

# Bauen Wohnen Leben®

Menden | Iserlohn | Arnsberg | Lüdenscheid | Dortmund

Ausgabe April 2014

## Inhalt:

- 1 Frühlingserwachen
- 2 Frohe Ostern
- 3 Auf vier Rädern in den Frühling  
Privates Osterfeuer
- 4 Wenn der Sonntag seinem  
Namen alle Ehre macht
- 5 Hinterm Garten  
Warum wir im Frühling so gut drauf sind
- 6-7 Im Sport sich selbst finden
- 8 Kleiner Truck auf großer  
Fahrt
- 9 GBS-Markant: Tagesfrische  
und erstklassiger Service  
Suchen Sie sich Ihren Nachbarn selbst aus
- 10 Es wird bunt
- 11 Balkonien nach dem  
Winterschlaf
- 12 Das GBS-Mietergesicht  
Rezept  
Osterhasen-Suchspiel

## Frühlingserwachen!

...auch bei den Geschmacksknospen. Mit der richtigen Ernährung kommt die Frühlingsstimmung fast von allein.



Die passenden, leichten, gesunden Frühlingsprodukte finden Sie in Ihrem MARKANT-Markt am Papenbusch. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten Sie gern.

Frühlingserwachen: Die kalte Jahreszeit ist gegangen, der Frühling kommt. Auch, was die Ernährung angeht. Eine kleine Ernährungsumstellung bringt uns wieder auf Trab – und Sie ganz sicher in Frühjahrsstimmung. Tschüss, fettiger Braten – jetzt wird frühlingshaft leicht gekocht!

Und das ist gar nicht so schwer, wie es sich anhört. Zuerst: Vitamine. Dass die Wachmacher in Obst und Gemüse gut sind für den Energiehaushalt ist kein Geheimnis. Aufwachen, der Frühling ist da – reichlicher Ernährung mit Obst und Gemüse sei Dank.

Leicht, gesund, lecker: Nicht nur Vitamine sind wichtig, auch Ballaststoffe. Rohkost, Vollkornbrot, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte sind die idealen Beilagen. Solange Fette hochwertig und am besten pflanzlicher Herkunft sind, müssen sie nicht aus der Küche verbannt werden. Denn: Fett ist wichtig für unseren Körper.

Zumindest in Maßen. Oder wie wär's mit ein paar frischen, grünen Frühlingskräutern? Die sind gesund und lecker.

Frühling heißt durchatmen, neustarten, sich auf den Sommer freuen. Die gesunde, leichte Küche hilft dabei. Streifen Sie die alten Kochgewohnheiten ab, seien Sie mutig und kreativ. Leicht und locker kann es dann in den Sommer gehen – ganz gesund und herrlich lecker. Probieren Sie's!



## Frohe Ostern!

Unsere Tipps für ein besinnliches Osterfest – familiär, fröhlich und doch traditionell.

Es ist soweit: Ostern steht vor der Tür. Ein Fest mit Tradition, geprägt von vielen Bräuchen und der christlichen Religion.



### Wie wäre es mal wieder mit Ostereierfärben?

Und zwar ohne Chemie und ganz natürlich? Kein Problem. Haushalt und Garten bieten viele Möglichkeiten. Zwar sind natürliche Färbemittel oft weniger intensiv, aber das Allergierisiko wird kalkulierbarer und die Farbe färbt nicht so schnell auf das Ei-Innere ab. Tipp: das Ei vorher mit Essigwasser reinigen. So hält die Farbe besser. Für eine rote Färbung eignen sich roter Malventee oder Rotkohlblätter gut. Blau wird das Ei mit Heidelbeersaft, gelb mit Holunderblättern. Eine grüne Färbung erreicht man beispielsweise mit Petersilie oder Efeublättern. 🌿



### Fertig gefärbt – jetzt wird gesucht!

Hört sich einfach an, ist es aber nicht. Irgendwann gehen die Ideen aus: Die Kleinsten der Familie wissen dann ziemlich schnell, wo sie hineingreifen müssen, damit sie an Osterei, Schokolade und Co. kommen. Mal was anderes: Ein Osterei am Gartenzweig drapieren oder am Baum aufhängen. Oder legen Sie die Leckereien in die leere Gießkanne. Etwas riskanter ist die Versteck-Variante im Schuh oder im Kissenbezug. Hier ist Vorsicht geboten – Stichwort: Fleckengefahr! Unser Tipp: Machen Sie sich beim Verstecken eine kleine Landkarte. So verhindern Sie, dass Ostereier und Schokolade nicht gefunden werden und in Vergessenheit geraten. 🌿

### Und was ist Ihr persönlicher Osterbrauch?

Schenken Sie Ihren Lieben Ostergeschenke? Oder gibt's ein Osterlamm? Das Fest zur Auferstehung Christi wird sehr verschieden gefeiert. Andere Varianten, das Osterfest zu erleben: Ein Osterfrühstück oder ein Osterspaziergang mit der ganzen Familie – finden Sie Ihr persönliches Ostern. Egal, ob familiär, fröhlich, traditionell oder alles gleichzeitig. 🌿

## Auf vier Rädern in den Frühling

Nach dem Winter sieht das Auto selten vorzeigbar aus. Ein Rundum-Check tut Not.



**Zugegeben:** Der Winter war kein echter Winter. Trotzdem wird es Zeit, sein Auto nach der kalten Jahreszeit fit für den Frühling zu machen. Wie das geht und worauf man achten muss: Wir verraten es Ihnen.

### Der Lack: Vorsicht auch bei kleinen Schäden!

Was am besten gegen den Schmutz hilft? Die Antwort liegt auf der Hand: Waschen. Eine Vorwäsche, ein Abspritzen mit dem Hochdruckreiniger und dann möglichst noch ein Nachpolieren per Hand, und das Auto blitzt wieder. So befreien Sie den Wagen von Schäden, Schmutz, eventuell Streusalz und damit auch vor Rost.

### Tipp: Achten Sie auch auf den Unterboden.

Um Rost endgültig vorzubeugen, sollten Sie das Auto auf Schäden überprüfen und diese gegebenenfalls mit einem Lackstift beseitigen. Hierbei ist der vierstellige Farbcode wichtig – achten Sie darauf beim Kauf des Stifts. Meistens ist er im Türholm oder Motorraum zu finden.

### Der Innenraum: Aus Nässe und Muff wird Frühlingsduft!

Nach der nass-kalten Jahreszeit riecht es selten gut im Auto-Innenen – selbst der Duftbaum kapituliert vor dem Muff des Winters. Reinigen Sie Polster und Fußmatten gründlich – gerne auch mit einem Spezialreiniger.

### Das Rad: Bremse schon gecheckt?

Damit es auch weiterhin sicher durch den Straßenverkehr geht, sollte die Bremse überprüft werden. Der Reifenwechsel bietet dafür die optimale Gelegenheit – denken Sie daran: Winterreifen-Zeit ist von „O“ bis „O“, also von Oktober bis Ostern. Sind jetzt auch noch die oft schwer verschmutzten Felgen mit einem Felgenreiniger gereinigt, kann es losgehen: Der Frühling zieht auch ins Auto ein. Gute Fahrt! 🌿



## Wenn das Brauchtum lebensgefährlich wird

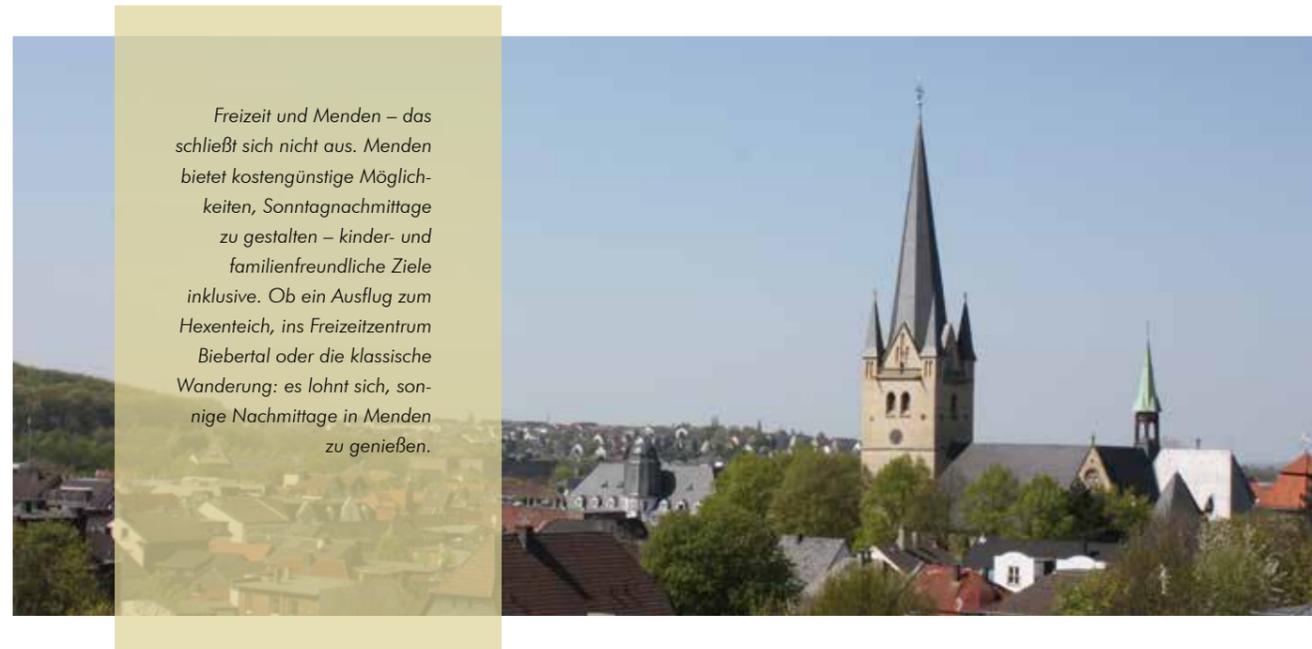
Thema „Privates Osterfeuer“: Die Stadt ist hartnäckig. Und das zu Recht.

Hier ist Vorsicht geboten: Osterfeuer sind schön, aber gefährlich. Nicht nur für die eigene Gesundheit, auch rechtlich gibt es inzwischen Hürden. Die Stadt Menden macht ihren Standpunkt klar: Wenn Osterfeuer keinen traditionellen Hintergrund haben, werden sie von den städtischen Ordnungsbehörden nicht

mehr zugelassen. Das heißt: Neue Osterfeuer haben keine Chance mehr auf behördliche Genehmigung. Denn das Feuerspektakel im eigenen Garten kann gefährlich werden. Vor allem dann, wenn man die Kontrolle über das Feuer verliert. Einige Kommunen sind nicht so streng – andere sehen große Gefahren

im privaten Osterfeuer. Die Sicherheit geht eben vor. Deshalb: Verzichten Sie auf das eigenhändige Abbrennen von Zweigen und Ästen, besuchen Sie ein öffentliches Osterfeuer. Und damit hoffentlich auch ein sicheres. 🌿





Freizeit und Menden – das schließt sich nicht aus. Menden bietet kostengünstige Möglichkeiten, Sonntagnachmittage zu gestalten – kinder- und familienfreundliche Ziele inklusive. Ob ein Ausflug zum Hexenteich, ins Freizeitzentrum Biebertal oder die klassische Wanderung: es lohnt sich, sonnige Nachmittage in Menden zu genießen.

## Wenn **der Sonntag** seinem Namen alle Ehre macht

### So ein ganz normaler Frühlingssonntag...

... kann ohne Programm auch schon mal ziemlich trist werden. Trotz blauem Himmel und Sonnenschein. Und jetzt? Raus in die Natur! Menden wird nicht umsonst das Tor zum Sauerland genannt – unsere Stadt bietet für den klassischen Sonntags-Familienausflug echte Highlights. Und das muss noch nicht einmal teuer werden.



### Der Hexenteich – nah, natürlich und völlig kostenlos.

Der klassische Spaziergang ist nicht out. Im Gegenteil: Sich mit der Familie inmitten der Natur die Beine zu vertreten, ist nicht nur gesund, sondern auch noch gut fürs Gemüt. Wo? Am Hexenteich zum Beispiel. Hier finden kleine und große Kinder reichlich Gelegenheit zum Spielen und Toben. Nah, natürlich und völlig kostenlos.

### Das Freizeitzentrum Biebertal – Spaziergang oder Spielnachmittag?

Auf den Rahmen kommt es an: ein Spaziergang schön und gut. Für die kleinsten Familienmitglieder ist das oftmals aber

nicht die einzig wahre Freizeitgestaltung. Anders beim Freizeitzentrum Biebertal. Viele Spielmöglichkeiten, eine Vogelvoliere und eine ausgedehnte Parkfläche mit einem See beschäftigen die Kinder – völlig kostenfrei. Auch für die Stärkung nach dem Sonntagsausflug ist gesorgt – eine Traditionsgaststätte mit Biergarten gleich nebenan lädt zu einem genusslichen Ausklang des Sonntags ein.

### Menden und Umgebung – wie zum Wandern gemacht.

Auf Wanderschaft: Das Sauerland ist ein beliebtes Ausflugsziel für echte Wanderer. Auch die Wälder rund um Menden haben einiges zu bieten. Wer wandernd



die Waldmei, den Kapellenberg oder die Lürbke erkundet, findet immer wieder Neues und Überraschendes. Egal, ob ausgiebige Wanderung oder ein nicht ganz so ausgiebiger Spaziergang. Oder wie wäre es mit einer Fahrradtour? 

## Hinterm Garten gehen Träume in Erfüllung



... der GBS sei Dank: Im Neubaugebiet „Hinterm Garten“ in Schwitten wird Bauinteressenten einiges geboten. Jetzt wird gebaut!

Sie träumen vom Eigenheim? Ausgeträumt - jetzt wird gelebt! Die GBS erfüllt Ihnen den Traum: Das Baugebiet „Hinterm Garten“ in Schwitten bietet die ideale Kombination aus dörflichem Idyll und Stadtnähe. Bei 487 bis 767 Quadratmetern ist auch Ihr ganz persönliches Fleckchen Land dabei. „Die ruhige Lage

mit optimaler Verkehrsanbindung und Innenstadtnähe ist perfekt geeignet für das Familienglück in den eigenen vier Wänden“, verrät GBS-Geschäftsführer Thomas Gerles. Eine dorfeigene Grundschule, Großstadtnähe, dörflicher Zusammenhalt. Gibt es nicht? Gibt es doch! Herzlich willkommen in Schwitten! 

**Ihr heißer Draht zum Eigenheim: Wollen Sie schon bald im eigenen Garten sitzen, grillen, sich die Sonne ins Gesicht scheinen lassen? Der Sommer kann kommen – in Ihrem Traumhaus. Melden Sie sich bei der GBS: Die GBS-Wohnungsbaugesellschaft mbH, Hedwig-Dransfeld-Straße 9 in Menden. Für einen telefonischen Kontakt sind die Mitarbeiter der GBS für Sie unter 0 23 73 / 96 70 0 erreichbar.**



## Warum wir **im Frühling** so gut drauf sind

Der Frühling ist da – die Laune wird besser.

### Wieso eigentlich?

Die Antwort: Hormone. Im Winter sind wir oft müde, weil vermehrt das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet wird. Das führt bei manchen Menschen sogar zu einer Winterdepression – die sonnenlose Jahreszeit zieht uns weiter und weiter runter.

Anders der Frühling. Auch dafür ist das Sonnenlicht verantwortlich: Mit steigender Lichtintensität wird das Hormon Serotonin verstärkt ausgeschüttet. Schmilzt dann noch der Schnee, duften der Boden, die ersten Blüten und die Umwelt, weckt das die Vorfreude auf das, was uns aus dem letzten Frühling in Erinnerung geblieben ist.

**Sind wir im Frühling also glücklicher? Ja, sind wir. Die Wissenschaft kann sich sogar noch genauer festlegen. Bei exakten 23 Grad Celsius geht es dem Menschen besonders gut. Ob 23 Grad, mehr oder weniger: Wir wünschen Ihnen einen schönen Frühling. Und vor allem: Einen glücklichen.** 



## Im Sport sich selbst finden

... ist gar nicht so leicht. Wie mache ich lieber Sport? Mit wem?  
Wo – zuhause oder im angeleiteten Kurs? Gymnastiklehrerin  
Agnes Dieckow über Tipps, Tricks und Risiken.



Mit Spaß an Bewegung und Sport und lecker - leichtem Essen in die grüne Jahreszeit.

Die AktiVita Trainerinnen und Trainer bringen Sie an Ihr persönliches Fitness-Ziel

**AktiVita**

Meine Fitness- und Saunawelt in Menden

Winter ade –  
Frühling hallo. Die kalte Jahreszeit ist vorüber, der Frost ist abgetaut. Weniger schnell schmelzen die ungeliebten Kilos dahin – der Weg von Weihnachtsgans zu Sommer-Figur ist lang und steinig. Und führt über Sport. Wohl oder übel.

**Sport kann – tatsächlich – Spaß machen.**

„Es kommt nur darauf an, welchen Sport man macht“, weiß Agnes Dieckow vom AktiVita Fitnessstudio am Papenbusch. Der staatlich-anerkannten Gymnastiklehrerin kommt es darauf an, dass man sich selbst findet. „Bin ich eher der Ausdauer- oder Krafttyp? Trainiere ich lieber sanft oder gehe ich gerne an meine Grenzen?“ Da hilft nur eins: Ausprobieren. Auch der Rahmen muss nicht immer der gleiche sein: Mit dem DVD-Workout oder dem angeleiteten Kurs?

**Hier ist Vorsicht geboten.**

Agnes Dieckow findet warnende Worte: Ein DVD-Workout berge durchaus Risiken. „Ein Beispiel: Niemand korrigiert mich, bewege ich mich falsch.“ Das könne sogar zu Verletzungen führen, die Gelenke schädigen. Und Motivation? Fehlanzeige. Oft sei es nämlich eben die Gemeinschaft, die mich mitnimmt, die feste Verabredung zum Sporttreiben. „Der soziale Aspekt ist unheimlich wichtig“, weiß Dieckow und geht sogar noch weiter: „Hier wird sich kennengelernt!“ Sport alleine reicht aber nicht. Stichwort: Ernährung. Frisches Obst, viel Gemüse, ballaststoffreiche Nahrung, das gehöre dazu. Mit dem Verzicht auf Kohlenhydrate tue sie sich schwer: „Wer Sport treibt, darf auch Kohlenhydrate zu sich nehmen“, auch wenn diese in Form von Zucker eine Kalorienfalle sind. Sich mit der Ernährung auf das Abnehmen vorzubereiten, ist für Agnes Dieckow einen Versuch wert – Heilfasten zum Beispiel. „Das ist im Frühjahr immer ein Thema – solange es gesundheitsverträglich bleibt.“

**Bewegung ist das A und O.**

Auch daran, dass Sport nach dem Winter wichtig ist, hat Agnes Dieckow keinen Zweifel. Nach der dunklen und kalten Jahreszeit braucht der Mensch Bewegung – in welcher Form auch immer. Sport sei eben auch immer ein psychisches Erlebnis. Und tatsächlich: Bei Sommer und Sonne besuchen mehr Menschen die Fitness- und Saunawelt am Papenbusch. „Das geht schon ab Silvester los – wenn die guten Vorsätze kommen“, sagt Dieckow und lacht. Grundsätzlich ist der Sommer aber eine Zeit, in der Sport gemacht wird. Der Sommer ist lebendig. Und ist man lebendig, kommt eher die Lust auf Sport.

**Nehmen Sie sich Zeit für sich.**

**Hatha-Yoga, die neue Meditationsform, bringt Körper und Geist in Einklang.** Hatha-Yoga – noch nie gehört? „Hatha-Yoga bringt Körper und Geist in Einklang. Das bedeutet, die Achtsamkeit für das eigene Wohlbefinden zu sensibilisieren – es ist kein Workout“, weiß Kursleiterin Heike Schmidt. Die Yogatrainerin im AktiVita am Papenbusch kennt für Hatha-Yoga-Übungen keine Grenzen: Alter, körperliche Einschränkungen und Vorkenntnisse sind nicht

wesentlich. Umso wichtiger ist der Effekt des Hatha-Yogas. Man wolle Blockaden lösen, den Geist beruhigen und die eigene Flexibilität und Beweglichkeit verbessern. Heike Schmidt: „Dazu wird sogar eine spezielle Atemtechnik erlernt.“ Mit Yoga den Geist beruhigen – Dehnübungen zeigen körperliche Defizite auf. Hatha-Yoga, die Meditationsform, braucht kein Fitnesslevel, weil es nicht um die Fitness geht. Es geht nur um eins: Um Sie. Nehmen Sie sich Zeit dafür.

**Spaß am Sport in der Gruppe.**

Haben Sie Interesse an Hatha-Yoga bekommen?

Besuchen Sie das AktiVita, die Fitness- und Saunawelt am Papenbusch. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten Sie gern zum Angebot rund um die neuen Hatha-Yoga-Kurse.



## Kleiner Truck auf großer Fahrt

### Jens Hoffmann gewinnt Hauptpreis des Veltins-Gewinnspiels

Jens Hoffmann ist kein typischer Spieler, die Teilnahme am Veltins-Gewinnspiel ist deshalb eine echte Premiere gewesen. „Es war purer Zufall, dass ich darauf gestoßen bin“, so der 45-Jährige. „Meine Schwiegermutter ist Kundin des GBS-MARKANT-Marktes am Papenbusch. Als ich sie zum Einkaufen begleitete, fiel mir der Aktionsstand am Veltins-Regal ins Auge: ein per Funk ferngesteuerter Veltins-Truck Modell Mercedes Benz Actros im Maßstab 1:32 als Hauptpreis eines Gewinnspiels der Sauerländer Brauerei.“ Man muss dazu wissen: Jens Hoffmann sitzt täglich für seinen Arbeitgeber, eine private Spedition, im Cockpit des Originals.

Gedacht, getan: Hoffmann füllte den Teilnahmechein aus und hoffte auf sein Glück. Kurze Zeit später erhielt er die gute Nachricht, er habe gewonnen und durfte im MARKANT-Markt den stattlichen Modell-LKW aus den Händen von Manuela Potrafky, Assistentin der GBS-Geschäftsleitung, entgegennehmen. ✿

„Der Truck bekommt einen Ehrenplatz in meinem Führerhaus. Er ist sogar beleuchtet – das sieht klasse aus“, strahlt der glückliche Gewinner. „Morgen starte ich zu einer mehrtägigen Fahrt in die Türkei, da begleitet der Kleine mich zum ersten Mal auf große Tour und erinnert mich auch in 3.000 km Entfernung ans Sauerland.“



## Fleisch aus der Region, Tagesfrische und erstklassiger Service

### Ihr GBS MARKANT-Markt am Papenbusch

Von montags bis freitags täglich frisch: In Ihrem Lebensmittelmarkt am Papenbusch hat die Qualität der reichhaltigen Palette von Produkten, ob Wurst oder Käse, Obst und Gemüse, absolute Priorität.

Hähnchen und Hähnchenteilen werden verschiedene Geflügelwurstspezialitäten angeboten sowie auf Bestellung Puten und Enten.



#### Ardeyer Landhähnchen

Artgerechte, verantwortungsbewusste und natürliche Tierhaltung bedeutet für die Ardeyer Landhähnchen: viel Zeit, stressfrei aufzuwachsen, Futter vom eigenen Feld ohne gentechnisch veränderte Zusätze und keine vorbeugenden Antibiotika-Gaben. Das macht die Hähnchen zu einem besonderen Genuss. Außer

#### Kempa Fleisch Unna Königsborn

Kempa Fleisch, ein bodenständiges Familienunternehmen aus Unna Königsborn, bezieht seine Rohware ausschließlich von nur vier ausgewählten Erzeugern aus der Region, die alle ein gleichbleibend hohes Qualitätsniveau bieten. Der Anspruch von Kempa Fleisch: 52 Wochen im Jahr erstklassiges Rind-, Kalb- und Schweinefleisch von stets gleichbleibender Spitzenqualität liefern – denn „Fleischhandel ist Vertrauenssache“. ✿



**Sprechen Sie unsere freundlichen Mitarbeiter an, wenn Sie Fragen haben, Hilfe benötigen oder ein bestimmtes Produkt vermissen. Sie helfen Ihnen gern.**

#### Lieferservice

Ihnen fehlt die Zeit zum Einkaufen? Sie sind nicht mobil?



#### Unsere Öffnungszeiten:

Montags bis samstags 7.30 bis 20.00 Uhr  
Parkplätze direkt vor dem Eingang.

Kein Problem – rufen Sie uns einfach unter der Telefonnummer 02373 1727670 an und nennen Sie uns Ihre Einkaufswünsche. Wir liefern im gesamten Stadtgebiet von Menden bis vor Ihre Haustür und nehmen auf Wunsch auch Ihr Leergut mit.



## „Suchen Sie sich Ihren neuen Nachbarn selbst aus!“

Machen auch Sie mit bei der B&S/GBS-Aktion „Mieter werben Mieter“. Wenn Sie in Ihrem Freundes-, Bekannten- oder Verwandtenkreis neue Mieter für eine Wohnung unserer Baugenossenschaft gewinnen, erhalten Sie von uns als Dankeschön einen

**GBS MARKANT-Einkaufsgutschein über 30 Euro.**

Ihre Prämie wird fällig bei Unterzeichnung des Dauernutzungsvertrages zwischen dem neuen Mieter und der GBS (nicht gültig bei Wohnungswechsel innerhalb der GBS-Wohnungen).

Bitte haben Sie jedoch Verständnis, dass wir auch jeden von Ihnen vorgeschlagenen Mietinteressenten einer üblichen Bonitätsprüfung unterziehen müssen und

uns somit das Recht der Ablehnung eines einzelnen Interessenten vorbehalten. Für den Vertrag bzw. den Nachweis eines Mietinteressenten reichen Sie einfach den unten stehenden Vordruck an uns ein.

**Also dann: Augen und Ohren offen halten - wir freuen uns auf Ihre Mithilfe!**

<p>Ich habe die GBS weiterempfohlen:</p> <p>Nachname</p> <p>Vorname</p> <p>Straße, Hausnummer</p> <p>PLZ, Ort</p> <p>Datum, Unterschrift des Werbers</p>	<p>Ich interessiere mich für eine Wohnung bei der GBS:</p> <p>Nachname</p> <p>Vorname</p> <p>Straße, Hausnummer</p> <p>PLZ, Ort</p> <p>Datum, Unterschrift des Interessenten</p>
--	--





«Zurück zur Natur» - das ist so etwas wie der Megatrend in diesem Jahr. Statt mit künstlichen Accessoires arbeiten die Floristen mit Materialien vom Wegesrand, aus Küche und Bauerngarten. Die Freude am Leben, die Geselligkeit - all das spiegelt sich darin wider. Die Menschen schauen wieder bewusster hin.



## Balkonien nach dem Winterschlaf

## Es wird bunt! 2014 wird ein Blumenjahr.

Egal, ob Holz, Metall, pink, orange, blau oder grün: Ausprobieren ist angesagt!

Der Frühling wird bunt: Pink, orange, blau und grün sind die Aussichten für 2014. Zumindest bei Blumen sind in diesem Jahr bei den wildesten Farbkombinationen der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Gerne in Kombination mit Holz – der Naturstoff findet in diesem Jahr in vielen möglichen Formen den Weg in Heim und Garten.

Unser Tipp: Basteln Sie doch mal Gestecke aus Holzstäben. Mit ein paar Blumen dekoriert wird Holz wieder zum Deko-Hingucker. Da macht es auch nichts, wenn das Holz alt aussieht. Im Gegenteil. Denn: Rustikal ist 2014 in – aus alt mach neu. Angelaufene Metalle versprühen einen rustikalen Charme in

den eigenen vier Wänden. Vorausgesetzt, die Blume dazu stimmt. Versuchen Sie es doch mit der Schwanenblume – der „Blume des Jahres 2014“.

Natürlich müssen nicht alle modernen Deko-Elemente verschwinden. Rustikal ist gut. Noch besser ist es aber in Kombination mit modernen Stilelementen – da dürfen auch schon mal Stilrichtungen aufeinander prallen. Getreu dem Motto: Kontraste sind erwünscht. 2014 darf viel ausprobiert werden, 2014 ist bunt. Und: Egal, ob pink, orange, blau oder grün – 2014 wird ein Blumenjahr. 



Die Schwanenblume ist die Blume des Jahres 2014

Ist der Winter gegangen, offenbaren sich oft unschöne Außenbereiche. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das ändern können und worauf Sie achten sollten.

Jährlich grüßt das Murmeltier: Hat man im Herbst den heimischen Balkon für den Winterschlaf gerüstet, kommt mit dem Frühling das gleiche Spiel rückwärts daher. Woran man denken sollte, wenn man die Pflanzen auf Vordermann bringt: unsere Checkliste für den vorzeigefähigen Balkon.

Zuerst die Pflanzenwelt. Wie wäre es hier mal mit frischer Erde? Doch Vorsicht: Liegt die Erde schon länger offen, ist die Qualität nicht gesichert. Achten Sie auch darauf, bereits Erde von guter Qualität zu kaufen. Auch das Umtopfen gehört zur alljährlichen Gartenarbeit nach dem Winter. Besser ist, Sie kümmern sich zuerst um die Pflanzen. Umtopfen und Erde wechseln macht Dreck – das ist ärgerlich, hat man den restlichen Balkon bereits gereinigt.

Umtopfen ist nicht immer nötig. Bildet sich aber eine weiße Kruste auf der Erde oder ist ganz einfach der Topf zu klein geworden, wird es Zeit. Tipp: Bevor eine neue Pflanze in den gebrauchten Topf kommt, einmal mit heißem Wasser ausspülen.

Um auch den restlichen Gartenbereich aufzupäppeln, sollte gegebenenfalls der Sichtschutz repariert werden. Ein kaputter Sichtschutz gefährdet Kinder und Tiere. Damit die Möbel wieder vorzeigbar sind, müssen Plastikmöbel meistens nur mit Spülmittel gereinigt werden. Bei Holzmöbeln sollte man zu einem Spezialreiniger greifen. Ist die Checkliste abgearbeitet? Dann bleibt Ihnen nur noch eines zu wünschen übrig: Sonne! 



### Checkliste:

-  frische Erde
-  Umtopfen
-  Sichtschutz reparieren
-  Gartenmöbel reinigen
-  Holzmöbel evtl. neu lasieren oder streichen





# Das GBS-Mietergesicht

## Wir dürfen vorstellen: Familie Lo Castro!

### Im Detail...

... sind das: Mutter Graziella Lo Castro, Vater Calcedonio Pesce, Sohn Vincenzo, Großmutter Barbara Lo Castro und Großvater Vincenzo Lo Castro.

### Mieter bei der GBS seit...

... Sommer 2013. Großeltern und Eltern sind gemeinsam eingezogen und bewohnen zwei Wohnungen in Platte Heide.

### Was macht für Sie persönlich das Wohnen bei der GBS aus?

Für Graziella Lo Castro ist die Antwort klar: „Es ist durch und durch praktisch. Die Infrastruktur ist sehr gut, der Weg zur Arbeit bei Niehaves im MARKANT-Markt am Papenbusch kurz und der Service der Vermieter sehr gut. Und: Die Wohnungen gefallen uns sehr gut. Wir sind rundum zufriedene Mieter!“



## Gewinnen Sie beim Osterhasen-Suchspiel!



Viele kleine Osterhasen\* flitzen durch die Seiten dieser Ausgabe der **BAUEN WOHNEN LEBEN**. Senden Sie uns die richtige Zahl und gewinnen Sie einen dieser attraktiven Preise:

1. Preis: 10er Karte „AktiVita Pro“
2. Preis: 10er Karte Sauna
3. Preis: 10er Karte Cardio-Training und Fitness

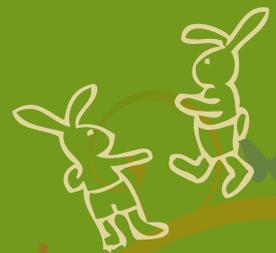
Die Preise sind einzulösen bei



Nur ausreichend frankierte Postkarten mit vollständigem Absender kommen in die Endziehung. Die Gewinner werden ausgelost. Telefonnummer nicht vergessen, damit wir Sie über den möglichen Gewinn benachrichtigen können.

Einsendeschluss ist der 30.04.2014.

Schicken Sie die Lösung an: [info@gbs-menden.de](mailto:info@gbs-menden.de) oder per Postkarte an: GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH, Hedwig-Dransfeld-Str. 9, 58708 Menden



\* Diese drei Hasen zählen nicht mit!

## Soleier – schmecken nicht nur zu Ostern

- Eier,
- Salz (60 g pro 1l Wasser),
- Kümmel,
- Piment, Pfefferkörner,
- Zwiebelschalen.

Die Eier werden zunächst in mindestens 10 Minuten hart gekocht, dann rundherum angeknickt, so dass die Schale zerbricht, aber am Ei haften bleibt. Inzwischen den Sud mit Wasser und Salz und den Gewürzen herstellen. Eier in ein großes, verschließbares Glas geben und mit dem heißen Sud übergießen. Mindestens einen Tag, besser eine Woche oder länger ziehen lassen.



Zum Verzehr wird das Ei geschält und halbiert und der Dotter herausgenommen, In die Mulde wird etwas Öl und Essig gegeben, der Dotter wieder aufgesetzt, etwas Senf dazugegeben und mit einem Bissen gegessen.

### Impressum:

#### Herausgeber:

Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden und GBS-Wohnungsbaugesellschaft mbH, 58708 Menden, Hedwig-Dransfeld-Straße 9, [www.gbs-menden.de](http://www.gbs-menden.de)

#### Redaktion und Grafik:

Kathrin Heckmann, Silas Schefers, Silke Koscianski

#### Fotos:

papenbusch media GmbH, [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de): ©svort, ©neri119, ©tanouchka, ©Stefan Körber, ©efoto, ©Kzenon, ©Tijana, ©Dan Race, ©Robert Kneschke, ©Aliaksei Lasevich, ©Heike Rau, ©finephotos11, ©goldbany, ©Marmel

#### Verlag, Redaktion, Grafik:

papenbusch media GmbH, 58706 Menden, Unnaer Straße 50

Verantwortlich für den Inhalt: Karl-Heinz Borggraefe • Bauen Wohnen Leben® ist die Zeitschrift der GBS und B&S in Menden.

# Schön, hier zu leben!

