

Ausgabe April 2020

Bauen Wohnen Leben[®]

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund

Inhalt 01/2020

2 Ostergruß

Gedicht von Christian Leingarten

3 100 Jahre Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG

Jubiläumsfeier
für Herbst 2020 geplant

4 Aktuelles: Wohnpark „Holzener Heide“ im Sommer bezugsfertig Neubaubereich Hinter'm Garten nun beiderseits befahrbar

Straße geht der Fertigstellung entgegen

5 Ein kleiner Park zu Hause

Wie Sie aus Ihrem Balkon eine
Wohlfühloase machen

6 B&S und GBS Kinderseite

Der Frühling kommt

7 Service-Seiten:

Fitnessstudio?

Das habe ich zu Hause

8-9 Sicher durch die Erkältungszeit

Das Menü für Ihr Immunsystem

10-11 Frühjahrsputz

Der Sommer ist in Sicht

12 Das große Oster-Horoskop



Frühling

Zeit für Wachstum und Veränderung

Miteinander

Alles Geplante ist dahin,
was gestern galt, hat keinen Sinn.
Leben lehrt uns, neu zu denken,
aufs Wesentliche zu beschränken.
Doch nützt es nichts, sich zu beklagen.
Wir können wirksam Vieles wagen:
Menschlich sein und Rücksicht nehmen,
Vorsicht, Hilfe – sind die Themen.
Liebe leben, Glück gestalten,
ruhig bleiben, inne halten.
Gute Zukunft kann nur werden,
wenn wir all' auf unserer Erden
miteinander Wege finden,
uns nicht an Vorurteile binden,
vor allem auch die Anderen seh'n,
so ist Gemeinschaft zu versteh'n!

Christian Leingarten

Östern 2020 wird ein anderes Fest werden. Um die Gesundheit von Millionen Menschen zu sichern und ein Ausbreiten der Pandemie zu verhindern, ist es geboten, dass wir alle vorsichtig handeln und Rücksicht nehmen. Nur, wenn wir auch in den nächsten Wochen Abstand halten, Versammlungen meiden und aktiv dafür sorgen, uns selbst und andere nicht zu infizieren, werden wir diese schwierige Situation gesund überstehen können.

Trotz aller Einschränkungen dürfen wir den Mut nicht verlieren, positiv an einer guten Zukunft zu arbeiten. Wir alle müssen uns wieder viel stärker als eine Gemeinschaft verstehen, die - bei allen notwendigen, derzeitigen Abstandsgeboten - zusammenhält und sich gegenseitig hilft.

Ihnen allen, unseren Mitgliedern, Mieterinnen, Mietern und Ihren Familien wünschen wir, der Aufsichtsrat, der Vorstand, die Geschäftsführung und Mitarbeiter der GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH und Bau & Siedlungsgenossenschaft eG, von ganzem Herzen ein frohes und ruhiges Osterfest, eine stabile Gesundheit, Glück und Lebensfreude.





100 JAHRE



BAU- UND SIEDLUNGSGENOSSENSCHAFT IN MENDEN VOR 100 JAHREN GEGRÜNDET

Wohnungen für viele tausend Menschen geschaffen - Jubiläumsfeier für Herbst 2020 geplant

Das Jahr 2020 ist für die Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG und ihre Tochter, die GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH, ein stolzes Jubiläumsjahr. Genau vor 100 Jahren, am 28. November 1920, wurde die Baugenossenschaft „Eigenheim“ e.G.m.b.H. gegründet. Initiator der Gründung war aller Wahrscheinlichkeit nach Mendens legendärer Bürgermeister Dr. Ernst Overhues, der auch das historische Rathaus der Stadt bauen ließ. Zwei Jahre nach Ende des 1. Weltkriegs zählte Menden 12.800 Einwohner. Wohnungsnot und Arbeitslosigkeit beherrschten den Alltag. Neue Wohnungen mussten her. Aber noch fehlte die Initiative. Schließlich wurden bauinteressierte Mendener zu einer Besprechung eingeladen. Einhundert Personen, die Gründungsmitglieder der Genossenschaft, trugen sich in eine Liste ein.

JUBILÄUMSSCHRIFT IN ARBEIT

Über die Gründungsjahre der Genossenschaft und die konkreten Bauvorhaben in den ersten Jahren sind nur sehr wenige Dokumente vorhanden. Offensichtlich hat ein Feuer in den Büros der Genossenschaft Ende der 1920er Jahre einen Großteil der Akten und Unterlagen vernichtet. Die wenigen Fakten sind aus rekonstruierten Protokollen, Unterlagen des Genossenschaftsregisters, Fotos und sonstigen Aufzeichnungen zusammengestellt worden. Seit 1930 sind die wesentlichen Unterlagen nahezu lückenlos vorhanden.

Noch in diesem Jahr wird eine Jubiläumsschrift herausgegeben, die zurzeit mit Hilfe vieler historischer Dokumente und mit Unterstützung des Stadtarchivs der Stadt Menden erstellt wird. In ihrer hundertjährigen Geschichte hat sich die Genossenschaft, die mehrfach ihren Namen, auch wegen gesetzlicher Vorgaben, änderte, zu einem Unternehmen entwickelt, das in Menden und den Nachbarstädten vielen tausend Menschen Wohnung und Heimat bietet. In den letzten 20 Jahren wurden die Dienstleistungen für die Mieter bewusst erweitert. Dies gelang vor allem mit der Fitness- und Saunawelt AktiVita und dem GBS MARKANT Markt, die entscheidend zur Belegung des neuen Mendener Stadtteils Papenbusch beitragen.

Wir werden im Laufe des Jahres hier in der Zeitschrift „Bauen Wohnen Leben“ die Geschichte der Genossenschaft präsentieren, über ihre Aktivitäten ausführlich berichten und über die neuesten Projekte informieren. Besonders zufrieden sind die Verantwortlichen der Genossenschaft darüber, dass pünktlich zum 100. Jubiläum das bisher größte Projekt des Unternehmens, der „Wohnpark Holzener Heide“ in Holzen-Bösperde fertiggestellt und bezugsfertig wird.

Für den Herbst sind Jubiläumsveranstaltungen geplant, in die unsere Mitglieder und Mieter in besonderer Weise mit einbezogen werden. Aufgrund der aktuellen Situation mussten alle Planungen zunächst zurückgestellt werden. „Wir werden unsere Mitglieder und Partner, unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die Unternehmen, die uns seit vielen Jahren bei der Umsetzung unserer Ziele unterstützen, rechtzeitig über alle Termine und Vorhaben informieren“, erklärte Vorstandsmitglied Karl Heinz Borggraefe.

Geschichte(n) werden gesucht

Die Mitglieder der Genossenschaft, vor allem die seit vielen Jahren bei der Genossenschaft wohnenden Mieter, können sich beim Zusammenstellen der vielseitigen, bunten Genossenschafts-Geschichte beteiligen. Wer zum Beispiel noch sehr interessante alte Dokumente (Mietverträge, Schreiben etc.) in seinen persönlichen Unterlagen findet, kann diese zum Kopieren bei der GBS-Geschäftsstelle einreichen. Gefragt sind aber auch kleine, interessante Geschichten, die sich im Laufe der Jahre rund um den Bau, die Vermietungen und die Wohnungen ergeben haben. Auch solche Geschichten können schriftlich bei der Geschäftsstelle abgegeben werden.





WOHN-PARK „HOLZENER HEIDE“ IM SOMMER BEZUGSFERTIG

Es hat länger gedauert, als zunächst geplant. Die starke Nachfrage an guten Handwerkern hat sich auch beim Bau des Wohnparks „Holzener Heide“ im Mendener Ortsteil Holzen-Bösperde bemerkbar gemacht. Die gute Nachricht aber lautet: Im Sommer wird der Wohnpark mit barrierefreiem, modernem Wohnraum für Alleinstehende oder Paare bezugsfertig sein.

Insgesamt kann die Bau- und Siedlungsgenossenschaft 41 Wohneinheiten anbieten, davon 27 Wohnungen für jeweils eine Person und 14 Wohnungen für eine oder zwei Personen. Die Wohnungen haben jeweils eine Wohnfläche von 47 bis 54 Quadratmeter. Alle Wohnungen sind mit einem Balkon ausgestattet.

Das Wohnungskonzept ist für Menden etwas völlig Neues. Die bauliche Aufteilung des Wohnparks in unterschiedliche Bereiche ermöglicht es, allen Mietern entsprechend ihrer Selbstständigkeit, ihrer Beziehungs- und Kontaktfähigkeit und ihres individuellen Unterstützungsbedarfs gerecht zu werden.



SCHÖN, HIER ZU LEBEN!

STRAßE GEHT DER FERTIGSTELLUNG ENTGEGEN

Die Zufahrtsstraße zum Neubaugebiet Hinter´m Garten ist fast fertiggestellt und nun keine Sackgasse mehr. Das Gebiet kann somit nun von beiden Seiten, und zwar vom Bösperder Weg und auch von der Franz-Lehar-Straße aus, befahren werden. Zur Sicherheit der Anwohner ist die Straße sowohl als Spielstraße (verkehrsberuhigt), als auch als Anwohnerstraße ausgewiesen, so dass Auswärtige sie nicht nutzen dürfen. Hiermit soll verhindert werden, dass die Straße als Abkürzung genutzt wird.

Um das Straßenbild zu verschönern, wurden an verschiedenen Stellen Ausbuchtungen angelegt, in die Bäume gepflanzt wurden.



**Neubaugebiet Hinter´m Garten
 nun beiderseits befahrbar**



EIN KLEINER PARK ZU HAUSE

Wie Sie aus Ihrem Balkon eine Wohlfühloase machen können

Der Frühling ist da, und mit ihm reift in uns der Wunsch nach frischer Luft, Farben und Düften. Nicht jeder hat einen großen Garten, in dem er sich einen eigenen Park anlegen kann, aber auch ein Balkon kann so gestaltet werden, dass man sich wie im Paradies fühlt.

Im Frühling sollte man damit beginnen, die Balkonkästen von der Erde vom Vorjahr zu befreien und mit frischer Erde zu füllen. In dieser sind reichlich Nährstoffe und Düngemittel, so dass Ihre Pflanzen gut über den Sommer kommen können. Nun muss überlegt werden, welche Art von Bepflanzung gewünscht ist. Entscheidend dafür ist die Lage des Balkons.

Liegt er den ganzen Tag über in der Sonne oder im Schatten? Welche Blumen können Windböen überstehen, falls er zur Wetterseite liegt? Soll schon die Frühjahrsbepflanzung für den ganzen Sommer ausreichen? Welche Blüten sind so beschaffen, dass sie dem Mieter unter Ihnen nicht auf den Balkon fallen? Und wie soll der Minigarten von unten aussehen, ist er für Passanten genauso angenehm wie für Sie? Möchten Sie auch für Insekten wie Bienen und Hummeln etwas tun und Pflanzen nehmen, die ihnen Nahrung bieten?

Für das Auge ist es am angenehmsten, wenn man sich auf eine oder zwei Farben beschränkt und verschiedene Blumenarten in dieser Farbfamilie aussucht. Warm wirkt die Kombination von Rot und Gelb, kühler das Farbschema von Lila und Weiß, Sie können aber auch Kontrastfarben von Blau und Orange wählen.

Im Frühling sind es Hornveilchen und Narzissen, die dem Balkon erste farbige Akzente geben. Ab Mai können Sie dann zwischen Blumensorten wählen, an denen Sie bis in den Herbst hinein Freude haben werden. Wir haben einmal nach den schönsten und beliebtesten Sorten geschaut:

GERANIEN

Die Geranie ist DIE Balkonblume schlechthin. Wer kennt nicht die Fotos aus Süddeutschland mit üppig bewachsenen Kästen vor den Fenstern der Holzhäuser? Bayerische Geranien, die man auch in Nordrhein-Westfalen kaufen kann, werden bis zu einem Meter lang und sind eine wahre Freude für die Augen.

PETUNIEN

Hier eignen sich besonders Mini-Petunien, die Sie mit ihren unzähligen Blüten erfreuen. Schauen Sie doch einmal, ob Sie die Sorte Chameleon Pink Passion finden – sie ändert im Laufe der Zeit ihre Farbe.



FUCHSIEN

Auch diese Balkonblume erfreut sich bei uns großer Beliebtheit, da es ihre schönen Blüten in vielen verschiedenen Farben und Farbkombinationen gibt.

Wer mag, kann auf seinem Balkon auch ein kleines Kräutereckchen anlegen. Pfefferminze, Thymian, Rosmarin, Salbei, Majoran, Basilikum – sie alle peppen unsere Gerichte im Sommer auf, schmecken selbst geerntet nochmal so gut und wachsen immer wieder nach.

Wichtig ist bei allen Pflanzen, dass Sie für ausreichende Bewässerung sorgen. Manche Pflanzen, wie die Geranie, sind nicht anspruchsvoll und müssen meist nur einmal in der Woche gegossen werden, andere zwei bis dreimal pro Woche. Bei starker Sonneneinstrahlung kann der Durst der Blumen natürlich zunehmen, sodass Sie bis zu zweimal täglich gießen müssen. Sinnvoll ist es, immer Blumen zusammen zu pflanzen, die ähnliche Bedürfnisse haben.

Wir wünschen Ihnen nun bei der Gestaltung Ihres Balkons viel Spaß und viel Freude an der Blumenpracht in diesem Sommer!





Superheros Kinderseite



Der Frühling kommt

Eine Geschichte von Coleth Crispi

Müde und verschlafen öffnet der kleine Marienkäfer seine Augen. Gerne hätte er noch weiter geschlafen und sich auf dem breiten Grashalm vom Wind hin und her wiegen lassen. Doch etwas Ungewöhnliches hatte ihn geweckt. Um ihn herum herrscht reger Betrieb. Die Ameisen laufen emsig umher und die Vögel sitzen in den Bäumen und singen so laut, wie er es schon lange nicht mehr gehört hatte.

„Was ist los?“, fragt der kleine Marienkäfer den Regenwurm, der neugierig seinen Kopf aus der Erde streckt. „Ich weiß nicht“, sagt der Regenwurm, „der Maulwurf hier unten läuft auch ganz aufgeregt durch seine Gänge.“ Der kleine Marienkäfer klettert bis zur Spitze des Grashalms und schaut sich um. „Kann mir mal jemand sagen, warum ich in meinem Mittagschlaf gestört werde?“, ruft er über die Wiese. „Ja, weißt du es denn nicht“, antwortet ihm der Hase, der gerade vorbei hüpfte, „der Frühling kommt und wir wollen ihm einen großartigen Empfang bereiten.“

Plötzlich ist der kleine Marienkäfer hellwach. „Was“, ruft er erschrocken, „der Frühling kommt und ich sitze verschlafen hier herum?“ Schnell reckt und streckt er sich, breitet seine Flügel aus und fliegt los.

Zuerst fliegt er zu den Vögeln, die um die Wette zwitschern. „Bald kommen unsere Freunde zurück, die im Süden überwintert haben“, freut sich die Meise. „Ja“, sagt die dicke Taube, „bald fangen wir an, unsere neuen Nester zu bauen.“ Dann fliegt der kleine Marienkäfer zum Teich, wo die Frösche quaken. Doch die haben keine Zeit für ihn. Sie quaken so laut, dass er sich nicht mit ihnen unterhalten kann.

Jetzt macht er noch einen kurzen Besuch bei den Eichhörnchen. „Wisst ihr, dass der Frühling kommt?“, fragt er sie. „Na klar“, antworten die Eichhörnchen, „das ist auch gut so, denn unsere Wintervorräte mit den Nüssen sind längst aufgebraucht.“

Schon fast übermütig fliegt der kleine Marienkäfer zurück zur Wiese. „Es stimmt, es stimmt“, ruft er immer wieder, „ich merke es, der Frühling kommt.“

Ganz außer Atem landet er auf einem Gänseblümchen. „Hast du es schon gehört“, fragt er die kleine Blume, „der Frühling kommt!“ „Natürlich“, antwortet das Gänseblümchen und streckt seine Blütenblätter der Mittagssonne entgegen, „wenn der Frühling nicht käme, wäre ich nicht hier.“



„Regenbogen suchen“

Eine wirklich süße Idee von Kindern aus Italien haben Emelie (9 Jahre) und Lena (8 Jahre) aufgegriffen: Sie haben einen Regenbogen ausgemalt und ins Fenster gehängt. So können auch andere Kinder sehen: „Hey, denen geht's ja genau wie mir!“

Macht mit bei dieser schönen Aktion!

ALLES WIRD GUT 



Malvorlage: www.radio-trausnitz.de





FITNESSSTUDIO?

Das habe ich zu Hause

Regelmäßig ins Fitnessstudio gehen, sich so richtig auspowern oder sich mit Gleichgesinnten unter professioneller Anleitung etwas Gutes für Körper und Geist tun ... das ist für viele von uns zu einer lieben, sehr sinnvollen und gesunden Gewohnheit geworden.

Wenn das mal nicht möglich ist oder einfach zur perfekten Ergänzung: Unser Wohnzimmer bietet sich ebenfalls als Fitnesspartner an. Auch wer zu Hause bleiben möchte oder muss, kann unter fachlicher Anleitung trainieren - dem Internet sei Dank. Gerade jetzt oder auch ganz ganz grundsätzlich ist ein Training in den eigenen vier Wänden für Berufstätige, Eltern oder viel Beschäftigte ideal. Home-Office und Workout daheim: Gut kombiniert halten sie Kopf und Körper fit und beweglich auch ohne grossen Aufwand oder zusätzliche Kosten.



Schon zehn bis 15 Minuten am Tag haben deutliche gesundheitliche Vorteile für das Herz-Kreislauf-System, die Diabetes-Vorsorge, die körperliche Belastbarkeit und nicht zuletzt für unsere Stimmung. Eine Langzeit-Studie des Karlsruher Instituts für Sport und Sportwissenschaft zeigt sogar, dass sportlich aktive Menschen motorisch gesehen rund zehn Jahre jünger sind als die eher bequemen, inaktiven Mitbürger.

Für Ihr Workout zu Hause braucht es einen Computer, ein Tablet, einen Laptop oder einfach unser Smartphone, ein bisschen Platz, eine Gymnastikmatte und bequeme Kleidung. Fitnessvideos, ob kostenlos oder kostenpflichtig, sind reichlich im Web zu finden.

NOCH EINFACHER?

Ein Workout mit Gewichten geht auch ohne Hanteln. Getränke-Kisten heben und senken mit der richtigen Körperhaltung können eine Alternative sein, oder schwere Konservendosen in beiden Händen halten bei ausgestreckten Armen heben und senken.

Liegestütze und Kniebeugen gehen immer - am besten mit Musik - vielleicht schließt sich auch ein anderes Familienmitglied an? Gemeinsam macht es einfach mehr Spaß.

EIN KLASSIKER DES TRAININGS - SITUPS

Situps richtig ausgeführt sind anstrengend ... und sehr effektiv. Sie legen sich auf den Rücken, die Arme hinter den Kopf verschränkt, die Beine leicht angewinkelt. Dann den Oberkörper heben und senken. Auch hier sollten Sie sich online informieren über die korrekte Körperhaltung und wie Sie Fehler vermeiden. Das gilt auch für das Arm- und Bein Strecken im Vierfüßler-Stand - einfach und wirksam.

SEILCHENSPRINGEN, LAUFEN

Ein Kinderspiel? Nein, für Kondition und Ausdauer ist das nicht nur für Profi-Boxer ein Muss. Hier können Sie Tempo, Rhythmus und Länge des Trainings immer wieder variieren und je nach Zeit, Lust und Laune anpassen. Bitte nehmen Sie dabei Rücksicht auf Ihre Nachbarn und vergewissern sich, dass Ihr Training nicht auch in der Wohnung unter Ihnen zu deutlich übertragen wird.

Haben Sie kein Seilchen zur Hand, laufen Sie auf der Stelle in der Wohnung oder auf dem Balkon - das ist vielleicht erst ungewohnt, aber mit Musik ein Vergnügen.

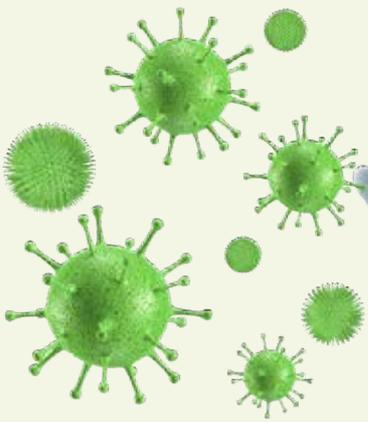
Wenn Bewegung zur Musik im Spiel ist - wie wäre es mit Tanzen? Mit Ihrem Partner, mit Kindern oder allein ist das Entspannung und Training zugleich. Probieren Sie es aus!

Immer gilt aber:

Nach langen und intensiven Trainingseinheiten braucht der Körper Zeit zum Regenerieren, also die anstrengenden Übungen langsam und entspannt ausklingen lassen, die Muskeln lockern und Ruhe anschliessen. Stellen Sie sich Wasser oder Saftschorlen griffbereit, übertreiben Sie nicht, steigern Sie das Pensum einfach Tag für Tag. Ideal zum individuellen Workout ist die richtige Ernährung. Achten Sie gerade jetzt auf frische Zutaten, kochen Sie selbst für sich und Ihre Lieben, essen Sie mit Genuss

und bleiben Sie gesund!





SICHER DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT

Wie Sie Ihr Immunsystem stärken können

In der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, auf die Gesundheit zu achten und das Immunsystem bestmöglich zu unterstützen. Damit kann man schon bei der Zusammensetzung der Speisen beginnen. Wir haben im GBS MARKANT Markt geschaut, welche leistungsstarken Zutaten für Ihr Immunsystem Sie dort finden können.

ZITRUSFRÜCHTE

Wie sicherlich jeder weiß, ist in Zitrusfrüchten eine große Menge an Vitamin C vorhanden, das ein gutes Mittel zur Bekämpfung von Infekten ist. Ihr Körper ist nicht in der Lage, Vitamin C zu speichern, daher ist es wichtig, ihm eine ausreichende Menge zukommen zu lassen. Essen Sie also reichlich Orangen, Mandarinen, Grapefruits und Zitronen oder trinken Sie frisch gepressten Saft aus diesen Früchten.

MARKANT

DER MARKT FÜR GUTES ESSEN UND TRINKEN

Vorspeise:

Ingwer-Karottensuppe

Erwärmen Sie in einem großen Topf das Olivenöl und fügen die Zwiebeln hinzu. Bestreuen Sie sie mit dem Salz und lassen sie ca. zehn Minuten dünsten. Geben Sie dann den Knoblauch und den Ingwer dazu und lassen alles weitere zwei bis drei Minuten leicht anbraten, achten Sie dabei darauf, dass die Masse nicht zu braun wird. Anschließend die Karotten, die Kartoffeln und die Brühe zu der Masse geben, alles zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten lang köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln und Karotten sehr weich sind, die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und nach und nach die Pinienkerne und die Joghurtmasse hinzufügen (nicht mit pürieren!). Zuletzt nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten

- 1 Teelöffel Olivenöl
- 200 g gehackte süße Zwiebel
- 1/2 TL Salz
- 1 EL gehackter Knoblauch
- 1 EL gehackter Ingwer
- 1 kg Karotten in Stücke geschnitten
- 1 mittelgroße Kartoffel, gewürfelt
- 900 ml Hühnerbrühe
- 56 g Pinienkerne
- 300 ml Naturjoghurt
- 1 TL Honig
- 1 TL gehackter frischer Thymian
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Dessert:

Orangeneis

- 1 Tasse fettfreier Joghurt
- 1/2 Tasse Orangensaft
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Zucker, alternativ Honig

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und verrühren sie gut. Anschließend in Eisförmchen geben und für mehrere Stunden ins Gefrierfach stellen.



BROKKOLI

Dieses Gemüse ist ein wahres Powerbündel an Vitaminen und Mineralien. Es enthält die Vitamine A, C und E, außerdem wichtige Antioxidantien und viele Ballaststoffe. Wichtig ist, dass Sie seine Inhaltsstoffe nicht kaputtkochen – dünsten Sie ihn vorsichtig oder essen Sie ihn roh, dann kann er am besten seine unterstützende und heilende Wirkung entfalten.

INGWER

Ingwer ist ein echtes Zaubermittel, wenn Sie krank sind – aber auch vorbeugend wirkt er Wunder. Er ist entzündungshemmend, wirkt gegen Übelkeit und senkt zudem den Cholesterinspiegel. Trinken Sie ihn als Tee oder fügen Sie ihn Ihren Speisen bei, und schon bald werden Sie seine wohltuende Wirkung bemerken.

KNOBLAUCH

Als Gewürz hat sich Knoblauch inzwischen weltweit durchgesetzt, oft gibt er leckeren Gerichten den letzten Pfiff. Auch er wirkt entzündungshemmend, gleichzeitig aber auch blutdrucksenkend und gegen Arteriosklerose. Ganz allgemein stärkt er durch seine Inhaltsstoffe Ihr Immunsystem.

ROTE PAPRIKA

Dieses leckere Gemüse ist ein wahres Kraftpaket an Vitamin C. Es enthält doppelt so viel von diesem wichtigen Vitamin als Zitrusfrüchte und sollte am besten roh oder leicht gedünstet verzehrt werden.

JOGHURT

Beim Kauf von Joghurt ist es wichtig, auf den Zusatz „lebende Kulturen“ zu achten, denn diese Kulturen können Krankheiten bekämpfen und Ihr Immunsystem stärken. Es ist immer besser, Naturjoghurt zu kaufen, als gezuckerten oder mit Früchten versetzten Joghurt. Diesem können Sie dann zu Hause etwas Honig, frische Früchte oder Marmelade zufügen.

HÜHNERSUPPE

Das wussten schon unsere Großeltern: Wenn man krank ist, ist die beste Medizin eine heiße Hühnersuppe. Geflügel ist reich an Vitamin B6, das wichtig ist für die Bildung der roten Blutkörperchen. Außerdem beinhaltet die leckere Brühe Nährstoffe, die für unsere Darmheilung und das Immunsystem wichtig sind.

Achten Sie zusätzlich darauf, sich abwechslungsreich zu ernähren mit Portionen, die in ihrer Größe Ihren Organismus nicht belasten. Essen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt, damit Ihr Kreislauf nicht überanstrengt wird und schonen Sie sich. Ein kurzer Spaziergang in Wald oder Feld kann zusätzlich helfen, Ihren Vitamin D-Speicher wieder aufzufüllen.



DAS MENÜ FÜR IHR IMMUNSYSTEM

Hauptgang:

Zitronen-Hähnchenbrust mit Brokkolisalat

Zitronen-Hähnchenbrust:

Zutaten

4 Hähnchenbrüste ohne Knochen und Haut
Saft von zwei Zitronen
2 EL Olivenöl
2 TL Zitronenpfeffer
1 TL getrocknetes Basilikum
1 TL getrockneter Oregano
¼ TL Salz
Zitronenscheiben

Für den Dipp:

400 g Naturjoghurt
2 Knoblauchzehen
Saft von einer Zitrone



Zum Marinieren geben Sie die Hähnchenbrust mit allen Zutaten in einen großen wiederverschließbaren Gefrierbeutel. Kneten Sie den verschlossenen Beutel gut durch, damit die Hähnchenbrust komplett von der Marinade bedeckt ist. Nun sollte der Beutel für ca. vier Stunden in den Kühlschrank gelegt werden. Heizen Sie den Backofen auf 180 °C vor. Entnehmen Sie die Hähnchenbrust dem Beutel, legen sie in eine Auflaufform und bedecken sie mit den Zitronenscheiben.

Während der etwa 30-minütigen Bratzeit sollten Sie die Hähnchenbrust immer wieder mit der Marinade bestreichen. Schälen und hacken Sie inzwischen den Knoblauch fein und vermischen ihn mit dem Joghurt und dem Zitronensaft.

Brokkolisalat

Zutaten

500 g Brokkoli
1 Apfel
1 Frühlingszwiebel
1 rote Paprika
2 EL Walnüsse

Für das Dressing:

3 EL weißer Balsamico
2 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
1 EL Ahornsirup
Salz und Pfeffer

Zuerst den Brokkoli waschen und in Röschen teilen, dickere Stücke grob hacken. Den Apfel schälen, die Paprika putzen und beides in kleine Würfel, die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Nüsse grob hacken.

Das Dressing anrühren und mit den anderen Zutaten vermischen. Der Salat schmeckt am besten, wenn er zwei bis drei Stunden durchzieht.

Dazu schmeckt sehr gut frisches Baguette oder Ciabatta.





FRÜHJAHRSPUTZ

der Sommer ist in Sicht
Ärmel aufkrempeln und durchatmen

Frühjahrsputz, der stand schon in früheren Zeiten an nach den Monaten der geschlossenen Fenster und Türen und nachdem sich der Ruß der Holz- und Kohle-Herde und Heizungen überall in Wohnung und Haus verbreitet hatten.

Aber auch heute bringt die Sonne vieles ans Licht, was im Winter kaum sichtbar war: Staub, Schmutz, Krümel und Co.

Wann aber mit dem Putzen anfangen? Einen festen Termin gibt es nicht, wir spüren meist selbst, wenn es an der Zeit ist: Die morgendlichen Sonnenstrahlen vor Ostern zeigen uns, wo wir anpacken sollten. Wir räumen unsere Wohnung auf, mit allem, was darin ist, und damit auch ein bisschen mit uns selbst. Ob Kleidung, Deko, Spielsachen und anderes mehr ... jetzt heißt es ausmisten und einfach das behalten, was man braucht, was man nutzt und was man um sich behalten möchte.

DIE KÜCHE, DREH- UND ANGELPUNKT DER WOHNUNG

In der Küche wird gebrutzelt und gebraten, hier werden Lebensmittel gelagert, hier wird gegessen und gespült. Natürlich sollte es also gerade in diesem Raum hygienisch sauber sein. Sind Kinder, ältere oder sensible Familienmitglieder da, gilt besondere Sorgfalt - nicht nur beim Frühjahrsputz, sondern auch beim täglichen Säubern. Zunächst geht es an die Oberflächen. Nachdem diese von Staub und Schmutz befreit sind, nehmen Sie die Stellen ins Visier, an denen sich Fett und Krümel gern festsetzen. Kleinteile von Herd, Kühlschrank, Mikrowelle und Co. gehören in die Spülmaschine. Alles andere wird mit einem guten Allesreiniger und Spezialmitteln wie Backofenreinigern wieder blitzblank. Bitte lassen Sie aber Vorsicht walten mit Scheuermitteln und säurehaltigen Reinigern auf empfindlichen Oberflächen.

DAS SCHLAFZIMMER - SCHLUMMERN UND FRISCHE ATMEN

Bettwäsche und Kissen waschen, das steht auf dem wöchentlichen Programm. Beim Frühjahrsputz wird jedoch auch das gereinigt, was nicht so offensichtlich ist. Alles, was in die Waschmaschine passt, wie Matratzenbezüge und Topper: hinein damit. Alles andere wird sorgfältig abgesaugt und feucht abgewischt. Ein kritischer Blick gilt auch dem Kleiderschrank, der über den Winter gern überquillt. Räumen Sie ihn einfach komplett aus, nehmen alles kritisch unter die Lupe und sortieren Sie, was Sie weiter anziehen möchten und was weiter gegeben werden kann. Das macht Luft, nicht nur im Schrank, sondern auch für Sie selbst.

WOHN- UND ESSZIMMER - WIR LIEBEN ES GEMÜTLICH

Baustellen, die nach der dunklen Jahreszeit förmlich nach dem Putzlappen rufen, kennt jede und jeder von uns - auch im Wohn- und Esszimmer. Im Frühjahr ist es an der Zeit, sämtliche über den Winter strapazierten Sitzmöbel gründlich zu reinigen, inklusive der Polster und Gestelle. Lose Kissen wandern in die Waschmaschine. Polstermöbel und Ledersofas reinigen Sie am besten und am schonendsten mit Spezialmitteln wie Polsterschaum und Ledermilch. Tische und auch Lampen werden bis in die kleinste Ecke feucht gereinigt. Regale und Schränke räumen Sie am besten vollständig aus. Nutzen Sie auch hier die Gelegenheit zum Sichten und Aussortieren. Was bleiben darf oder muss, wird nach der Säuberung des Innenlebens wieder ordentlich eingeräumt. Alles andere kann man im Keller zwischenlagern, verschenken oder verkaufen.

Dann geht es an die Böden. Teppiche und Teppichböden werden jetzt besonders gründlich mit dem Staubsauger bearbeitet. Die guten Teppiche sollten Sie anschließend mit einem Teppichreiniger behandeln. So haben Sie sehr viel länger Freude an den leuchtenden Farben. Glatte Flächen wischen Sie mit einem Reinigungs- und Pflegemittel für Glanz über lange Wochen. Laminat-Böden bitte nicht zu nass wischen, die Fugen würden aufquellen.



Checkliste:

Ihre Helferlein für den Frühjahrsputz

Um perfekt und ohne Zeitverlust ans Werk gehen zu können, sollten Sie diese Utensilien griffbereit haben:

- Gummihandschuhe für grobe und feine Arbeiten
- Putzlapen, Tücher aus Mikrofaser, Bürsten und Schwämme
- Besen, Handfeger und Kehrschaufel, verschiedene Eimer
- Allesreiniger, Spülmittel, Glasreiniger, Polster- und Lederreiniger, Backofen-Spray, Badreiniger
- Hausmittel wie Essig, Zitronensäure und Natron
- Staubtücher
- Bodenwischer

FENSTERPUTZEN. FÜR MEHR DURCHBLICK

Zugegeben – das ist eine der am wenigsten beliebten Arbeiten im Haushalt. Dabei geht es eigentlich ganz schnell, wenn man es richtig macht. Erst einmal die Fensterbänke leer räumen. Alles, was darauf steht, wird später gründlich gesäubert. Mit einem Mikrofasertuch und Spülmittel-Lösung die Glasflächen einseifen und mit einem trockenen Tuch das saubere Glas polieren. Die Fensterrahmen und Fensterbänke säubern Sie am einfachsten mit Allesreiniger. Und schon haben Sie wieder den vollen Durchblick.

DAS BAD – HYGIENISCHE FRISCHE IN JEDER ECKE

Für den Putz in Bad und Gästetoilette stellen Sie sich WC-Reiniger, Kalk-Löser, einen Badreiniger oder einfach Essig griffbereit und gehen ans Werk. Jetzt ist es auch sinnvoll, die Abflüsse wieder gründlich zu reinigen und „durchzupusten“. Ein „Pümpel“ und Schaschlik-Spieße für Waschbecken, Badewanne und Dusche leisten hier gute und preiswerte Dienste.

Den Kalkablagerungen an den Fliesen rücken Sie gründlich und umweltfreundlich zugleich mit einer Bürste und Essig oder Zitronensäure zu Leibe. Danach mit frischem Wasser nachspülen und trocken reiben. Sämtliche Bad-Möbel sollten Sie ebenfalls ausräumen, bevor Sie die Innenseiten auswischen.

IN EINEM RUTSCH ODER NACH UND NACH?

Wie Sie das Großreinemachen bewältigen, ohne unnötigen Stress aufkommen zu lassen, wissen Sie selbst am besten. Natürlich können Sie ein ganzes Wochenende dazu nutzen – oder Sie nehmen sich eine Woche lang einen Raum nach dem anderen vor.

Wie Sie es auch organisieren: Putzen macht nur Sinn, wenn die Böden und die Oberflächen der Möbel frei sind. Deshalb sollten Sie als erstes alles, was Sie nicht regelmäßig nutzen oder zum Putzen benötigen, wegräumen. Dazu gehören Zeitungen und Zeitschriften, Bücher, Deko-Artikel und Haushaltsgegenstände. Dabei können Sie gleich gründlich ausmisten und alles, was Sie nicht mehr brauchen, aussortieren ... wieder für den Keller oder zum Weitergeben.

✱



Nachruf

KURT PLAGGENBORG

*30. November 1924 † 16. März 2020

Herr Kurt Plaggenborg gehörte dem Vorstand der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden, von Juni 1973 bis Dezember 1995 an. In den mehr als 22 Jahren seiner leitenden Tätigkeit für die Genossenschaft war der Kaufmann der Wohnungswirtschaft ein beispielhaft starker Motor und Ideengeber. Durch seine Initiative und seinen unermüdlichen Einsatz wurden zahlreiche neue Wohnungsprojekte der Baugenossenschaft in Menden und in verschiedenen Nachbarstädten realisiert. Seine langjährige Berufserfahrung und seine Kontakte zu Behörden, Politik und Unternehmen ermöglichten den Neubau vieler moderner Wohnungen. Sehr viele Menschen, die heute

im Sauerland zu Hause sind, konnten ihre ersten Wohnungen hier finden, weil Kurt Plaggenborg mit Mut und Weitblick neue und unbürokratische Wege zur Realisierung von notwendigem Wohnraum suchte. Wir verdanken Kurt Plaggenborg, der als Meister der direkten Kommunikation galt und Menschen mit lebensfreundlichem Humor begeistern konnte, eine sehr positive Entwicklung unserer Genossenschaft.

Wir werden Kurt Plaggenborg stets in bester Erinnerung behalten. Aufsichtsrat, Vorstand und Mitarbeiter der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden.

✱



DAS GROBE OSTER-Horoskop



WIDDER 21.3. - 20.4.

Liebe: Vertrauen Sie nicht schnellen Versprechungen. Skeptisch bleiben.

Beruf: Es geht bald wieder voran, aber jetzt ist Geduld gefragt.

Tipp: Bewegen nicht vergessen. Das geht auch zu Hause.

Ostern 2020: Es gibt Situationen, da ist Zukunftsplanung notwendig.



KREBS 22.6. - 22.7.

Liebe: Die Treueschwüre von gestern sollten Sie nicht ignorieren.

Beruf: Die nächsten Wochen werden nicht unbedingt ein Zuckerschlecken.

Tipp: Verlassen Sie bei Ihren Plänen die eingeschlagenen Pfade.

Ostern 2020: Die Sonne könnte bald wieder besser scheinen!



WAAGE 24.9. - 23.10.

Liebe: Firlefanz ist nicht Ihre Sache. Alles genau prüfen. Alles muss stimmen.

Beruf: Bremsen Sie negative Kettenreaktionen durch bewusstes Handeln.

Tipp: Arbeiten Sie stärker an Ihrem Selbstbewusstsein, Sie tun es für sich.

Ostern 2020: Jetzt steigt die Vorfreude auf einen Neuanfang.



STEINBOCK 22.12. - 20.1.

Liebe: Worauf warten Sie? Sie haben den großen Wurf längst gemacht.

Beruf: Orientierungslosigkeit ist ein ganz schlechter Ratgeber.

Tipp: Überprüfen Sie genau, wo Sie übertrieben haben. Zurückfahren.

Ostern 2020: Ihr Umfeld will jetzt Klarheit, keine Halbherzigkeiten!



STIER 21.4. - 20.5.

Liebe: Der Weg zum wahren Glück ist nicht der leichteste. Gehen Sie ihn.

Beruf: Alles, was liegen geblieben ist, muss mit Ruhe aufgearbeitet werden.

Tipp: Frühe Stiere können jetzt ganz auf Erfolg setzen!

Ostern 2020: Familie und Freunde zählen auf Sie und Ihr Können!



LÖWE 23.7. - 23.8.

Liebe: Veränderungen können auch sehr viel Gutes mit sich bringen.

Beruf: Es gibt ausreichend viele Menschen, die sie fördern möchten.

Tipp: Sie hätten durchaus Gründe, mehr positiv zu denken.

Ostern 2020: Sie können sich nicht immer durchsetzen! Besser zuhören!



SKORPION 24.10. - 22.11.

Liebe: Immer dieses Hin und Her. Auf Dauer bringt das überhaupt nichts.

Beruf: Sie sind nicht der Typ, der sich unterbuttern lässt. Aufpassen!

Tipp: Auch mal ausspannen, nichts tun. Nicht immer nur aktiv sein.

Ostern 2020: Sie können mithelfen, eine neue Ära einzuleiten.



WASSERMANN 21.1. - 19.2.

Liebe: Ihre Geduld ist ohnegleichen. Ihre Ungeduld aber auch.

Beruf: Wer alles schlecht redet, wird am Ende nicht erfolgreich sein.

Tipp: Sie sollten die Kleinigkeiten, die stören, nicht all zu wichtig nehmen.

Ostern 2020: Wir brauchen positive Ideen, keine Berufsmeckerer!



ZWILLINGE 21.5. - 21.6.

Liebe: Ja, Sie brauchen Zuwendung. Aber Sie müssen auch viel mehr geben.

Beruf: Es ist lächerlich, was andere reden. Gehen Sie zielstrebig Ihren Weg.

Tipp: Meiden Sie jene Typen, die meinen, immer alles besser zu wissen.

Ostern 2020: Bringen Sie Ihr direktes Umfeld stets in Ordnung!



JUNGFRAU 24.8. - 23.9.

Liebe: Der Alltag kratzt mit seiner Wahrheit auch an schönsten Fassaden.

Beruf: Laufen Sie nicht länger im Zickzack - sie können doch auch geradeaus.

Tipp: Ihre Umwelt sieht Sie häufig besser, als Sie selbst. Nutzen Sie es.

Ostern 2020: Treffen Sie Entscheidungen, das sorgt für eine gute Zukunft!



SCHÜTZE 23.11. - 21.12.

Liebe: Phantastische Aussichten erwarten Sie, wenn Sie es nur wollen!

Beruf: Setzen Sie deutliche Akzente. Was Sie tun, muss auch sichtbar sein.

Tipp: Einige Mitmenschen haben Sie fest im Blick. Sie sollten aufpassen.

Ostern 2020: Angsthasen sind nicht diejenigen, die ins Ziel treffen!



FISCHE 20.2. - 20.3.

Liebe: Ihr Glück finden Sie mit Verständnis und echter Zuwendung.

Beruf: Es kommen Herausforderungen auf Sie zu, die Sie ganz fordern.

Tipp: Verlieren Sie nicht die Übersicht - nur dann gelingen die Pläne.

Ostern 2020: Nicht jeder, der meint, alles zu können, schafft das auch!

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
Sarah Nellißen, Barbara Fischer, Kathrin Heckmann

Fotos und Grafiken:

© medienstatt GmbH, stock.adobe.com (© Rouven, © drubig-photo,
© visivasnc, © Hanker, © ag visuell, © Africa Studio, © Drpixel,
© hitdelight, © InsideCreativeHouse, © scusi) © pixabay.com,
© freepik.com, © www.radio-trausnitz, © privat.de

