WeithDlick

Magazin der Baugenossenschaft Friedenau Tipps für eine bewusste Ernährung Rundum gesund mit regionalem Obst und Gemüse it großen Preisen für kleine Rätselfreunde

SEITE 5

Wie aus Fremden Nachbarn werden SEITE 8

Heinz-Joachim Robels geht in den Ruhestand SEITE 12

Jahrhundertfund erzählt die Geschichte des Keltenfürsten

































Liebe Mitglieder, Mieter, Partner und Freunde des Hauses,

sicher stimmen Sie uns zu: An schönen Sommertagen, wie wir sie derzeit erleben, schmecken Obst und Gemüse besonders gut. Allen Liebhabern frischer Lebensmittel empfehlen wir unser Titelthema auf den Seiten 6 und 7. Dort erfahren Sie, welche heimischen Obst- und Gemüsesorten ideal als Alternative für Produkte aus dem Ausland geeignet sind.

Vielleicht regt unser Titelthema Sie dazu an, in den nächsten Wochen einen Kuchen mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln zu backen? Dann schlagen wir vor, ein Stück für eine nette Nachbarin oder einen netten Nachbarn aufzuheben – denn kleine Gesten wie diese stärken das Miteinander in unserem Bestand nachhaltig. Auf Seite 5 lesen Sie, warum eine gute Hausgemeinschaft wichtig ist und wie Sie auf Ihre Nachbarn zugehen können.

Angesichts der warmen Temperaturen steigt bei vielen Menschen die Unternehmungslust. Wenn es Ihnen ähnlich geht, blättern Sie gern einmal auf die Seiten 12 und 13. Dort geben wir Ihnen wieder verschiedene Anregungen für Ihre Freizeitgestaltung - wie etwa einen Besuch im Keltenmuseum Hochdorf, das auch über einen sehenswerten Außenbereich verfügt.

Zum Schluss haben wir eine Bitte an Sie: Achten Sie bei allen sommerlichen Aktivitäten auf Ihre Gesundheit. Trinken Sie am besten ausreichend Wasser und halten Sie weiterhin die Hygiene-Regeln rund um die Corona-Pandemie ein. Bei Ausflügen in die Natur sollten Sie sich zudem vor Mücken, Wespen und Zecken schützen.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen der neuen WeitBlick-Ausgabe und eine schöne Sommerzeit!

Herzlich Ihr WeitBlick-Team



Endlich wieder Heimat entdecken dank unserer Gästewohnungen



Unsere WohnCafés - Teil 2 Die zwei in Stuttgart-Fasanenhof



Einfach mal ansprechen: Wie aus Fremden Nachbarn werden



Tipps für eine bewusste Ernährung

Genossenschaft intern

Heinz-Joachim Robels geht in den Ruhestand

- Heinz-Joachim Robels im Interview
- Arno Zimmermann verlässt den Aufsichtsrat

Ratgeber und Wohnen_

Das Lampen-Einmaleins bringt Licht ins Dunkel

Stuttgart und Region

- Keltenmuseum Hochdorf
- Das Gedächtnis der Stadt
- Tipps und Termine für die Freizeit



Mangold-Radicchio-Tagliatelle mit Oliven und Walnüssen



Ausflug auf den Bauernhof



Knacken Sie das Lösungswort!

Genossenschaften im Mittelpunkt

Endlich wieder Heimat entdecken – dank unserer Gästewohnungen

"Einmal im Jahr solltest du einen Ort besuchen, an dem du noch nie warst", rät der Dalai Lama. In Zeiten einer weltweiten Pandemie mit Reisebeschränkungen nicht ganz leicht. Wer diesen Rat beherzigen möchte, muss dafür nicht um die halbe Welt reisen. Unser Tipp: Genießen Sie die lagunenartigen Flusslandschaften; erkunden Sie die märchenhaften Wälder oder entdecken Sie Bauwerke aus längst vergessenen Zeiten – hier in Deutschland. Das Beste: Als Genossenschaftsmitglied ist auch Ihre Unterkunft gesichert.

Der Gästewohnservice der Wohnungsbaugenossenschaften ermöglicht preiswerte Übernachtungen in vielen Regionen Deutschlands. Das lohnt sich für Sie: Wer Urlaub in Schleswig-Holstein, Sachsen oder einem anderen Bundesland plant, sucht nach einer komfortablen Unterkunft. Statt kostspieliger Hotelzimmer finden Sie in der Gästewohnungsdatenbank der Wohnungsbaugenossenschaften preiswertere Unterkünfte. 98 Genossenschaften bieten über die Datenbank allen Mitgliedern moderne Gästewohnungen an.

Die Datenbank umfasst 135 Wohnungen in 48 Orten in Deutschland. Vom Urlaub am Meer bis zum kulturellen Angebot deutscher Metropolen können Gäste einer befreundeten Genossenschaft alles erleben. Zusätzlich bietet die Baugenossenschaft "mehr als wohnen" in Zürich ein Gästehaus mit 20 Zimmern an. Wer das Angebot wahrnehmen möchte, findet alle Gästewohnungen mit Größe, Mietpreis und Ausstattung auf der Internetseite der Wohnungsbaugenossenschaften Deutschland. Wir empfehlen: Buchen Sie die gewünschte Gästewohnung frühzeitig. Vor allem während der Ferienzeit und an Feiertagen besteht eine hohe Nachfrage.



Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Heimat besser kennenzulernen. Weitere Infos unter: wohnungsbaugenossenschaften.de/gaestewohnung-finden

Unsere WohnCafés – Teil 2 Die zwei in Stuttgart-Fasanenhof

Weiter geht es mit unserer Vorstellung der WohnCafés. In Stuttgart-Fasanenhof laden gleich zwei zum Treffen ein: Die barrierearmen Räume des WohnCafés im Ehrlichweg 21D stellt die GWF Wohnungsgenossenschaft eG seit 2012 für die gesamte Nachbarschaft zur Verfügung. Und das WohnCafé Europaplatz 30 der Bau- und Heimstättenverein Stuttgart eG öffnete im Jahr 2015 seine Pforten für ein lebendiges Miteinander.

Beide WohnCafés bieten einmal in der Woche eine Betreuungsgruppe für pflegebedürftige Menschen und Menschen mit einer leichten Demenz an. Dieses Unterstützungsangebot wirkt einer Vereinsamung der Betroffenen entgegen, entlastet pflegende Angehörige und ermöglicht Kontakte zu anderen Betroffenen.

Neben dem täglichen Mittagstisch blicken die beiden WohnCafés auf weitere schöne Veranstaltungen wie Themenabende, das Nachbarschaftsfrühstück, Kaffeenachmittage, ein Rollatoren-Fahrsicherheitstraining, Busausflüge im Sommer und vieles mehr zurück. Auch von Ehrenamtlichen organisierte Aktivitäten wie das gemeinsame Stricken der "Wooligans", der interkulturelle Kaffeenachmittag, das Repair Café oder auch ein Qi Gong-Kurs haben einen festen Platz im Programm.

Daniela Bieneck von der Paritätischen Sozialdienste gGmbH (Pasodi) ist als Quartierskoordinatorin und feste Ansprechpartnerin unter der Telefonnummer 0711 56619014 oder per E-Mail unter bieneck@pasodi.de für Interessierte und Ehrenamtliche da. Sie beantwortet auch Fragen rund um das Thema "Pflege zuhause" und organisiert bei Bedarf Hilfe- und Unterstützungsleistungen.

Mit Ausblick auf eine baldige Wiedereröffnung freuen sich beide WohnCafés über weitere engagierte Ehrenamtliche oder selbst organisierte Gruppen wie einen Literaturkreis oder Spielerunden, die die Räume der WohnCafés gerne nach Absprache nutzen können. Eindrücke aus vergangenen Veranstaltungen



Ausflug in die Fasanerie



Auch während der pandemiebedingten Schließung sind die Wohn-Cafés telefonisch oder per E-Mail für Sie da. Das aktuell mögliche Angebot erfragen Sie am besten beim jeweiligen WohnCafé.



Einfach mal ansprechen:

Wie aus Fremden Nachbarn werden



Funktionierende Hausgemeinschaften sind eine tolle Sache. Man kennt sich, kümmert sich und sorgt gemeinsam dafür, dass sich alle wohlfühlen. Doch gerade wenn junge Menschen hinzuziehen, die einen anderen Tagesrhythmus, andere Prioritäten und vielleicht sogar eine andere Nationalität besitzen, kommuniziert man weniger miteinander. Probleme werden dann häufig nicht mehr angesprochen, sondern direkt weitergereicht. Dabei kann ein persönliches Gespräch so viel bewirken und vieles aus der Welt schaffen.

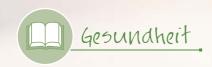
Es gibt viele Gründe, sich über die Nachbarn zu ärgern. Die Musik ist zu laut, das Treppenhaus ist nicht richtig gewischt und die Mülltrennung funktioniert auch nicht. Als Vermieter haben wir für derlei Angelegenheiten natürlich ein offenes Ohr, nur können wir aus der Ferne nicht immer eine optimale Lösung herbeizaubern.

In vielen Häusern greift bei solchen Problemen ein erprobtes Mittel: Die Hausgemeinschaft spricht miteinander. Denn oftmals entpuppt sich der wortkarge, schroffe junge Mann aus der Nachbarwohnung plötzlich als netter Kerl, der gern bereit ist, seine Musik leiser zu drehen, wenn man ihn darum bittet. Und auch die Familie aus dem zweiten Stock weiß plötzlich dank eines freundlichen Hinweises, wie man den Müll richtig trennt.

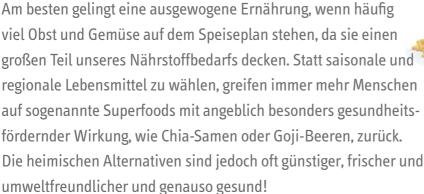
Aufeinander zugehen ist nicht immer ganz einfach. Gerade wenn man sich eigentlich beschweren will, gestaltet sich der Kontakt schwierig. Besser ist es da, gleich von vornherein neue Nachbarn willkommen zu heißen, sich vorzustellen und auf die gute Hausgemeinschaft hinzuweisen. Ist man schon einmal bekannt miteinander, können auch Knackpunkte viel einfacher angesprochen und geregelt werden.

Wem es schwerfällt, allein bei den Hinzugezogenen zu klingeln, der kann sich auch mit anderen Nachbarn zusammentun. Heißen Sie Ihre neuen Nachbarn doch einfach als Hausgemeinschaft willkommen. Das macht einen guten Eindruck und zeigt gleich, wie viel Wert Sie auf ein friedliches Miteinander legen.

Sollte es in Einzelfällen gar nicht möglich sein, mit einem Nachbarn in Kontakt zu treten, können Sie sich natürlich weiterhin an uns wenden. Doch bevor es so weit kommt, empfehlen wir: Einfach mal miteinander sprechen!



Tipps für eine bewusste Ernährung Rundum gesund mit regionalem Obst und Gemüse



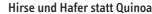
Leinsamen statt Chia-Samen

Chia-Samen stammen aus Südamerika und Asien. Die Super-Samen sind also weit gereist, bevor sie in unserer Müslischale landen. Allerdings wäre das gar nicht nötig, denn unsere deutschen Leinsamen sind ähnlich nahrhaft. Das heimische Superfood ist reich an Ballaststoffen, Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren und Calcium. Achten Sie auch hier auf die Herkunft der Samen: Häufig steht Importware aus China im Regal. Greifen Sie lieber zu Leinsamen aus europäischem Anbau.



Blaues Obst und Gemüse statt Acai-Beeren

Der Acai-Beere wird ein hohes antioxidatives Potenzial zugeschrieben wie keiner anderen Beere: Das liegt an dem hohen Gehalt an Anthocyanen. Das sind blaue Pflanzenfarbstoffe, die den Körper vor schädigenden Oxidationsprozessen schützen können. Unsere heimischen blauen und violetten Obstund Gemüsearten können da mithalten: zum Beispiel Heidelbeeren, Holunderbeeren, blaue Trauben oder Rotkohl.

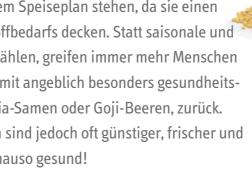


Quinoa ist besonders für Veganer eine attraktive Proteinquelle, da der Körper das enthaltene wertvolle Protein gut in körpereigenes Protein umwandeln kann. Außerdem enthält Quinoa für ein pflanzliches Lebensmittel viel Eisen. Regionale proteinreiche Alternativen sind Hirse und Hafer. Hirse ist sogar reicher an Zink und Eisen als Quinoa und ist genau wie der Exot glutenfrei.

Löwenzahn oder Kamille statt Matcha-Pulver

Matcha-Tee gilt als der gesunde Wachmacher schlechthin. Das Trendgetränk aus Japan soll zudem den Stoffwechsel anregen und beim Stressabbau helfen. Das können unsere klassischen Tees auch: Löwenzahntee kurbelt ebenfalls den Kreislauf und die Verdauung an. Kamillentee wirkt beruhigend und hilft gegen Stress.







Superfood ist ein Begriff aus dem Marketing, um – zumeist exotische – Lebensmittel mit angeblicher "Wunderwirkung" teurer zu verkaufen. Eine offiziell fachliche oder rechtlich bindende Definition für Superfood gibt es aber nicht. Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC) zum Beispiel kategorisiert als Superfood "Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehalts einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben". Tatsächlich bestätigen einige wenige Studien die gesundheitsfördernde Wirkung der sogenannten Superfoods. Allerdings handelt es sich dabei oft um Tier- oder Zellversuche und keine Studien mit Menschen.

Das EUFIC empfiehlt daher, sich nicht auf einige wenige Superfoods zu verlassen, sondern sich vielmehr abwechslungsreich und pflanzenbasiert zu ernähren. Schließlich punkten Obst und Gemüse von Natur aus mit ihrem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidanzien oder Omega-3-Fettsäuren.



Goji-Beeren zeichnen sich durch ihren hohen Vitamin-C-Gehalt aus. Das können unsere heimischen Schwarzen Johannisbeeren oder Sanddornbeeren locker übertrumpfen: Neben dem höheren Vitamin-C-Gehalt sind sie sogar deutlich preiswerter, kalorienärmer und werden als frische Ware angeboten. Goji-Beeren sind oft nur getrocknet erhältlich. Die zweite Alternative Sanddorn ist besonders bei einer veganen Ernährung zu empfehlen: Die Beere enthält Vitamin B12, das sonst nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt.



So wertvoll der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren der Avocado auch ist, sie ist ein Umweltsünder: Der Anbau erfordert Unmengen an Wasser und die Lagerung sowie Kühlung bedeuten einen hohen Energieaufwand. Eine ökologisch unbedenklichere Alternative sind Walnüsse. Sie wachsen bei uns sehr gut und lassen sich lange lagern. Zudem haben die heimischen Nüsse einen höheren Gehalt an der einfach ungesättigten Fettsäure Ölsäure sowie an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.



Und das sind nur ein paar Alternativen zu den exotischen Superfoods. Wer in seiner Ernährung also auf frisches, heimisches Superfood setzt, isst nicht nur gesünder und ausgewogener, sondern stärkt nachhaltig die lokale sowie regionale Wirtschaft und schont die Umwelt.

| Gemüse | Weiß-, Rosen-, Grünkohl, Feldsalat, Spinat, Karotten, Kürbis, Rote Bete, Pastinake, Topinambur |
|--------------------|--|
| Früchte und Beeren | Brombeeren, Himbeeren, Hagebutten, Kirschen, Äpfel |
| Nüsse und Samen | Haselnüsse, Esskastanien, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne |
| Kräuter | Petersilie, Oregano, Basilikum, (Brunnen-)Kresse |





Heinz-Joachim Robels geht in den Ruhestand

Mehr als zwei Jahrzehnte lang gehörte Heinz-Joachim Robels zum Team und lenkte die Geschicke des Unternehmens als kaufmännischer geschäftsführender Vorstand. Ende Dezember 2020 trat Heinz-Joachim Robels nunmehr in den verdienten Ruhestand.

Seine Aufgaben als kaufmännischer Vorstand übernimmt seit dem 1. Februar 2021 Frau Sevgül Süß.

Der erfahrene Architekt, Herr Stefan Gebhardt, wurde zum 1. April 2021 neu in den Vorstand bestellt. Seitdem bilden die beiden zusammen mit dem aktuellen Vorstand, Herrn Wilhelm Frey, das neue Führungsteam der Baugenossenschaft Friedenau eG. Gemeinsam werden sie die erfolgreiche Arbeit des langjährigen Vorstandes, Herrn Heinz-Joachim Robels, fortsetzen, neue Herausforderungen meistern und das Wirken der Genossenschaft gestalten. Um seinen Einsatz für die Baugenossenschaft Friedenau zu ehren, geben wir Ihnen Einblicke in die berufliche Laufbahn von Heinz-Joachim Robels.



Heinz-Joachim Robels, Sevgül Süß und Stefan Gebhardt

Heinz-Joachim Robels im Kurzporträt

Im Januar 1955 wurde Heinz-Joachim Robels in Köln geboren. Nach seinem Fachabitur absolvierte er ab 1972 eine Ausbildung zum Kaufmann im Groß- und Außenhandel bei einem Stahlgroßhändler. Sein Wirken in der Wohnungswirtschaft begann nach der Hochzeit mit seiner Frau und dem gemeinsamen Umzug auf die Fildern.

Ab Juli 1980 arbeitete Heinz-Joachim Robels in der Abteilung für Grundstücksverwaltung im Liegenschaftsamt der Stadt Ostfildern. Er war für die Verwaltung des bebauten Vermögens der Stadt zuständig. Nach drei Jahren wurde ihm ebenfalls die Verwaltung des unbebauten Grundvermögens übertragen. Er war somit für alle Pacht-, Jagd- und Fischerei-, Erbbaurechts-, WEG- und Mietverträge zuständig. Nebenberuflich studierte Heinz-Joachim Robels Betriebswirtschaft und schloss das Studium als Betriebswirt ab. Zwei Jahre später erweiterte er seine Kenntnisse durch ein Studium der Wirtschaftsinformatik. Hier erhielt er den Abschluss zum Anwendungsinformatiker-Wirtschaft.

Einblicke als stellvertretender Amtsund Geschäftsstellenleiter

Während seiner Tätigkeit im Liegenschaftsamt wurde Heinz-Joachim Robels die Führung des vg. Sachgebiets übertragen. Nach acht Jahren fand seine Beförderung zum stellvertretenden Amtsleiter statt. So konnte Heinz-Joachim Robels seine Kenntnisse und Rechtserfahrungen im Grundstückserwerb, in Dienstbarkeiten, der Bearbeitung von Veränderungsnachweisen der Vermessungsämter und in Aufgaben in Sanierungsgebieten gemäß der öffentlichen Satzung erweitern. Im Mai 1991 schied er auf eigenen Wunsch aus dieser Aufgabe aus.

Von Juni 1991 bis März 1994 war Heinz-Joachim Robels als Geschäftsstellenleiter in einem Berufsverband tätig. Zu seinen Aufgaben gehörte – neben der Führung der Geschäftsstelle – die Einführung und Vernetzung der EDV. Aufgrund seiner Kenntnisse schrieb er spezielle Branchensoftwares und schulte die Mitarbeiter in den Officeund Branchenprogrammen. Eine weitere Aufgabe war die Verwaltung und Weiterentwicklung des Immobilienbestandes des Verbandes.

Der Weg zur Baugenossenschaft Friedenau Im April 1995 nahm Heinz-Joachim Robels

sein Amt als Geschäftsstellenleiter bei der Baugenossenschaft Friedenau ein. Die Handlungsvollmacht erhielt er im ersten Jahr seiner Tätigkeit – später folgte die Prokura. Damals befand sich die Geschäftsstelle noch in der Filderstraße. Nach dem plötzlichen Tod des technischen Vorstands, Herrn Kucher, wurde Heinz-Joachim Robels zum 1. April 2000 in den Vorstand berufen. Im Jahr 2002 wurde er zum Geschäftsführenden Vorstand ernannt.

Der Baugenossenschaft Friedenau ist es wichtig, den Bewohnern der Häuser preiswerten Strom anzubieten. Aus diesem Grund wurde die EVS GmbH gegründet. Die Herren Heinz-Joachim Robels und Wilhelm Frey wurden im Juli 2006 als Geschäftsführer der hundertprozentigen Tochtergesellschaft der BG Friedenau bestellt.

Wir wünschen Heinz-Joachim Robels, der 25 Jahre für die Baugenossenschaft Friedenau tätig war – einschließlich des 20-jährigen Engagements als Vorstand –, alles Gute für die Zukunft!

Wir bitten zum Interview

Es freut uns, dass wir Heinz-Joachim Robels vor seinem Abschied in den Ruhestand für ein Interview gewinnen konnten. Während des Gesprächs erzählte er, was ihm aus der Zeit bei der Baugenossenschaft Friedenau besonders in Erinnerung bleiben und wo es ein baldiges Wiedersehen mit ihm geben wird.



Herr Robels, Sie haben Ihre Vorstandstätigkeit zum 31. Dezember 2020 beendet. Können Sie loslassen? In Gedanken bin ich natürlich immer noch mit der Friedenau verbunden. Trotzdem kann ich loslassen und mich als Rentner neuen Tätigkeiten widmen. Ich hatte mich schon vorab auf diesen Tag vorbereitet. Ich weiß, dass alle Mitarbeiter sich weiterhin engagiert und sorgfältig ihren Arbeiten widmen werden. Auch habe ich sehr großes Vertrauen in die Fähigkeiten, Erfahrungen und die Persönlichkeiten des Vorstandes. Ergänzen will ich aber auch, dass ich mich auf ein Wiedersehen mit den Mitarbeitern, den Kollegen und auch den Mitgliedern des Aufsichtsrates bei Veranstaltungen der Genossenschaft freue.

Mehr als 25 Jahre waren Sie an der Spitze der Genossenschaft tätig. Woran erinnert man sich besonders, was wird Ihnen fehlen?

Gerne erinnere ich mich an den Umzug aus den damals zu klein gewordenen Räumen in der Filderstraße in die neuen Räume in der Holdermannstraße. Für alle Beschäftigten der Geschäftsstelle freue ich mich auf den kommenden Umzug in den Neubau am Filderbahnhof. Gerne erinnere ich mich an die beiden Bauvorhaben in Hausen und in Ostfildern zurück. Ich könnte sicherlich noch über manche schönen und auch weniger schönen Erlebnisse berichten. Abschließend kann ich nur so zurückblicken: In den 25 Jahren gab es viele Herausforderungen, Erfolge, aber auch Niederlagen. Es war für mich eine sehr spannende und erfüllende Zeit, in der ich an jedem Tag gerne für die Friedenau und ihre Mitglieder gearbeitet habe. Es gibt nichts zu bereuen. Den Mitarbeitern und den Kollegen

bin ich dankbar, mich in all den Jahren so loyal und engagiert unterstützt und Einsatz für die Friedenau gebracht zu haben. Eine sehr gute Zeit hat ihren Abschluss gefunden. So gesehen wird mir nichts fehlen.

Was erhoffen Sie sich von Ihrer Nachfolgerin, Sevgül Süß?
Welche Impulse kann die junge Generation setzen?
Genossenschaftliches Leben und Wirken ist auf Dauer und langfristige Planung ausgelegt. Ein sehr passendes Bild aus dem Sport ist der Staffellauf. Für einen Vorstand bedeutet dies unter anderem, dass der ausscheidende Vorstand seinen Stab – die Verantwortung – an den Nachfolger übergibt. Der neue Vorstand baut jetzt auf den Leistungen und auch Versäumnissen aller vorherigen Vorstände der Genossenschaft auf. Ich bin mir sicher, dass Frau Süß mit ihrer Erfahrung und Persönlichkeit eine Bereicherung für die Friedenau ist. Jede Generation geht Probleme aus ihrer jeweiligen Erfahrung an. Frau Süß kann unbelastet zeitgemäße und neue Ansätze zur Problemlösung heranziehen.

Welche persönlichen Worte haben Sie zum Schluss?
Ich danke den Mitarbeitern aufrichtig für ihren Einsatz und ihre Treue. Den Kollegen danke ich für die konstant gute Zusammenarbeit und so manchen Rat. Der Aufsichtsrat hat stets den Vorstand engagiert begleitet. Ich danke allen Aufsichtsratsmitgliedern für das entgegengebrachte Vertrauen und die immer fairen Gespräche. Den Vorstandskollegen wünsche ich von Herzen viel Erfolg und ein gutes Gelingen bei all den mannigfachen Herausforderungen, die zu bewältigen sind.

Herzlichen Glückwunsch

In unserem Kinderrätsel der vergangenen Ausgabe freuten sich die Vögel besonders auf das "Singen". Salvatore Tuttolomundo hat das richtig erkannt und kann sich deshalb über einen Media-Markt-Gutschein freuen. Herr Heinz Eichel lag beim Erwachsenenrätsel mit dem Lösungswort "Wiese" richtig und gewann einen 100-Euro-Gutschein für den Drogeriemarkt Müller.



Baugenossenschaft Friedenau intern

Arno Zimmermann verlässt den Aufsichtsrat Abschied nach 30 Jahren



Arno Zimmermann, Sevgül Süß und Stefan Gebhardt

Berufliche Laufbahn und Hobbys

Im März 1949 wurde Arno Zimmermann in Mölln geboren – einer Kleinstadt in Schleswig-Holstein, die für den Schalk Till Eulenspiegel bekannt ist. Arno Zimmermann wuchs in Hamburg auf und betrieb bereits in Kindheitstagen viel Sport. Nach dem Abschluss der Schule absolvierte er eine Ausbildung bei der Deutschen Bundespost zum Fernmeldehandwerker. Da Arno Zimmermann etwas erleben wollte, ging er deutschlandweit auf Montage für Telefonanlagen und landete schließlich in Stuttgart, wo er die Technikerausbildung im Bereich der Nachrichtentechnik absolvierte. Von 1975 bis 2014 war er als Leiter der Telekommunikationswerkstatt bei der Stuttgarter Straßenbahn beschäftigt.

Der erste Kontakt mit der Baugenossenschaft Friedenau eG

Zeitlebens war Arno Zimmermann mit der Bewegung der Baugenossenschaft verbunden. Seine Großmutter gehörte 1925 zu den Gründungsmitgliedern der Hansa Baugenossenschaft in Hamburg.

Die ersten Berührungspunkte mit der Friedenau entstanden durch die Erneuerung der Telekommunikationseinrichtung in der alten Geschäftsstelle in der Filderstraße 45. Am 23. November 1976 trat Arno Zimmermann selbst in die Friedenau ein – 1991 wurde er in den Aufsichtsrat gewählt. Neben seinem Engagement für die Genossenschaft widmete er sich stets dem Sport: Arno Zimmermann betreibt seit mehr als 30 Jahren die japanische Kampfkunst Aikido. Als hochrangiger Meister bildet er auch Jugendliche, Erwachsene und Trainer in dieser Kunst aus.

Vielseitige Pläne für die Zukunft

Mit seinem Eintritt in den Ruhestand wird Arno Zimmermann sich im sozialen Bereich engagieren. Er wird weiterhin die Kampfkunst Aikido betreiben In Stuttgart-Möhringen endete
nun eine Ära: Arno Zimmermann,
der langjährige Aufsichtsratsvorsitzende der Baugenossenschaft
Friedenau eG, trat in den
Ruhestand. Während seiner
30 Jahre im Aufsichtsrat wurde
Arno Zimmermann zu einem
richtigen "Urgestein" unserer
Genossenschaft. Gern geben wir
Ihnen anlässlich seines Abschieds
Einblicke in seinen Werdegang
und seine Pläne für die Zukunft.

und seine Kenntnisse an andere weitergeben. Für September 2021 plant er eine Rundreise durch Japan: das Ursprungsland von Aikido, wo er bei heimischen Meistern trainieren wird. Zudem wurde Arno Zimmermann im April 2021 Großvater und freut sich darauf, im Ruhestand Zeit mit seinem Enkelkind zu verbringen.

Durch seine langjährige Tätigkeit hatte Arno Zimmermann großen Einfluss auf die Erfolge der Baugenossenschaft Friedenau eG – und seine Mitarbeit war immer dem Wohle der Genossenschaft gewidmet.

Aufsichtsrat, Vorstand und die Mitarbeiter der Baugenossenschaft Friedenau eG bedanken sich herzlich bei Arno Zimmermann für die Zusammenarbeit. Wir wünschen ihm alles Gute, Glück und Gesundheit!



LED statt Glühlampe Das Lampen-Einmaleins bringt Licht ins Dunkel

Erinnern Sie sich noch an die Zeit, als man sich unkompliziert eine Glühlampe mit der passenden Wattzahl gekauft hat? Heute ist der Kauf einer Lampe deutlich schwieriger. Was bedeuten Lumen, Kelvin und Co.? Die wichtigsten Zahlen und Zeichen auf einen Blick und warum sich ein Umstieg auf LED auszahlt.

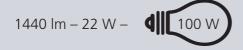


Welchen Sockel hat die Lampe?

E14 steht für das kleinere Gewinde, E27 für das größere.

Wie hell ist die Lampe?

Früher wurde die Helligkeit anhand der Wattzahl beurteilt, heute wird sie in Lumen (lm) angegeben. Auf vielen Verpackungen finden Sie eine Übersetzungshilfe:



Das bedeutet: Die Lampe ist 1440 Lumen hell, verbraucht dafür 22 Watt und entspricht der Helligkeit einer 100 Watt-Glühlampe.

Wie sparsam ist sie? Das zeigt Ihnen das Energielabel. Am besten sind LEDs und Energiesparlampen. Sie erreichen die (grünen) Klassen A++, A+ und A. Lampen der Klasse C und schlechter sind inzwischen verboten.

Warmes oder kaltes Licht? Das verrät Ihnen die Kelvinzahl K. Je geringer die Zahl, desto wärmer das Licht. Warmweiß oder ww steht für gut 2700 K. Übrigens: Kaltweißes Licht (6500 K) macht uns aktiv und hat im Schlafzimmer nichts verloren.

Wie gut ist die Farbwiedergabe? Der maximale Farbwiedergabewert Ra (oder seltener CRI) liegt bei 100, hier ist die Farbwiedergabe am natürlichsten wie bei Sonnenlicht.

Wie lange hält die Lampe? Das wird in Stunden (engl. hours) oder Jahren (engl. years) angegeben: Typische Angabe ist 10 years/10.000 h.

Und wenn sie dann kaputt ist? Glüh- und Halogenlampen können Sie über den Hausmüll entsorgen – alle anderen (LED-, Energiespar- oder Röhrenlampen) werden recycelt und gehören in separate Sammelbehälter.

Was bedeuten diese Symbole?



zeigt, dass die Lampe dimmbar ist.



zeigt an, wie lange eine Lampe benötigt, um 60 Prozent ihrer Leuchtkraft zu erreichen.



gibt an, wie häufig sich eine Lampe an- und ausschalten lässt.

Lohnt sich die Umstellung auf LED wirklich?

Die kurze Antwort: Ja. Der Umstieg auf LEDs zahlt sich finanziell und ökologisch aus, vor allem wenn Sie dadurch Glüh- und Halogenlampen ersetzen: Zwar sind LED-Lampen teurer, haben aber einen deutlich geringeren Stromverbrauch als Glüh- und Halogenlampen und punkten zudem mit ihrer langen Lebensdauer. Konkret bedeutet das: LEDs verbrauchen mindestens 70 Prozent weniger Strom als Glühlampen und sind sogar effizienter als Energiesparlampen.

Auch ökologisch haben LEDs anderen Lampen einiges voraus: Laut Auswertung der Stiftung Warentest aus dem Jahr 2015 belasten LED-Lampen die Umwelt in deutlich geringerem Maße als Halogenlampen oder auch Energiesparlampen. Zudem sind LEDs quecksilberfrei. Um die gute Ökobilanz zu erhalten, ist es wichtig, LEDs fachgerecht zu entsorgen, damit sie recycelt werden können. Das schont die natürlichen Ressourcen, die zur Herstellung benötigt werden.



Jahrhundertfund erzählt die Geschichte des Keltenfürsten Keltenmuseum Hochdorf



Als der "Keltenfürst von Hochdorf" verstarb, fand ein prunkvolles Begräbnis statt. In seine große Grabkammer aus Holz folgten ihm wertvolle Reichtümer, die seinen gesellschaftlichen Stand repräsentierten. Das Grab wurde verschlossen – und blieb verschlossen. Denn bald erhob sich ein weithin sichtbarer Erdhügel über der Grabkammer. Fast 2.500 Jahre später ist das Grab des Keltenfürsten wieder im Fokus.

Im Jahr 1978 war der Grabhügel in Hochdorf südlich der Enz fast vollständig natürlich abgetragen und nicht mehr als solcher erkennbar. Dies ermöglichte es aber, das über Jahrhunderte unangetastete Grab wiederzuentdecken. Viele Jahre wurden Ausgrabungen durchgeführt und geforscht. Durch die intensive Forschung war es möglich, den Grabhügel 1987 zu rekonstruieren. Heute bildet er wieder eine imposante Landmarke — mit einem Durchmesser von 60 Metern und einer Höhe von sechs Metern.

Der Hügel ist frei zugänglich und etwa einen halben Kilometer vom Keltenmuseum entfernt.

Das Museum und Gehöft

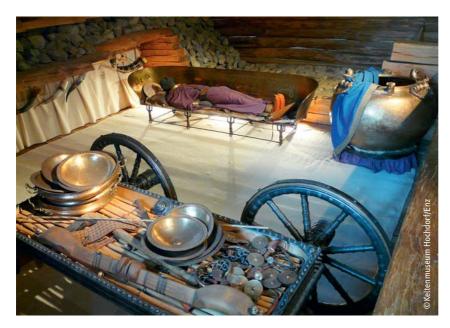
1991 wurde das Keltenmuseum eröffnet. Mit seiner Architektur soll das Museumsgebäude in moderner Formensprache an den Hügel über der Grabstätte erinnern. Die prunkvolle Grabkammer selbst befindet sich unterirdisch im Zentrum der Hügelkonstruktion. Das Museum erlaubt spannende Einblicke über den Lebensstil des

Fürsten und gibt Antworten auf Fragen wie: Was erzählen die Funde über den Alltag der Bevölkerung? Wie arbeitet die Archäologie? Wie lebten die Menschen in frühkeltischer Zeit?

Neben dem Museum befindet sich ein Nachbau der keltischen Siedlung, die sich einst hier befand. Die Hofanlagen sind an den Wochenenden in den Sommermonaten Schauplatz von Vorführungen, Kursen und Mitmachaktionen.

Die Öffnungszeiten, Eintrittspreise und aktuelle Informationen finden Sie auf der Website des Keltenmuseums, unter: www.keltenmuseum.de.

Wenn Sie noch mehr keltische Kultur erleben und entdecken möchten, lohnt sich der 30 Kilometer lange Keltenweg, der neun keltische Denkmäler wie die Grabstätte miteinander verbindet. Diesen können Sie sowohl mit dem Rad als auch bei einer Wandertour erkunden. Eine Beschreibung der Stationen finden Sie auf der Internetseite der Stadt Asperg: www.asperg.de/de/kultur-freizeit/historische-rundwege/keltenweg





Akten, Amtsbücher, Fotos, Karten, Filme, Gemälde und Grafiken amtlicher und nicht amtlicher Herkunft füllen die Regalreihen des Stadtarchivs Stuttgart. Bürgerinnen und Bürger können sich hier anhand der archivierten Zeitzeugnisse und historischen Dokumente über die Geschichte der Landeshauptstadt informieren.

Im Vergleich zu anderen Städten richtete die Stadt Stuttgart ihr Stadtarchiv erst spät ein, im Jahr 1928. Damals war das Stadtarchiv noch auf mehrere Standorte verteilt, da es keinen geeigneten Raum gab, der genügend Platz für alle Archive der Stadt und der eingemeindeten Orte bot. Das Raumproblem konnte erst 2011 abschließend geklärt werden. Seitdem befindet sich das Stadtarchiv in den umgebauten Gebäuden des ehemaligen "Großeinkaufsvereins der Kolonialwarenhändler Württembergs" am Rande des Bad Cannstatter Wohngebietes Veielbrunnenweg.

Der Gebäudekomplex umfasst eine Nutzfläche von 7.500 Quadratmetern.



Das Hauptgebäude, das ehemalige Kontor- und Lagergebäude, beheimatet die Lese- und Vortragssäle. Hier stehen 33 Arbeitsplätze und fünf abgeschlossene Arbeitszellen zur Verfügung. Die Freihandbibliothek mit rund 2.000 Büchern zur Stadtgeschichte befindet sich im Lesesaal. Zeitungsbestände sind auf Mikrofilm archiviert. Darüber hinaus verwahrt das Archiv Akten der Stadtverwaltung, wertvolle Nachlässe, Familien- und Vereinsarchive sowie Dokumentationsgut wie Flugblätter, Plakate, rund 20.000 Gemälde und Grafiken sowie 200.000 Fotos und Filme -Dokumente bis ins 16. Jahrhundert.

Das Stadtarchiv Stuttgart vermittelt Geschichte nicht nur mit seiner beeindruckenden Sammlung, sondern auch in Vorträgen, Tagungen, Seminaren und Workshops. Interessante Einblicke in die Arbeit des Stadtarchivs bietet seit einem guten Jahr zudem der Stadtarchiv-Blog, aufrufbar unter archiv0711.hypotheses.org.

Aktuelle Öffnungszeiten und die Online-Recherche-Plattform des Stadtarchivs finden Sie auf der Website der Stadt: www.stuttgart.de/stadtarchiv

Tipps und Termine für die Freizeit

Bitte beachten:

Es ist möglich, dass Veranstaltungen aufgrund der Corona-Pandemie kurzfristig abgesagt werden. Wenn Sie einen der Termine wahrnehmen möchten, informieren Sie sich am besten vorher noch einmal, ob dieser tatsächlich stattfindet.

27.08.-05.12.2021

Weltgrößte Kürbisausstellung im Blühenden Barock: Ein überdimensionaler Regenbogenfisch, ein U-Boot, Spongebob Schwammkopf sind nur einige der ausgestellten Kürbis-Skulpturen zum diesjährigen Thema Unterwasser im Blühenden Barock, Ludwigsburg, www.kuerbisausstellung-ludwigsburg.de

04.09.2021



GeoCaching trifft Bad Cannstatt mit Wasser und Wein; von 10 bis 18 Uhr findet im wunderschönen Kursaal in Stuttgart-Bad Cannstatt ein Geocaching-Event mit Händlern, Workshops und einem Kinderprogramm statt. Königsplatz 1, Stuttgart, www.gcmeetsbc.de

10.09.-19.09.2021

jazzopen 2021: A September to Remember. Internationale Jazz-, Fusion-, Rock-, Blues- und Popstars lassen das Live-Erlebnis in Stuttgart wieder aufleben, an fünf Abenden an verschiedenen Veranstaltungsorten in Stuttgart, der Ticketvorverkauf ist gestartet, www.jazzopen.com

09.10.2021-08.05.2022

Die Ausstellung "Von Liebe und Krieg: Tamilische Geschichte(n) aus Indien und der Diaspora" bietet von archäologischen Objekten bis zu den Arbeiten der Künstler des Madras Art Movement im 20. Jh. einen Überblick über die Highlights tamilischen Kunst- und Kulturschaffens, Lindenmuseum Stuttgart, www.lindenmuseum.de



= Kinderfreundlich



Mangold-Radicchio-Tagliatelle mit Oliven und Walnüssen

Das kulinarische Image des Mangolds ist mindestens ebenso gut wie sein Ruf als Naturheilpflanze: Er galt schon vor Jahrhunderten als Mittel gegen Nervosität und Unruhe; auch gegen Darmträgheit setzte man ihn gerne ein. Mangold steckt aber auch sonst voller guter Inhaltsstoffe. Neben einem hohen Gehalt an Mineralstoffen punktet er insbesondere mit reichlich Vitamin A, C und E sowie dem für Blutgerinnung und Knochenbildung wichtigen Vitamin K. Und auch der herb-würzige Radicchio macht in jeder Hinsicht eine gute Figur. Denn er enthält kaum Kalorien, dafür aber umso mehr wichtige Ballast- und Mineralstoffe. Dazu liefert er Vitamin C und den Bitterstoff Lactucopikrin, der im Ruf steht, günstig auf Blutgefäße und Verdauung zu wirken.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schalotten
- 1 Zitrone
- 300 g Mangold
- 200 g Radicchio
- ½ Bund Petersilie
- 1 Handvoll Walnüsse
- 20 g Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena
- 3 EL Kalamata-Oliven, entkernt und geschnitten
- · Meersalz und Pfeffer
- 160 g Tagliatelle

Zubereitung:

- Nudelwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen.
- Schalotten schälen und fein hacken. Zitrone waschen, trockenreiben und die Hälfte der Schale abreiben.
- Mangold putzen, waschen und trockenschleudern. Stiele in feine Scheiben schneiden. Den Blattansatz der zarten Blätter in größere Stücke schneiden.
- Radicchio vom Strunk befreien, waschen, trockenschleudern und die Blätter in grobe Stücke schneiden oder mit der Hand auseinanderrupfen.
- Petersilie waschen, trockenschleudern und hacken. Walnüsse grob hacken und Parmesan in Spalten hobeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten mit Zitronenschale darin andünsten.
 Zuerst die Mangold-Stiele darin für etwa 6 Minuten garen, bis sie bissfest sind.
- Währenddessen Tagliatelle nach Packungsanleitung kochen.
- Mangold-Blätter und Radicchio kurz mitbraten und nach etwa 3 Minuten mit Balsamico und Honig ablöschen. Oliven hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nudeln abgießen, mit dem Gemüse vermischen und auf Teller geben. Parmesan,
 Walnüsse und Petersilie darüberstreuen und genießen.

Hast du das Rätsel wieder gemeistert?

Lösungswort:

Super, dann schick die Lösung gleich per Post mit der Antwortkarte oder per E-Mail unter dem Stichwort "Kinderrätsel" an die Redaktion (Adresse s. Rückseite).

Mitmachen lohnt sich, denn die Chancen auf einen Gewinn sind wirklich gut – versprochen! Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir Gutscheine für Media Markt.

Teilnahmebedingungen:

Nur Kinder und Enkelkinder von Mietern und Mitgliedern von 5 bis 14 Jahren. Bitte die Einsendung mit Namen, Adresse und Altersangabe versehen. Die Erziehungsberechtigten der teilnehmenden Kinder erklären sich damit einverstanden, dass die Daten der Kinder (Vor- und Zuname) bei Gewinn in der Mieterzeitung veröffentlicht werden.

Einsendeschluss: 31. August 2021.



Mitmachen und gewinnen!

Wer diese Ausgabe aufmerksam durchgelesen hat, kann unsere fünf Rätselfragen sicher mit Leichtigkeit beantworten. Schreiben Sie die Antworten einfach in die dafür vorgesehenen Felder und bilden Sie aus den fünf ausgewählten Buchstaben das Lösungswort. Unter allen Teilnehmern mit der richtigen Lösung verlosen alle WeitBlick-Unternehmen zusammen insgesamt 13 Gutscheine in Höhe von je 100 Euro für den Drogeriemarkt Müller.



E-Mail unter dem Stichwort "Mitmachen und gewinnen" an weitblick@bg-friedenau.de. Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Genossenschaft und deren Angehörige sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig. Alle Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, dass ihre Daten (Vor- und Zuname) bei Gewinn in der Mieterzeitung veröffentlicht werden. Die nach Artikel 13 DSGVO bei der Datenerhebung zu machenden Informationen finden Sie auf unserer Website unter https://www.bg-friedenau.de/footermenue/rechtliches.html.

Schicken Sie Ihre Lösung bitte per Post auf

konzelmann@bg-friedenau.de

nebenstehender Antwortkarte oder als

Einsendeschluss ist der 31. August 2021.

Martina Konzelmann



"WeitBlick"

Magazin der Baugenossenschaft Friedenau der Straßenbahner e.G.

Herausgeber und Redaktion:
Baugenossenschaft Friedenau
der Straßenbahner e.G.
Holdermannstraße 60, 70567 Stuttgart
Tel. 0711 96781-0, Fax 0711 96781-30
weitblick@bg-friedenau.de
www.bg-friedenau.de

Ausgabe 36 I 2021 Auflage: 1.600 Stück

Verantwortlich für den Inhalt: Sevgül Süß

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise

www.bg-friedenau.de/footermenue/rechtliches.html

Urheberrechtshinweis: Sämtliche Inhalte, Texte, Fotos und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

Bilder: Shutterstock.com: AlbertBuchatskyy, nortongo, Jiri Hera, Dmitriy Kazitsyn, JPC-PROD, Timmary, Alexander Kirch, Richard Peterson, Tim UR, vbmark, irin-k, Cipariss, thka, Elizaveta Galitckaia, Oleksandr_Delyk, Ksusha Dusmikeeva, Julien Tromeur, Sergey Bogdanov, natchapohn, Nitiwa, zigzag design, FreshPaint, garagestock, Wellnhofer Designs, Valentyn Volkov

Konzept, Text, Gestaltung und Realisation: stolp + friends Marketinggesellschaft mbH www.stolpundfriends.de

Druck: Günter Druck GmbH, Schauenroth 13, 49124 Georgsmarienhütte

Diese Zeitschrift wurde auf FSC-zertifiziertem Papier umweltgerecht gedruckt.



Sekretariat Daniela Kargoll Tel. 0711 96781-10 kargoll@bg-friedenau.de Technischer Vorstand / Bauleitung Wilhelm Frey Tel. 0711 96781-14 frey@bg-friedenau.de Technik Miroslav Mocic Tel. 0711 96781-15 mocic@bg-friedenau.de Hausverwaltung Katharina Elovikov Tel. 0711 96781-24 elovikov@bg-friedenau.de Angelika Lee lee@bg-friedenau.de Tel. 0711 96781-11 Rechnungswesen / Betriebskosten

Tel. 0711 96781-16

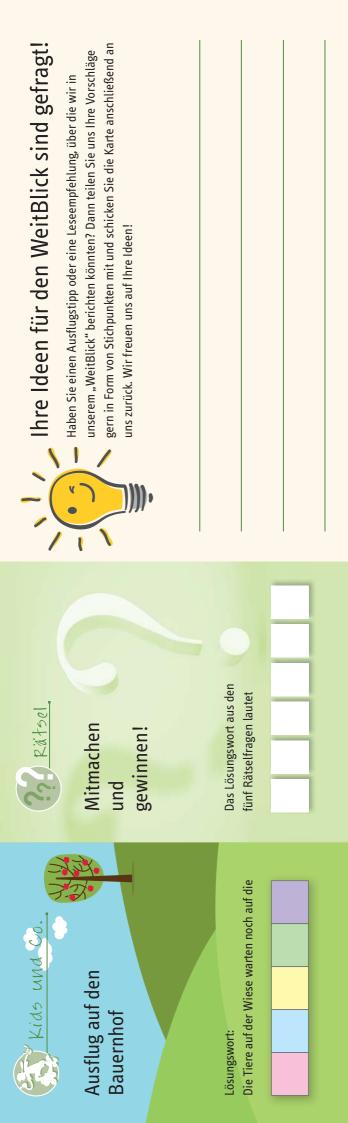


Holdermannstraße 60 70567 Stuttgart Tel. 0711 96781-0 Fax 0711 96781-30 www.bg-friedenau.de

Sprechzeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag: 8.00 – 12.00 Uhr Dienstag, Donnerstag: 13.00 – 16.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Achtung: Aufgrund der aktuellen Corona-Situation vereinbaren Sie bitte nur in dringenden Fällen einen persönlichen Termin.



| Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise unter: www.bg-friedenau.de/footermenue/rechtliches.html | Telefon | PLZ, Ort | Straße | Vorname, Name | Absender: |
|---|----------------------------|----------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------|
| Baugenossenschaft Friedenau der Straßenbahner e.G. Holdermannstraße 60 70567 Stuttgart | Deutsche Post 📿 ANTWORT | | | zahlt Empfänger | Entgelt |
| Ich erkläre mich einverstanden, dass meine Daten (Vor- und Zuname) bei Gewinn in der Mieterzeitung veröffentlicht werden. Diese Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise unter: www.bg-friedenau.de/footermenue/rechtliches.html | PLZ, Ort | Straße | Kinderrätsel: Vorname, Name Alter | Erwachsenenrätsel: Vorname, Name | Absender: |
| Baugenossenschaft Friedenau der Straßenbahner e.G. Holdermannstraße 60 70567 Stuttgart | Deutsche Post 📿 ANTWORT | | | zahlt Empfänger | Entgelt |