

miteinander

wohnen & leben

Mieterzeitung der Wohnbau Weil am Rhein

OKTOBER 2024

- Neueröffnung Quartierstreff Friedlingen
- Sommerliche Veranstaltungen
- Heizen und Lüften

Liebe Leser*innen,



Titelbild:
Robert-Koch-Straße 33

ich freue mich Ihnen unsere diesjährige Herbstausgabe der „Miteinander“ vorstellen zu können. In unseren Quartieren war in diesem Sommer wieder einiges los. Der Quartierstreff in Friedlingen wurde renoviert und hat eine moderne Küche erhalten in der nun nach Herzenslust auch in großer Runde gekocht und gebacken werden kann. Wir berichten über das Sommerfest in der Seniorenwohnanlage FRIEDA 17 und über das Sommerprogramm vom WIKI in der Hardstraße.

Von einem Sommerloch kann also nicht die Rede sein und wir freuen uns sehr über das Engagement der jeweiligen Quartiersgemeinschaften und stellen

Ihnen zwei weitere Vor-Ort-Hausmeister – Herr Albrecht und Herr Weidner vor. Für die Sparfüchse geben wir Tips, wie Sie kostensparend und warm durch den Winter kommen.

Gleichwohl ruhen wir uns nicht aus, sondern probieren auch mal etwas Neues. Deshalb wird der Senioren-Weihnachtsmarkt in die Mittagszeit vorverlegt – aber lesen Sie selbst.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen der diesjährigen Herbstausgabe.

Ihr
Andreas Heiler

Inhalt

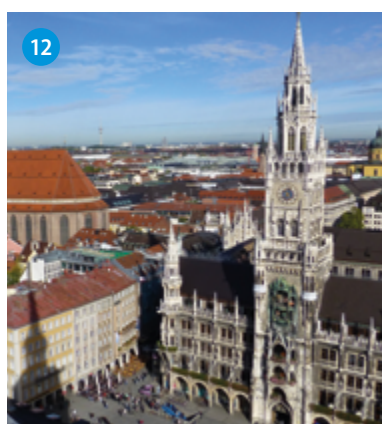
Oktober 2024

Wohnen mit uns

Geburtstagswünsche.....	3
Mieterjubiläum	3
Teamverstärkung bei der Wohnbau.....	4
Neueröffnung nach Renovierung im Quartierstreff Friedlingen	4
Sommerfest in unserer Seniorenwohnanlage FRIEDA 17 – Danziger Straße 17 und 17/1	6
Sommerferienprogramm im WiKi	7
Terminankündigung: Senioren-Weihnachtsmarkt und Quartiersfest August-Bauer-Straße.....	7
Unsere Objektbetreuer und Vor-Ort- Hausmeister – Fortsetzung unserer Serie	8
Heizen und Lüften	9
Seniorenwohnanlage FRIEDA 25.....	9
Ansprechpartner*Innen	10

Wohnen für uns

Unsere lieben Nachbarn: Österreich	11
Reisetipp: München	12
Die zehn besten Superfoods.....	14
Sechs sehr interessante Kunstausstellungen für den Herbst	16
Unsere Kinderseite	18
Kulturtipps	19
Impressum	19





Geburtstagswünsche



Nachträglich gratulieren wir allen Mieter*innen, die von Mai bis einschließlich August Geburtstag feierten. Wir hoffen, dass Sie einen wunderschönen Tag hatten und gesund in das neue Lebensjahr gestartet sind.

Mit einem Blumenstrauß wurden folgende Mieter*innen überrascht:

85. Geburtstag

Frau Barbara Feller
Herr Helmut Himmelsbach
Frau Elisabeth Hofmaier
Frau Gertrud Kossig
Frau Lieselotte Nagel
Herr Peter Pittorf
Herr Michael Schönwald

90. Geburtstag

Herr Friedrich Brug
Herr Heinz Hofmaier

Mieterjubiläum

Zum diesjährigen Mieterjubiläum lud die Geschäftsleitung der Wohnbau am 13. Juni alle Mieter*innen, die bereits seit 40, 50 oder sogar 60 Jahren in einer Wohnbau-Wohnung wohnen, ins Hotel Ott in Weil am Rhein zu einem gemeinsamen Spargelessen ein. Von der Vorspeise bis zum Nachtisch schlemmten sich die Mieter*innen durch das bunt gemischte Menü. Neben einem netten Austausch unter den Gästen wurden auch einige Fragen vom Geschäftsführer der Wohnbau Weil, Herrn Andreas Heiler, beantwortet.

Wir danken allen für das nette Beisammensein und hoffen, dass es Ihnen genauso gut gefallen hat wie uns. Schon jetzt freuen wir uns auf viele weitere schöne Jahre mit Ihnen.



Die langjährigen Mieter*innen, die nicht an unserem gemeinsamen Mittagessen teilnehmen konnten, wurden mit einem schönen Präsentkorb überrascht. ●



i

Möchten auch Sie mit uns Ihr 40- oder 50-jähriges Jubiläum als Mieterin oder Mieter feiern?

Dann melden Sie sich gerne bei uns. Wir möchten mit allen Mieter*innen, die seit 40 oder 50 Jahren bei uns wohnen, gemeinsam ihr Mieterjubiläum feiern und sie zu einem gemütlichen Essen einladen. Die Mietzeit kann auch in unterschiedlichen Wohnungen bei uns erzielt worden sein. Wohnungswechsel können wir – aufgrund mehrerer Systemumstellungen – leider nicht immer abfragen, sodass wir auf Ihre Rückmeldung und Mithilfe angewiesen sind.

Teamverstärkung bei der Wohnbau

Im Juni 2024 habe ich meine Ausbildung zur Immobilienkauffrau bei der Wohnbau Weil am Rhein erfolgreich abgeschlossen. Im Anschluss wurde ich im Bereich Hausbewirtschaftung und WEG-Verwaltung übernommen.



An meiner Tätigkeit bei der Wohnbau Weil am Rhein gefällt mir besonders ...

... dass es immer wieder neue und abwechslungsreiche Aufgaben gibt, die man selbstständig bearbeitet. Außerdem gefällt mir der Kontakt zu unseren Mietern und Eigentümern.

Das Team der Wohnbau Weil am Rhein ist ...

... immer hilfsbereit und füreinander da. Man kann sich aufeinander verlassen.

Und privat ...

... treffe ich mich gerne mit meinen Freunden und meiner Familie und halte mich gerne in der Natur auf. ●

Aktionen in den Quartieren

Neueröffnung nach Renovierung im Quartierstreff Friedlingen

Bereits im Juni 2023 wurde der Quartierstreff in Friedlingen Ecke Hauptstraße / Blauenstraße eröffnet. Nun wurden die Räume umfassend renoviert und mit einer modernen Einbauküche ausgestattet.

Im Juni 2024 fand die Wiedereröffnung mit einem Umtrunk statt. Zu dieser Veranstaltung waren neben vielen ehrenamtlichen Helfer*innen auch Hauptamtsleiterin Annette Huber als Vertreterin der Stadtverwaltung, der Geschäftsführer der Wohnbau, Andreas Heiler, der Technische Leiter und Prokurist der Wohnbau, Urs Issler, und die kaufmännische Leiterin und Prokuristin der Wohnbau, Julia Kiser, neben Quartiersmanagerin Pauline





Siebert mit von der Partie. Dabei übergab die Wohnbau die frisch renovierten Räume an die Friedlinger Bürger*innen

Quartiersmanagerin Pauline Siebert bedankte sich bei der Wohnbau und der Stadt Weil am Rhein für die gemeinsame Finanzierung, Planung und die Umsetzung der Maßnahmen.

Die neuen Räume bieten tolle Möglichkeiten für Veranstaltungen, verschiedene Kurse und halten so einen Ort der Begegnung vor, an dem das Gemeinschaftsgefühl gestärkt und die soziale Isolation reduziert wird.

Wie wichtig solche Angebote sind, wird bei den Erfahrungs- und Jahresberichten der Quartiersmanagerinnen deutlich. Frau Siebert freute sich, dass nun das Quartiersmanagement in Friedlingen mit einem umfangreichen Programm wieder neu starten kann.

Aktuell werden immer wieder Menschen gesucht, die an der Urban Gardening Aktion teilnehmen möchten. Wenn Sie sich vorstellen können, regelmäßig beim Pflanzen, Gießen und Pflegen behilflich zu sein, melden Sie sich gerne bei Pauline Siebert. ●



Sommerfest in unserer Seniorenwohnanlage FRIEDA 17 – Danziger Straße 17 und 17/1

Am 24. Juli fand bei besten Wettervoraussetzungen unser jährliches Senioren-Sommerfest statt. Auch in diesem Jahr wurde wieder gegrillt, dazu gab es Salate vom Buffet, frisch gebackene Waffeln und ein erfrischendes Eis.

In ausgelassener Stimmung feierten wir zusammen den schönen Sommertag, führten ausgiebige Gespräche und hatten jede Menge Spaß.



Ein herzliches Dankeschön geht an alle Mieter*innen, die uns an diesem Tag besucht haben, und an alle Mitarbeiter*innen, die unser Sommerfest zu etwas ganz Besonderem gemacht haben.

Vielen Dank – wir freuen uns schon auf den bevorstehenden Weihnachtsmarkt! ●

Sommerferienprogramm im WiKi

In den Sommerferien wurde im WiKi wieder ein abwechslungsreiches Programm geboten: Zu Beginn wurden leckere Smoothies gemixt, es folgte ein Seniorennachmittag mit Kaffee, Kuchen und musikalischer Begleitung. Bei einem Ausflug der Kinder in den Rheinpark gab es für alle ein leckeres Eis. Außerdem haben die Betreuer*innen des WiKi zusammen mit den Kindern das Hochbeet gepflegt. Von der reichen Ernte werden leckere Gerichte gekocht. ●



Terminankündigung

Senioren-Weihnachtsmarkt

Liebe Mieter*innen unserer Seniorenwohnanlagen, schon bald fängt wieder die gemütliche und besinnliche Jahreszeit an und somit steht auch schon der nächste Senioren-Weihnachtsmarkt vor der Tür. Wie jedes Jahr freuen wir uns, mit Ihnen ein paar gesellige Stunden bei einem Glas Glühwein oder Punsch zu verbringen. Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt, sodass einem schönen Fest in vorweihnachtlicher Stimmung nichts im Wege steht. Zeitlich gibt es eine Neuerung: Der Weih-

nachtsmarkt wurde auf die Mittagszeit vorverlegt und deckt nun das Mittagessen und den Nachmittagskaffee ab.

Halten Sie sich deshalb bitte Mittwochmittag, den 04.12.2024, in Ihrem Terminkalender frei, damit wir Sie im Gemeinschaftsraum und auf dem Außengelände der Stettiner Straße 12 empfangen können. Die Einladung mit Anmeldung wird rechtzeitig folgen. ●

Terminankündigung

Quartiersfest August-Bauer-Straße

Auch in diesem Jahr findet am Samstag, dem 12.10.2024, im Wohngebiet August-Bauer-Straße / Gustave-Fecht-Straße ein Quartiersfest mit vielen Aktionen statt. Wir informieren Sie dem-

nächst über die Details mit Informationsplakaten und Aushängen. ●



Unsere Objektbetreuer und Vor-Ort-Hausmeister – Fortsetzung unserer Serie



Herr Viktor Albrecht ist seit dem 1. Januar 2016 als Vor-Ort-Hausmeister und direkter Ansprechpartner für unsere Bewohner*innen in unserer Seniorenwohnanlage FRIEDA 17 in der Danziger Straße 17 und 17/1 tätig. Er betreut diese Wohnanlage mit insgesamt 62 Wohneinheiten, einem Gemeinschaftsraum und der Außenanlage in Teilzeit. Herr Albrecht macht regelmäßige Kontrollgänge der Fahrstühle, Feuerwehfenster, Brandwege sowie die Lichtkontrolle und sorgt für Sauberkeit im Haus und in der gesamten Außenanlage. Für unsere Bewohner*innen ist Herr Albrecht aber vor allem ein zuverlässiger und engagierter Ansprechpartner und hilft immer gerne bei größeren und kleineren Problemen. Bei Veranstaltungen im Gemeinschaftsraum ist Herr Albrecht immer präsent, seine Hilfe wird stets dankbar von den Bewohner*innen angenommen. ●



Herr Helmut Weidner ist bereits seit 2012 in unserer Wohnanlage Hardstraße mit 127 Wohneinheiten im Stadtteil Friedlingen tätig. Seine Aufgaben umfassen in der Hauptsache die Reinigung der Außenanlagen, den Winterdienst und die Laubentsorgung, die Kontrolle von Beleuchtung und Heizung sowie die Einhaltung der Hausordnung. Herr Weidner ist außerdem ein wichtiger Ansprechpartner für die Bewohner*innen. ●

Heizen und Lüften

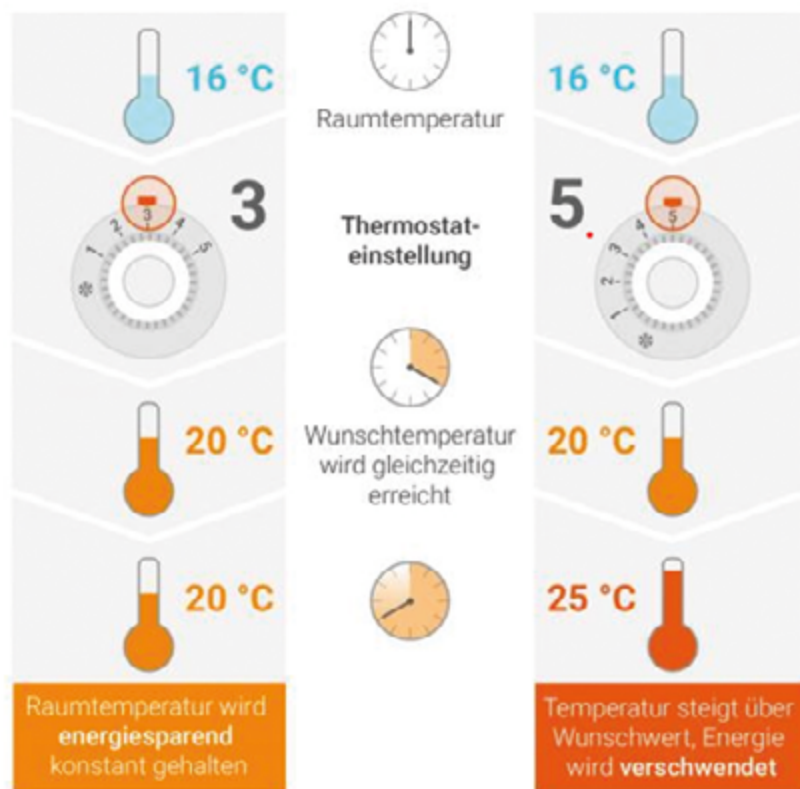
Nachstehend möchten wir Ihnen einige Tipps an die Hand geben, damit Sie ohne Schimmel, kostensparend und warm durch den Winter kommen.

Was immer wieder vernachlässigt wird, ist das richtige Lüften der Wohnung vor allem in den Wintermonaten. Um ein gutes und gesundes Raumklima zu erzielen, wird das Stoßlüften empfohlen: Dabei werden die Fenster komplett für ein paar Minuten geöffnet. Danach erwärmt sich die Wohnung wieder schneller. Küche und Bad sollten nach der Benutzung immer sofort gelüftet werden. So vermeiden Sie nicht nur hohe Heizkosten, sondern auch Schimmelbefall.

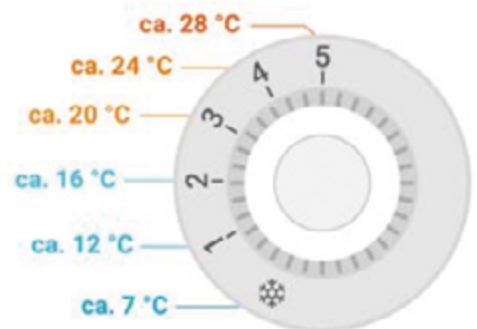
Eine Kippstellung der Fenster kühlt die Wände zu stark aus und die Feuchtigkeit aus der Raumluft schlägt sich an den Wänden nieder, was dann zu Schimmelbefall führt.

Anleitung Thermostatventile

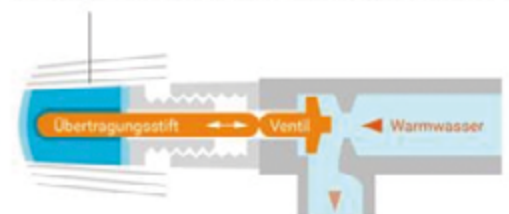
Es wird nicht schneller warm, wenn das Thermostat voll aufgedreht ist.



Mit dem Thermostat wird die Wunschtemperatur eingestellt:



Der Temperaturfühler vergleicht die Wunschtemperatur mit der Raumtemperatur.



Wohnbau kurzgefasst

Seniorenwohnanlage FRIEDA 25

Planmäßig wurde mit der Neugestaltung der Fassade unserer Seniorenwohnanlage Breslauer Straße 25 begonnen, voraussichtlich im Spätherbst wird die Neugestaltung abgeschlossen sein. ●



Ihre Ansprechpartner*innen und Mitarbeiter*innen bei der Wohnbau Weil am Rhein

Geschäftsführer

Andreas Heiler
Telefon: 07621 9795-0
E-Mail: heiler@wohnbau-weil.de

Assistenz der Geschäftsleitung

Jasmin Wieser
Telefon: 07621 9795-27
E-Mail: wieser@wohnbau-weil.de

Kaufmännische Leitung – Prokuristin

Julia Kiser
Telefon: 07621 9795-17
E-Mail: kiser@wohnbau-weil.de

Technische Leitung – Prokurist

Urs Issler
Telefon: 07621 9795-15
E-Mail: issler@wohnbau-weil.de

Back Office Technik

Andreas Hug
Telefon: 07621 9795-11
E-Mail: hug@wohnbau-weil.de

Technik

Stefan Ohm
Telefon: 07621 9795-22
E-Mail: ohm@wohnbau-weil.de

Canan Güzel
Telefon 07621 9795-16
E-Mail: guezel@wohnbau-weil.de

Empfang

Doris Göring
Telefon: 07621 9795-0
E-Mail: goering@wohnbau-weil.de

Soziales Management

zur Zeit Vakant

Kundenbetreuung

Desiree Sütterlin
Telefon: 07621 9795-25
E-Mail: suetterlin@wohnbau-weil.de

Helga Kiefer

Telefon: 07621 9795-21
E-Mail: kiefer@wohnbau-weil.de

Kundenbetreuung und WEG-Verwaltung

Ramona Preugschat
(in Elternzeit)

Judith Stoltz
Telefon 07621 9795-20
E-Mail: stoltz@wohnbau-weil.de

Buchhaltung

Carmen Sturm
Telefon: 07621 9795 34
E-Mail: sturm@wohnbau-weil.de

Laura Weber
Telefon: 07621 9795-24
E-Mail: weber@wohnbau-weil.de

Regiebetrieb

Bernd Mundhaas (Landschaftsgärtner)
Oumar Ndiath (Gärtner)
Ali Comak (Gärtner)
Andreas Zeller (Maler)

Igor Marcikic (Maler)
Hajdin Hoxha (Gipser)
Janus Dold (Elektriker)
Marvin Kühndorf (Elektriker)
Hakan Zor (Elektriker)
Mustafa Alloush (HLS-Monteur)

Objektbetreuer

Sven Bauer
Burhan Asani

Auszubildender

Tizian Stolle

Notfallnummer 0172 6539586

In dringenden Fällen (Ausfall der Heizung, Kurzschluss, Rohrbruch, Verstopfung) erreichen Sie uns unter oben genannter Rufnummer.

„miteinander wohnen & leben“

Die Mieterzeitung der
Städtischen Wohnungsbaugesellschaft
mit beschränkter Haftung (GmbH),
Hauptstraße 400, 79576 Weil am Rhein
Telefon: 07621 9795-0
E-Mail: info@wohnbau-weil.de
Internet: www.wohnbau-weil.de

„miteinander“-Redaktion

Andreas Heiler, Urs Issler, Julia Kiser,
Desiree Sütterlin, Judith Stoltz,
Yvonne Schulz



Unsere lieben Nachbarn: Österreich

Hätten Sie es gewusst?

Österreich ist bekannt für seine reiche Kultur, die beeindruckende Architektur, die Alpenlandschaft, klassische Musik und seine Kaffeehauskultur. Und für den allseits bekannten „Wiener Schmäh“. Bei diesem Begriff handelt es sich aber keineswegs um eine „Schmähung“ der Wiener Sprache, sondern vielmehr um das Gegenteil, wenn man so will: Der Wiener Schmäh bezeichnet einen Witz mit Charme oder eine Lebenshaltung mit einer besonderen Leichtigkeit. Hans Moser und Paul Hörbiger waren einst Meister dieser besonderen Art der Kommunikation und haben vermutlich deswegen auch ein ganzes Album „Servus Wien“ genannt. Aber Österreich hat natürlich noch jede Menge mehr Landestypisches im Angebot, was unseren Nachbarn so liebenswert macht:

1. Der Ursprung der Sachertorte:

Die berühmte Schokoladentorte mit einer dünnen Schicht Marillenmarmelade und Schokoladenglasur wurde 1832 von Franz Sacher erfunden. Sie ist ein bekanntes kulinarisches Highlight und wird besonders originalgetreu im Hotel Sacher in Wien serviert.

2. Der erste Zoo der Welt:

Der Tiergarten Schönbrunn in Wien, gegründet 1752, ist der älteste heute noch bestehende Zoo der Welt. Er befindet sich auf dem Gelände des Schönbrunner Schlosses und beherbergt eine Vielzahl an exotischen Tieren.

3. Surrile Feiertage:

In der Steiermark wird jedes Jahr das „Krampusfest“ gefeiert, bei dem Menschen in furchterregenden Krampus-Kostümen durch die Straßen ziehen. Der Krampus, eine Schreckensgestalt aus der Alpenfolklore, begleitet den Heiligen Nikolaus und bestraft unartige Kinder.

4. Der verrückte Kaisergarten:

In der Stadt Amstetten gibt es einen kleinen Park namens „Österreichischer Narrenturm“, wo Gnome, Fabelwesen und andere skurrile Statuen ausgestellt sind. Es ist ein einzigartiger Ort, der Besucher zum Staunen bringt.

5. Eine der kürzesten U-Bahn-Strecken der Welt:

Die U6 in Wien hat eine Station, die nur etwa 600 Meter von der nächsten entfernt ist. Diese kurze Strecke macht sie zu einer der kürzesten U-Bahn-Strecken weltweit.

6. Der Wiener Prater und das Riesenrad:

Der Prater in Wien, ein großer öffentlicher Park, beherbergt das berühmte Wiener Riesenrad. Es wurde 1897 erbaut und bietet einen atemberaubenden Blick über die Stadt. Der Prater ist bekannt für seinen Vergnügungspark und die gemütlichen Biergärten. ●

München



„München mag dich“ – dieser sympathische Slogan bringt es auf den Punkt: Die bayerische Landeshauptstadt hat das Herz am rechten Fleck und jede Menge Charme im Gepäck. Aber was genau macht diese Stadt an der Isar eigentlich so unwiderstehlich?

Fangen wir mit einem der größten Freudenorte der Münchner an: den Biergärten. In München gibt es davon über 180! Ob im urigen Hofbräukeller oder im traditionsreichen Augustiner-Keller – hier wird das bayerische Lebensgefühl zelebriert. Die Sonne lacht, die Maßkrüge klirren und die Brezn schmecken nirgends besser. Ein Highlight ist der Biergarten am Chinesischen Turm im Englischen Garten, einem der größten Stadtparks der Welt. Hier thront der Monopteros, ein kleiner Rundtempel auf einer Anhöhe, der einen fantastischen Blick über den Park bietet. Bei gutem Wetter sieht man von hier aus sogar die Alpen.

Von dort aus ist es nicht weit zur imposanten Frauenkirche, dem Wahrzeichen der Stadt mit ihren markanten Zwillingstürmen. Wenn Sie den Blick über die Dächer Münchens schweifen lassen wollen, erklimmen Sie die 86 Meter hohen Türme – das Panorama ist den Aufstieg wert.

Nach einem Abstecher zur Frauenkirche führt uns unser Weg zum Stachus, der das westliche Tor zur Innenstadt bildet. Hier pulsiert das Leben und die Menschenmengen strömen vorbei an den imposanten Brunnen und historischen Gebäuden. Der Stachus (der in Wirklichkeit Karlsplatz heißt) ist nicht nur ein Verkehrsknotenpunkt, sondern auch ein Treffpunkt für Jung und Alt.

Ein paar Schritte weiter liegt die Residenz, das größte Innenstadtschloss Deutschlands. Ein Spaziergang durch die opulenten Säle und prächtigen Gärten der Residenz ist wie eine Reise in die Vergangenheit der bayerischen Monarchie. Hier wohnte einst die Wittelsbacher Dynastie und noch heute ist die Residenz ein Ort voller Geschichten und Geheimnisse.

Nicht zu vergessen ist das Neue Rathaus am Marienplatz, ein Meisterwerk der Neogotik mit seinem berühmten Glockenspiel, das täglich Scharen von Touristen anlockt. Das 85 Meter hohe Rathaus ist nicht nur Verwaltungssitz, sondern auch ein Symbol für Münchens bewegte Geschichte.





Apropos FC Bayern München: Der Rekordmeister ist vielleicht der weltweit bekannteste und beliebteste Werbebotschafter Münchens. Nicht wenige Touristen, vorzugsweise aus Asien, laufen in Bayerntrikots durch die Stadt. Allerdings gibt es da ja auch noch dieses Volksfest, dessentwegen München weltweite Bekanntheit genießt: Das Münchner Oktoberfest, das größte Volksfest der Welt, lockt jedes Jahr über sechs Millionen Besucher an, die gemeinsam rund sieben Millionen Liter Bier trinken. Was 1810 als Hochzeitsfeier für Kronprinz Ludwig und Prinzessin Therese begann, hat sich zu einem weltweiten Spektakel entwickelt. Hier trifft Tradition auf

Gleich um die Ecke befindet sich der Viktualienmarkt, Münchens ältester und bekanntester Markt. Hier duftet es nach frischen Kräutern, exotischen Gewürzen und bayerischen Schmankerln. Ein Paradies für Feinschmecker und Genießer! Ein Abstecher in einen der zahlreichen Biergärten auf dem Markt ist ein Muss – genießen Sie eine kühle Maß und lassen Sie das bunte Treiben auf sich wirken.

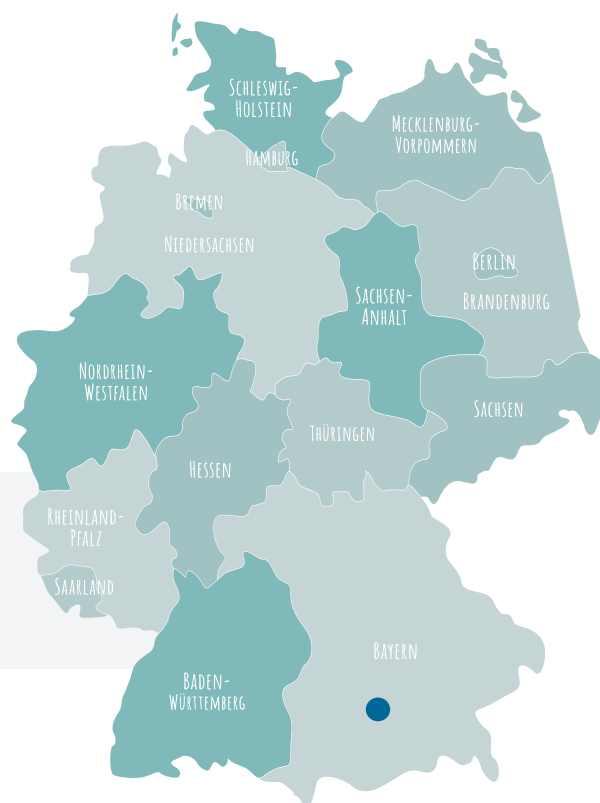
Shoppingbegeisterte zieht es in die Kaufinger Straße, eine der meistfrequentierten Einkaufsstraßen Deutschlands. Hier reißen sich große Kaufhäuser an exklusive Boutiquen und die Auswahl lässt keine Wünsche offen. Von hier aus sind auch die schicke Maximilianstraße und die Residenzstraße mit ihren Luxusgeschäften nur einen Katzensprung entfernt.

Ein weiteres Highlight ist der Olympiapark, der für die Olympischen Spiele 1972 erbaut wurde. Der Park mit seinem ikonischen Zeltdach ist ein architektonisches Wunderwerk und ein beliebtes Freizeitgebiet. Hier kann man spazieren gehen, joggen oder den fantastischen Blick vom Olympiaturm genießen. Das Olympiastadion war einst die Heimat des FC Bayern München und des TSV 1860 München, bevor beide Teams in die moderne Allianz Arena umzogen (richtigerweise muss an dieser Stelle angemerkt werden, dass es die 60er-Löwen eines Tages wieder zurück in das Städtische Stadion an der Grünwalder Straße nach Giesing zog – aber ist eine andere Geschichte).

Party: In riesigen Festzelten wird geschunkelt, gelacht und gefeiert, während draußen Fahrgeschäfte und bunte Buden für Vergnügen sorgen. Ob in Dirndl oder Lederhose – auf der Wiesen ist jeder willkommen, um die bayerische Lebensfreude in vollen Zügen zu genießen.

Wir halten fest: München ist eine Stadt der Vielfalt, die Tradition und Moderne meisterhaft verbindet – „Laptop und Lederhose“, um es mit Edmund Stoiber zu sagen. Ob in den idyllischen Biergärten, auf der hektisch-quiriligen Wiesen oder in den ruhigen Ecken des Englischen Gartens – die bayerische Landeshauptstadt hat für jeden etwas zu bieten. Packen Sie Ihre Tracht ein und tauchen Sie ein in die bayerische Lebensfreude. Prost und Servus! ●

Das diesjährige Oktoberfest findet vom 21.09. bis zum 06.10.2024 auf der Münchner Theresienwiese statt.



Die zehn besten Superfoods

Supertrend Superfood! Der Begriff stammt ursprünglich aus dem Marketing und beschreibt Nahrungsmittel, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und anderen gesundheitsfördernden Substanzen sind. Obwohl der Begriff wissenschaftlich nicht eindeutig definiert ist, erfreuen sich Superfoods großer Beliebtheit, da sie als besonders vorteilhaft für die Gesundheit angesehen werden. Sie kennen keine? Wir hätten da schon mal die besten zehn für Sie ...

1. Chiasamen



Wirkung im Körper: Reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Antioxidantien. Sie fördern die Verdauung, senken den Blutzuckerspiegel und verbessern die Herzgesundheit.

Kosten: Etwa 10–15 Euro pro Kilogramm.

2. Kurkuma



Wirkung im Körper: Enthält Curcumin, das entzündungshemmend und antioxidativ wirkt. Unterstützt die Verdauung und das Immunsystem.

Kosten: Etwa 20–30 Euro pro Kilogramm.

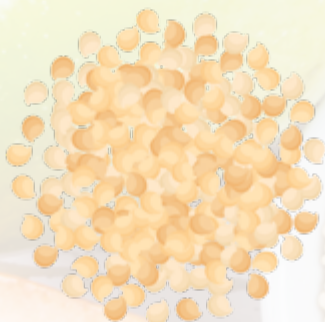
3. Goji-Beeren

Wirkung im Körper: Reich an Vitamin C, Eisen und Antioxidantien. Sie stärken das Immunsystem und verbessern die Hautgesundheit.

Kosten: Etwa 25–35 Euro pro Kilogramm.



4. Quinoa



Wirkung im Körper: Eine komplette Proteinquelle, die alle neun essenziellen Aminosäuren enthält. Unterstützt den Muskelaufbau und die Regeneration.

Kosten: Etwa 5–10 Euro pro Kilogramm.



5. Spirulina

Wirkung im Körper: Eine Alge, die reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen ist. Fördert die Entgiftung und stärkt das Immunsystem.

Kosten: Etwa 50–70 Euro pro Kilogramm.

6. Avocado

Wirkung im Körper: Reich an gesunden Fetten, Vitamin E und Kalium. Unterstützt die Herzgesundheit und verbessert die Haut.

Kosten: Etwa 2–3 Euro pro Stück.



7. Matcha

Wirkung im Körper: Ein grüner Tee in Pulverform, reich an Antioxidantien und Katechinen. Verbessert die Konzentration und unterstützt den Stoffwechsel.

Kosten: Etwa 200–300 Euro pro Kilogramm.

8. Blaubeeren

Wirkung im Körper: Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Fördern die Gehirngesundheit und das Immunsystem.

Kosten: Etwa 8–12 Euro pro Kilogramm.



9. Mandeln

Wirkung im Körper: Reich an Vitamin E, Magnesium und gesunden Fetten. Unterstützen die Herzgesundheit und fördern die Knochengesundheit.

Kosten: Etwa 15–20 Euro pro Kilogramm.

10. Kale (Grünkohl)

Wirkung im Körper: Reich an Vitaminen A, C und K sowie an Antioxidantien und Ballaststoffen. Unterstützt die Entgiftung und stärkt das Immunsystem.

Kosten: Etwa 3–5 Euro pro Kilogramm.



(Hinweis: Die angegebenen Kilopreise sind zum Teil sehr hoch, aber man braucht von manchen Superfoods nur ein paar Gramm und dann ist der Preis auch deutlich erschwinglicher ...)



Museum Frieder Burda, Baden-Baden

Sechs sehr interessante Kunstausstellungen für den Herbst

Unser Tipp: Gehen Sie doch mal wieder ins Museum, denn diesen Herbst ist jede Menge großartige Kunst in verschiedenen Museen landauf, landab zu sehen. Namen wie Caspar David Friedrich, Cindy Sherman, Sarah Morris oder Erwin Wurm sind darunter – worauf warten Sie noch?

Über 40 Jahre war Dresden der Lebensmittelpunkt des Malers Caspar David Friedrich, der von 1774 bis 1840 lebte. Hier entstanden die Hauptwerke des Zeichners und Malers, die heute weltweit als bedeutendste Zeugnisse der Deutschen Romantik gelten. In seinem künstlerischen Schaffen stellt Friedrich den akademischen Traditionen eigene Inspirationsquellen gegenüber. Diese fand er in der Natur – auf seinen Wanderungen in der näheren und weiteren Umgebung Dresdens. Anlässlich seines 250. Geburtstags gab es schon große Werkschauen in Hamburg und Berlin, nun legt Dresden nach.

**Caspar David Friedrich: Wo alles begann
Dresden, Albertinum und Residenzschloss,
vom 1.10.2024 bis 31.3.2025**

Etwas völlig anderes ist die Kunst von Yoshitomo Nara (*1959), der zu den bekanntesten Künstlern seiner Generation in Japan

zählt. Sein Thema sind japanische Comics und Cartoons, die sogenannten Mangas. Mangas nehmen heutzutage eine zentrale Rolle in der Literatur und Medienlandschaft Japans ein, ihre Wurzeln reichen jedoch bis ins Mittelalter zurück. Mit seinen „Angry Girls“, stark stilisierten Mädchendarstellungen, die mit bösem Blick und aufblitzenden Zähnen dem Betrachter frontal entgegentreten, erlangte Yoshitomo Nara früh internationale Aufmerksamkeit. Zu sehen ist die Ausstellung in dem allein schon aufgrund seiner Architektur sensationellen Museum Frieder Burda in Baden-Baden.

**Yoshitomo Nara: Angry Girls
Baden-Baden, Museum Frieder Burda,
vom 23.11.2024 bis 27.4.2025**

In Heilbronn, genauer gesagt in der Kunsthalle Vogelmann, läuft aktuell und noch bis ins nächste Jahr die Ausstellung „Sur-



Vitra Design Museum, Weil am Rhein

realismus. Welten im Dialog“. Surrealismus ist nicht jedermanns Sache, aber wer ihn mag, kommt schwer davon los. Vom Großmeister dieser Kunst, Señor Salvador Dalí, stammt der großartige Satz: „Der Surrealismus ist wahnsinnig ansteckend. Achtung: Ich habe Surrealismus.“ Mit fantastischen, radikal subjektiven Motiven revolutionierte der Surrealismus die Kunst ab den 1920er-Jahren. Die Aktualität surrealistischer Ideen zeigt die spannende Gegenüberstellung bedeutender Vertreter der ersten Stunde, darunter Cindy Sherman und Erwin Wurm. Mit über 100 Werken lädt die Ausstellung ein, in diese faszinierende Kunstrichtung einzutauchen.

Welten im Dialog
Heilbronn, Kunsthalle Vogelmann,
vom 31.8.2024 bis 5.1.2025

Weiter geht's nach Mannheim, wo unter anderem in der Kunsthalle Mannheim (KUMA) ab November die Ausstellung „100 Jahre Neue Sachlichkeit – ein Jubiläum“ zu sehen sein wird. 1925 prägte der Mannheimer Kunsthallen-Direktor Gustav F. Hartlaub eine ganze Epoche mit dem Begriff der „Neuen Sachlichkeit“. Zur Feier des Jahrhundertjubiläums in diesem und im nächsten Jahr bieten zahlreiche Mannheimer Kulturinstitutionen in Kooperationen ausgewählte Kulturhighlights. Der Blick auf die Neue Sachlichkeit wird mit internationalen Malern des Realismus aus Italien, Großbritannien, den Niederlanden, Österreich, der Schweiz und den USA (Hopper) geweitet.

100 Jahre Neue Sachlichkeit – ein Jubiläum
Mannheim, u. a. KUMA,
vom 22.11.2024 bis 9.3.2025

Es wird sportlich: Im Mittelpunkt der vom Vitra Design Museum selbst konzipierten Ausstellung steht die Nike-Designgeschichte – von den Anfängen des Unternehmens in den 1960er-Jahren und dem Entwurf des berühmten „Swoosh“-Firmenlogos über Ikonen wie den Air Max bis hin zu aktuellen Zukunftsforschungen im Bereich neuer Materialien und Nachhaltigkeit. Grundlage der Ausstellung ist das Nike-Designarchiv, das eine einzigartige Fülle an Zeichnungen, Prototypen und anderen Dokumenten enthält. Für die Ausstellung wird dieses Archiv erstmals in größerem Umfang geöffnet. Unter den Exponaten sind Raritäten und Unikate aus der Frühzeit

des Unternehmens, Originalzeichnungen und Prototypen für ikonische Sneaker-Modelle, historische Dokumente und Filme, aber auch die Ergebnisse von Kollaborationen zwischen Nike und Kreativen wie Virgil Abloh oder Marc Newson.

Nike: Form Follows Motion
Weil am Rhein, Vitra Design Museum,
vom 21.9.2024 bis 2.3.2025

Vom Rhein an die Elbe: Die Ausstellung IN.SIGHT entsteht zu Ehren einer der umfangreichsten Schenkungen in der Geschichte der Galerie der Gegenwart, die Bestandteil der Hamburger Kunsthalle ist. Der in Hamburg aufgewachsene und in Berlin lebende Sammler und Galerist Alexander Schröder überlässt der Hamburger Kunsthalle ein beeindruckendes Konvolut an Werken namhafter zeitgenössischer Künstler. Die Schau gibt einen Einblick in Schröders Identität als Sammler. Der Titel IN.SIGHT ist einer Fotografie von Philippe Thomas entlehnt und verweist auf zentrale Themen der Ausstellung. Die gesellschaftskritischen künstlerischen Positionen von den 1970er-Jahren bis heute legen Sichtweisen offen und hinterfragen bestehende Normen in Bezug auf soziale Räume, Architektur, Gender, Identität, Sexualität, Migration, Nationalstaatlichkeit und Rassismus.

IN.SIGHT – die Schenkung Schröder
Hamburg, Kunsthalle,
vom 22.11.2024 bis 6.4.2025 ●



Modernisiertes Eingangsportal am Gründungsbau



Buch

Sébastien Perez & Isabella Mazzanti Geister – Enzyklopädie des Wunderbaren



Wir alle kennen die verräterischen Anzeichen, die auf die Anwesenheit eines Geistes schließen lassen: ein flackerndes Licht ganz in der Nähe, ein plötzliches Frösteln in der Luft, das uns einen Schauer über den Rücken jagt, das Geräusch von Kinderschritten und Kinderlachen, das durch einen leeren Raum hallt, und vieles mehr. Diese großartige Enzyklopädie stellt eine Fülle von Geistern und Gespenstern in ihren verschiedenen Formen und Gestalten vor. Es erzählt von geheimnisvollen Substanzen, die der Verwandlung dienen, und zeigt zahlreiche Spukorte, die man aufsuchen kann, um mit dem Jenseits in Kontakt zu kommen ... Die Bände aus der "Enzyklopädie des Wunderbaren" werden jeweils von einem Duo leidenschaftlicher Künstler gestaltet. 🌟

Sébastien Perez & Isabella Mazzanti (Autoren) : Geister – Enzyklopädie des Wunderbaren; Jacoby & Stuart, 64 Seiten, 32 Euro; **im Handel ab dem 1. Oktober 2024**



Lieblingfilm

Die Schule der magischen Tiere 3



Im neuen Schuljahr plant Ida mit ihrer Klasse beim jährlichen Waldtag aufzutreten, um sich für den Schutz des lokalen Waldes und seiner tierischen Bewohner einzusetzen. Selbst Helene ist dabei, ihr geht es allerdings mehr darum, ihre Influencer-Karriere anzukurbeln. Doch Helenes Beweggründe sind nicht so egoistisch, wie es scheint: Ihrer Familie geht es finanziell schlecht und Helene braucht dringend Follower, um die drohende Pleite abzuwenden. Auch Jos bester Freund Silas erhält mit dem veganen Krokodil Rick (Stimme Felix Kramer) einen magischen Begleiter. Silas versucht derweil alles, um Helene zu gefallen und wendet dafür unmoralische Methoden an. Das sorgt schon bald für einen ausgewachsenen Streit zwischen Jo und Silas ... 🌟

Die Schule der Magischen Tiere 3 (Deutschland 2024), Regie: Sven Unterwaldt; mit Loris Sichrovsky, Emilia Maier, Lilith Julie Johna u.v.m.; Verleih: Leonine; **seit dem 26. September im Kino**



Hörspiel

Professor Van Dusen und die sieben Detektive (Folge 50)



Um dem Rummel um seinen 60. Geburtstag am 2. März 1906 nahenden 60. Geburtstag zu entgehen, nimmt Professor van Dusen eine Einladung an, die ihn und seinen Begleiter

Hutchinson Hatch in das Hotel Wawona im Yosemite-Nationalpark führt. Wie abgenacht werden die Beiden an der Endstation abgeholt, doch mitten auf der Strecke setzt der Chauffeur die Beiden aus. Irgendwann erreicht das Duo zu Fuß eine Burg, wo das Duo bereits erwartet wird. Was jedoch zunächst wie eine Geburtstagsüberraschung aussieht, entpuppt sich schnell als ein makabres Spiel ... 🌟

Michael Koser: Prof. van Dusen und die sieben Detektive (Folge 50): Highscore Music; ca. 8 Euro, **ab dem 4. Oktober im Handel**



Hättest du es gewusst?

Woher stammt eigentlich Halloween?"

Die Ursprünge von dem, was wir heute Halloween nennen, ist auf das keltische Samhain-Fest zurückzuführen, bei dem das Ende der Erntezeit und der Beginn des Winters markiert wurde – die Ursprünge dieses Brauchs reichen über 2000 Jahre zurück. Was früher die Kelten waren, sind heute in der Hauptsache die Iren und mit den zahlreichen irischen Auswanderern im 19. Jahrhundert kam der Brauch dann schließlich in die USA. Hier pflegte man den Brauch heutzutage durch gruseliges Maskieren und das Schnitzen von Kürbissen. 🌟



Kulturtipps



Buch

Orlando Murrian: Mit scharfer Klinge



Als Koch Paul Delamare einwilligt, an einer exklusiven Kochschule in Belgravia aushilfsweise einen Kurs zu unterrichten, fürchtet er vor allem einen Angriff auf seine Geschmacksnerven. Stattdessen aber gerät er buchstäblich in Teufels Küche, als sein Kompagnon, der gefeierte Starkoch Christian, während des Kurses ermordet wird. Schnell steht es für Paul auf Messers Schneide: Hat etwa er seinen alten Rivalen aus dem Weg geräumt? Doch an Motiven, mörderischen Absichten und Geheimnissen mangelt es keinem der Anwesenden. Grund genug für Paul, seinen Kursteilnehmern fortan nicht nur beim Messerwetzen genauestens über die Schulter zu schauen ... Der Auftakt der kulinarischen Krimi-Reihe um den charmanten Koch Paul Delamare ist scharfsinnig, pointiert und äußerst unterhaltsam! ●

Orlando Murrian: Mit scharfer Klinge (Band 1: Ein Fall für Chefkoch Paul Delamare); Knauer Taschenbuch, ISBN 978-3426447055, 384 Seiten, 16,99 Euro; **ab dem 1. Oktober im Handel.**



Kino

Hagen



Hagen von Tronje ist als Waffenmeister am Hofe von Worms dem König Gunther von Burgund treu ergeben. Ohnehin geplagt von einer unheilvollen Prophezeiung und düsteren Vorahnungen ändert sich für Hagen alles, als der berühmte Drachentöter Siegfried auf Worms eintrifft. Nach der Tötung eines Drachen ist er als Herr des Nibelungenlandes nicht nur in Besitz des sagenumwobenen Nibelungenschatzes, sondern auch fast gänzlich unverletzbar. Aller anfänglichen Vorbe-

halte zum Trotz verbündet sich der tollkühne Siegfried jedoch mit den Burgundern, hilft ihnen Schlachten zu bestehen und entwickelt schließlich sogar Gefühle für Kriemhild, die Schwester des Königs. Doch damit er um ihre Hand anhalten darf, muss er sich erst auf eine neue, waghalsige Mission begeben ... großartig inszeniertes deutsches Fantasy-Epos nach dem Roman von Wolfgang Hohlbein. ●

Hagen (Deutschland 2023); Regie: D. Wnendt, C. Boss, P. Stennert; mit Gijs Naber, Jannis Niewöhner, Rosalinde Mynster, Jördis Triebel, Jörg Hartmann, Lilja van der Zwaag, Dominic Marcus Singer; Verleih: Leonine; **im Kino ab dem 17. Oktober 2024**



Musik

Die Fantastischen Vier



Zugegeben, beim Schreiben dieser Zeilen kann man über das elfte Studioalbum der Fantastischen Vier so viel noch gar nicht sagen: Es gibt noch keine Tracklist und

keine Singleauskopplung. Aber braucht man das wirklich? Weiß man nicht auch so, dass „Long Player“ ein musikalisch und sprachlich großartiges Album sein wird? Apropos Sprachwitz: Die HipHopper Smudo, Thomas D., Michi Beck und And Ypsilon hatten ihren ersten Auftritt am 7. Juli 1989, mithin also vor über 35 Jahren – wenn das kein Long Player (= Langspieler) ist, was dann? Ab Dezember gehen die „Fantas“ übrigens wieder auf Deutschland-Tournee (15 Termine), der Vorverkauf läuft bereits auf Hochtouren. ●

Die Fantastischen Vier: Long Player (Rekord Music Publishing), ca. 20 Euro; **ab dem 4. Oktober im Handel**



Podcast

Zwei Seiten – der Podcast über Bücher

Zwischen Christine Westermann (75) und Mona Ameziane (30) liegen zwei Generationen und unzählige Bücher in großen und kleinen Stapeln. Was sie vereint: ihre Leidenschaft für gute Geschichten. Solche, die das Leben schreibt, aber vor allem solche, die auf unseren Nachttischen landen. Gemeinsam diskutieren sie seit Mai 2023 jeder Woche in diesem Literatur-Pod-

cast über die wichtigen und abseitigen Themen des Alltags, geraten ins Schwärmen oder ins Streiten und bringen in jeder Folge das Beste mit, was ihre Bücherregale zu bieten haben. ●

Zwei Seiten (Produktion: Podstars by OMR), jeden Dienstag neu und auf allen gängigen Playern abrufbar; Länge pro Folge: etwa 60 Minuten

Impressum

für uns Für Mieter und Genossenschaftsmitglieder | **Herausgeber** KREATIV Druck und Medienagentur GmbH, Wrangelstraße 12-16 (Haus C), 24539 Neumünster, Telefon: 04321 5572654, E-Mail: info@kreativ-sh.de © Alle Rechte beim Herausgeber. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlags.

Redaktion Michael Graul | **Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der Unternehmensseiten** sind die jeweiligen Wohnungsunternehmen verantwortlich

Layout und Herstellung KREATIV Druck und Medienagentur GmbH, Wrangelstraße 12-16 (Haus C), 24539 Neumünster

Dieses Magazin umfasst vielfältige Themen, die die Vielfalt der Mieterinnen und Mieter widerspiegeln. Deshalb setzt sich die Redaktion für eine gendergerechte und barrierearme Sprache ein. Wir wollen entweder genderneutrale Formulierungen oder sowohl die männliche als auch die weibliche Variante verwenden.

Werde Wunscherfüller:in Jetzt helfen und spenden!

Stichwort: **Anzeige Wünschewagen**

www.wuenschewagen.de



Der Wünschewagen
Letzte Wünsche wagen