

# Weitblick

Magazin der VdK-Baugenossenschaft Baden-Württemberg eG Stuttgart

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



SEITE 5

Wie aus Fremden  
Nachbarn werden

SEITE 10

Keine Chance  
für Mücken,  
Wespen & Co.

SEITE 12

Jahrhundertfund  
erzählt die Geschichte  
des Keltenfürsten



Editorial

## 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. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 10.

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

Herzlich  
Ihr WeitBlick-Team

### Genossenschaften im Mittelpunkt

3 Endlich wieder Heimat entdecken – dank unserer Gästewohnungen

### Wohnen und Leben im Quartier

4 Unsere WohnCafés – Teil 2  
Die zwei in Stuttgart-Fasanenhof

### Aus der Nachbarschaft

5 Einfach mal ansprechen:  
Wie aus Fremden Nachbarn werden

### Gesundheit

6 Tipps für eine bewusste Ernährung

### Genossenschaft intern

8 Neues aus Ihrer Genossenschaft

### Ratgeber und Wohnen

10 Keine Chance für Mücken, Wespen & Co.  
11 Das Lampen-Einmaleins bringt Licht ins Dunkel

### Stuttgart und Region

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

### Rezept

14 Mangold-Radicchio-Tagliatelle mit Oliven und Walnüssen

### Kids und Co.

15 Ausflug auf den Bauernhof

### Rätsel

16 Knacken Sie das Lösungswort!



# 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.





## 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 Quartierskordinatorin und feste Ansprechpartnerin unter der Telefonnummer 0711 56619014 oder per E-Mail unter [bieneck@pasodi.de](mailto: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



„Eulenbesuch“ im WohnCafé



„Hofkonzert“ der Stuttgarter Philharmoniker

Auch während der pandemiebedingten Schließung sind die WohnCafés 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 während der Mittagsruhe leiser zu dre-

hen, wenn man ihn darum bittet. Und auch die Familie aus Syrien, die nie den Müll richtig trennt, freut sich plötzlich über den Hinweis und ist dankbar, wenn man ihr hilft, die deutschen Gepflogenheiten zu verstehen.

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



6

Gemüse, Früchte und Beeren

Am besten gelingt eine ausgewogene Ernährung, wenn häufig und viel Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen, da sie einen großen Teil unseres Nährstoffbedarfs decken. Statt saisonale und regionale Lebensmittel zu wählen, greifen immer mehr Menschen auf sogenannte Superfoods mit angeblich besonders gesundheitsfördernder Wirkung, wie Chia-Samen oder Goji-Beeren, zurück. Die heimischen Alternativen sind jedoch oft günstiger, frischer und umweltfreundlicher und genauso gesund!

### Leinsamen statt Chia-Samen

Chia-Samen stammen aus Südamerika und Asien. Die Super-Samen sind also weit gereist, bevor sie in unserer Mülschale 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 Obst- und Gemüsearten können da mithalten: zum Beispiel Heidelbeeren, Holunderbeeren, blaue Trauben oder Rotkohl.



### Hirse und Hafer statt Quinoa

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.



## Was ist Superfood eigentlich?

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.



### Schwarze Johannisbeere und Sanddorn statt Goji-Beere

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.



### Walnüsse statt Avocado

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



# Vorfriede in der Urban- und Hallbergerstraße Modernisierung von Büro und Wohnungen beginnt bald

In der vergangenen WeitBlick-Ausgabe haben wir die Modernisierungsarbeiten in der Hallbergerstraße 7 und Urbanstraße 81 bereits angekündigt. Wir freuen uns, dass damit auch der Umbau unseres Büros einhergeht – ~~und möchten Ihnen von dem aktuellen Stand berichten.~~



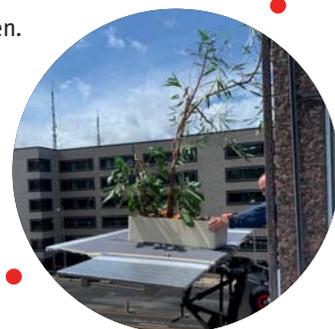
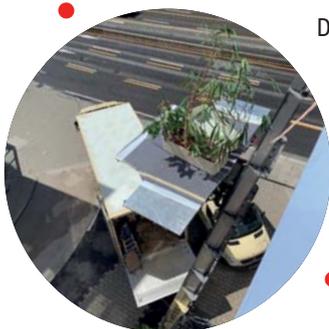
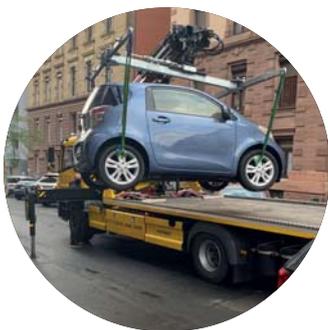
Aufgrund der bevorstehenden Umbauarbeiten in der Urban- und Hallbergerstraße sind wir mittlerweile erfolgreich in unser vorübergehendes Büro umgezogen:

Es befindet sich in der **Willy-Brandt-Straße 50 in Stuttgart**

und wir haben uns schon gut eingelebt. Derzeit warten wir auf die Baugenehmigung und hoffen, bald mit der Modernisierung unseres regulären Büros beginnen zu können.

Auch die Wohnungen in der Urban- und Hallbergerstraße werden wir modernisieren. Gemeinsam mit den Mieterinnen und Mietern warten wir gespannt auf den Beginn der Arbeiten. Umfassend informiert wurden die Bewohnerinnen und Bewohner selbstverständlich bereits am 14. April 2021 im Rahmen einer Online-Mieterversammlung. Während der digitalen Veranstaltung erläuterte Frau Schäfer, unsere geschäftsführende Vorständin, die anstehenden Arbeiten in den Wohnungen sowie im Haus und das umfangreiche Hygienekonzept für alle Beteiligten. Zudem appellierte sie an die Mieterinnen und Mieter, das Hygienekonzept mitzutragen.

Wir freuen uns, dass unsere erste Online-Mieterversammlung von allen gut aufgenommen wurde. Dennoch hoffen wir, uns bald wieder regelmäßig persönlich mit Ihnen austauschen zu können. Frau Schäfer betonte: „Es ist schade, dass keine Präsenzveranstaltung mit den Mieterinnen und Mietern sowie einem anschließenden Abendessen möglich war. Details lassen sich dabei oft besser besprechen. Die Zahlen der Corona-Inzidenzen und die Corona-Verordnung ließen dies im April leider noch nicht zu.“





## Unsere Mitgliederversammlung am 12. Juni 2021

Das Pandemiegeschehen im Juni erlaubte es, dass wir unsere Mitgliederversammlung auch in diesem Jahr als Präsenzveranstaltung durchführen konnten – wenngleich in reduziertem Umfang. Obwohl das Programm auf die notwendigen Regularien begrenzt war, war die Stimmung unter den Anwesenden gut.

Frau Schäfer berichtete über das erfolgreich abgeschlossene Geschäftsjahr 2020, die durchgeführten Modernisierungen und die geplanten Neubauten. Aufgrund des Ausscheidens des bisherigen Aufsichtsratsmitglieds, Herrn Klaus-Rolf Flaskamp, stand die Wahl eines neuen Aufsichtsrats auf der Tagesordnung. Einstimmig wurde Herr Joachim Steck, Bezirksverbandsvorsitzender des Sozialverbands VdK e. V., Bereich Nordwürttemberg, als Aufsichtsrat gewählt.



Neu im Aufsichtsrat: Herr Joachim Steck

### Herzlichen Glückwunsch!

Erika Ebert löste das Erwachsenenrätsel der vergangenen Ausgabe. Sie teilte uns das Lösungswort „Wiese“ mit und darf sich nun über einen 100-Euro-Gutschein der Drogeriekette Müller freuen.

Beim Kinderrätsel fand Vlada Khait heraus, dass sich die Vögel schon auf das „Singen“ freuen. Wir gratulieren zu einem Media-Markt-Gutschein und wünschen viel Spaß beim Einlösen!



# Sommer, Sonne, Insektenschutz Keine Chance für Mücken, Wespen & Co.



10

Sommer, Sonne, Insektenschutz

Wenn es draußen warm ist und wir uns über die Sonne freuen, gibt es auch einige unschöne Seiten des Sommers: Lästige Insekten wie Mücken, Bremsen oder Wespen schwirren umher. Wir haben fünf Tipps, wie Sie die kleinen Plagegeister auf Abstand halten.

1. Um den eigenen Schweißgeruch, den Insekten wie Mücken oder Bremsen äußerst attraktiv finden, zu verbergen, hilft meist schon ein herkömmliches Insektenspray.
2. Wer sich häufig in der Natur in Wald und Wiesen aufhält, sollte darauf achten, lange und helle Kleidung zu tragen. Stülpen Sie am besten auch die Socken über die Hose. So erschweren Sie Zecken und Co., an Ihre Haut zu gelangen.
3. Stehende Gewässer sind potenzielle Brutstätten für Mücken. Daher sollten Sie Gießkannen, Vogeltränken und Pflanzenuntersetzer regelmäßig leeren und säubern.
4. Vermeiden Sie süße Gerüche oder Parfüms. Bauen Sie sich lieber eine Geruchsbarriere: Gegen Bienen und Mücken hat sich die Kombination aus Gewürznelken und Zitrone bewährt. Mücken meiden zudem den Duft von Lavendel.
5. Tierische Unterstützung gegen die kleinen Plagegeister erhalten Sie, wenn Sie Nistkästen für Vögel im Garten aufhängen. Die haben Insekten nämlich zum Fressen gern.



### Achtung Artenschutz

Summ, summ, summ ... Manche Menschen geraten schon in Panik, wenn sie Bienen, Hummeln oder Wespen nur hören. Die kleinen Tierchen mit der Fliegenklatsche zu erschlagen ist allerdings keine Alternative. Schließlich stehen die summenden Insekten zum Teil unter Artenschutz.

Daher würden auch unsere Mitarbeiter eine Geldstrafe riskieren, wenn sie beispielsweise eigenhändig Wespennester im Rollladenkasten entfernen oder umsiedeln. Zunächst muss ein Spezialist die Situation prüfen, bevor etwas unternommen werden kann.



# 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 Kelvinalzahl **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 geringem 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

12

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](http://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](http://www.asperg.de/de/kultur-freizeit/historische-rundwege/keltenweg)





## Stadtarchiv Stuttgart Das Gedächtnis der Stadt

© Stadtarchiv Stuttgart, Foto: arge lola

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 „Großeinkaufvereins der Kolonialwarenhändler Württembergs“ am Rande des Bad Cannstatter Wohngebietes Veielbrunnweg.

Der Gebäudekomplex umfasst eine Nutzfläche von 7.500 Quadratmetern.



© Stadtarchiv Stuttgart, Foto: Olaf Mahlstedt

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](http://archiv0711.hypotheses.org).

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



# Ausflug auf den Bauernhof

Endlich Sommer! Alle Tiere können wieder auf die Wiese.

Aber eines fehlt noch. Wenn du die Tiere kennst und die farbigen Kästchen unten richtig einordnest, weißt du, welches Tier noch im Stall geblieben ist.



10

6

5

1

3

4

10

4

9

15

1

2

3

4

5

6

7

8

2

7

8

9

Lösungswort:

15  
Kids und Co.

### Hast du das Rätsel wieder gemeistert?

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.

[1] Wie heißen Lebensmittel mit angeblicher „Wunderwirkung“?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

[2] Welcher Käse wird in unserem Rezepttipp verwendet?

10	11	12	13	14	15	16	17
----	----	----	----	----	----	----	----

[3] Welche Strecke empfehlen wir bei Interesse an keltischer Kultur?

18	19	20	21	22	23	24	25	26
----	----	----	----	----	----	----	----	----

[4] Welche Einheit gibt die Helligkeit einer Lampe an?

27	28	29	30	31
----	----	----	----	----

[5] Was gilt als heimische Alternative für Chia-Samen?

32	33	34	35	36	37	38	39	40
----	----	----	----	----	----	----	----	----

6	12	19	28	9	39
---	----	----	----	---	----

Schicken Sie Ihre Lösung bitte per Post auf nebenstehender Antwortkarte oder

als E-Mail unter dem Stichwort „Mitmachen und gewinnen“ an [weitblick@vdk-baugenossenschaft.de](mailto:weitblick@vdk-baugenossenschaft.de). Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder und Mieter der VdK-Baugenossenschaft Baden-Württemberg eG Stuttgart. Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der Genossenschaft sind ausgeschlossen. Wir speichern Ihre personenbezogenen Daten nach Maßgabe des Bundesdatenschutzgesetzes (§ 28) insbesondere Angaben zu Telefon-/Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse. Im Falle eines Gewinnes veröffentlichen wir Ihren Vor- und Nachnamen in der nächsten WeitBlick-Ausgabe. Einsendeschluss ist der 31. August 2021.



## Geschäftsführender Vorstand

Alexandra Schäfer Tel. 0711 268430-6 [info@vdk-baugenossenschaft.de](mailto:info@vdk-baugenossenschaft.de)

Leitung Hausbewirtschaftung und Vermietung Böblingen, Heidelberg, Karlsruhe, Kirchheim unter Teck, Mannheim, Nürtingen, Sindelfingen, Walldorf

Oliver Jerabek Tel. 0711 268430-81 [jerabek@vdk-baugenossenschaft.de](mailto:jerabek@vdk-baugenossenschaft.de)

## Vermietung Stuttgart

Gabriela Beeking Tel. 0711 268430-75 [beeking@vdk-baugenossenschaft.de](mailto:beeking@vdk-baugenossenschaft.de)

Vermietung Asperg, Gerlingen, Kornwestheim, Ludwigsburg

Katrin Kartin Tel. 0711 268430-76 [kartin@vdk-baugenossenschaft.de](mailto:kartin@vdk-baugenossenschaft.de)



„WeitBlick“

Magazin der VdK-Baugenossenschaft Baden-Württemberg eG Stuttgart

Herausgeber und Redaktion:

VdK-Baugenossenschaft Baden-Württemberg eG Stuttgart Urbanstraße 81, 70190 Stuttgart Tel. 0711 268430-6, Fax 0711 268430-80 [weitblick@vdk-baugenossenschaft.de](mailto:weitblick@vdk-baugenossenschaft.de) [www.vdk-baugenossenschaft.de](http://www.vdk-baugenossenschaft.de)

Ausgabe 36 | 2021, Auflage: 1.400 Stück

Verantwortlich für den Inhalt: Alexandra Schäfer

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise unter: [www.vdk-baugenossenschaft.de/datenschutz](http://www.vdk-baugenossenschaft.de/datenschutz)

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: AlbertBuchatsky, nortongo, Jiri Hera, Dmitriy Kazitsyn, JPC-PROD, Timmy, Alexander Kirch, Richard Peterson, Tim UR, vbmark, irin-k, Cipariss, thka, Elizaveta Galitckaia, Oleksandr\_Delyk, Ksusha Dushmaneeva, 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](http://www.stolpundfriends.de)

Druck: Günter Druck GmbH, Schauenroth 13, 49124 Georgsmarienhütte

Diese Zeitschrift wurde auf FSC-zertifiziertem Papier umweltgerecht gedruckt.



Urbanstraße 81, 70190 Stuttgart

Tel. 0711 268430-6, Fax 0711 268430-80 [www.vdk-baugenossenschaft.de](http://www.vdk-baugenossenschaft.de)

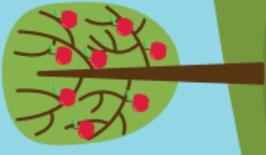
Öffnungszeiten:

mittwochs: 8 – 16 Uhr

oder nach Vereinbarung



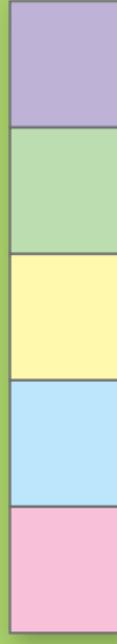
Kids und Co.



## Ausflug auf den Bauernhof

Lösungswort:

Die Tiere auf der Wiese warten noch auf die



Rätsel

## Mitmachen und gewinnen!

Das Lösungswort aus den fünf Rätselfragen lautet



## Ihre Ideen für den WeitBlick sind gefragt!

Haben Sie einen Ausflugstipp oder eine Leseempfehlung, über die wir in unserem „WeitBlick“ berichten könnten? Dann teilen Sie uns Ihre Vorschläge gern in Form von Stichpunkten mit und schicken Sie die Karte anschließend an uns zurück. Wir freuen uns auf Ihre Ideen!

---

---

---

---

---

Absender:

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon



Entgelt  
zahlt  
Empfänger

Absender:

Erwachsenenrätzel: Vorname, Name

Kinderrätzel: Vorname, Name

Alter

Straße

PLZ, Ort



Entgelt  
zahlt  
Empfänger

Deutsche Post   
ANTWORT

Vdk-Baugenossenschaft  
Baden-Württemberg eG Stuttgart  
~~Urbanstraße 81~~  
~~70190 Stuttgart~~

Deutsche Post   
ANTWORT

Vdk-Baugenossenschaft  
Baden-Württemberg eG Stuttgart  
~~Urbanstraße 81~~  
~~70190 Stuttgart~~