

wohnlidee

Kundenmagazin der SÜDHEIDE eG Wohnungsbaugenossenschaft



SÜDHEIDE lebenswert



SÜDHEIDE wohnen & leben



Gut wohnen. | Besser leben.



Liebe Mieterinnen und Mieter, Partner und Freunde der SÜDHEIDE eG,

kürzlich kam es in den USA zu einer bemerkenswerten Veranstaltung: Fünf ehemalige US-Präsidenten setzten sich auf einer Spendengala zusammen für die Betroffenen der Hurricanes ein, die vor allem in Florida und Puerto Rico für erhebliche Schäden gesorgt haben. Dieser Auftritt eines Quintetts, das sich über garantiert vorhandene Meinungsverschiedenheiten und politische Gräben hinweg für ein gemeinsames Anliegen stark macht, ist ein schönes Symbol. Gemeinschaft kann etwas außerordentlich Versöhnliches sein.

Uns hat dieser Auftritt nicht zuletzt deshalb fasziniert, weil auch die SÜDHEIDE eG das Prinzip der starken Gemeinschaft als ein Fundament versteht, auf dem sich aufbauen lässt. Und genau das tun wir im wahrsten Sinn des Wortes: Wir bauen neu, bauen um, modernisieren und sanieren unseren Bestand an Wohnungen, um unseren Mieterinnen und Mietern attraktiven Wohnraum zu fairen Konditionen bieten zu können.

Doch Gemeinschaft heißt bei uns noch mehr. Sie eröffnet jedem die Möglichkeit, sich aktiv zu beteiligen und persönlich zu engagieren, um über die Zukunft unserer Wohnungsbaugenossenschaft mitzubestimmen. Wir danken allen ganz besonders, die sich als Vertreter zur Verfügung stellen und so zum demokratischen Gelingen unserer Organisation beitragen. Mehr zu diesem Thema auf Seite 24.

Doch nun warten erst mal die Feiertage zum Jahresende auf uns alle. Immer eine willkommene Gelegenheit, mal innezuhalten und sich zu fragen, wie viele Wünsche in 2017 in Erfüllung gegangen sind – und wie viele für 2018 noch übrig sind. Wir wünschen Ihnen besinnliche Stunden im Kreis Ihrer Lieben und drücken die Daumen, dass das nächste Jahr Ihnen beschert, was Sie von ihm verlangen.

Ihre SÜDHEIDE eG



Unser Notdienstservice:

Leider kann es immer mal vorkommen, dass ein technischer Notfall schnelles Handeln erfordert. Für solche Fälle gibt es rund um die Uhr die Notdienst-Nummer der SÜDHEIDE eG:

0179/39 56 140

Nutzen Sie diesen Service aber bitte nur, wenn ein echter Notfall vorliegt. Andernfalls müssen wir Ihnen die entstandenen Kosten in Rechnung stellen.

Notfälle sind:

- Totalausfall der Heizung bei Minustemperaturen
- Rohrbruch
- Stromausfall in der gesamten Wohnung oder im gesamten Haus
- Rohrverstopfung mit Überschwemmungsgefahr

Die Verstopfung eines Waschbecken-, Bade- oder Duschwannenabflusses sowie die laute Musik des Nachbarn stellen keinen Notfall dar!

Bei Nichterreichen des Mitarbeiters sprechen Sie bitte Ihr Anliegen auf den Anrufbeantworter. Dieser wird ständig abgehört.

Alle anderen Mängel können nach wie vor während der Geschäftszeiten per Telefon, E-Mail oder persönlich in unseren Geschäftsräumen besprochen werden.

Öffnungszeiten:

Montag 9 - 12 und 14 - 16 Uhr
Dienstag 9 - 12 und 14 - 16 Uhr
Donnerstag 9 - 12 und 14 - 18 Uhr
Freitag 9 - 12 Uhr
(oder nach Vereinbarung)

Bei Ausfällen/Störungen Ihres Rauchmelders rufen Sie bitte die Techem 24-Stunden Hotline an: 0 18 02/00 12 64 *

*(6 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz, max. 42 ct/Min aus den dt. Mobilfunknetzen)



INHALT



SÜDHEIDE aktuell

Prominenter Besuch: Axel Gedaschko	10
Die Gästewohnung der SÜDHEIDE eG	14 - 15
Vertreterwahl der SÜDHEIDE eG	24 - 25
Der neue Eingangsbereich der SÜDHEIDE eG	26 - 29



SÜDHEIDE intern

SÜDHEIDE ganz nah: Katharina Wichmann	05
Azubis im Portrait: Thessa Betz & Sarah Albrecht	16
Die Sommerakademie am Steinhuder Meer	34 - 35



SÜDHEIDE wohnen & leben

WohnIdee - Basteln bringt Licht ins Dunkel	06 - 09
Neuer Schwung für Neujahrsbräuche	12 - 13



SÜDHEIDE Service

Stromtarife - Sparfuchse herzlich willkommen	04
Über Müll, Zeiten & Rücksichtnahme	17
Mülltrennung, Thermenwartung & Streugut	32 - 33



SÜDHEIDE lebenswert

Rezepte: Rocking & Rolling	18 - 21
Knacken Sie das Jahres-Rätsel	22 - 23
Gesund durch den Winter - mit Superfoods	30 - 31



SÜDHEIDE gemeinsam

Rückblick: Mieterfahrt Finkenwerder & Alte Land	11
Vorschau: Mieterfahrt nach Bremen	11



STROMTARIFE - SPARFÜCHSE HERZLICH WILLKOMMEN!

Das Vergleichen von Preisen hat sich zum wahren Massenphänomen entwickelt. Kein Wunder: Das Internet ermöglicht uns heute, Informationen im Klicktempo zu bekommen. Sind wir beispielsweise auf der Suche nach einem gebrauchten Wagen, haben wir ruck-zuck einen Überblick über das aktuelle Angebot in unserer Region und können eine Vorauswahl treffen, ohne dafür auch nur einen Schritt aus der Wohnung zu machen.

Das gleiche gilt natürlich auch für Strompreise. Wer anfängt, sich mit ihnen zu beschäftigen, wird feststellen, dass mittlerweile viele Anbieter um die Gunst von Kunden werben – und das nicht zuletzt über den Wettbewerb um den günstigsten Preis tun. Für Mieterinnen und Mieter ist wichtig zu wissen, dass sie grundsätzlich von der Freiheit profitieren können, sich ihren Anbieter selbst auszuwählen und nach den festgelegten Fristen des laufenden Vertrags zu einem anderen zu wechseln.

Dabei empfiehlt es sich, zunächst die persönlichen Kriterien zu definieren, nach denen man Stromanbieter vergleichen möchte. Geht es ausschließlich um den niedrigsten Preis? Oder um die Nachhaltigkeit der Stromproduktion? Oder um den „regionalen Faktor“, also einen Anbieter, dessen Erträge in die Infrastruktur vor Ort zurückfließen? Sobald man sich sicher ist, wonach man sucht, hilft die entsprechende Kombination von Suchbegriffen im Internet weiter, die passenden Anbieter zu finden und nach den festgelegten Maßstäben zu vergleichen.

Übrigens wird das Thema „Stromkonditionen“ bei der SÜDHEIDE eG keinesfalls stiefkindlich behandelt. Auch wir behalten den Markt, seine Anbieter und Tarife im Auge und checken regelmäßig, ob Verbesserungen möglich sind. Das heißt: Auch wer nicht selbst vergleicht, darf sicher sein, Strom zu geprüften Bedingungen zu beziehen.





Was sind die fünf Dinge, ohne die Sie niemals unterwegs sind?

Das sind erst mal die drei Klassiker, die man eben heutzutage dabei hat: Schlüssel, Handy, Portemonnaie. Dann habe ich immer meinen Kalender griffbereit. Und Nummer 5 ist die Handtasche. Schließlich muss man ja Nummer 1 bis 4 transportieren.

Welche Figur wären Sie, wenn das Leben ein Märchen wäre?

Wenn ich schon mal im Märchen bin, dann hätte ich auch gerne Zauberkraft. Außerdem ist es für mich eine klare Sache, dass ich für die gute Seite kämpfen würde. Wenn man beides zusammennimmt, kommt eine gute Fee heraus!

Womit macht man Ihnen eine Freude?

Das kommt drauf an, ob man dafür Geld ausgeben möchte oder nicht. Ich freue mich immer über Freundlichkeit, und die ist gratis. Wenn Budget im Spiel ist, dürfen es in meinem Fall gerne Blumen sein.

Und Ihre Freizeit widmen Sie...?

Zweibeinern und Vierbeinern. Denn ich treffe gerne Freunde und pflege meine sozialen Kontakte. Aber genauso gerne verbringe ich Zeit im Sattel, denn Pferde und Reiten sind mehr als nur ein Hobby, sie sind echte Leidenschaften.

Wo geht's hin im nächsten Urlaub?

Die Überlegung war: Ab ans Meer! Und rausgekommen ist schließlich Kroatien. Wenn ich hin und wieder als kleine Vorschau Bilder aus diesem Land google, kann ich kaum erwarten, endlich hinzufahren!

Was tun Sie für die Umwelt und Ihr Umfeld?

Für die Umwelt trenne ich konsequent meinen Müll und versuche natürlich, so viel wie möglich davon von vornherein zu vermeiden. Und für mein Umfeld? Ich mag einen freundlichen und respektvollen Umgang mit anderen Menschen, nach dem Motto: Der Ton macht die Musik.

Wo liegen Ihre Stärken, was sind Ihre Schwächen?

Ich bin ziemlich gut in der Kunst, mich auch ohne Navi-Systeme zu orientieren. Was ich gar nicht kann, ist Backen. Macht aber nichts, dafür gibt's ja Bäcker!

Ihre Lieblings-App?

Das ist einfach. Definitiv Whats-App.

Haben Sie einen Lieblingsfilm?

Gar nicht so leicht zu beantworten, es gibt viele Filme, die ich gerne mag. Aber ganz besonders ans Herz ging mir „Ziemlich beste Freunde“. Ein an den Rollstuhl gefesselter alter Mann, ein afrofranzösischer Pfleger und eine innige Beziehung, die sich aus anfänglicher Ablehnung entwickelt – wundervoll!

Was essen Sie am liebsten?

Ich bin ein echter Grillfan, aber dabei sehr flexibel. Deshalb antworte ich mal: Alles, was man auf den Rost schmeißen kann.

Ihr schönstes Erlebnis bei der SÜDHEIDE eG?

Da muss ich nicht lange überlegen: Der Betriebsausflug 2017 war einfach super!



SÜDHEIDE GANZ NAH

„Freundlichkeit macht gratis Freude!“

Katharina Wichmann Sekretariat





Basteln bringt Licht ins Dunkel

Wintertage haben eine ganz besondere Stimmung. Auch, weil es an ihnen schon so früh dunkel wird und man mit festlicher Beleuchtung für helle Momente sorgen kann.

Ganz klassisch funktioniert das mit Kerzen. Der technische Fortschritt im Leuchtmittelbereich macht es heute jedoch auch möglich, mit LED-Teelichtern zu arbeiten. Vorteil: Die brennen nicht so schnell ab.

Wohndee

Dein Engel für LED-Teelichter

Moderne LED-Teelichter erzeugen ein Licht, das man kaum noch von echtem Kerzenlicht unterscheiden kann. Zusätzlich bieten sie den Vorteil, dass sie so lange brennen wie einige hundert echte Teelichter. Und außerdem muss man auf sie nicht ständig ein Auge haben, weil man befürchtet, dass sie gleich irgendetwas abfackeln.

Natürlich ist es nicht unbedingt stimmungsvoll, die LED-Teelichter einfach so nackt auf den Tisch zu stellen. Deshalb gibt es eine große Auswahl von Deko-Gläsern, in die man sie stellen kann. Aber weil nichts schöner ist als etwas, das man selbst gebastelt hat, möchten wir hier eine Anleitung geben, wie man in ein paar Schritten einen attraktiven kleinen Engel zum Leuchten bringen kann.

Anleitung für Kinder:

Du brauchst: 1 Schere, 1 LED-Teelicht, Transparentpapier und Fotokarton.

Zuerst schneidest du die vier Schablonen auf der rechten Seite aus. Achtung: Bei dem unteren Engel musst du die weißen Flächen raus-schneiden. Vielleicht hilft dir ein Erwachsener mit einem Cutter.

Mit der oberen Engel-Schablone zeichnest du dir zwei Engel auf Transparentpapier und schneidest sie aus.

Mit der unteren Engel-Schablone zeichnest du dir zwei Engel mit Löchern auf Fotokarton und schneidest zuerst die äußere Form aus, dann die Löcher.

Nun klebst du den Bodenring zusammen und legst ihn um den Bodenkreis.

Die Transparent-Engel klebst du hinter die Fotokarton-Engel, die kompletten Engel auf den Bodenring (da, wo die Ausbuchungen sind).

Nun einfach noch das LED-Teelicht reinstellen und anknipsen.

Fertig!



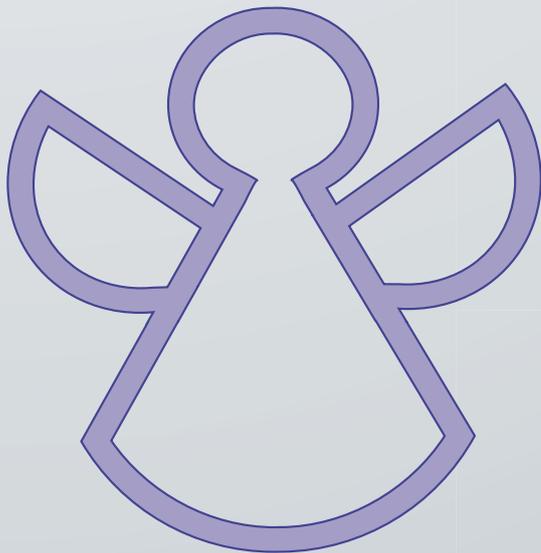
Achtung! Dieses Windlicht ist nur für den Betrieb mit einem LED-Teelicht geeignet. Mit offener Flamme besteht Brandgefahr!



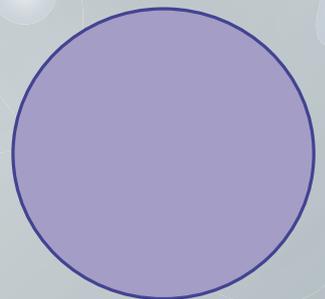
2x aus Transparentpapier
ausschneiden



2x aus Fotokarton
ausschneiden



Boden
1x aus Fotokarton
ausschneiden



1x aus Fotokarton
ausschneiden



PROMINENTER BESUCH IN CELLE: GDW-PRÄSIDENT AXEL GEDASCHKO

Wenn sich der Präsident des GdW (Bundesverband deutscher Wohnungs- und Immobilienunternehmen) Axel Gedaschko auf den Weg macht, um Mitgliedsunternehmen des vdw (Verband der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft) zu besuchen, lenkt er die Aufmerksamkeit automatisch auf die Themen Neubauprojekte und Wohnungsbestand. Auch im Gebiet des vdw Niedersachsen-Bremen ist das nicht anders, wie bei seinem Besuch in Celle zu sehen war.

Die Residenzstadt war Station in einem zweitägigen Programm, dessen erster Tag der Besichtigung einiger Neubauprojekte in Hannover gewidmet war. Der Celler Tag begann mit einem Besuch im Rathaus. Als zweiter Punkt stand dann schon die SÜDHEIDE eG auf der Tagesordnung. In Begleitung von Vorstand Michaela Gehl verschaffte sich

der GdW-Präsident einen Überblick über die Aktivitäten der Wohnungsbaugenossenschaften und besichtigte unter anderem unsere Musterwohnung zum Thema „vernetztes Wohnen“.

Gedaschko ließ sich bei weiteren Besichtigungen von Bauten und Bauplätzen anderer Celler Akteure davon überzeugen, dass die lokale Szene in Bewegung ist und aktuell Projekte mit nationalem Vorzeigecharakter vorweisen kann. Besonderen Eindruck allerdings machte ein Bestand von außerordentlicher baukultureller Bedeutung. Im Otto-Haesler-Museum stieß der prominente Besucher auf ein architektonisches Erbe, dessen Rang er würdigte: Celle säße hier auf einem Schatz, der nationale und internationale Fachleute sicherlich sehr interessieren würde.



Abschluss in Celle: (v.l.n.r) Heiner Pott, MdB Kirsten Lühmann (SPD), Fritz Stünkel (CBS Celle), MdB Henning Otte (CDU), Matthias Hardinghaus (WBG Celle), Michaela Gehl (Südheide eG) und Axel Gedaschko





Rückblick: Flugzeuge und Obstwiesen

Am 27. April 2017 nutzten die Teilnehmer unserer Mieterfahrt die Chance, die Voraussetzungen für Höhenflüge zu erkunden. Denn die Fahrt führte zunächst nach Finkenwerder ins Werk von Airbus, wo spannende Einblicke in den Flugzeugbau auf dem Programm standen.

Als Gegengewicht ging es im Anschluss ums Wurzelschlagen. Denn die Tour nahm ihren Weg ins Alte Land, dem legendären norddeutschen Obstgebiet. Hier hatten die Mitreisenden auf einem Obsthof ausgiebig Gelegenheit zum Einkaufen und Entdecken.



Ausblick: Im April 2018 geht's nach Bremen!

Am 28. April 2018 ist eine gute Nase und feiner Geschmack gefragt. Denn unsere Mieterfahrt nach Bremen startet mit einem Seminar bei Lloyd Caffee, bei dem von der Röstung bis zur Verköstigung jeder Schritt begutachtet werden kann, der die edle Bohne in die Tasse bringt.

Nach einem Mittagessen im bekannten Restaurant „Friesenhof“ steht eine Führung durch die Altstadt Bremens auf dem Programm, auf dem sich die spannende Mischung aus traditionellem Hanse-Flair und moderner Großstadtkultur erleben lässt. Für eigene Erkundungstouren steht ausreichend Freizeit zur Verfügung, bevor es wieder zurück in den Süden geht.

Anmeldungen bitte an Brigitte Brosda:
brosda@suedheide.de oder unter 05141 59414



Neuer Schwung für Neujahrsbräuche

Mal Hand aufs Herz: Ist Silvester nicht irgendwie jedes Jahr dasselbe? Okay, die Zahl auf dem Wandkalender erhöht sich immer um eins, aber sonst? Wir gießen Blei, wir lassen Luftschnangen durchs Zimmer flattern, wir erschrecken die Kleinsten mit Knallbonbons, und um Mitternacht geht's dann irgendwo hin, von wo aus Papa das ganze Arsenal an Raketen, Knallern und Böllern sicher verpulvern kann.

Dabei könnte man in der Planung der Jahreswende-Feier durchaus einige Abwechslung mit ins Programm nehmen. Es reicht schon, mal hier und da über die Grenzen zu schielen und sich anzuschauen, was unsere näheren oder entfernteren Nachbarn so anstellen, um glücklich und ausgelassen von einem Jahr ins andere zu kommen.

Wir wünschen viel Spaß dabei, Silvester mal ganz weltmännisch zu internationalisieren. Und falls es dann doch nicht das Richtige war, kann man ja nächstes Jahr wieder die Sache mit dem Bleigießen machen!





Traubenschlag

Wenn Sie möchten, dass Ihnen Silvester mal so richtig Spanisch vorkommt, sollten Sie bis Mitternacht mit dem Genuss alkoholhaltiger Getränke etwas defensiver vorgehen. Denn es wartet Punkt Zwölf eine wirklich anspruchsvolle Aufgabe auf Sie.

Alles, was Sie für Ihre Jahreswende nach spanischer Art

brauchen, sind zwölf Weintrauben und der gutgemeinte Ratsschlag, diese nicht zu voluminös ausfallen zu lassen. Denn mit dem ersten Ton der Mitternachtsglocke beginnt der Spaß: jetzt hauen Sie sich mit jedem Schlag eine Traube rein. Also so ziemlich im Sekundentakt. Und bloß nicht aufhören, das bringt nämlich Pech.

Zeitsprung

Nicht ganz so hektisch geht es zu, wenn Sie ein dänisches Ritual mit in Ihr Silvester einbauen möchten. Und auch die dafür nötigen Requisiten sollten in jedem gut sortierten Haushalt vorhanden sein. Denn sie brauchen lediglich einen oder mehrere Stühle, je nach Personenzahl Ihrer Feier. Kurz vor Mitternacht

steigt jeder auf seinen Stuhl und springt mit der Jahreswende ins neue Jahr. Sollten Sie übrigens nicht ausreichend viele Stühle für Ihre Partygäste haben, können Sie diesen Brauch mit dem Spiel „Reise nach Jerusalem“ kombinieren. Dann bleibt halt ein Mitfeiernder im alten Jahr hängen. Gibt Schlimmeres, oder?

Putzen kann warten

Wenn Sie Ihrer Silvesterparty ein wenig polnisches Flair verleihen möchten, haben Sie richtig Glück: Denn in diesem Fall ist es verpönt, die eigene Bude noch im alten Jahr durchzuputzen. Wer vor Mitternacht noch Staub aufwirbelt, vertreibt damit das Glück. Punkt Zwölf werden dafür sämtliche Fenster und Türen aufgerissen, damit die guten Geister in die Räumlichkeiten ein-

ziehen können. Falls es nicht nur um ganz allgemeines Glück geht, sondern um das spezielle, das man bei der Partnersuche braucht, ist ein polnischer Brauch auch zur Stelle. Frauen, die sich fürs neue Jahr einen Mann fürs Leben wünschen, streuen Mohn in ihren Schuh. Je mehr Körner, desto mehr Verehrer. Ab Schuhgröße 46 droht also Massenandrang.

Kernige Aussichten

Wer beim Bleigießen schon alles gesehen hat, könnte sich zur Abwechslung mal einem anderen Orakel zuwenden, dessen Ursprung in Tschechien zu finden ist. Man braucht dafür nicht mal Feuer, Wasser und Teelöffel, die man später am liebsten entsorgen möchte. Ein Apfel, ein Messer – das ist schon al-

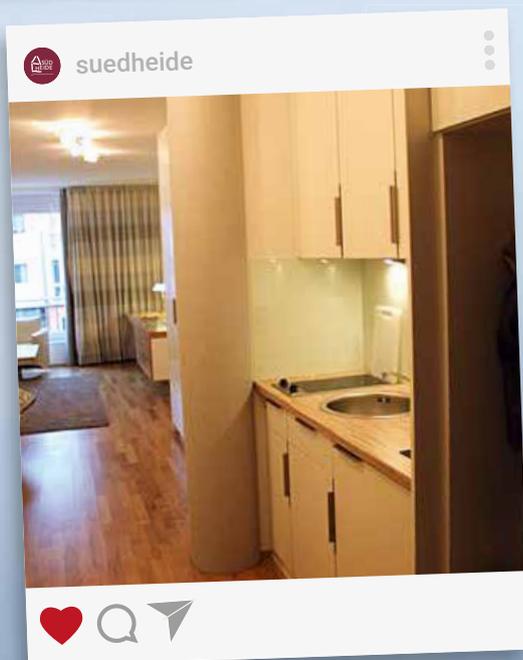
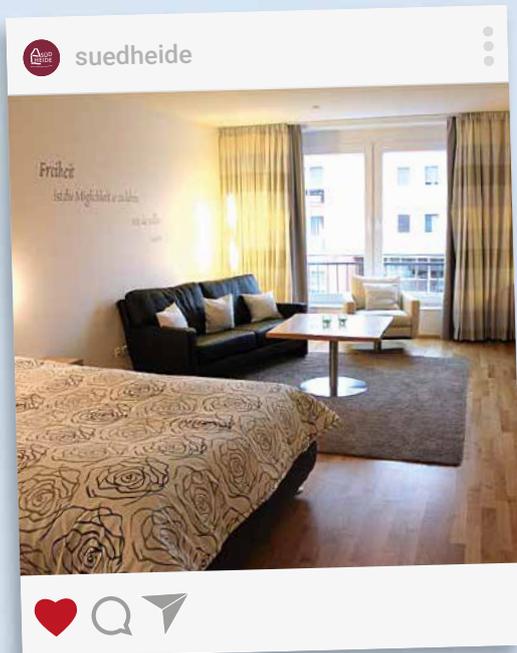
les. Das Kernobst wird mit einem entschlossenen Schnitt halbiert und offenbart die Zukunft genauso zuverlässig wie das geschmolzene und wieder erhärtete Blei. Denn die Anordnung der sichtbaren Kerne erzählt, was das nächste Jahr so in petto hat. Kleiner Tipp: Wenn's nicht gefällt, einfach schnell essen.

Später feiern

Wer mal so richtig aus der Reihe tanzen möchte, schließt sich der russischen Jahresendfeier an. Die findet nämlich erst am 13. Januar statt, sodass man sogar ein bisschen mehr Zeit für die Vorbereitung hat. Statt Asche aufs Haupt gibt's übrigens

Asche in den Schampus. Denn es ist in Russland Brauch die Wünsche fürs nächste Jahr auf einen Zettel zu schreiben und diesen dann zu verbrennen. Die Asche wird in ein Gläschen Champagner geschüttet. Und dann heißt es: Prosit Neujahr!

DIE GÄSTEWohnUNG DER SÜDHEIDE EG





Zuhause für Besucher

Sie erwarten Gäste, auf die Sie sich schon freuen. Sie planen, was Sie kochen werden. Sie überlegen sich, was Sie unternehmen werden.

Was Sie allerdings von der Liste Ihrer Planungen streichen können, ist die Frage, wo Sie Ihren Besuch unterbringen werden. Denn als Mieter der SÜDHEIDE eG ist die Antwort für Sie ganz einfach: In der Wehlstraße 37, in unserer Gästewohnung.

Hier bekommen Ihre Lieben nicht nur eine komfortable Unterkunft, sondern genießen ihren Auf-

enthalt zu attraktiven Konditionen: Für Mitglieder der SÜDHEIDE eG ist die Wohnung für die ersten beiden Nächte für 59 Euro pro Nacht zu bekommen, ab der dritten Nacht kostet es nur noch 49 Euro, Externe zahlen 69 Euro. Einmalig entfällt am Schluss eine Pauschale von 25 Euro für die Endreinigung.

Vermitteln Sie Ihren Gästen ein angenehmes „Zuhause auf Zeit“. Alles, was Sie zu freien Zeiten und zur Anmietung wissen müssen, erfahren Sie bei Frau Gille: 05141 59436.





THESSA BETZ – Auszubildende zur Immobilienkauffrau

Ich habe durch die Praxis zum Berufswunsch Immobilienkauffrau gefunden, denn durch die drei Praktika in Immobilienunternehmen habe ich schon vor Ausbildungsbeginn die vielfältigen Aufgabenbereiche dieses Berufs kennen und schätzen gelernt. Dass es dann eine Ausbildung bei der SÜDHEIDE eG wurde, ist für mich ein Glücksfall, weil ich mich im kollegialen Arbeitsklima, das hier herrscht, ganz besonders wohlfühle.

Ich bin einfach gerne unter Leuten. Deshalb verbringe ich auch meine Freizeit am liebsten im Kreis der Familie oder unternehme etwas im Freundeskreis. Kopf in den Sand stecken ist eben nicht mein Ding. Mein Motto lautet eher: Immer positiv denken!

Das gilt auch für meine Zukunft. Von ihr wünsche ich mir, dass ich meine gesteckten Ziele erreiche und dabei so glücklich bleibe wie ich bin. Und wenn's doch mal ein Problem gibt, habe ich immer noch mein Vorbild. Das ist nämlich meine Mama, und die hat garantiert immer eine Lösung.

Ich habe für meine Ausbildung nicht den Standort wechseln müssen. Ich durfte in Celle bleiben, der Stadt, die meine Heimat ist, weil ich hier meine Familie und meine Freunde um mich habe und mich pudelwohl fühle!



SARAH ALBRECHT

– Auszubildende zur Malerin & Lackiererin

Ich habe mich für den Beruf zur Malerin und Lackiererin entschieden, weil es mir Spaß macht, auf diese Art und Weise die Wünsche von Kunden zu erfüllen. Man sieht eben einfach, was man getan hat. Und das Klischee, dass es auf Baustellen rau zugeht, erfüllt sich zum Glück bei der SÜDHEIDE eG auch nicht – dafür sind die Kollegen einfach zu nett.

In meiner Freizeit gehe ich gerne ins Kino oder treffe Freunde. Auch gegen Aktivitäten mit meiner Familie habe ich überhaupt nichts einzuwenden. Im Gegenteil: Ich fühle mich ihr wirklich verbunden.

Wichtig ist mir, nicht abzuheben. Deshalb folge ich der Devise: „Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum!“ Und mein Traum ist gar nicht so ungewöhnlich. Ich sehe mich in der Zukunft mit abgeschlossener Ausbildung und fester Arbeit, mit Mann und Kindern, mit Haus und Auto.

Und wenn mich jemand fragt, warum ich gerne in Celle bin, brauche ich für die Antwort nicht sehr viele Worte: Celle ist schön!





Über Müll, Zeiten und Rücksichtnahme

Wer in der Nähe von Glascontainern wohnt, weiß zu schätzen, dass die Benutzung derselben zeitlich begrenzt ist. Die Alternative nämlich wäre ein Szenario, in dem man auch um vier Uhr nachts aus dem Tiefschlaf geschreckt werden könnte, weil jemand vor der Frühschicht eine schwere leere Olivenölflasche im Container versenkt und mit ihr die bereits dort liegenden hundert Weinflaschen und Konservengläser zerdeppert.

Nicht ganz so krass, aber durchaus auch störend kann es sein, wenn die Müllstationen, Müllschleusen und Müllcontainer in den Wohnanlagen der SÜDHEI-DE eG außerhalb der für die Mehrheit „normalen“ Tageszeiten benutzt werden. Das passiert vermutlich nicht aus böser Absicht, sondern liegt auch daran, dass viele Menschen an Arbeitszeiten gebunden sind, die es nötig machen, Haushaltsaktivitäten auch mal in den späten Abendstunden anzugehen.

Gefragt ist dennoch Rücksichtnahme. Denn immer wieder erreichen uns Beschwerden von Mieterinnen und Mietern, die sich durch rumpelnden Müll in ihrer Ruhe gestört fühlen. Deswegen unsere Empfehlung:

➤ **An die Anderen denken und Rücksicht nehmen.**







Rocking & Rolling

Letztlich ist es doch so: Zu den eingefleischten Feiertagen hat jeder von uns seine Lieblingsgerichte und ist nur selten bereit, auch nur eine Zutat weit von ihnen abzuweichen. Und vielleicht ist es ja nicht mal die schlimmste Tradition, am Heiligen Abend bei Bockwürstchen und Kartoffelsalat daran zu denken, dass die Zeiten nicht immer üppig waren.

Ein nahezu aussichtsloses Unterfangen wäre in jedem Fall, sich ins familiäre Festtagsmenü einmischen zu wollen. Deshalb versuchen wir's in dieser Ausgabe auch gar nicht erst, sondern konzentrieren uns auf einen Klassiker der heimischen Küche, der immer auf den Tisch passt, solange die Tage kalt sind: die Rinderroulade.

Damit wir aber nicht vollständig an weihnachtlichen Vorfreuden vorbeischrappen, gibt's ein Dessert dazu, das alle Lebkuchenherzen höher schlagen lässt. Wie immer: Guten Appetit!

Rouladen-Roulette

Die Rinderroulade ist ohne Frage einer der beliebtesten Kandidaten für den traditionellen Sonntagsteller. Und wie es sich mit so beliebten Gerichten halt verhält, hat selbstverständlich jeder die Rouladenfüllung parat, die alternativlos perfekt ist. Das ist zum einen völlig in Ordnung, zum anderen aber nicht ohne Alternative. Denn tatsächlich gibt es viele Füllungen, die das Prädikat „lecker“ verdienen. Aber der Reihe nach.

Ganz egal, welche Variante man bevorzugt: Rouladen bereitet man immer nach demselben Prinzip zu. Die Rindfleischscheiben aus der Keule werden in Küchenfolie gepackt und sanft flachgeklopft, dann gesalzen und gepfeffert, gefüllt, gerollt und mit Küchengarn, Zahnstochern oder Rouladenklammern fixiert. Es empfiehlt sich, die Längsseiten vor dem Rollen leicht einzuschlagen, damit die Füllung beim Schmoren drinnen bleibt.

Sind die Rouladen fertig für die Zubereitung, erhitzt man Öl im Bräter und brät sie scharf von allen Seiten an. Dann beiseite stellen und den Bräter etwas abkühlen lassen. Währenddessen das Würzgemüse (Zwiebel, Möhre, Lauch) in feine Würfel schneiden und im warmen Öl anrösten. Hitze wieder erhöhen, mit Rotwein ablöschen. Kurz köcheln lassen, dann Rinderfond zugießen. Lorbeer und Thymian zugeben und die Rouladen bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 1 Stunde schmoren. Danach werden die Rouladen im Ofen bei 50 Grad warm gestellt und die Schmorsoße durch ein Sieb in einen Topf passiert. Einkochen lassen, die Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und zugeben, um die Soße zu binden. Am Schluss abschmecken, die Rouladen wieder zugeben und nach Wunsch erwärmen.

Es passen dazu Salzkartoffeln, Spätzle oder Knödel. Außerdem Rotkohl, aber auch Erbsen und Möhren oder sogar Sauerkraut.

Aber jetzt zu den Füllungen...

DIE BASIS ZUTATEN

(4 PERSONEN)

- 4 Scheiben Rindfleisch aus der Keule
- 300 g rote Zwiebeln
- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zweige Thymian
- ¼ l Rotwein, trocken
- ½ l Rinderfond
- 1 EL Speisestärke
- 5 EL Öl
- Salz, Pfeffer

DIE FÜLLUNG „KLASSIKER“

ZUTATEN

- 2 EL Dijonsenf, scharf
- 3 Zwiebeln
- 100 g Speck
- etwas Butter
- 1 TL Paprikapulver
- 2 Gewürzgerken

Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in der Butter glasig dünsten. Den Speck ebenfalls fein streifig schneiden und mit dem Paprikapulver mischen. Die vier Rouladenscheiben mit Senf bestreichen, dann Zwiebeln, Speck und jeweils 2 längs geviertelte Gewürzgerken dazulegen.

DIE FÜLLUNG „ST. PETER-BURGER“

ZUTATEN

- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 altbackenes Brötchen
- 125 g Sahne
- 1 Ei
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Butter
- 3 EL gehackte Petersilie

Das Brötchen in der Sahne einweichen. Zwiebeln und Knoblauch in Butter bei milder Hitze glasig schwitzen, abkühlen lassen, dann mit dem Hackfleisch vermischen und kräftig pfeffern und salzen. Das Brötchen gut ausdrücken und zerpfücken, mit dem Ei und der gehackten Petersilie dem Hackfleisch zufügen und gut verkneten. Die Mischung auf die Rouladen verteilen. Rollen.





DIE FÜLLUNG „KÜRBISKERN“

ZUTATEN

4 Scheiben roher Schinken	2 Knoblauchzehen
150 g Schalotten	½ Bund Petersilie
5 EL Kürbiskerne	3 EL Semmelbrösel
	2 EL Butter

Die Schalotten fein würfeln und in der Butter glasig schwitzen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne (am besten unbeschichtet) ohne Fett rösten, beiseite stellen. Den fein gehackten Knoblauch mit der gehackten Petersilie und den Semmelbröseln vermengen und mit den Schalotten und Kürbiskernen mischen. Jede Roulade mit einer Scheibe Schinken belegen und die Kürbis-Schalotten-Mischung auftragen. Rollen.



Lebkuchen-Crumble BAP (Birne, Apfel, Preiselbeere)

Reifes Obst ist nicht jedermanns Sache. Doch auch wenn Apfel, Birne & Co nicht mehr ganz knackig sind, eignen sie sich noch hervorragend für die Zubereitung leckerer Desserts. Und weil bald Weihnachten ist, geben wir einfach eine Prise Lebkuchen-Geschmack mit auf den Nachtschmeller.

ZUBEREITUNG

Ofen vorheizen (180 Grad Ober/Unterhitze).

Die Äpfel und Birnen schälen, entkernen und grob würfeln. Mit Zimtstange, Nelken und Wein in einen Topf geben und aufkochen lassen. ½ Liter Wasser hinzufügen und das Obst in ca. 5 Minuten weich kochen. Abgießen, Zimtstange und Nelken entfernen, Vanillezucker untermischen.

Pflaumenmus, Preiselbeeren und gemahlene Zimt in einem Topf sanft erwärmen und ständig rühren, bis die Mischung flüssig ist.

Die Obstmischung in eine Auflaufform geben, die Preiselbeer-Pflaumen-Soße darüber verteilen.

Butter, Zucker, Mehl und Lebkuchengewürz verkneten und zu Streuseln verarbeiten. Diese über das Obst geben. Eine halbe Stunde backen und danach abkühlen lassen, aber warm servieren. Dazu passt Schlagsahne oder Vanilleeis.

ZUTATEN

4 reife Birnen	eine Prise Zimt, gemahlen
2 reife Äpfel	170 g Weizenmehl
¼ l trockener Weißwein	3 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)
1 Zimtstange	150 g weiche Butter
2 Nelken	130 g brauner Zucker
1 EL Vanillezucker	1 TL Lebkuchengewürz
1 EL Pflaumenmus	



Das große SÜDHEIDE eG Jahres-Rätsel

Wenn die Abende wieder länger werden und es draußen sowieso zu kalt für längere Aufenthalte ist, rücken Aktivitäten in den Favoritenkreis, die man auf der eigenen Couch erledigen kann. Wenn Sie dabei auch noch Ihre Chance auf einen Gewinn von 20 Euro wahren möchten, stürzen Sie sich einfach direkt ins Rätselvergnügen und lassen Sie gemeinsam mit uns das Jahr 2017 noch einmal Revue passieren.

Dieses Mal geht's um vier Blöcke mit Fragen, deren richtige Antworten zu einer Aufforderung führen, die Johann Wolfgang von Goethe in der ersten Zeile eines berühmten Gedichtes formulierte. Wie immer schicken Sie die Lösung an die SÜDHEIDE eG, unter allen richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Einsendeschluss ist der 15.02.2018.

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

BLOCK 1: POLITIK

Dafür, dass einige Intellektuelle in um 1990 rum das „Ende der Geschichte“ gekommen sahen, ist 27 Jahre später noch einiges los auf der Welt. Aber vielleicht wäre ja vieles schon leichter, wenn man auch mal zugeben dürfte, sich geirrt zu haben ...

- 1.) In Großbritannien hat das Volk entschieden, die Koffer in Brüssel zu packen. 2017 stand unter dem Zeichen der Frage, wie man den Prozess des Ausstiegs gestalten kann. Wie nennt man noch mal diesen Ausstieg?
- 2.) Zwischen der Türkei und Deutschland herrscht auch 2017 nicht gerade

ausgelassene Partystimmung. Das könnte daran liegen, dass einige deutsche Staatsbürger unter dubiosen Verdacht inhaftiert wurden. Unter ihnen ein Journalist der „Welt“. Wir suchen den Vornamen.

- 3.) Donald Trump hat sich die Sache mit der Präsidentschaft ganz anders vorgestellt. 2017 musste er gleich ein paar Mal schmerzlich lernen, dass nicht er die Gesetze in den USA macht, sondern ein Verfassungsorgan, das aus den Kammern „Senat“ und „Repräsentantenhaus“ besteht. Wie heißt es?
- 4.) Frankreich hat einen jungen, handlungsbereiten Staatspräsidenten, der die politische Landschaft auch gleich noch mit seiner neuen Partei „En Marche“ bestückt hat. Hier suchen wir ganz privat seinen Vornamen.

BLOCK 2: KULTUR

„Ist das Kunst oder kann das weg?“ ist keine sehr höfliche Frage. Und vielleicht ist sie sogar ein wenig gefährlich. Denn es gibt nicht wenige, die Kultur nicht für Luxus, sondern das Fundament unseres Zusammenlebens halten.

- 1.) Der Literaturnobelpreis ging 2016 an Bob Dylan. Das hatte einigen Wirbel zur Folge, weshalb sich das Komitee in Stockholm 2017 für einen etwas braveren Kandidaten entschieden hat. Ein Brite mit japanischen Wurzeln. Sein

Nachname?

- 2.) 2017 ist auch das Jahr eines Gebäudes, dessen Eröffnung sogar die Berliner Flughafenbaustelle für kurze Zeit vergessen ließ. Das stolze norddeutsche Konzerthaus hat auch sofort einen liebevollen Kosenamen bekommen. Wie heißt es im Volksmund?
- 3.) 2017 war wieder mal ein Jahr mit „Documenta“ in Kassel. Aber auch die alle zwei Jahre stattfindende Kunstschau in Venedig stand bei ihren Fans im Kalender. Und die heißt noch mal wie?

BLOCK 3: UNTER UNS

Man muss ja nicht immer in die ganz weite Welt hinausschauen, wenn man so ein Jahr Revue passieren lässt. Auch bei der SÜDHEIDE eG ist immer genug los. Und wer die aktuelle Ausgabe aufmerksam gelesen hat, wird diese Fragen mit Leichtigkeit beantworten.

- 1.) Eine begrüßenswerte Initiative: In diesem Jahr fand zum ersten Mal am Steinhuder Meer eine Veranstaltung für Nachwuchskräfte der Wohnungs-

und Immobilienwirtschaft statt. Wie hieß sie?

- 2.) Wir hatten 2017 prominenten Besuch. Denn der GdW-Präsident machte Station in Celle und zeigte sich besonders beeindruckt über den Gebäudebestand eines Architekten, der in Celle ein eigenes Museum hat. Sein Nachname?
- 3.) Die Mieterfahrten sind immer wieder ein großes Vergnügen für alle, die dabei sind. 2017 stand zum Beispiel das Alte Land und das Werk von Airbus auf dem Programm. Im April 2018 geht's wieder in den Norden. In welche Stadt?

BLOCK 4: VERMISCHTES

Und was geschah sonst noch so? Zum Schluss unserer Rätselreise noch mal sechs Stationen aus der Kategorie „Dies & Das“. Wir wünschen gute Unterhaltung auf der Zielgeraden!

- 1.) Ein deutscher Satiriker konnte sich für sein „Neo Magazin Royale“ zum wiederholten Mal den renommierten Grimmeypreis schnappen. Sein Nachname?
- 2.) 2017 kam es in der TV-Serie „Tatort“ zu einer Ermittler-Premiere. Am 1. Oktober gab ein Kripo-Duo seinen Einstand und knackt nun in Freiburg und Umgebung harte Nüsse. Sie heißt „Tobler“ und er?
- 3.) Sex-Skandal in Hollywood. Eine Schockwelle schwappt um die ganze Welt,

weil das Ausmaß bekannt wird, in dem ein berühmter Filmproduzent immer wieder übergriffig geworden ist. Wie heißt er?

- 4.) 2017 zu behandeln, ohne an Martin Luther zu denken, ist unmöglich. Deshalb die Frage: Was genau hat der Reformator 95-fach formuliert und vielleicht sogar tatsächlich an die Kirchentür genagelt?
- 5.) Fußballjahre ohne EM oder WM sind im Sommer meist mau. Zum Glück trat aber eine DFB-Auswahl in Russland zu einem Cup an, der als Generalprobe für die WM im nächsten Jahr verkauft wird. Und wie heißt dieser Cup?
- 6.) Zum Schluss wird's stürmisch. Verheerende Winde haben in der Karibik und in Florida erschütternde Verwüstungen hinterlassen. Wie heißt diese spezifische Form von Sturm (deutsche Schreibweise)?



POLITIK

1.

--	--	--	--	--	--	--	--

2.

--	--	--	--	--	--	--	--

3.

--	--	--	--	--	--	--	--

4.

--	--	--	--	--	--	--	--

KULTUR

1.

--	--	--	--	--	--	--	--

2.

--	--	--	--	--	--	--	--

3.

--	--	--	--	--	--	--	--

UNTER UNS

1.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

VERMISCHTES

1.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

RÄTSEL

Die Gewinner vom letzten Mal
 Beim Rätsel in unserer Osterausgabe haben wir nach einem Begriff gesucht, der ziemlich eng zum Anlass passte. Unter allen Einsendungen, die das Lösungswort „Osterfeuer“ gefunden hatten, sind folgende fünf Gewinner per Los ermittelt worden. Wir gratulieren! Karin Albert, Burgdorf | Jürgen Fricke, Burgdorf | Karl Schumacher, Wittingen | Stefan Krause, Bad Fallingbostal | Henning von Speßhardt, Celle
Herzlichen Glückwunsch!

Lösungswort: _____

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Nun alles in einen Briefumschlag und abgeschickt:

SÜDHEIDE eG
 Groß-Hehlener-Kirchweg 5
 29223 Celle



VERTRETERWAHL 2018



Vertreter gesucht!

Eine Wohnungsbaugenossenschaft lebt vom Prinzip der Beteiligung. Nicht anders bei der SÜDHEIDE eG: Aus den Reihen unserer Mitglieder werden Vertreter gewählt, die ihre Interessen vertreten und die Themen mitbestimmen, die wir in Zukunft angehen werden.

Warum wählen wir Vertreter?

Bei Genossenschaften, die weniger als 3.000 Mitglieder haben, sind Vollversammlungen der Normalfall. Da wir deutlich mehr Mitglieder haben, werden aus ihren Reihen Vertreter gewählt, die sie repräsentieren.

Wie wählen wir Vertreter?

Es gibt fünf Wahlbezirke, die abhängig von ihrer Mitgliederstärke unterschiedlich viele Vertreter entsenden. Die Bezirke und die Vertreteranzahl werden durch den Wahlvorstand festgelegt. Die Wahl selbst erfolgt auf dem Briefweg mit Freiumsschlägen.

Wie wird man Kandidat?

Wir freuen uns über alle, die sich als Vertreter für die SÜDHEIDE eG engagieren. Alles, was Sie tun müssen: Melden Sie sich in der Geschäftsstelle und erklären Sie sich formal bereit, im Fall Ihrer Wahl diese auch anzunehmen.

Was haben Vertreter zu tun?

Viel weniger, als manche vielleicht befürchten. Vertreter kommen einmal im Jahr zur Vertreterversammlung zusammen, um ihre Delegierten für den Aufsichtsrat zu wählen und ihre Ideen für die Aufgabenliste der SÜDHEIDE eG einzubringen.



Vorstand

Der Vorstand führt die Geschäfte der Genossenschaft in eigener Verantwortung.



Aufsichtsrat

Mitglieder- oder Vertreterversammlung wählen in der Regel 6 Mitglieder in den Aufsichtsrat. Dieser wählt mindestens zwei Vorstandsmitglieder. Der Aufsichtsrat kontrolliert den Vorstand.



Vertreterversammlung

Bei mehr als 3000 Mitgliedern wählen Sie Ihre Vertreter in dieses Gremium.



Mitgliederversammlung

Bei weniger als 3000 Mitgliedern gehen Sie selbst in die Versammlung.



Genossenschaftsmitglieder

Das sind Sie.





SO SIEHT HERZLICH
WILLKOMMEN AUS!

DER NEUE
EINGANGS
BEREICH

DER NEUE EINGANGSBEREICH DER SÜDHEIDE eG

Eine Wohnungsbaugenossenschaft lebt vom Prinzip der starken Gemeinschaft. Nicht anders die SÜDHEIDE eG aus Celle. Gemeinschaft bedeutet natürlich auch, dass man sich gerne begegnet, einander gerne willkommen heißt. Dass dieses sogar zur räumlichen Erfahrung werden kann, verdeutlicht der umfassend renovierte Eingangsbereich im Hauptsitz der Genossenschaft, in dem jetzt jeder Quadratmeter Besucher und Mitarbeiter freundlich und modern begrüßt.

Die SÜDHEIDE eG gehört mit ihrem vielfältigen Gebäudebestand zu den großen regionalen Anbietern von attraktivem Wohnraum zu bezahlbaren Konditionen. Neben der Erweiterung dieses Bestandes durch Neubau oder Zukauf gehört es folglich zu den zentralen Aufgaben, sich um die Qualitätssicherung der vorhandenen Objekte und ihrer Wohneinheiten zu kümmern. Eine jederzeit umfangreiche To-Do-Liste – und verständlich, dass auf ihr die ureigenen Anliegen dazu neigen, in der Priorität nach unten zu rutschen. Umso erfreulicher, dass ein lange geplantes Vorhaben es an die Spitze der Liste geschafft hat und soeben fertig gestellt wurde: Mit der umfassenden Renovierung des Eingangsbereichs setzt die Wohnungsbaugenossenschaft nun neue Maßstäbe in eigener Sache.

Von der Maßnahme betroffen waren sowohl das Sitzungszimmer als auch der Eingangs- und Außenbereich. Das Sitzungszimmer wurde in seiner Grundfläche durch einen Durchbruch vergrößert und erfüllt damit die Platzansprüche einer in den letzten Jahrzehnten erfolgreich gewachsenen Institution. Doch auch an der Stimmung wurde geschraubt: Die neuen, großen Fensterflächen lassen mehr Tageslicht herein und sorgen für eine helle Atmosphäre der Transparenz und Offenheit. Zu verbesserten akustischen Verhältnissen trägt der neue Teppichboden bei, der den ehemaligen Hochglanzfußboden ersetzt. Doch nicht nur der Raumklang und die Lichtführung sind verantwortlich für den Sprung in die Moderne, den das Zimmer vollzogen hat. Auch die erneuerte multimediale Ausstattung zeugt von zeitgemäßem technischen Standard.

Dass der Eingangsbereich komplett erneuert wurde, wird motorisierten Besuchern schon klar, wenn sie ihr Fahrzeug verlassen. Denn das Gebäude der SÜDHEIDE eG ist nun direkt vom Parkplatz aus zu betreten. Der gänzlich umgestaltete

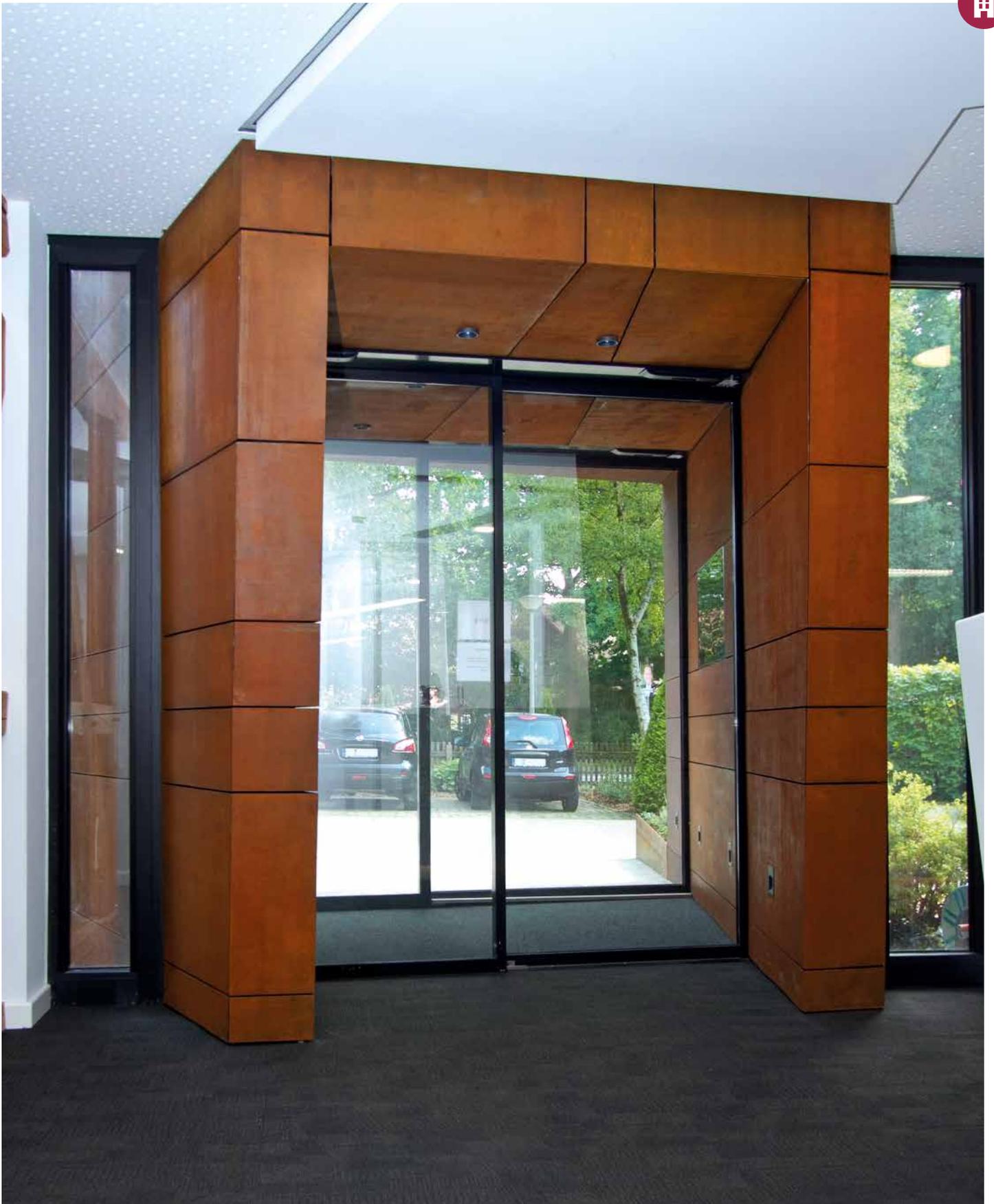
Empfangsbereich empfängt Gäste mit neuem Tresen und Fußboden sowie veränderter Farbgestaltung. Das Mitarbeiter-team der Genossenschaft profitiert von der neuen, hinter dem Empfang untergebrachten Teeküche und einem Technikraum, in dem Drucker und Kopierer untergebracht sind. Im Außenbereich schließlich wurden die Grünanlagen komplett neu gestaltet und zusätzliche Parkplätze geschaffen. Bei schönem Wetter laden die neuen Sitzgelegenheiten zur Mittagspause oder dem Beratungsgespräch unter freiem Himmel ein. Wer's etwas sportlicher angehen möchte, hat auf der Boulebahn die Chance, Konkurrenten zum Wettkampf zu bitten. Selbstverständlich nie verbissen, sondern ganz französisch mit der gehörigen Portion Laissez-faire.

„Wir freuen uns sehr über das schöne Ergebnis“

Eine besondere Herausforderung im Zusammenhang mit dieser umfangreichen Umbaumaßnahme war es, dass sämtliche Arbeiten während des laufenden Betriebes stattfinden mussten. Für das Team der SÜDHEIDE eG bedeutete das nicht nur, mit Schmutz und Lärm umgehen zu müssen, sondern auch die eigene Flexibilität bis aufs Äußerste zu spannen, weil immer wieder provisorische räumliche Übergangslösungen genutzt werden mussten.

Die geduldige Bereitschaft zur Improvisation hat sich gelohnt: Der neue Empfangsbereich unterstreicht visuell, was die SÜDHEIDE eG als Organisation längst ist: eine moderne, offene Genossenschaft, die professionell ihren Immobilienbestand weiterentwickelt und für die Anliegen ihrer Mieter und Mitglieder da ist.

Dabei verzichtet man keineswegs darauf, auch die Tradition zu zeigen. Die neugeschaffenen Räumlichkeiten passen sich perfekt in ihr Umfeld ein und spiegeln damit eine weitere Qualität der Wohnungsbaugenossenschaft wider: Hier geht es nicht darum, in kurzentschlossener Hektik jedem aktuellen Trend zu folgen, sondern in nachhaltigen strategischen Entscheidungen das Bestehende und das Neue zu verbinden.



GESUND DURCH DEN WINTER – MIT SUPERFOODS

Superfoods liegen im Trend. Zuerst war es nur eine kleine Fangemeinde mit Hang zu exotischen Essexperimenten, die der Goji-Beere und ihren Gefährten eine Chance gaben. Doch die Zahl der Menschen, die ihre Ernährung inzwischen mit dem Einsatz von Superfoods aufwerten wächst und wächst. Kein Wunder also, dass man ein Superfoods-Regal heute fast in jedem ganz normalen Supermarkt findet. Trotzdem gibt es noch immer Wissensbedarf. Was überhaupt ist ein Superfood? Und welche ganz konkreten Nahrungsmittel fallen unter diese Kategorie. Wir geben hier Aufschluss und drücken unseren Leserinnen und Lesern die Daumen, dass sie vital und halbwegs schnupfenfrei durch den Winter kommen.

Wann ist ein Lebensmittel ein Superfood?

Superfoods versorgen uns in überdurchschnittlichem Ausmaß mit Nähr- und Vitalstoffen. Sie können durchaus, müssen aber

nicht unbedingt aus exotischen Herkunftsländern stammen. Die folgenden Kriterien sind ein guter Maßstab, um zu entscheiden, ob ein Lebensmittel zum Superfood taugt:

Die Menge

Superfoods liefern uns eine größere Menge von Nähr-, Wirk- oder Vitalstoffen als herkömmliche Nahrungsmittel.

Der Bio-Faktor

Ein Superfood ist möglichst naturbelassen und stammt entweder aus der Bio-Produktion oder wird wild gesammelt.

Die Vollwertigkeit

Ein Superfood ist ein vollwertiges Lebensmittel, verfügt also nicht nur über einen einzigen Wirkstoff wie etwa eine Nahrungsmittelergänzung.





Der Geschmack

Achtung: Superfoods sind nicht zwingend leckere Snack-Häppchen. Es geht bei ihnen ganz allein um „innere Werte“, nicht um Schmeicheleien unserer Gaumen.

Die Grünen: Superfoods als Blattgemüse

Zu den grünen Superfoods zählt vieles bei uns Heimische. Zum Beispiel Wildpflanzen wie Brennnesseln oder Löwenzahn, aber auch Salate oder Spinat. Aktuell im Trend liegen auch etwas ungewöhnlichere Vertreter wie Algen oder die Blätter des indischen Meerrettichbaumes Moringa.

Dass das viele Grünzeug eine solide Basis für unseren Speiseplan ist, erklärt sich eigentlich von selbst. Denn solange es Menschen gibt, waren Kräuter, Blätter und Gräser die Grundlage ihrer Ernährung. Nicht nur, weil sie leichter zu fangen sind als ein Mammut, sondern auch, weil sie sich als gesundheitsfördernd herausgestellt haben, weshalb auch eine Erhöhung ihres Anteils bei der eigenen Speiseplanung unbedingt zu empfehlen ist.

Ein Klassiker: Sauerkraut

Ja, richtig. Auch Sauerkraut gehört zu den Superfoods, weil es probiotische Kulturen liefert, die bei seiner Fermentierung entstehen. Diese Kulturen sorgen für eine Verbesserung des Verdauungssystems und unterstützen den Aufbau einer gesunden Darmflora. Damit stärken sie gleichzeitig das Immunsystem.

Wichtig ist nur, dass man rohes Sauerkraut verzehrt. Die Zubereitung mit Pasteurisierung, die man bei Sauerkraut aus dem Beutel oder Glas häufig antrifft, führt leider dazu, dass diese Produkte keine probiotischen Kulturen mehr enthalten.

Papaya, von Frucht bis Kern

Es gibt Forscher, die behaupten, dass man mit einer Papaya eigentlich keine Frucht, sondern einen kleinen natürlichen Arzneimischrank auf Vorrat hat. Das gilt zum einen für das Fruchtfleisch, das allerdings leider die größten gesundheitlichen Wirkungen entfaltet, wenn es noch unreif ist. Aber es gilt vor allem für die Papayakerne, von denen man ruhig jeden Tag ein paar zu sich nehmen sollte. Sie wirken gegen bakterielle Infektionen und innere Parasiten und helfen darüber hinaus bei der Regeneration und Entgiftung der Leber.

Beerenzauber

Viele Obstarten haben sich durch mittlerweile jahrtausendlang züchterische Aktivitäten erheblich von ihren Wildformen entfernt. Das gilt nicht für Beeren – mit Ausnahme der Erdbeere. Beeren liefern enorme Mengen an Antioxidantien und werden so zu echten Gesundheitsförderern. Ganz egal, ob Sie die heimischen Sorten wie Blaubeere, Stachelbeere, Brombeere, Himbeere und Johannisbeere bevorzugen oder die seit Kurzem im Umlauf befindlichen „jungen Wilden“ Acai, Aronia und Goji.

Fett, aber gut: Avocados

Avocados zählen derzeit zu den Spitzenreitern in den Superfood-Hitlisten. Das hat gute Gründe. Die buttrigen Früchte schmecken lecker und sättigen dabei nachhaltig. Denn sie versorgen uns mit einem Fett, das im Gegenteil zu seinen tierischen Kollegen keine negativen Auswirkungen auf unser Herz-Kreislauf-System hat. Es spricht deshalb nichts dagegen, täglich zwei Avocados im Speiseplan unterzubringen, beispielsweise auch gewürfelt als Zutat im Salat.

Müll

Mülltrennung ist fair für alle!

Der Müll gehört zu den wirklich wenigen Dingen in unserem Leben, die glücklich über Trennung sind. Der Grund dafür ist ganz einfach: Je sorgfältiger die verschiedenen Abfallsorten getrennt voneinander gesammelt werden können, umso höher ist die

Chance, sie später entweder fachgerecht zu entsorgen oder – der bessere Fall – wieder aufzubereiten und in den Kreislauf der Wertstoffe zurückzuführen.

Doch nicht nur deshalb ist es uns ein wichtiges Anliegen, alle Mieterinnen und Mieter darum zu bitten, den Müll zu trennen und die verschiedenen Behälter, die zu seiner Abholung bereit stehen, korrekt zu befüllen. Es geht auch um Kosten. Denn eine Papiertonne, in der die Abholer Hausmüll vorfinden, wird nicht entleert. Die Folge: Es muss eine Sonderentleerung beauftragt werden, die zusätzliche Kosten erzeugt. Kosten, die auf alle Mieterinnen und Mieter umgelegt werden.

Also: Denken Sie beim Trennen von Verpackungs-, Papier-, Bio- und Hausmüll nicht nur an die Nachhaltigkeit, die Sie dadurch fördern. Sondern auch an die Fairness, indem Sie Kosten vermeiden, die am Ende auch Ihre Nachbarinnen und Nachbarn mitzahlen müssen.



Therme

Nicht vergessen: Thermenwartung!

Für die meisten ist es sowieso eine Selbstverständlichkeit. Für alle anderen hier noch mal der Hinweis: Bei Gas-Etagenheizungen müssen die Thermen einmal im Jahr durch einen Fachbetrieb gewartet werden. Die Mieterinnen und Mieter sind selbst zuständig, diesen Betrieb zu beauftragen, und tragen auch die Kosten der Wartung.

Bitte reichen Sie die Bescheinigung, die Sie nach einer Wartung erhalten, bei der SÜDHEIDE eG ein, damit auch wir den Status der Wartung auf „erledigt“ stellen können.





Keine Angst vor Streugut!

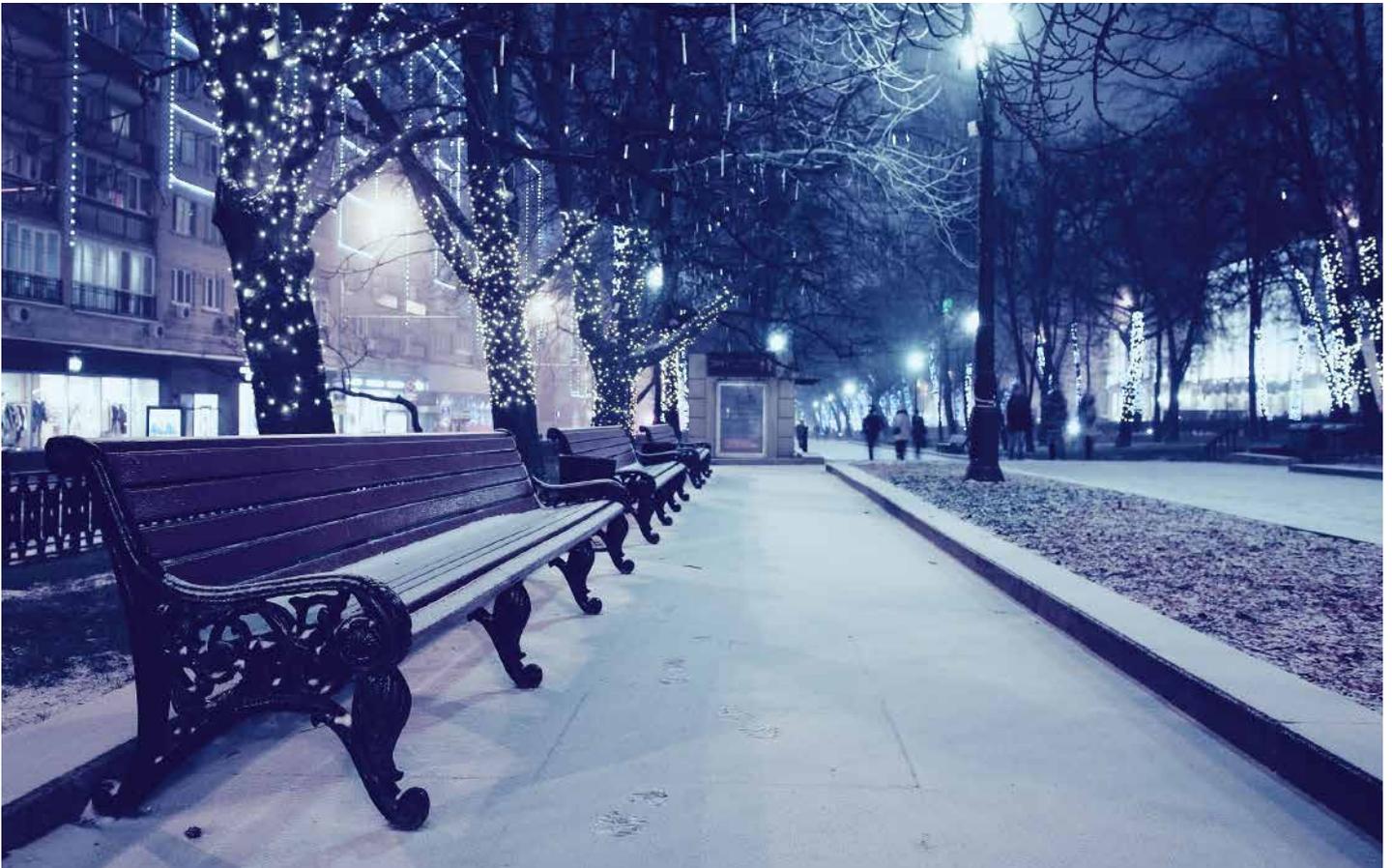
Der Winter ist naturgemäß die Jahreszeit der Rutschpartien. Einige davon unternehmen wir freiwillig und mit großem Vergnügen. Zum Beispiel auf dem Rodelberg oder beim Schlittschuhlaufen auf den zugefrorenen Seen. Andere dagegen möchten wir lieber vermeiden, zum Beispiel die auf dem Weg von der Haustür zum Auto.

Die SÜDHEIDE eG beauftragt einen Winterdienst damit, die Gehwege in und an Wohnanlagen sicher und rutschfrei zu halten. Für diesen Zweck werden seit einiger Zeit nur noch Streugüter eingesetzt, die nach der Schneeschmelze als Rückstände übrig bleiben und deren Entfernung folglich mit ins Pflichtenheft der Mieterinnen und Mieter fällt.

Diese Streugüter werden verwendet, um die Anwendung von aggressivem Streusalz zu vermeiden. Dieses würde sich zwar auflösen, dafür aber mit dem schmelzenden Schneewasser in den Boden oder gar ins Grundwasser einsickern und dort für Schäden sorgen.

Also: Keine Angst vorm Streugut. Ist es einmal bereinigt, kommt es ein ganzes Jahr lang nicht zurück!

Streugut



Sommerakademie am Steinhuder Meer

Voller Erfolg beim Nachwuchs!



Das Steinhuder Meer lädt ein mit einer Umgebung, die andere Menschen für Naherholung und Urlaub nutzen. Nicht so die Gruppe von fünfzehn Nachwuchskräften, die sich hier zur ersten „Sommerakademie für Auszubildende der Immobilienwirtschaft in Niedersachsen und Bremen“ zusammengefunden hat, unter ihnen auch Verana Winkler, Auszubildende bei der SÜDHEIDE eG. Auf Initiative der Verbände vdw und FAI und unter dem Motto „Lernen und Mee(h)r“ erwartete die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm, das ein voller Erfolg wurde.

Der Mix war ein Volltreffer. Denn neben den praxisorientierten Workshops standen auch teambildende Maßnahmen mit Schwerpunkten im sportlichen und handwerklichen Bereich auf der Tagesordnung. Dass sie tatsächlich ein Team zusammenschweißen

konnten, zeigt nicht zuletzt der Titel der Zeitung, deren Erstellung eines unter vielen Projekten der Akademie war. Er lautet: „Aus Fremden wurden Freunde“.

Das Zusammenrücken begann gleich am ersten Tag, der unter Federführung des externen Dozenten Robert Montau dem Thema „Projektmanagement“ gewidmet war. Dass die Gruppe auf dem Weg zur Einheit war, konnte sie abends bei der Teamchallenge mit den Trainern von „Schattenspringer“ unter Beweis stellen.

Die Stundenpläne der folgenden Tage gehörten Referenten des vdw. Im Workshop „Recht“ überzeugten Heinrich Kleine-Arndt und Sarah Leuning mit lebensnahen Gerichtsverhandlungen zu heiklen Mieterstreitigkeiten. Der Technikreferent Hiram Kahler vermittelte mit





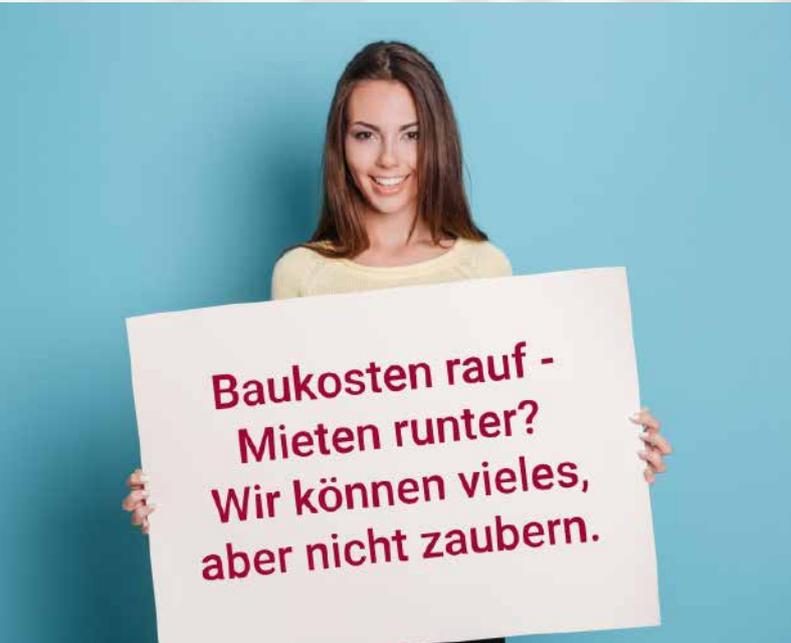
seinen „Drei Bausteinen für ein Wohnhaus“ technisches Basiswissen für den Neubau. Und Carsten Ens als Kommunikationsexperte hatte die Aufgabe im Handgepäck, eine eigene Zeitung zur Akademie zu produzieren.

Ein weiteres Highlight der Woche war der Besuch von Tina Voß, Inhaberin der gleichnamigen Personalmanagementfirma und niedersächsische Unternehmerin des Jahres. Der letzte Abend gehörte dann der

Insel Wilhelmstein, zu der die Nachwuchskräfte in Begleitung von Geschäftsführern und Vorständen von vdw-Unternehmen übersetzten. Zur Entourage zählten unter anderen der Verbandsvorsitzende Andreas Otto und Prüfungsdirektor Gerhard Viemann.

Die nächste Sommerakademie ist übrigens schon beschlossene Sache. Sie findet vom 25. bis 29. Juni 2018 in Mardorf in der Sport- und Jugendlehrstätte des Kanuverbandes statt.





Gut wohnen. | Besser leben.

