

Bauen Wohnen Leben®

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund

1-2

Es wird Frühling

Lecker, leicht essen und leben

3-4

Frühlingstipps

So bringen Sie Ihren Balkon oder Garten wieder auf Vordermann

5

Spielen und Schlemmen an den Osterfeiertagen

Sicher ist sicher:
Rauchwarnmelder

6-7

Blumen und Service im GBS MARKANT

Mitarbeiterin des Jahres

8-9

AktiVita

Massagen und Physiotherapie

10-11

Traumgrundstücke

Hinterm Garten

12

Frühlingsrezept

Kinderweihnachtsmarkt

DER FRÜHLING WIRD LEICHT

Können Sie es hören, riechen, sehen? Bald können Sie es auch schmecken! Im Frühling wird lecker-leicht gegessen – die BWL zeigt Ihnen, worauf es bei der Ernährung ankommt. Volle Kraft voraus in den Frühling!

Fortsetzung auf Seite 2 ▶



Fortsetzung von Titelseite



die Mahlzeit nicht sein, denn das kostet wertvolle Energie für die Verdauung. Essen Sie lieber kleine Portionen leichter Lebensmittel, dafür aber öfter. Und: Essen Sie bewusst. Wer mit Genuss isst, schlingt sein Essen nicht herunter und wird früher satt. Hastig Gegessenes sendet das Signal „genug“ viel später zurück ans Gehirn.

Außerdem wichtig für einen fitten Frühling: Wasser – nicht nur in der grünen Jahreszeit ein echtes Lebenselixier. Etwa zwei Liter Wasser am Tag sind gesund und unterstützen die Nährstoffversorgung unserer Organe. Natürlich variiert die benötigte Flüssigkeitsmenge von Person zu Person. Trinke ich jedoch zu wenig, kann eine schlechte Durchblutung die Folge sein. Wasser gibt uns Schwung – für einen Frühling voller Leben! ❁

Die perfekten
Frühlingslebensmittel dafür und
für viele weitere Mahlzeiten
finden Sie in Ihrem
GBS MARKANT-Markt
am Papenbusch – und die
passenden Zubereitungstipps
unserer freundlichen
Mitarbeiter gleich dazu!

Wenn es langsam wärmer wird, kommt der Schwung zurück ins Leben. Mehr Licht, mehr Leichtigkeit – mehr Lust auf frische Frühlingslebensmittel! Denn nicht nur wir kommen wieder auf Touren. Auch Mutter Natur. Das beste Beispiel: Obst und Gemüse. Rhabarber und Spinat haben etwa ab April Saison. Im späteren Frühjahr kommen knackige Salate dazu. Neben Obst und Gemüse lassen Sie vor allem Vollkornprodukte fit durch den Frühling gehen. Hauptsache leicht – und lecker!

Keine schweren Mahlzeiten

Allzu schweres Essen würde unseren Körper anstrengen – bei Anfälligkeit für Frühjahrsmüdigkeit eine echte Zusatzbelastung. Auch zu groß sollte



FRÜHLINGSTIPPS FÜR IHR GRÜNES WOHNZIMMER

Beim Umtopfen unbedingt darauf achten, dass Sie beim Herausnehmen den empfindlichen Wurzelballen nicht beschädigen. In einem passenden Topf, versorgt mit frischer Erde, können Ihre Pflanzen wieder optimal gedeihen.

Lange, warme Frühlingstage - jetzt geht es endlich auch im Garten, auf Balkon und Terrasse wieder los.

Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um die meisten Kübelpflanzen wieder aus dem Winterschlaf zu holen. Allerdings brauchen die oft empfindlichen Gewächse ein bisschen Extrapflege, damit sie vital in die grüne Jahreszeit starten können.

Nach der monatelangen Winterpause sind die grünen Lieblinge dem Gartenfreund dankbar für besondere Hege und Pflege. Das Ergebnis

Fortsetzung auf Seite 4

„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 Mietvertrages zwischen dem neuen Mieter und der B&S/GBS (nicht gültig bei Wohnungswechsel innerhalb der B&S/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 beziehungsweise den Nachweis eines Mietinteressenten reichen Sie einfach den nebenstehenden Vordruck bei uns ein.

Also dann: Augen und Ohren offen halten. Wir freuen uns auf Ihre Mithilfe!

<p>Ich habe die B&S/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 B&S/GBS:</p> <p>Nachname _____</p> <p>Vorname _____</p> <p>Straße, Hausnummer _____</p> <p>PLZ, Ort _____</p> <p>Datum, Unterschrift des Interessenten _____</p>
--	--



Fortsetzung von Seite 3

der Zeit und Mühen: ein kräftiger Wuchs, ausdauernde Blüte und eine gestärkte Widerstandskraft gegen Schädlinge und Pflanzenkrankheiten.

Bevor die Pflanzen wieder ins Freie dürfen, steht bei Arten wie Geranien oder Fuchsien der sogenannte „Verjüngungsschnitt“ an. Damit entfernen Sie lange, dünne Wintertriebe, regen neues, gesundes Wachstum an und wirken einem unschönen Verkahlen entgegen.

Aber Vorsicht: Schneiden Sie Ihre Kübelpflanzen nicht zu stark zurück. Besser für ein gleichmäßiges Wachstum ist es, immer mal wieder den Austrieb mit der Schere zu regulieren.

Bei Pflanzen, die bereits im Herbst Knospen angelegt haben, dürfen Sie diese nicht mit abschneiden, ebenso wie das alte Holz der Kübelpflanze, das schon eine harte Rinde gebildet hat.

Umtopfen, aber richtig

Nach dem Verjüngungsschnitt sollten Sie Ihren Kübelpflanzen – wie übrigens auch Ihren Topfpflanzen – die in der warmen Wohnung überwintert haben, ein neues, passendes Gefäß und frische Erde gönnen. Kleine, junge Pflanzen, die noch wachsen sollen, bekommen einen Topf, der einen bis zwei Finger breiter ist als ihr Wurzelballen. Bei älteren Pflanzen, die nicht mehr wachsen sollen, wird der Wurzelballen beim Umsetzen vorsichtig verkleinert. Sie bekommen frische Blumenerde in einem gleich großen Gefäß.

Beim Umtopfen sollten Sie über das Abzugsloch eine einfache Tonscherbe legen. So verhindern Sie Staunässe, die die Wurzeln faulen lassen würde. Kübelpflanzen, die öfter mal „im Regen stehen“, sollten zusätzlich mit kleinen Holzkeilen „aufgebockt“ werden, damit Regen- und Gießwasser ungehindert abfließen können.

Ist das neue Pflanzgefäß vorbereitet, sollten Sie den Wurzelballen der Pflanze vorsichtig aufreißen. So können sich neue, feine Faserwurzeln bil-



Je nach Lage und Wetter lässt sich Ihr Balkon etwa ab Ostern wieder zunehmend nutzen.



Der beste Zeitpunkt für den „Verjüngungsschnitt“ ist das zeitige Frühjahr, wenn die Pflanzen kurz vor dem neuen Austrieb stehen.



Begonien, Fleißige Lieschen, Ficus oder auch Hortensien und Fuchsien fühlen sich an schattigen Standplätzen wohl.

den, die in das frische Substrat hineinwachsen und die Pflanze mit Nährstoffen versorgen. Den Raum zwischen Wurzelballen und Topfrand füllen Sie ebenfalls mit Substrat aus, drücken es leicht an und wässern die Pflanzen abschließend.

Bevor die Pflanze nach draußen darf, sollten Sie besonders Blattunterseiten und frische Triebe auf Schädlinge wie Blattläuse untersuchen. Entdecken Sie die kleinen Plagegeister, werden zunächst die Blattläuse bekämpft, dann geht es für Ihre Kübelpflanze auf den Balkon oder in den Garten.

So wird der Balkon fit für die grüne Saison

Damit Sie Ihr grünes Wohnzimmer richtig genießen können, sind jetzt die Weichen zu stellen. Zunächst überprüfen Sie Ihre Blumenkästen und befreien sie von der alten Erde und den Pflanzen, die den Winter nicht überstanden haben.

Anschließend sollten die Kästen und auch die Halterungen auf Beschädigungen überprüft und gründlich gereinigt werden. Balkonbrüstung und -boden sollten Sie ebenfalls reinigen – am besten mit Bürste, Schrubber und Neutralreiniger. Bitte achten Sie bei der Reinigung darauf, dass Dreck und Schmutzwasser nicht auf den Balkon oder die Terrasse unter Ihnen fallen.

Auch die Balkonmöbel können im Frühling wieder nach draußen. Es empfiehlt sich, sie vorher zu reinigen und gegebenenfalls mit Pflegemitteln für Kunststoff- oder Holz Möbel zu behandeln. So gepflegt, werden Sie lange Freude daran haben.

Pflanzen für jeden Balkon

Die meisten einjährigen Sommerblumen für die Balkonbepflanzung sind echte Sonnenkinder und gedeihen am besten in Wärme und Licht. Inzwischen sind aber Züchtungen von Balkonpflanzen auf dem Markt, die sich auch mit eher ungünstigen Lagen zufrieden geben und ein Blickfang auf schattigen Nord- oder windigen West-Balkonen sind. ❁



Lust zu schlemmen?

Genießen Sie gut-bürgerliche Küche im „Schlemmerstübchen“ am Papenbusch

Osterzeit – das ist Zeit, zu schlemmen! Wie wäre es zum Beispiel mit dem „Schlemmerstübchen“ am Papenbusch? Genießen Sie von 8 bis 15 Uhr gut-bürgerliche Küche zu günstigen Preisen – zum Beispiel beim reichhaltigen Frühstücksbuffet!

Das sind unsere Öffnungszeiten:

8.00 bis 15.00 Uhr	Sa. und So. Essen à la carte ab 11.30 Uhr
Di. bis So. und feiertags Frühstücksbuffet 8.00 bis 11.30 Uhr	abends nach Anmeldung: Tel.: 02373 1708355
Di. bis Fr. Mittagsbuffet 12.00 bis 14.30 Uhr	Montag Ruhetag

SICHER IST SICHER

Rauchwarnmelder sind längst Standard. Auch der Vermieter kann zum Schutz beitragen.



Die von der GBS beauftragten Installateure können sich ausweisen. Fragen Sie stets nach, bevor Sie Ihre Tür öffnen!

Bis Ende 2016 müssen alle Haushalte mit Rauchwarnmeldern ausgestattet sein. Die Verantwortung dafür liegt zwar beim Vermieter, dennoch: Auch auf der Mieterseite gibt es einiges zu beachten.

Regelmäßige Sichtprüfung ist sinnvoll

Liegt die Anschaffung und Anbringung nämlich noch beim Vermieter, ist der Mieter gesetzlich bei der Wartung gefordert. Aber auch diese Aufgabe nimmt die GBS den Mietern ab. Qualifizierte Dienstleistungsunternehmen bringen die Rauchwarnmelder in der Wohnung an und warten sie regelmäßig. Eine regelmäßige Sichtprüfung der Rauchwarnmelder durch den Mieter ist trotzdem sinnvoll. Ist der Rauchwarnmelder für Rauch erreichbar – oder steht etwas im Weg? Ist er zugestaubt? Auch die Rauchwarnmelder zu überkleben oder zu überstreichen ist eine echte Gefahrenquelle. So kann der Rauch nicht in den Warmmelder vordringen. Die Fotosensoren, die die Luft auf schädliche Partikel überprüfen, lösen so kein Signal aus – und das Gerät warnt nicht vor Qualm und Feuer. **Details zur Installation von Rauchwarnmeldern durch die GBS lesen Sie in der nächsten Ausgabe der BWL.** ❁

Wer findet den Osterschatz?

Unser Tipp für Ostern mit (Enkel-)Kindern: Eine Oster-Schatzsuche, der perfekte Familienspaß!



Ostereier suchen? Viel zu langweilig! Damit den Kleinsten an Ostern die Zeit nicht zu lang wird, braucht es Beschäftigung.

Eine lustige Oster-Schatzsuche macht der ganzen Familie Spaß.

Und das ist eigentlich ganz einfach: Basteln Sie im Voraus eine Schatzkarte. Beim Spaziergang nach dem ausgiebigen Oster-Festessen kann dann fleißig gesucht werden. Die Karte sollte möglichst ausreichend Orientierung bieten, zeichnen Sie also markante Punkte ein. Klar: Am Ende sollten Ihre (Enkel-)Kinder dann auch einen „Schatz“ finden – zum Beispiel eine süße Schokoladen-Überraschung! Natürlich funktioniert solch eine Schatzsuche auch in den eigenen vier Wänden.



„Ich möchte nichts anderes mehr machen!“

Anja Vöbel, Mitarbeiterin des Jahres 2015, arbeitet im GBS MARKANT-Markt am Papenbusch seit der Marktgründung.



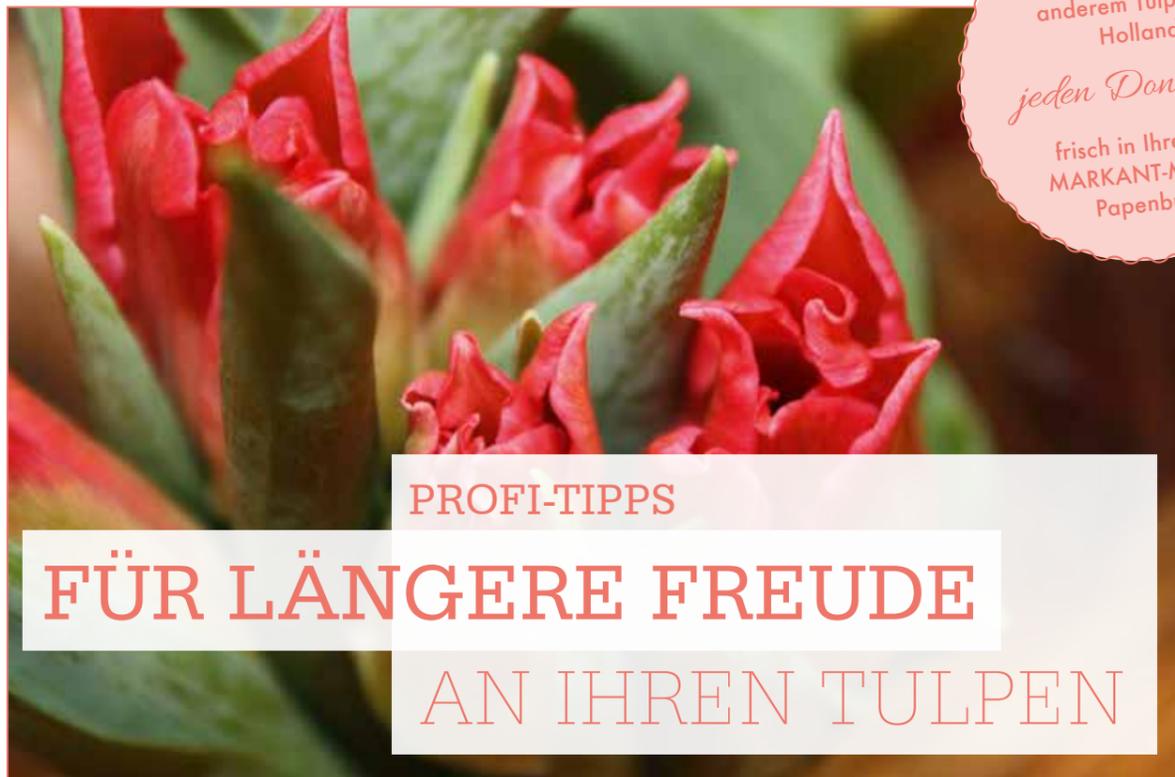
Mitarbeiterin des Jahres?

Für Anja Vöbel müsste es eher „Team des Jahres“ heißen. Denn: Um gute Arbeit zu leisten, braucht es Rückhalt vom Rest der Mitarbeiterschaft. „Verdienen kann man sich so eine Auszeichnung nur, wenn auch die Kolleginnen mit an einem Strang ziehen“, sagt Anja Vöbel, die Tag für Tag Kunden an der Fleischtheke des GBS MARKANT-Marktes am Papenbusch bedient. Auszuhelfen, wenn mal jemand ausfällt, hier und da eine Überstunde zu machen – Selbstverständlichkeiten in einem guten Team.

Immerhin: Schon seit 30 Jahren und nur mit kurzen Unterbrechungen ist Anja Vöbel im Beruf. Die 52-Jährige arbeitet seit der Gründung im GBS MARKANT-Markt – und hat Spaß an ihrer Arbeit! „Ich bin mit 15 in die Lehre gegangen. Heute möchte ich nichts andere mehr machen!“

Die BWL sagt: Herzlichen Glückwunsch!

„Denken Sie daran, Ihren Lieblingsbraten für die Feiertage rechtzeitig an unserer Fleischtheke vorzubestellen. Ich gebe ihnen gern Tipps für die perfekte Zubereitung und passende Beilagen - damit es ein gelungenes Fest wird!“



Schnittblumen, unter anderem Tulpen aus Holland, jeden Donnerstag frisch in Ihrem GBS MARKANT-Markt am Papenbusch!

PROFI-TIPPS FÜR LÄNGERE FREUDE AN IHREN TULPEN



Kristina Bornemann

liebt Blumen und ist ein echter „Tulpenfan“. Sie verrät den Lesern der BWL ihre Tipps zur richtigen Auswahl und Pflege.

nemann rät zu einem altbewährten Trick: „Zu Hause muss man grundsätzlich die Tulpen neu anschneiden“ Eine Schere würde jedoch eher quetschen als schneiden, „deshalb sollte man dafür ein scharfes Messer benutzen.“ Ist die Schnittfläche nach ein paar Tagen braun angegangen, könne man die Tulpen erneut anschneiden und damit die Blüte verlängern.

Frisches Wasser wie ein Energieschub

Ebenfalls wichtig für die richtige Tulpenpflege: Wasser – das ist ein echtes Lebenselixier für Tulpen. „Und genau deshalb sollte das Wasser nicht komplett ausgetauscht werden, sondern nur teilweise“, sagt Kristina Bornemann. Denn: Die Pflanzen wachsen auch in der Vase weiter. Bei frischem Wasser blühen die Tulpen stärker und verblühen schneller. „Das Wasser sollte möglichst nur nachgefüllt werden.“ So bleibt der Nährstoffgehalt konstant – und die Tulpenpracht länger frisch! ❁

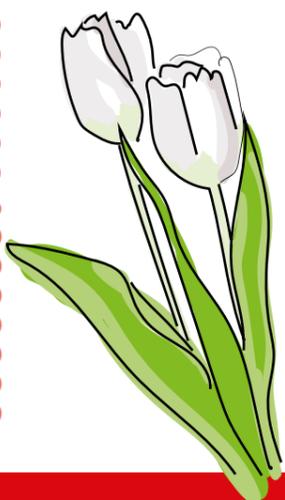
Endlich Frühling: Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen – und die Welt wird wieder ein bisschen bunter! Tulpen sind echte Frühjahrsboten. Die BWL zeigt, worauf man achten sollte.

Rot, lila oder gelb: Tulpen sind fröhlich bunt und machen Lust auf Frühling! Im GBS MARKANT-Markt kommen jeden Donnerstag frische Schnittblumen an – darunter auch Tulpen. „Tulpen läuten einfach das Frühjahr ein“, sagt Mitarbeiterin Kristina Bornemann. Der BWL gibt sie Tipps zum richtigen Umgang mit Tulpen.

Blütenfarbe sollte erkennbar sein

„Das beginnt schon beim Kauf“, sagt Kristina Bornemann – und rät zum handfesten Fühltest vor dem Kauf. „Die Blätter der Tulpe sollten möglichst frisch und fest sein“ Und optisch? Die Farbe der Tulpe sollte schon erkennbar sein, „wenn nicht, kann es gut sein, dass die Blüten noch zu unreif sind.“ Neben Fühltest und ordentlicher optischer Begutachtung der Tulpen kann sich sogar ein genaues Hinhören lohnen. „Wenn die Tulpen ganz frisch sind, ‚quietschen‘ sie“, erklärt Bornemann.

Sind die Tulpen erst gekauft, geht es um die richtige Pflege der Frühlingsblumen. Kristina Bor-



5 Gründe, in Ihrem GBS MARKANT-Markt einzukaufen Ihr GBS MARKANT-Markt ist...

- 1. ... familiär und persönlich.** Denn: Ihr MARKANT-Markt am Papenbusch nimmt sich Zeit für Sie. Das Team berät Sie gerne, hilft Ihnen, Ihr gewünschtes Produkt zu finden und bestellt auf Wunsch auch spezielle Lebensmittel, die nicht vorrätig sind.
- 2. ... ein wichtiger Bestandteil für den Papenbusch.** Das Zentrum am Papenbusch ist zum echten Anlaufpunkt im Ortsteil geworden. Mit der Fitness- und Sauwelt AktiVita, dem Schlemmerstübchen und vor allem dem GBS MARKANT-Markt deckt es viele Bereiche des täglichen Lebens ab.
- 3. ... mein Lebensmittel-Lieferant an der Haustür.** Pünktlich, einfach und ganz bequem: Der Lieferservice Ihres GBS MARKANT-Marktes. Lassen Sie sich Ihre Wunschlebensmittel aus dem Sortiment des GBS MARKANT-Marktes direkt bis nach Hause liefern – für nur 2,50 Euro und im kompletten Mendener Stadtgebiet! Die Lieferservice-Hotline ist dienstags und donnerstags von 14 bis 16 Uhr unter Tel. 02373 1727670

erreichbar. Einfach anrufen, Termin ausmachen – und Lebensmittel liefern lassen! Die Zahlung erfolgt bar. Übrigens: Auch Pfandflaschen nimmt Ihnen der Lieferservice ab.

4. ... frisch und von hier.



Eines der Qualitätskriterien bei Lebensmitteln: Regionalität. Der GBS MARKANT-Markt setzt bei seinem Sortiment darauf, Produkte aus der Region anzubieten. So wissen Sie, woher das Produkt kommt und vor allem, dass es frisch ist. Besonders gilt das natürlich bei Fleischwaren. Das Ardeyer Landhähnchen vom Hähnchenhof Zur Nieden, das mit gentechnikfreier Fütterung in der Region aufgewachsen ist, erhalten Sie an der Fleischtheke.

5. ... gut erreichbar.

Sie fahren mit dem Auto zum Einkaufen? Parkmöglichkeiten finden Sie direkt vor der Tür – ganz bequem und kostenlos!



DIE SEELE BAUMELN LASSEN

Beweglichkeit und
Wohlbefinden
fördern

Mit Expertenwissen Schmerzen lindern – oder einfach nur entspannen? Das Massageangebot des AktiVita am Papenbusch ist perfekt für jeden Anspruch.



Massage ist eine geeignete Therapieform, wenn es um körperliche Beschwerden geht – und hat einen nachgewiesenen Effekt auf unser seelisches Wohlbefinden. Endlich Entspannung – mit Ihrer Sauna- und Fitnesswelt AktiVita am Papenbusch! Physiotherapeut Daniel Piotrowski erklärt, worauf es ankommt.

Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers auf den gesamten Organismus und schließt dabei auch die Seele mit ein. „Massagen können positiv stressregulierend wirken“, sagt Daniel Piotrowski. Der staatlich anerkannte Physiotherapeut bietet klassische, aber auch myofasziale Massagen an. „Myofasziale Massagen, also Druckpunktmassagen, sind intensiver“, erklärt Piotrowski. Erste schriftliche Zeugnisse von Massagen zu gesundheitlichen Zwecken finden sich in chinesischen Schriften, die mehr als viertausend Jahre alt sind. Frühe Nachweise gibt es auch aus Indien (Ayurveda). „Die klassische Massage mit den fünf verschiedenen Griffen, so wie wir sie heute kennen, kommt aus Frankreich“, sagt Daniel Piotrowski, „trotzdem entwickelt jeder Therapeut bei der Massage seine eigene ‚Handschrift‘.“ Und für wen sind Massagen als Behandlungsmethode geeignet? „Eigentlich für jeden. Bei schmerzhaften

Problemen sollte man jedoch zur manuellen Therapie greifen.“ Zusammen mit dem Patient werde über den besten therapeutischen Ansatz entschieden, so Piotrowski.

Durchblutung fördern – Stress verringern

„Wie jeder Mensch eine geschwollene und deshalb schmerzende oder gestoßene Stelle seines Körpers reibt oder drückt und so versucht, den Schmerz zu mildern, so wird dieses instinktive Mittel wohl auch als Heilmittel zu allen Zeiten angewandt worden sein.“
Franz Kirchberg (1926)



In der modernen Medizin, speziell im Bereich der Prävention und Rehabilitation, kommt der Massage eine Bedeutung zu. Heute werden Massagen angeboten, die sich in Namen und Techniken unterscheiden. Die angestrebte positive Wirkung auf Körper und Seele ist allen gemeinsam: Mit verschiedenen Griffen steigert der Therapeut die lokale Durchblutung. Das entspannt die Muskulatur, löst Verklebungen und Narben und verbessert die Wundheilung. „Massagen bieten sich an, wenn der Patient geringgradig bis mäßig verspannt ist“, erklärt Piotrowski. So können Schmerzen gelindert, Stress und Verspannungen verringert werden. Wenn die Beschwerden über alltägliche, normale Verspannungen hinausgehen, sei eine manuelle Therapie sinnvoll und nötig, meint der Experte.

Die **Physiotherapie Piotrowski** bietet im AktiVita am Papenbusch Massagen für fast alle Zielgruppen an, zur Unterstützung anderer Behandlungen bei Erkrankungen des Bewegungsapparates und nach Operationen ebenso wie Wohlfühlmassagen für diejenigen, die sich etwas Gutes tun wollen. Denn: Was der Seele nutzt, das dient auch dem Körper – und umgekehrt.

Die Physiotherapie- und Massageleistungen in Ihrem AktiVita am Papenbusch im Überblick:



- Heilpraktiker (Physiotherapie)
- Physiotherapie / Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Bobath & PNF
- Sportphysiotherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Manipulation peripherer und cranialer Nerven
- Faszien-Distorsions-Modell nach Typaldos LVL2
- Manuelle Lymphdrainage
- Klassische Massage / Myofasziale Massage
- Hausbesuche nach Absprache



Grundstücke
ZU
verkaufen!



WARUM ES NUR „HINTERM GARTEN“ SEIN DARF

Sie möchten bauen? Sie suchen ein geeignetes Baugebiet? Und einen verlässlichen Partner? Aber: Sie haben noch so viele Fragen? Wir beantworten Ihnen die wichtigsten drei.



1. Warum sollte ich mit der GBS „hinterm Garten“ bauen?

W Weil Ihre eigenen vier Wände etwas ganz Besonderes sein sollen – und Sie mit der GBS einen zuverlässigen Partner an Ihrer Seite wissen. „Unser Anspruch ist klar“, sagt GBS-Immobilienexperte Thomas Gerles. „Ihr Traumhaus soll perfekt werden. Ganz so, wie Sie es sich wünschen.“ Deshalb kann das Bauvorhaben individuell mit dem Architekten oder Fertighaushersteller nach Wahl geplant werden. Alle Grundstücke bietet die GBS als Kauf- oder Erbbaugrundstücke an. Weitere Pluspunkte: Eine Käuferprovision fällt nicht an und die Erschließungs- und Vermessungskosten sind im Kaufpreis bereits enthalten. So bleiben Sie flexibel – auch finanziell.

2. Und warum sollte ich mich ausgerechnet für Schwitten als meinen neuen Wohnort entscheiden?

Schwitten – das heißt: Landleben in Zentrums- und Großstadtnähe. Der Ort mit guter Anbindung an Einkaufsmöglichkeiten, die Mendener Stadtmitte und die Autobahnen in Richtung Ruhrgebiet bietet dörfliches Zusammenleben und vor allem: Idylle! Alte Fachwerkhäuser, Bauernhöfe, aber auch ein lebendiges Neubaugebiet und eine eigene Grundschule prägen das Ortsbild – und machen das Dorf am Stadtrand als Wohnort so attraktiv. Sicherlich auch für Sie!

3. Wenn ich mich für ein Grundstück interessiere oder mich einfach nur informieren möchte: An wen wende ich mich dann?

Richtigen Sie Ihr Anliegen direkt an die Immobilienexperten der GBS! Sie erreichen das GBS-Team telefonisch unter 02373 96700. Oder schicken Sie eine E-Mail an: info@gbs-menden.de.

Jetzt aber schnell!

Der Platz ist begrenzt: Nur noch wenige Traumgrundstücke sind „hinterm Garten“ übrig! Jetzt informieren, planen – und Wohnträume verwirklichen.



Immer mehr Bau-Interessenten melden sich bei der GBS, um sich über Grundstücke zu informieren, sich vormerken zu lassen oder zu kaufen. „Wir freuen uns natürlich, dass die Rückmeldung so positiv ist“, sagt Thomas Gerles. Aber: Es sind nur noch wenige Grundstücke im Schwittener Neubaugebiet verfügbar. „Aktuell sind noch Bauflächen vom 514 bis 694 Quadratmetern zu haben“, sagt Gerles weiter. Sie sind interessiert? Sichern Sie sich schnell Ihr Traumgrundstück!

Für mehr Informationen zum Baugebiet „Hinterm Garten“: QR-Code scannen





©Manuela Potrafky 2015

Gemütliche Stunden am Papenbusch



©Manuela Potrafky 2015

Impressionen vom Kinderweihnachtsmarkt

Den Kinderpunsch in der einen Hand, den selbstgebastelten Baumschmuck in der anderen: Der Kinderweihnachtsmarkt hat inzwischen seinen festen Platz im Veranstaltungskalender der Anwohner am und um den Papenbusch.

„Wir freuen uns, dass auch dieses Mal wieder so viele Kinder und Erwachsene einen schönen Nachmittag hatten“, sagt GBS-Geschäftsführer Karl-Heinz Borggraefe.



Unser Rezepttipp

Frühlingssalat mit Hähnchen

Probieren Sie doch mal unser Hähnchenfleisch aus der Region. An der Theke unseres GBS MARKANT-Marktes erhalten Sie frische Hähnchen vom Hof Zur Nieden aus Ardey.



300 g Hähnchenbrustfilet
1/2 Gurke
1 Bund Radieschen
200 g Möhren
1 Paket Feldsalat
1 Salatherz
3 EL Weißweinessig

1 TL Honig
Salz
Pfeffer
5 EL Rapskernöl
4 EL Öl
1 EL Butter
1 TL edelsüßes Paprikapulver

Zutaten für 2 Portionen:

Gurke in dünne Scheiben hobeln. Radieschen und Möhren in feine Scheiben schneiden. Salatherz und Feldsalat waschen, trocken schleudern und grob zupfen.

Essig, 2 EL Wasser, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Rapskernöl unterrühren.

Hähnchenbrust in 1 cm breite Streifen schneiden. Paprikapulver mit 3 EL Öl verrühren. Hähnchenfleisch mit Paprikaöl mischen. Fleisch in einer heißen Pfanne 5 Min. braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke, Radieschen, Möhren und Salat mit der Vinaigrette mischen und mit gebratenem Hähnchen servieren.

Impressum:

Herausgeber:

Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden
und GBS-Wohnungsbaugesellschaft mbH,
58708 Menden, Hedwig-Dransfeld-Straße 9,
www.gbs-menden.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Karl-Heinz Borggraefe, Bauen Wohnen Leben® ist die Zeitschrift der GBS und B&S in Menden.

Verlag, Redaktion, Grafik:

medienstatt GmbH,
58706 Menden, Unnaer Straße 50,
www.medienstatt.de
Kathrin Heckmann, Silas Schefers,
Silke Koscianski

Fotos und Grafiken:

©medienstatt GmbH
©Manuela Potrafky
©www.fotolia.de: Kzenon, Kurhan,
famveldman, nuzza11, jgphoto76, sarsmis,
Picture Factory, contrastwerkstatt, plp.ie,
Rawpixel, cronopio, huythoai, janjana, kristall

