Es war ein buntes und nettes Zusammensein mit vielen interessanten Gesprächen, bei dem auch der Erfahrungsaustausch und alte Geschichten nicht zu kurz gekommen sind. Die Wohnbau ist stolz auf ihre Mieter, welche ihr so lange die Treue gehalten haben. Vielen Dank!

Aufruf:

Sind auch Sie schon bald 40 oder 50 Jahre Mieter bei uns, so melden Sie sich bitte bei unserem Empfangsmitarbeiter, Herrn Schott: 07621 9795-0

Es darf gefeiert werden

Die Kernsanierung der Seniorenwohnanlage in der Danziger Straße 17 ist in vollem Gange und der erste Bauabschnitt steht kurz vor der Fertigstellung. Alle Mieter dieser Wohnanlage mussten im Zuge der Sanierungsarbeiten in eine neue Wohnung umziehen.

Der Wohnbau war es daher ein großes Bedürfnis, alle ehemaligen Bewohnerinnen und Bewohner zu einem Sektempfang einzuladen und auf die gelungenen Umzüge und die neuen Wohnungen anzustoßen.

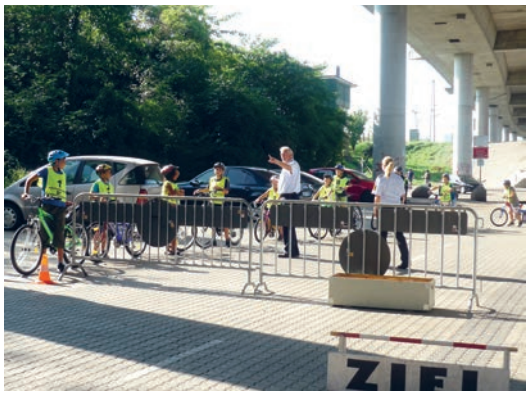
Allen Seniorinnen und Senioren gilt unser besonderer Dank. Wir wussten, dass das Sanierungsprojekt für alle Beteiligten mit viel Aufregung, Veränderungen und Arbeit verbunden sein würde. Das uns entgegengebrachte Vertrauen, die Kooperation und Flexibilität, welche wir erfahren durften, war jedoch im Vorfeld so nicht zu erwarten.

Prost – auf Sie liebe Seniorinnen und Senioren und Ihren neuen Lebensabschnitt im neuen Zuhause.

Fotos: Wohnbau Weil am Rhein

Fahrradparcours für Kinder der Wohnbau

zum Abschluss des Sommerferienprogramms



Insbesondere Kinder verunglücken, weil sie ihr Fahrrad nicht sicher beherrschen, die Grundregeln des Straßenverkehrs nicht kennen und das Gefahrenbewusstsein noch nicht ausgeprägt ist. Neben der kontinuierlichen Verkehrssicherheitsarbeit in den Kindergärten und Schulen bietet die Polizei/Referat Prävention daher auch Ferienaktionen an. In diesem Rahmen wurde am Mittwoch den 31.08.16 unter der Autobahn in der Hardstraße eine Ferienaktion des Stadtteilvereins in Zusammenarbeit mit der Wohnbau für Kinder im Alter von acht bis 14 Jahren durchgeführt.

Die Verkehrssicherheitsberaterin Frau Helena Brixa und ihr Kollege trainierten dort mit den Teilnehmern. Die Anwesenheit der Eltern war durchaus erwünscht. So konnten sich diese über das verkehrssichere und kindgerechte Fahrrad informieren und beobachten, welche motorischen Schwierigkeiten die Kinder mit dem Fahrrad hatten und was es noch zu üben galt. Auf dem Parcours stellten die Beamten Ampelanlagen, Geschicklichkeitsübungen und Verkehrszeichen auf, so dass in spielerischer Form Grundlagen der Verkehrserziehung eingeübt werden konnten.

Vorab bot der Stadtteilverein im Quartierszentrum WiKi eine Fahrradwerkstatt an, damit alle Fahrräder beim Parcours in einem guten und verkehrssicheren Zustand waren.

Ein besonderes Dankeschön ...

galt unserer Mieterin Ursula Heizmann aus dem Gotthold-Schlusser-Weg 4. Seit vielen Jahren organisiert sie für ihr Quartier Nachbarschaftsfeste. (Wir berichteten in der letzten Ausgabe ausführlich darüber). Die Feste sind gut besucht und sehr beliebt. Erstmals in diesem Jahr organisierte Frau Heizmann für die Bewohnerinnen ihres Hauses ein Frauenfrühstück. Mit ihrem Einsatz trägt Frau Heizmann einen wesentlichen Teil zu den guten und freundschaftlichen Nachbarschaftsverhältnissen bei. Vielen Dank.

Frau Gotzens überbringt Frau Heizmann unseren Dank.

Fotos: Wohnbau Weil am Rhein

Erntedankfest im WiKi

In unserem Kinder- und Jugendtreff WiKi (Wir Kinder/ Hardstraße 32) wurde zum Erntedankfest eingeladen. Leckereien aus unterschiedlichsten Kulturen und eine Erntedanktorte machten das Fest zu einem Gaumenschmaus für Groß und Klein. Die Kinder hatten einen tollen Erntedank-Gabentisch aufgebaut und dank der engagierten Betreuerinnen, Valentina Pineker und Yüksel Zerey, sowie dem ehrenamtlichen Einsatz einiger Mütter und Omas war das Fest ein großer Erfolg.

Ein großes Dankeschön für ein großes Engagement

Ein gelungenes Beispiel für Mieterengagement möchten wir an dieser Stelle veröffentlichen. In der Außenanlage unserer Wohnanlage Bläserstraße / Unterbaselweg /Bahnweg hat unser Mieter, Herr Matthias Koger, ein bisher eher unscheinbares Beet neu bepflanzt. Herr Koger ist Landschaftsarchitekt und hat mit seinem Fachwissen einen sehr schönen Blickfang in der Wohnanlage geschaffen und die Wohnqualität für die Anwohner gesteigert. Die Pflanzen wurden von der Wohnbau zur Verfügung gestellt und Herr Koger wird sich in seiner Freizeit weiter um die Pflege des Beetes kümmern und leistet so einen tollen Beitrag zur Verschönerung der Wohnanlage.

Wir danken Herrn Koger für seinen Einsatz und die tolle Beetgestaltung.

An dieser Stelle möchten wir noch einmal an den Aufruf der Objekt- und Gartenpatenschaften der letzten Ausgabe erinnern.

Fotos: Wohnbau Weil am Rhein

Verstärkung aus Spanien im Rahmen des Austauschprojektes Ideas-Mobipro 2016

Am 1. September 2016 hat Frau Silvia Cobo Feijoó aus Spanien ihre dreijährige Ausbildung zur Immobilienkauffrau bei uns begonnen.

Bereits seit einigen Jahren bieten Unternehmen in Weil am Rhein im Rahmen des Projektes Mobipro jungen Spanierinnen und Spaniern Ausbildungsplätze an. Hintergrund ist die hohe Arbeitslosigkeit in Spanien sowie die Schwierigkeit, in Deutschland Auszubildende und Lehrlinge zu finden.

Voraussetzung für die Teilnahme an dem Austauschprojekt sowie für die Ausbildung in Deutschland sind gute Deutschkenntnisse. Hierzu wurde durch das Institut Idea (Instituto Dual España Alemania) in Barcelona sechs Monate intensiv Sprachunterricht erteilt, der mit einer Abschlussprüfung (B1-Niveau) endete. Darüber hinaus gab es Workshops in deutscher Kultur und Küche. Das gesamte Projekt geht auf eine Initiative der EU zurück. Seit 04. Juli sind die Teilnehmer in Deutschland und haben seither ein sechswöchiges Praktikum abgelegt.

In Deutschland werden die spanischen Azubis von BBQ (Berufliche Bildung gGmbH) in Lörrach betreut und begleitet und erhalten dort weiterhin Sprachunterricht.

Wir haben uns ursprünglich für vier Teilnehmer interessiert; ein Teilnehmer hat im Februar allerdings das Projekt auf eigenen Wunsch verlassen, so dass wir seit Juli zwei spanische Praktikantinnen und einen Praktikanten kennenlernen durften – Frau Cobo, Herrn Casanova sowie Frau Guaman.

Da während der Praktikumszeit der Betriebsausflug der Wohnbau Weil am Rhein stattgefunden hatte, konnten wir sowohl Frau Cobo als auch Herrn Casanova und Frau Guaman in einem etwas privateren Rahmen als freundliche und aufgeschlossene junge Menschen kennenlernen.

Mit Frau Cobo hat sich zudem eine sehr offene, sympathische und engagierte Auszubildende für unser Unternehmen entschieden, wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit.

Die beiden anderen Praktikanten haben sich für eine Ausbildung bei der Baugenossenschaft Familienheim Markgräflerland eG in Müllheim entschieden, welche während der Praktikumszeit mit uns zusammengearbeitet hat. Durch diese Unterstützung des befreundeten Unternehmens wird unsere Verbundenheit im baden-württembergischen Wohnungsverband gerade auch zu den Genossenschaften der Region deutlich.

Wir wünschen Frau Cobo viel Erfolg bei der Ausbildung und unterstützen sie gerne dabei, sich bei uns im Unternehmen und in Deutschland schnell einzuleben und wohlzufühlen.

Im Namen des gesamten Wohnbau-Teams heißt Herr Heiler die neue Auszubildende, Frau Cobo, willkommen.

Unsere drei Praktikanten beim Betriebsausflug in Friedrichshafen.

Fotos: Wohnbau Weil am Rhein

Wohnbau-Mitarbeiter löschen Brand

Um das Thema „Brandbekämpfung“ ging es am 13. Oktober 2016 bei der Wohnbau. Das Wohnbau-Team verbrachte einen Nachmittag in der Feuerwache Weil am Rhein und wurde von dem hauptamtlichen Mitarbeiter der Feuerwehr, Stefan Kirn, auf den Ernstfall vorbereitet.

Im theoretischen Teil wurde die Entstehung eines Feuers sowie dessen fachgerechte Bekämpfung erklärt. Dazu gehörten der Aufbau eines Feuerlöschers sowie die verschiedenen Varianten und deren Einsatzbereiche.

Es folgte der spannendere praktische Teil, in welchem das theoretische Wissen in die Tat umgesetzt wurde. Jeder Mitarbeiter durfte dabei ein kontrolliertes Feuer mit einem Feuerlöscher bekämpfen.

Der Schulungsnachmittag war ein toller Erfolg und trotz des ernsten Hintergrundes kam auch der Spaß nicht zu kurz. Zukünftig sind die Wohnbau-Mitarbeiter für den Ernstfall gewappnet. Wir bedanken uns bei der Freiwilligen Feuerwehr Weil am Rhein und Herrn Stefan Kirn für die Zusammenarbeit und den lehrreichen Nachmittag.

Personelles

Der wohlverdiente Ruhestand

Am 1. Juli 1992 begann ich aufgrund meiner Fachausbildung und der umfangreichen Berufserfahrung, als Assistentin der Geschäftsführung, meine Tätigkeit bei der Wohnbau. Es begannen arbeits- und ereignisreiche Jahre.

Waren zunächst die Finanzierung der vielen Neubauten in den 90er Jahren mit teilweiser Verkaufstätigkeit von Wohnungen und Häusern mein Schwerpunkt, so lag in den Jahren nach der Jahrtausendwende der Arbeitsfokus auf der Bewirtschaftung des eigenen Bestandes. Die Mietsonderverwaltung und die Wohnungseigentumsverwaltung ergänzten diese Tätigkeiten mit zusätzlichen Herausforderungen. In diesem Zusammenhang wurde ich auch zur Abteilungsleiterin ernannt.

Am 1. Dezember 2016 endet meine Arbeit bei der Wohnbau und ich kann mich anderen Inhalten widmen. Auf diesem Wege verabschiede ich mich von allen Kundinnen und Kunden der Wohnbau und wünsche meiner Nachfolgerin, Frau Stefanie Schicht, viel Erfolg bei dieser interessanten Tätigkeit.

Jutta Blum

Neue Gesichter in der Wohnbau

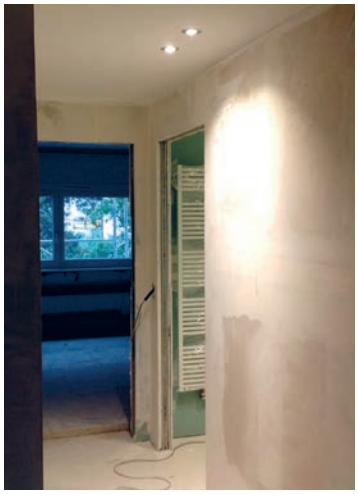
Wie bereits zuvor berichtet, verlässt uns unsere Mitarbeiterin, Frau Jutta Blum, Ende November. Ihre Nachfolge wird Frau **Stefanie Schicht** übernehmen. Frau Schicht ist bereits seit dem 1. Oktober bei uns tätig, wir heißen sie an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich willkommen. Frau Blum wünschen wir alles Gute für ihre Zeit nach der „Wohnbau“.

Auch unsere spanische Auszubildende, Frau **Silvia Cobo**, heißen wir an dieser Stelle noch einmal herzlich willkommen. Wir freuen uns auf die kulturübergreifende Zusammenarbeit.

Unser Hausmeister, Herr **Stephan Leisinger**, hat unser Unternehmen im Juli 2016 verlassen. Wir danken ihm für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und wünschen ihm für seinen weiteren beruflichen und privaten Weg alles Gute.

Fotos: Wohnbau Weil am Rhein

Sanierung geht voran – Neue Mieter für die Seniorenwohnanlage Danziger Straße 17 gesucht



Die Sanierung der Danziger Straße 17 ist im vollen Gange und der erste Bauabschnitt unserer Seniorenwohnanlage wird im Sommer 2017 bezugsfertig sein. Die neuen Mieter werden hier die Verbesserungen, vor allem in den Badezimmern, genießen können. Alle Wohnungen sind mit bodenebenen Duschen und modernen Einbauküchen ausgestattet. Die Einzimmerwohnungen werden um die „alte“ Balkonfläche erweitert, indem neue Balkone vorgebaut werden. Alles in allem ein seniorengerechtes Angebot.

Vielleicht haben Sie sich auch schon überlegt, in eine solche Wohnung umzuziehen, dann sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne. Wir führen für die Seniorenwohnanlagen eine Vormerkliste. Sie können sich gerne eintragen lassen, auch wenn Sie erst in näherer Zukunft einen Umzug in eine Seniorenwohnanlage planen.

Kontakt

Ab Januar 2017 wird uns auch eine „Musterwohnung“ zur Verfügung stehen. Sollten Sie hierzu Fragen haben, können Sie sich gerne an **Frau Schulz (Tel. 9795-20)** wenden.

Technik

WTC-Erreichbarkeit

Bei unserem Servicepartner WTC kam es Mitte Oktober zu einem Glasfaserabriss, der den Ausfall der Sonderprogramme, des Internets und der Telefonie nach sich zog. Sollte ab sofort etwas bei ihrem Fernsehprogramm, ihrem Internet oder ihrer Telefonverbindung nicht funktionieren, so informieren Sie bitte die **Hotline der WTC über die kostenlose Nummer 0800 – 2200-333**. Diese direkte Störungsannahme ist 24 Stunden – 7 Tage die Woche für Sie da.
Wir weisen an dieser Stelle darauf hin, dass in den Aushängen bei Ihnen im Hauseingang zum größtenteils noch die alte Rufnummer von WTC angegeben ist, wir sind aber bereits dabei, diese zu aktualisieren. Bitte entschuldigen Sie die Verzögerung.

Impressum „miteinander *wohnen & leben*“
Die Mieterzeitung der Städtischen Wohnungsbaugesellschaft mit beschränkter Haftung (GmbH),
Hauptstraße 400, 79576 Weil am Rhein, Telefon: 07621 9795-0
E-Mail: info@wohnbau-weil.de, Internet: www.wohnbau-weil.de
„miteinander“-Redaktion
Andreas Heiler, Britta Gotzens

FSC www.fsc.org RECYCLED Aus Recyclingmaterial FSC® C095223

Unserer Umwelt zuliebe ist das Papier für Ihre Mieterzeitung aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff hergestellt. Es besteht aus Holzfasern, die aus verantwortungsvoll genutzten Wäldern stammen und gemäß den Regeln des Forest Stewardship Council ® (FSC®) zertifiziert sind. Die Druckfarben sind frei von Mineralölen und aus nachwachsenden Rohstoffen produziert. Außerdem enthalten die Druckfarben keine Schwermetalle.

Fotos: Wohnbau Weil am Rhein

Der 39-jährige Ken Kirivwa unterrichtet Mathematik und Musik. Er ist im Leitungsteam und verbringt deshalb viele zusätzliche Stunden in der Schule.

Die Lehrer Beatrice Kutwa und Ken Kirivwa unterrichten mit beruflicher Leidenschaft und viel persönlicher Fürsorge.

Straßenkinder leidenschaftlich unterrichten

Einer beruflichen Leidenschaft sind schwierige Arbeits- und Lebensbedingungen kaum zuträglich, auch nicht im Slum von Kibagare, einem Stadtteil von Nairobi. Beatrice Kutwa und Ken Kirivwa sind Lehrer im Straßenkinderprojekt Tumshangilieni Mtoto, kurz „Shangilia“ genannt.

Rund 250 Jugendliche und Kinder aus dem Slum werden in dem Straßenkinderprojekt Shangilia betreut. Ihnen eine Zukunft durch Bildung, Fürsorge und Schutz zu geben, ist das erklärte Ziel des Lehrerteams, zu dem auch Beatrice Kutwa und Ken Kirivwa gehören. Beatrice Kutwa unterrichtet nun schon seit acht Jahren in der Vorschule von Shangilia. Als Mitglied des Leitungsteams kümmert sie sich auch um die Organisation. Gern würde sie den Kindern größere familiäre Geborgenheit geben, doch dafür wohnt sie zu weit entfernt. Knapp zwei Stunden dauert ihr täglicher Arbeitsweg. Eine gefährliche Route, denn sie führt durch den Slum, in dem Überfälle in der Dunkelheit nicht gerade selten sind. Zu Hause betreut sie neben ihren eigenen vier Kindern auch zwei weitere aus der Verwandtschaft ihres Mannes. Und das in einem sehr kleinen Steinhaus. Ähnlich schwierig ist die Situation ihres Kollegen Ken Kirivwa. Er unterrichtet Mathematik und leitet auch die Blechbläsergruppe der Schule. Auch er wohnt mit seiner Familie unter äußerst beengten Verhältnissen. Auch wenn die meisten Kinder und Jugendlichen des Straßenkinderprojekts abends nach Hause gehen, 87 Heimkinder bleiben mit viel zu wenigen Betreuern in der Schule.

Lehrerin Beatrice und einer ihrer Schüler aus der Shangilia-Schule sind ganz versunken im Förderunterricht.

Geborgenheit geben

Um ihre Wohnsituation und auch die der Lehrer zu verbessern, errichtet die DESWOS in einem Pilotprojekt zunächst zwei bescheidene Wohnungen. Später dann sollen weitere folgen, um die Arbeit mit den Kindern aus dem Slum nachhaltig zu verbessern. Inzwischen liegen die Baugenehmigungen vor und die Arbeiten haben begonnen. Wer dieses Projekt unterstützen möchte, das den Kindern aus den Slums eine bessere Zukunft ermöglicht, kann mit einer Spende auf das DESWOS-Konto viel bewirken. Einen Eindruck über das Projekt vermittelt auch ein kleiner Film, den ein ehemaliger Schüler gedreht hat. Zu sehen über die Seite **www.deswos.de.**

DESWOS

Spendenkonto:

DESWOS e. V.
Sparkasse KölnBonn
Stichwort: MZ Kibagare
IBAN:
DE87 3705 0198 0006 6022 21
SWIFT-BIC:
COLSDE33

Fotos: Shangilia e. V.

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen

Wie unsere Muskeln muss auch unser Gehirn trainiert werden, damit es in Form bleibt. Doch Kreuzworträtsel helfen da nicht weiter.

„Benutz es oder verlier es“ – so lautet im Fazit die Haupterkenntnis der Hirnforscher über unser geheimnisvollstes Organ: das Gehirn. Es macht mit seinen ungefähr 1,4 Kilogramm nur zwei bis drei Prozent unseres Körpergewichts aus, braucht aber jede Menge „Treibstoff“. Befeuert werden die grauen Zellen mit 20 Prozent des Sauerstoffs in unserem Blut und 15 Prozent der Leistung, die unser rastloses Herz erzeugt. Bis zu 1.200 Liter Blut und 75 Liter reiner Sauerstoff fließen damit täglich durch unseren Denkapparat. Das nützt uns aber alles nichts, wenn es besonders im Alter nicht durch stetiges konzentriertes Denken trainiert wird. Doch wie schmiert man die Neuronen und Synapsen? Vom Lösen von Kreuzworträtseln raten die Experten eher ab, weil so nur Wissen abgerufen, das Hirn aber nicht gefordert wird. Das Lösen von Sudoku-Rätseln gehe da schon eher in die richtige Richtung, reiche allein aber nicht aus. Wer sich hingegen nach seinem Gang zum Supermarkt überlegt, wie viele Ampeln er passiert hat und wie viele davon zunächst auf Rot standen, sorgt eher für Geschmeidigkeit in den grauen Zellen. Und er übt damit Aufnahme-, Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit.

Mal was ausprobieren

Die verkehrt herum gehaltene Zeitung zu lesen, eine andere Route beim täglichen Spaziergang oder Weg zur Arbeit einzuschlagen oder sich einfach mit der linken Hand die Zähne zu putzen, all das sind Alltagsübungen, bei denen das Hirn wieder in Form kommt. Auch kompliziertere Strategiespiele sowie das Lesen von Romanen und anspruchsvollen Fachbüchern erweitern nicht nur den Horizont, sondern bringen auch die Denkfabrik in unserem Oberstübchen in Bewegung. Auch das Schachspielen oder das Erlernen des Spiels sind eine effektive Her-

Daten & Fakten

Ca.

86 Mrd.

Nervenzellen befinden sich in unserem Gehirn.

Es schafft

10^{13}

analoge Rechenoperationen pro Sekunde und verbraucht dabei etwa

15–20

Watt an Energie.

Foto: iStock.com/ollinka

ausforderung. Beim Kombinieren, Erproben und Abschätzen bilden sich sogar neue Verschaltungen und auch das Langzeitgedächtnis wird aktiviert. Wer nun glaubt, er müsse sich täglich mit dem Gehirnjogging herumplagen, irrt sich gewaltig: Schon mit fünf bis zehn Minuten am Tag wird man nach vier bis sechs Wochen wieder topfit im Hirn. Laut einzelner Studien steigert sich damit auch der Intelligenzquotient um 15 Prozent. Die Gedächtnisleistung könne damit bis auf die dreifache Leistung gebracht werden.

„Wenn einer mit Vergnügen zu einer Musik in Reih und Glied marschieren kann, dann hat er sein großes Gehirn nur aus Irrtum bekommen, da für ihn das Rückenmark schon völlig genügen würde."

Albert Einstein

Weil sich dieser Effekt schnell wieder verflüchtige, wenn man nicht täglich zehn Minuten dafür aufwende, sollte man bis ins hohe Alter „lernen", raten Altersforscher. Und das heißt: dem Hirn immer wieder neue Aufgaben geben.

Gehirntraining sollte Spaß bringen

Interessant sind in diesem Zusammenhang jüngste Forschungsergebnisse, nach denen die geistige Fitness auch durch ausreichend Bewegung des Körpers unterstützt wird. Vermutet wird, dass dies mit der besseren Durchblutung der Hirnareale und den vielen

neuen Eindrücken zusammenhängt. Damit regelmäßiges „Hirnjogging" langfristig betrieben wird, muss es Spaß machen. Aus diesem Grund gibt es zahlreiche Bücher mit Übungsaufgaben und eine breite Palette von Volkshochschulkursen, in denen man sich in der Gemeinschaft geistig „auf Trab" hält. Herunterschrauben sollte man die immer gleiche Routine, zu viel Fernsehen und generell, sich berieseln zu lassen. Derartige geistige Inaktivität lässt die Hirnsynapsen erschlaffen und ganz auflösen. Jedem fällt es dann schwerer, sich zu erinnern oder bei auftretenden Problemen neue Lösungen zu finden.

den und neue Lösungen finden. Zusammenhänge verstehen übt man durch sehr konzentriertes Lesen von Zeitungen oder Hinhören bei Fernsehsendungen. Also mitdenken und nicht gleich alles in Denkschubladen ablegen. Wortschatzübungen und Rechenaufgaben findet man in zahlreichen Büchern, aber auch in Apps fürs Smartphone. Spannender ist natürlich, mal im Supermarkt im Kopf die Preise zu addieren oder gezielt die Kilo- oder Literpreise selbst zu errechnen. Trainiert werden kann übrigens die Gedächtnisleistung, indem man Zahlen oder Einkaufslisten in kleine Geschichten packt.

Computerlernprogramme

www.wikihow.com/Das-Gehirn-trainieren.de

Apps

„Einstein Gehirntrainer", „Wissenstraining Allgemeinbildung", „THINK-Gehirntraining für Kinder und Erwachsene", „GehirnJoggen mit Dr. Kawashima", „Wortjagd"

Die gute Nachricht: Wer mit täglich fünf bis zehn Minuten Training beginnt, bei dem wachsen selbst im hohen Alter die Hirnzellen und vernetzen sich. Auch das ist eine Besonderheit unseres Wunderorgans Gehirn. Forscher empfehlen, beim Training das Denkorgan mit breit gestreuten Herausforderungen zu konfrontieren. Dazu zählt zunächst die räumliche Orientierung, bei der es um die bewusste Erinnerung an zurückgelegte Wege geht. Auch das Einüben von Alltagsentscheidungen bei neuen Herausforderungen gehört dazu. Hier heißt es: eingetrampelte Pfade und alte Denkmuster überwin-

Dies ist eine Art „Eselsbrücke", die das Erinnern enorm erleichtert und auch zum festen Repertoire sogenannter Gedächtniskünstler gehört.

Sinnvollerweise nutzt man für sein Training eine bestimmte Startzeit, die man dann täglich um 35 Minuten verschiebt. Auch das ist eine geistige Herausforderung. Übrigens: Mit dem Training sollte man laut Expertenrat bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnen. ●

Weihnachten – gemeinsam

Advent und Weihnachten werden erst im Kreis der Familie oder mit Freunden richtig schön. Gemeinsam Adventsschmuck basteln oder Plätzchen backen ist viel wichtiger als Shoppingrausch und Geschenkewahnsinn.

Es lebe das unperfekte Weihnachten! Nur, wenn man sich von der Überforderung, dass alles passen, schmecken, stimmen und funktionieren muss, verabschiedet, kann es so richtig schön und besinnlich werden. Auch der Gedanke, es allen recht zu machen, sorgt für unnötigen Stress und Hektik. Ebenso, dass die Wohnung blitzeblank geputzt, alles aufgeräumt und perfekt vorbereitet sein muss.

Wer sich ein wirklich entspanntes und erholsames Weihnachtsfest wünscht, wirft nach Ratschlag von Familienpsychologen all das über Bord und macht es tatsächlich mal ganz anders. Dazu gehört: notwendige Aufgaben rechtzeitig auf einer To-do-Liste notieren und abhaken. Dabei die Vorbereitungen auf alle Familienmitglieder verteilen. Dann weiß jeder rechtzeitig, dass er sich noch um den Tannenbaum, die Glaskugeln, den Einkauf, das Geschenkpapier oder die Spiele kümmern muss. Wieder in den Fokus rücken sollte man das gemeinsame Beisammensein im Kreis der Familie, Freunde und Nachbarn. Dazu gehören schöne Traditionen wie das Keksebacken mit Kindern, das Basteln von Adventsschmuck oder das gepflegte Kaffeekränzchen. Apropos Kekse backen: Auch wenn die Dinger noch so staubig werden, es bringt Kindern einen Riesenspaß, den Teig anzurühren und die Formen auszustechen. Der Geschmack wird dann eher zur Nebensache. Lädt man dazu noch die Nachbarskinder ein, umso lustiger, bunter und besser. Auch das Aufräumen der Küche ist schnell erledigt, wenn sich die Mütter und Väter gegenseitig unterstützen.

Wer es gemütlich mag: das adventliche Kaffeekränzchen unter Nachbarn ist schnell vorbereitet. Gerade Ältere freuen sich riesig, wenn sie auch von jungen Familien zu einer gemütlichen Stunde an der gedeckten Tafel eingeladen werden. Schließlich ist solch eine Dosis Familientrubel in jedem Alter anregend. Und wem das üppige Essen zu viel wird, der sollte vielleicht zu

Fotos: iStock.com/MilosStankovic; iStock.com/Fekete Tibor; cicisbeo/fotolia.com

statt einsam

einem Spielenachmittag an einem der Adventstage einladen. Eine gute Gelegenheit, sich näher kennenzulernen. Auch beim gemeinsamen Basteln sind viele Alleinstehende sicher sehr gern dabei. Beliebt ist seit ein paar Jahren die sogenannte Restetafel am zweiten Weihnachtstag. Zu der bringen Nachbarn, Freunde und Verwandte einfach mit, was übrig geblieben ist vom Festschmaus. Je lockerer so eine Runde wird, desto besser.

Und noch etwas verhilft zu relaxten Tagen: nicht so viel einplanen. Bleibt Zeit für ein genüssliches Bad, einen gemeinsamen Spaziergang oder den Besuch eines Konzerts, stellt sich das „Seele baumeln lassen“ ganz von alleine ein.

„Weihnachten – ein Fest der Freude.
Leider wird dabei zu wenig gelacht.“

Jean-Paul Sartre

Rezept

für ein Lebkuchenhaus

Zutaten:

600 g Honig, 200 g Zitronat, 100 g Orangeat,
750 g Mehl, 20 g Lebkuchengewürz, 1 EL Kakao,
20 g Natron, Mehl zum Ausrollen
Für den Guss:
2 Eiweiß, 400 g Puderzucker, Speisefarbe

Zubereitung:

Honig mit einem Achtelliter Wasser aufkochen. Dann diesen Sirup auf Raumtemperatur abkühlen lassen. In einer Schüssel Mehl, Zitronat, Orangeat (beides zerkleinern), Lebkuchengewürz und Kakao unter diese Honigmischung kneten. Das in drei Esslöffeln Wasser aufgelöste Natron hinzugeben. Alles zu einem Teig verkneten, eine Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen und noch einmal durchkneten.

Aus diesem „Baumaterial“ werden die ca. 0,5 Zentimeter dicken „Platten“ gerollt, die zu Wänden, Giebelseiten, Schornstein und Dach geformt werden.
Die Rechtecke für die Wände sollten ca. 22 x 28 Zentimeter messen, die Giebelseiten um die 22 cm in der Länge. Fenster und Tür ausschneiden.

Anschließend werden die Teile 15 Minuten im Backofen bei 175 Grad gebacken. Zusammengefügt werden sie später mit Zuckerguss. Bei der Verzierung ist ganz nach Geschmack von Fruchtgummis über Lakritzkonfekt bis hin zu Nüssen alles möglich.

Eine genaue Anweisung zum Nachbacken gibt es auf YouTube:
https://www.youtube.com/watch?v=aglgge2mgJA
oder:
https://www.youtube.com/watch?v=7tdWsCGmWVw
Der Handel verkauft außerdem fertige Lebkuchenbausätze, die man nur noch backen, mit Zuckerguss zusammenfügen und verzieren muss.

Warum bekommt man Gänsehaut?

Unheimliche Musik und auf dem Bildschirm wird eine sich knarrend öffnende Tür gezeigt … schon ist es passiert. Gefühle wie Angst oder besonderes Gerührtsein zeigen sich bei uns Menschen auf der Haut. Es entsteht die sogenannte Gänsehaut, indem sich kleine Haarbalgmuskeln in der Epidermis zusammenziehen. Schon richten sich fast unsichtbare Härchen, die sogenannten Lanugohaare auf. Dabei kommt es zu kleinen Erhebungen, den Papeln, die in Stresssituationen die notwendige Schweißabgabe steigern. Deshalb spürt man durch dieses „Noppenkostüm“ eine leichte Kälte. Zustande kommt sie durch winzige Nervenleitungen, die über Nervenbotenstoffe das Phänomen auslösen. Ihre Ursache liegt in unserem Gehirn, das über das Rückenmark mit diesen kleinen Nerven verbunden ist. Unterdrücken kann man die Gänsehaut nicht. Sie wird auch durch Elektrizität oder Kälte ausgelöst. Selbst ein zarter Windhauch kann diese Reaktion unseres größten Organs, der Haut, in Gang setzen.

Wer war eigentlich …

… Erich Kästner

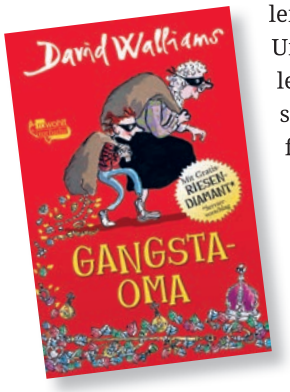
„Leben ist immer lebensgefährlich“, lautete eine der Weisheiten des Schriftstellers Erich Kästner. Der 1899 in Dresden geborene Autor arbeitete auch als Journalist und Drehbuchschreiber. Berühmt wurde er vor allem durch Kinderbuchklassiker, die heute noch häufig gelesen werden: „Pünktchen und Anton“, „Emil und die Detektive“, „Das doppelte Lottchen“, „Das fliegende Klassenzimmer“ oder „Die Konferenz der Tiere“. Ab 1927 erschienen von ihm Hunderte von Zeitungsartikeln und Kabaretttexten. Oft benutzte Kästner dafür Pseudonyme. Neben seinen Kinderbüchern schrieb er Erwachsenenromane wie „Fabian – die Geschichte eines Moralisten“. Seine Bücher waren während der Nazi-Herrschaft verboten und wurden verbrannt. Wegen seiner engen Bindung zu seiner Mutter verließ er Deutschland nicht.

Nach seinem Tod im Jahr 1974 wurden zahlreiche Straßen und Schulen nach ihm benannt. Selbst der Asteroid „Kastner“ erhielt seinen Namen.

Lieblingsbuch

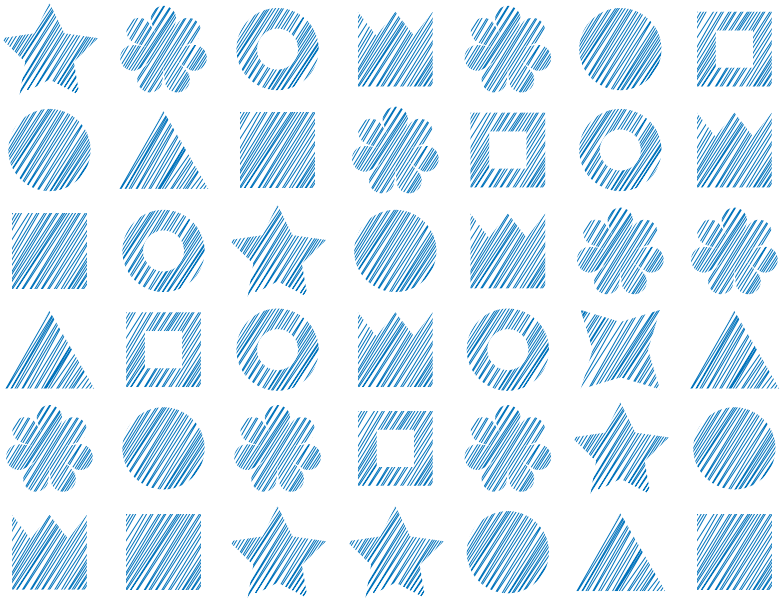
Gangsta-Oma

Oh, wie langweilig! Jeden Freitag die Oma besuchen, weil die Eltern unbedingt zum Tanzen wollen. Nein, Ben hat keine Lust. Und zum endlosen Scrabble-Spielen und Kohlsuppeschlürfen auch nicht. Einfach öde, diese Nachmittage!



Doch dann passiert etwas, das Ben vollkommen vom Hocker haut. Er findet heraus, dass ausgerechnet seine vermeintlich so harmlose Oma eine berühmte Juwelendiebin ist. Und tatsächlich, sie plant gerade ihren nächsten großen Coup. Sie will doch wirklich in den Londoner Tower einsteigen und sich die Kronjuwelen der englischen Königin unter den Nagel reißen. Superspannendes und lustiges Buch um eine harmlos wirkende Oma, die es aber sowas von faustdick hinter den Ohren hat. Ab 10 Jahren.

David Walliams: Gangsta-Oma,
Rowohlt Taschenbuch Verlag, 14,99 Euro



Oh je! Beim Plätzchenausstechen hab ich mich wohl verzählt. **Welche Form gibt es nur einmal?**

Fotos: iStock.com/Hailshadow; Fritz Basch, Fotocollectie Anefo/Wikimedia Commons; Rowohlt Taschenbuch Verlag

Robbi, Tobbi und das Fliewatüüt

Fröhliche Auferstehung feiern Tobbi Findeisen und der auf der Erde gestrandete Roboter Robbi, der dringend zurück zu seinen Eltern will. Gemeinsam bauen sie ein Gefährt, das Fliegen, Schwimmen und Fahren kann: das Fliewatüüt. Doch Sir Joshua und sein Superagent Sharon Schalldämpfer führen Finsteres im Schilde. Regie: Wolfgang Groos und auf der Leinwand Alexandra Maria Lara. Spannender Kinospaß für die ganze Familie.

Kinostart: 1. Dezember.

Lebens-veredelt

Leonard Cohen wurde 82 Jahre. Seine Songs werden aber weiterhin wie schwarze, geheimnisvolle Perlen funkeln. Nicht ohne Vorahnung produzierte er sein neues Album, mit dem er Zwiesprache mit Gott hält. „Hineni, hineni – I'm ready my Lord“, heißt es im Titelsong des neuen Albums. „Hineni“ ist Hebräisch und bedeutet so viel wie „Hier bin ich.“ Auf seinem Album arrangierte er auch Streicher und sogar eine Orgelkomposition hinein. So wird auch dieses Album ein letzter, unverwechselbarer Meilenstein eines außergewöhnlichen Sängers, Komponisten, Lyrikers und Meisters der Melancholie sein. „Halleluja“ für einen Rebellen.

Leonard Cohen: You Want It Darker, Smi Col (Sony Music), 15,99 Euro

21: Zahlen des Todes

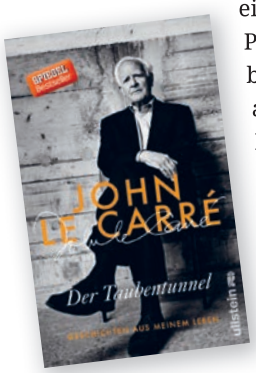
Ein seltsamer Film erreicht das beim Landeskriminalamt angesiedelte Spezialistenteam. Es zeigt den brutalen Mord an einem Vietnamesen. Darunter ein Laufband mit der makaberen Aufforderung: „Findet den wahren Täter“. Als das Team ermittelt, wird ein Anschlag auf den Leiter des LKA verübt. Eilig wird die Spezialeinheit in einer vermeintlich sicheren Einrichtung untergebracht. Mit dabei die eigenwillig arbeitende Kriminologin Leana Meister. Sie findet heraus, dass ihre Gegner keinesfalls draußen auf sie lauern, sondern mitten unter ihnen sind.

Mia Winter ist ein packender und dichter Krimi gelungen, der mit eigenwilligen Charakteren zu jonglieren weiß. Sehr gut auch recherchiert, was die technischen Möglichkeiten der Forensik betrifft. Die Jagd beginnt ... und die Krimifans sollten dabei sein.

Mia Winter: 21: Zahlen des Todes, Lyx Verlag, 15,00 Euro

Der Taubentunnel

Mit dem Welterfolg „Der Spion, der aus der Kälte kam“ wurde er einst weltberühmt: John le Carré, Großmeister des knisterspannenden Spionageromans. Auch die Verfilmung wurde zu einem Riesenerfolg. In seinem Sachbuch „Der Taubentunnel“ blickt der tatsächlich einmal beim britischen Geheimdienst MI 5 angestellte John le Carré zurück auf sein turbulentes Leben. Die Stationen haben es in sich: Tätigkeit im britischen diplomatischen Dienst, Kündigung, Reisen um die ganze Welt, und dabei immer mit präzisem Blick auf die Mächtigen. Auf jene, die im Scheinwerferlicht stehen, aber auch die, die im Schatten ihre Strippen ziehen. Herausgekommen ist dabei ein lebenskluges Buch, das mit einer ordentlichen Portion feinsten britischen Humors angereichert ist. Ein Spionagespezialist mitten im eigenen Lebensroman.



John le Carré: Der Taubentunnel: Geschichten aus meinem Leben, Ullstein, 22,00 Euro

Impressum
für uns Für Mieter und Genossenschaftsmitglieder | **Herausgeber und Verlag** Haufe-Lexware GmbH & Co. KG , Standort Hamburg, Tangstedter Landstraße 83, 22415 Hamburg, Telefon: 040 520103-62, Fax: 040 520103-14, E-Mail: thomas.zang@haufe-newtimes.de © Alle Rechte beim Herausgeber. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.
Redaktion Thomas Zang (V. i. S. d. P.), Michael Koglin (redaktionelle Leitung), Eva Dorothée Schmid | **Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der Unternehmensseiten** sind die jeweiligen Wohnungsunternehmen verantwortlich | **Layout** Haufe New Times, Hamburg | **Herstellung und Druck** Druckzentrum Neumünster GmbH, Rungestraße 4, 24537 Neumünster

Fotos: Studiocanal GmbH, Tom Trambow; Sony Music; LYX Verlag; Ullstein Verlag

Zuhause ist einfach.

Wenn man einen Immobilien-partner hat, der für jedes Bedürfnis das passende Angebot findet.

www.spk-mgl.de

Sparkasse Markgräflerland