

Weitblick

Magazin der VdK-Baugenossenschaft Baden-Württemberg eG Stuttgart



Mit großen Preisen
für kleine
Rätselfreunde!

Keine Chance für Grippe und Co.
So kommen Sie
gesund und fit
durch den Winter

SEITE 5

Christosen-Orakel
für ein glückliches
neues Jahr

SEITE 11

Alles eine Frage
der Einstellung:
Heizthermostate
richtig regeln!

SEITE 13

Wissenswertes
rund um den
Gaisburger Marsch



Editorial

Liebe Mitglieder, Mieter, Partner und Freunde des Hauses,

wir freuen uns, Ihnen unsere neue WeitBlick-Ausgabe vorzustellen und Sie so auf den bevorstehenden Winter einzustimmen. Dieser ist für viele Menschen eine ganz besondere Zeit – kommen wir doch oft mit unserer Familie sowie unseren Freunden zusammen, essen gemeinsam und machen es uns daheim gemütlich.

Damit Sie die Zeit mit Ihren Liebsten gesund und in vollen Zügen genießen können, empfehlen wir Ihnen einen Blick in unser Titelthema auf den Seiten 6 und 7. Dort lesen Sie, warum Bewegung an der frischen Luft wichtig ist, wie Sie trotz Regen und Kälte gut durch die nächsten Monate kommen und was Sie tun können, wenn Sie doch einmal eine Erkältung erwischt hat. Und falls Ihnen das frühe Aufstehen im Winter schwerfällt, stellen wir Ihnen auf Seite 10 sechs einfache Gymnastikübungen vor. Diese helfen Ihnen dabei, trotz der Dunkelheit am Morgen frisch und motiviert in den Tag zu starten.

Sicher sind Sie – genau wie wir – schon voller Vorfreude auf das neue Jahr und fragen sich, was dieses mit sich bringen wird. So ging es auch unseren Vorfahren, die zwischen Weihnachten und Silvester gerne mithilfe der Christrose überlegten, was die kommenden zwölf Monate für sie bereithalten würden. Auf Seite 5 erklären wir, was es mit diesem Christrosen-Orakel genau auf sich hat, und stellen weitere Glücksbringer für ein erfolgreiches neues Jahr vor.

Blättern Sie unsere neue WeitBlick-Ausgabe doch gleich einmal durch und schauen Sie, welche Freizeit-Tipps und weiteren Themen wir dieses Mal für Sie vorbereitet haben. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre, eine schöne Weihnachtszeit und natürlich alles Gute für 2022!

Herzlich
Ihr WeitBlick-Team

Genossenschaften im Mittelpunkt

3 Der Internationale Tag der Genossenschaften

Wohnen und Leben im Quartier

4 Unsere WohnCafés – Teil 3: das WohnCafé Giebel und das WohnCafé Kleine Else

Ratgeber und Wohnen

5 Christrosen-Orakel für ein glückliches neues Jahr

Gesundheit

6 So kommen Sie gesund und fit durch den Winter

Genossenschaft intern

8 Neues aus Ihrer Genossenschaft

Ratgeber und Wohnen

10 Morgengymnastik neu belebt

11 So regeln Sie Ihre Heizthermostate richtig!

Stuttgart und Region

12 Der Automobilgeschichte auf der Spur

13 Der Gaisburger Marsch

13 Tipps und Termine für die Freizeit

Wissenswertes

14 Weihnachtsbräuche rund um den Globus

Kids und Co.

15 Scherben bringen Glück

Rätsel

16 Knacken Sie das Lösungswort!



Wohnungsbaugenossenschaften in ganz Deutschland zeigen Flagge Der Internationale Tag der Genossenschaften

Jahr für Jahr wird am ersten Samstag im Juli der Internationale Tag der Genossenschaften gefeiert. Und was könnte es für einen besseren Anlass geben, um gemeinsam unsere Botschaft zu kommunizieren, dass Gesellschaft Genossenschaft braucht?

Darum knüpften die Wohnungsbaugenossenschaften Deutschland am 3. Juli 2021 farbenfroh an die erfolgreiche Aktion zum Internationalen Tag der Genossenschaften im Jahr 2020 an. Sie hissten erneut zusammen Flaggen und plakatierten Fassaden, Gerüste und mehr. Parallel wurden in Baden-Württemberg, Brandenburg, Nordrhein-Westfalen und Schleswig-Holstein Webradio-Spots ausgestrahlt. Und die Berliner Wohnungsbaugenossenschaften entschieden sich dazu, ihre Botschaft durch die Blume zu übermitteln: Unter dem Motto „Das blühende Leben“ pflanzten sie das bekannte Bauklötzchen-Logo als Blumenarrangement in einem Holzbeet an.

Aber sehen Sie am besten selbst, wie vielseitig die Aktionen zum Internationalen Tag der Genossenschaften ausfielen. Wir freuen uns schon jetzt auf den ersten Samstag im Juli 2022!





Unsere WohnCafés – Teil 3 Buntes Angebot in Stuttgart-Giebel und Stuttgart-Freiberg

Weiter geht es mit unserer Vorstellung der WohnCafés – dieses Mal mit zwei Angeboten in Gebäuden der Bau- und Heimstättenverein Stuttgart eG: Das WohnCafé Giebel ist eine Anlaufstelle für alle Bewohnerinnen und Bewohner in Stuttgart-Giebel und befindet sich in der Mittenfeldstraße 107, das WohnCafé Kleine Else ist dagegen in der Wallensteinstraße 11 b in Stuttgart-Freiberg zu finden.

Neben dem täglichen Mittagstisch und Cafébetrieb gibt es im WohnCafé Giebel verschiedene Angebote. Zweimal wöchentlich findet eine Betreuungsgruppe für Menschen mit erhöhtem Pflege- oder Betreuungsbedarf statt – mittwochs sogar mit Fahrdienst. Dienstagnachmittags gibt es das kostenlose Gedächtnistraining; je nach Bedarf mit Gymnastikrunde und musikalischer Begleitung. Zudem lädt jeden zweiten Donnerstag eine Handarbeitsgruppe zum gemeinsamen Werkeln ein und jeden zweiten Samstag gibt es einen leckeren Eintopf zum Mittagstisch. Erweitert wird das Programm durch regelmäßige Angebote wie ein SonntagsCafé und andere saisonale Feste. Mehrere Ehrenamtliche unterstützen das WohnCafé Giebel und sein Team: etwa durch selbst gebackene Kuchen, worauf wir sehr stolz sind.



Nach einer erneuten Schließung durch den zweiten Lockdown können die Mitarbeiterinnen seit dem 7. Juni 2021 wieder Gäste im WohnCafé Kleine Else empfangen. Zur Wiedereröffnung fand unter Auflage der 3Gs ein gemeinsames Mittagessen statt. Im Anschluss wurde den spanischen und italienischen Liedern eines Stuttgarter Duos gelauscht. Auch sonst bieten die Räumlichkeiten der Kleinen Else, die auch über eine offene Küche verfügt, vielseitige Aktivitäten an: einen täglichen Mittags-

tisch, regelmäßige Kaffeenachmittage mit selbst gebackenem Kuchen oder Eiskaffee sowie Betreuungsgruppen, die jeden Dienstag und Donnerstag stattfinden.

Übrigens: Beide WohnCafés zeichnen sich durch ein sympathisches Team aus, das mit viel Herzblut dabei ist. Neue Gäste sind jederzeit willkommen. Schauen Sie gerne einmal vorbei! Um die Beachtung der aktuellen Corona-Regeln wird gebeten.

Ihre Ansprechpartnerin für das WohnCafé Giebel ist Frau Jasmin Sunke vom ambulanten Sozialdienst Else-Heydlauf-Stiftung, die unter der Telefonnummer 0711 87083749 oder per E-Mail an jasmin.sunke@wohlfahrtswerk.de zu erreichen ist.

Für das WohnCafé Kleine Else nimmt die Quartierskoordinatorin und Sozialpädagogin Katrin Heilemann Ihre Anregungen unter der Telefonnummer 0711 87091206 entgegen. Auch wenn Sie Hilfe im Alltag benötigen, einen Pflegegrad beantragen möchten oder andere Fragen haben, können Sie Frau Katrin Heilemann gerne kontaktieren.





Christrosen-Orakel für ein glückliches neues Jahr

Was hält das neue Jahr für uns bereit? Glück, Gesundheit und Erfolg – oder werden wir vom Pech verfolgt? Schon unsere Urahnen versuchten, den Schleier über der Zukunft zu lüften und – geben wir es zu – so ein bisschen versuchen wir das auch heute noch.



Mit besonderer Aufmerksamkeit beobachteten unsere Vorfahren alles, was sich an den zwölf Tagen zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag ereignete. Dieser Zeitraum erschien ihnen wie ein Spiegelbild der kommenden zwölf Monate. Regen und Unwetter verhießen Schlechtes, Tage mit Sonnenschein und mildem Wetter, verfrühte Blüten und Blätter dagegen Gutes.

Als besonders aussagekräftig galt die Christrose. Zwar stammt sie ursprünglich aus den Kalkalpen, zog aber schon früh in die Gärten ein. Die schöne Blüte und ihre Heilkraft bewogen die Menschen dazu, sie nach Hause zu holen. Vor allem aber beschäftigte sie die ungewöhnliche Blütezeit. Eine Pflanze, die mitten im Winter blühte, musste über besondere Gaben verfügen und die ließen sich sicher auch auf die eigenen vier Wände lenken. Dass es gute Kräfte waren, das garantierten das klare Weiß und der Blühbeginn, der oftmals – wenn auch nicht immer – auf das Weihnachtsfest fällt.

Ein bisschen heikel war dieses Orakel, denn Christrosen-Stängel besitzen eine sehr feste Haut. Werden sie nicht sorgfältig angeschnitten, verstopfen die Leitungsbahnen und die Knospen öffnen sich nicht. Gärtnerinnen und Gärtner empfehlen daher heute, Christrosen-Stängel nicht nur frisch anzuschneiden, sondern auch noch rundum mit einer Nadel anzustechen. Dann blühen und halten sie zuverlässig. Noch sicherer klappt das Aufblühen natürlich bei Christrosen im Topf. Mit ihnen lässt sich getrost das Christrosen-Orakel befragen. Die Antworten fallen immer gut aus.



Das neue Jahr kann nur gut werden, wenn sich alle Christrosen-Blüten so zuverlässig öffnen.

Klappte es mit der Blüte zum Fest, war das natürlich bereits ein wunderbares Omen. Das neue Jahr konnte gar nicht anders als gut werden. Wer es noch ein bisschen genauer wissen wollte, der schnitt kurz vor Weihnachten zwölf Christrosen-Knospen ab und stellte sie in die Vase. All jene, die zuverlässig aufblühten, standen für gutes Wetter und einen glücklichen Monat. blieb die Knospe hingegen geschlossen, war schlechtes Wetter zu erwarten.

Und sollte sich wider Erwarten doch eine der Knospen nicht öffnen, dann helfen immer noch die vielen anderen Glücksbringer. Der vierblättrige Klee zum neuen Jahr lässt voller Zuversicht in die Zukunft blicken. Die immergrünen Blätter der Misteln wehren zuverlässig alles Böse ab und an den kräftigen Dornen der Stechpalme kommen böse Geister gar nicht erst vorbei, wenn man sie als Strauß oder Kränzchen über die Türschwelle hängt.



Keine Chance für Grippe und Co. So kommen Sie gesund und fit durch den Winter

Wer kennt es nicht: Kaum werden die Temperaturen kühler und der Regen zum Dauergast, melden sich Schnupfen, Husten und Halsschmerzen wieder bei uns. Der Wechsel von Kälte, Nässe und trockener Heizungsluft stellt unser Immunsystem auf die Probe und ermöglicht Bakterien und Viren leichtes Spiel. Gleichzeitig schlägt der Lichtmangel auf die Stimmung, macht müde und antriebslos. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun!

6

Raus an die frische Luft

Bewegung an der frischen Luft

Viele bleiben gerade bei kalten Temperaturen, Wind und Regen lieber in den eigenen vier Wänden. Doch genau das ist falsch, denn Abhärtung ist der beste Weg zu einer guten Abwehr. Sport und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft versorgen den Körper mit einer Extraportion Sauerstoff und Tageslicht, stabilisieren das Immunsystem und bringen den Kreislauf in Schwung. Falls Sie ein Sportmuffel sind, bringen Sie einfach mehr Bewegung in Ihren Alltag: Schon ein halbstündiger Spaziergang pro Tag, das Toben mit den Kindern auf dem Spielplatz oder die Runde um den Block in der Mittagspause helfen Ihnen dabei, gesund zu bleiben. Natürlich sollten Sie sich immer der Witterung entsprechend anziehen. Besonders wichtig: Kopf und Füße müssen immer warm sein, sonst droht schnell eine Erkältung.

Fit dank Temperaturschock

Unbeliebt, aber effektiv – Wechselduschen trainieren die Elastizität der

Gefäße, stärken das Immunsystem und regen den Kreislauf an. So machen Sie es richtig: Duschen Sie Ihren Körper jeweils drei Mal abwechselnd mit warmem und danach kaltem Wasser ab. Beginnen Sie am rechten Fuß und lassen Sie den Wasserstrahl zunächst über das rechte und dann das linke Bein laufen, anschließend über den rechten und linken Arm von den Händen bis zur Schulter und schließlich kurz über Bauch und Rücken. Achten Sie darauf, dass Sie mit dem kalten Wasser aufhören. Kleine Motivation: Schon nach kurzer Zeit haben Sie sich an den Temperaturschock gewöhnt und werden die kalte Brause als angenehm empfinden.

Ab in die Wärme

Regelmäßige Saunagänge sind ebenfalls ein gutes Mittel, um Kreislauf und Immunsystem zu stärken. Wie bei den Wechselduschen trainiert auch hier der Wechsel zwischen Kälte und Wärme optimal die Gefäße und wirkt sich positiv auf Stoffwechsel, Herz-Kreis-

lauf-System und Blutdruck aus. Zudem fördern die Entspannung und das warme Licht das seelische Wohlbefinden. Erkältungen wird aktiv vorgebeugt, da sich im Körper langfristig mehr Killerzellen und für die körpereigene Abwehr wichtige Botenstoffe bilden. Ob Sie in die Finnische Sauna, die Biosauna oder das Dampfbad gehen, bleibt dabei ganz Ihnen überlassen. Wichtig ist nur, dass Sie es regelmäßig tun. Optimal ist ein Saunabesuch pro Woche mit drei Durchgängen. Allerdings: Wer schon krank ist, bleibt besser zu Hause!

Die Abwehr von innen stärken

Auch mit der richtigen Ernährung können wir unser Immunsystem in der kalten Jahreszeit tatkräftig unterstützen. Viel frisches Obst und Gemüse versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders reichhaltig an Vitamin C sind beispielsweise Kiwis, Paprika, Brokkoli und Sanddornbeeren. Ebenfalls von Bedeutung ist Vitamin E, das Entzündungen im Körper bekämpft und unter

anderem in pflanzlichen Ölen, Mandeln und Vollkornprodukten enthalten ist.

Achten Sie auch darauf, ausreichend zu trinken. So bleiben die Schleimhäute gut befeuchtet und trotzen Bakterien und Viren. In den kalten Monaten erfreut sich Tee wieder großer Beliebtheit, da er uns mit verschiedensten Aromen verwöhnt und nach einem Winter-spaziergang wunderbar von innen wärmt. Versuchen Sie es doch mal mit anregenden Kräuter- und Gewürztees. Und wenn sich doch mal eine Erkältung anbahnt, helfen zum Beispiel Ingwer-, Salbei-, Holunderblüten- oder Lindenblütentee.



Vom richtigen Klima bis zur Nasendusche

Tipps zum richtigen Heizen und Lüften geben wir Ihnen auch auf Seite 11. Doch damit können Sie nicht nur Schimmelbildung vorbeugen und Kosten sparen, sondern auch aktiv etwas für Ihre Gesundheit machen! Denn zu trockene, verbrauchte und warme Heizungsluft trocknet Ihre Schleimhäute aus, die so einem grippalen Angriff oft nicht standhalten können. Über- oder unterheizen Sie Ihre Wohnung daher nicht und achten Sie auf gut gelüftete Räume. So profitieren Sie gleich dreifach: dank einem verringerten Grippeerisiko, einer schimmelfreien Wohnung und niedrigeren Heizkosten.

Viren und Bazillen vom Leib halten

In den vergangenen Monaten haben Sie aufgrund der Corona-Pandemie oft gehört, wie wichtig regelmäßiges Händewaschen ist. Und natürlich gilt

auch für die jährliche Erkältungszeit: Häufiges Händewaschen stellt ein effektives Mittel dar, um sich vor einer Ansteckung zu schützen. Denn egal ob beim Händeschütteln oder im Bus – überall lauern jetzt Erkältungsviren. Reiben wir dann mit den Händen unsere Augen oder essen wir etwas, dringen die Krankheitserreger auch in unseren Körper ein.

Wer unterwegs keine Zeit oder keine Gelegenheit zum Händewaschen hat, kann auch auf sogenannte Hygiene-Gele zurückgreifen. Die kleinen Tuben passen in jede Tasche und desinfizieren mit wenigen Bewegungen Finger und Hände. Noch besser ist es natürlich, wenn uns Viren und Bazillen erst gar nicht erreichen. Sofern möglich, sollten Sie Abstand halten und Menschenmengen vermeiden.

Keine Chance dem Winterblues

Kaum etwas macht uns anfälliger für Krankheiten und auch Depressionen als Stress. Genügend Entspannung und ausreichend Schlaf hingegen unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte. Genießen Sie also die langen Abende bei Kerzenschein, machen Sie es sich mit Ihrer Familie gemütlich und gönnen

Sie sich bewusst etwas Gutes. Sollte Sie das ständige Grau deutlich belasten, hilft vor allem eines: Licht! Gehen Sie so oft wie möglich nach draußen. Was ebenfalls gut durch den grauen November trägt, ist die Vorfreude auf die Weihnachtszeit. Kaufen Sie schon ein paar Geschenke, überprüfen Sie die Deko und genießen Sie den ersten Glühwein und die ersten Lebkuchen des Jahres.

SOS-Tipps, wenn es Sie doch erwischt hat

Gleich bei den ersten Anzeichen einer drohenden Erkältung sollten Sie handeln: Trinken Sie viel, am besten Kräutertees oder heiße Zitrone mit Honig, und inhalieren Sie mit ätherischen Ölen. Auch ein ansteigendes Fußbad kann wahre Wunder wirken. Ebenfalls hilfreich: Gurgeln mit Salbeitee oder Salzwasser oder aber die berühmte Hühnersuppe, am besten natürlich hausgemacht. Hilft all das nicht oder verschlimmern sich Ihre Beschwerden, sollten Sie spätestens nach drei Tagen den Arzt aufsuchen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund und fit durch die kalte Jahreszeit kommen!





Neue Außenanlagen geplant Unser Workshop gab viele spannende Einblicke

Im nächsten Jahr werden wir die Außenanlagen in der Herrschaftsgartenstraße 31 bis 37 und in der Lange Straße 17 bis 19 in Böblingen neu gestalten. Dazu fand am Samstag, dem 26. Juni 2021 ein Workshop vor Ort statt.

Bei bestem Wetter erläuterten die Landschaftsarchitektin Marion Thiede und unsere Vorständin Alexandra Schäfer das Vorhaben. Unser Leiter der Hausbewirtschaftung – Oliver Jerabek – und unser Techniker – Harald Stanger – waren ebenfalls mit von der Partie. Sämtliche Bewohnerinnen und Bewohner der beiden Häuser waren zum Mitmachen eingeladen. Zur Stärkung gab es Frühstücksbrezeln und Kaltgetränke.



Ein herzliches Dankeschön an all diejenigen, die sich im Rahmen des Workshops eingebracht haben. Wir denken, dass die umgestalteten Außenanlagen allen Spaß bereiten und zu einem neuen Gemeinschaftsgefühl beitragen werden. Wir freuen uns darauf!



Marion Thiede erläuterte verschiedene Ideen für die Außenanlagen – und die Bewohnerinnen und Bewohner konnten per Punkte-System für ihre Favoriten abstimmen.



Unser Tipp gegen Legionellen

Sie gehören zur Gattung stäbchenförmiger Bakterien und können grippeähnliche Erkrankungen hervorrufen: Legionellen. Doch durch die Beachtung eines einfachen Tipps tragen Sie dazu bei, der Entstehung von Legionellen entgegenzuwirken und Ihre Gesundheit zu schützen.

Legionellen entstehen in der Regel dann, wenn die Leitungen für ein paar Tage nicht genutzt werden. Über zerstäubtes oder verdampfendes Wasser können sie dann in die Luft und die Lunge gelangen. Darum bitten wir Sie darum, alle Wasserhähne sowie die Dusche bei Ihnen daheim einmal täglich für ein paar Minuten heiß aufzudrehen. So bleibt das Wasser in den Leitungen in Bewegung und eine gesundheitsschädliche Legionellen-Konzentration kann vermieden werden.

Große Freude für unser Team Wir erhalten das Gütesiegel MEINFAIRMIETER und weitere Auszeichnungen

Ganz gleich, ob ein Wort des Dankes unserer Mitglieder oder eine offizielle Zertifizierung:

Für uns von der VdK-Baugenossenschaft ist es immer schön, wenn unsere Arbeit anerkannt wird. In den vergangenen Monaten durften wir uns zum Beispiel über drei besondere Urkunden freuen.



Im Juli 2021 wurde uns das Gütesiegel MEINFAIRMIETER zuteil. Dieses zertifiziert Wohnungsunternehmen mit bezahlbarem Wohnraum und Sozialfokus, bei denen die Mieterinnen und Mieter im Fokus stehen. „Das ganze Team der VdK-Baugenossenschaft freut sich über die Verleihung des Gütesiegels MEINFAIRMIETER“, erklärte Alexandra Schäfer als unsere Vorständin nach dem erfolgreich abgeschlossenen Zertifizierungsverfahren.

Zudem erhielten wir vor Kurzem den Mittelstandspreis für soziale Verantwortung in Baden-Württemberg für besonderes gesellschaftliches Engagement. Eine schöne Anerkennung, die auch mit einem für unsere VdK-Baugenossenschaft gepflanzten Baum einhergeht. Dieser wächst in Althütte und ist Bestandteil eines kleinen Jubiläumswaldes, der das vielseitige gesellschaftliche Engagement baden-württembergischer Unternehmen zeigt.

Und auch das Bonitäts-Zertifikat der Deutschen Bundesbank vom Juni 2021 möchten wir Ihnen nicht vorenthalten. Es gilt als vertrauensbildendes Prädikatsurteil bei der Zusammenarbeit mit verschiedenen Außenstehenden und zeigt, dass unsere VdK-Baugenossenschaft „notenbankfähig“ ist.

Herzlichen Glückwunsch!

Ute Fick löste das Erwachsenenrätsel der vergangenen Ausgabe und teilte uns das Lösungswort „Freude“ mit. Diese ist auch bei ihr groß, denn als Gewinn erhielt sie einen 100-Euro-Gutschein der Drogeriekette Müller.

Beim Kinderrätsel fand Emma Nachbauer das Lösungswort „Ziege“ heraus und gewann einen Media-Markt-Gutschein. Wir wünschen viel Spaß beim Einlösen!

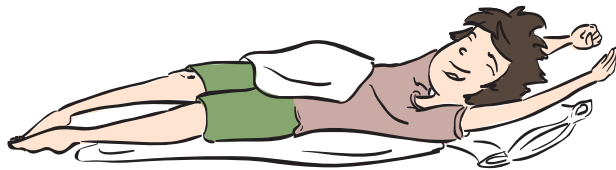
Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Von Freitag, 24. Dezember 2021 bis einschließlich Sonntag, 2. Januar 2022 ist unsere Geschäftsstelle geschlossen. Ab dem 3. Januar 2022 sind wir wieder zu den gewohnten Geschäftszeiten für Sie da. Bei Notfällen während der Betriebsferien wenden Sie sich bitte an Ihren Hauswart.

Der Vorstand, der Aufsichtsrat sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der VdK-Baugenossenschaft wünschen allen Leserinnen und Lesern des WeitBlicks eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr.

Frisch und munter Morgengymnastik neu belebt

Ein Tipp für alle, die morgens schwer aus dem Bett kommen: Wer gleich nach dem Aufwachen etwas Gymnastik macht, startet automatischmunterer in den Tag. Und diese sechs Übungen sind auch noch ganz einfach!



1. Genießen und verlängern Sie das instinktive Räkeln und Strecken nach dem Aufwachen zu einer ersten Stretchingübung. Strecken Sie in Rückenlage die Arme und Beine, so weit Sie können, und lassen Sie dabei das Kinn am Hals. Verweilen Sie etwa zehn Sekunden in dieser Haltung, und atmen Sie tief und gleichmäßig.



2. Umfassen Sie in Rückenlage beide Knie und ziehen

Sie sie mit einer Ausatmung an die Brust. Werden Sie ganz rund im Rücken und lösen Sie den Griff wieder mit einer Einatmung. Im weichen Bett können Sie nun ein bisschen schaukeln, um die Rückenmuskulatur sanft zu massieren.

10

So fängt der Tag gut an!



3. Das Aufstehen beginnt über die Seite, um die Wirbelsäule zu schonen. Mit den Armen abstützen und auf der Bettkante zum Sitzen kommen. Aufrecht sitzend mit den Füßen kräftig nach unten drücken und die Bauchmuskeln anspannen, dabei die Arme zur Decke strecken und tief durchatmen.



4. Stellen Sie die Beine etwas auseinander, und beugen Sie Ihren Oberkörper langsam nach unten, bis die Hände am Boden baumeln – dabei tief ausatmen. Wieder sehr langsam – Wirbel für Wirbel – aufrichten bis zur vollen Streckung, dabei einatmen. Wiederholen Sie dieses Zeitlupen-Aufrichten, das Ihnen ein ganz bewusstes Gefühl für die aufrechte Haltung gibt.

5. Im Stand abwechselnd die Fersen und Ballen vom Boden abheben. Dabei über die ganze Fußsohle abrollen, den Körper gestreckt halten und gleichmäßig durchatmen.



6. Zum Abschluss beginnen Sie, auf der Stelle ganz minimal zu federn, aber gerade nur so viel, dass beide Füße immer am Boden bleiben, nur kleine Vibrationen am Ort. Der ganze Körper ist locker und schwingt leicht mit.



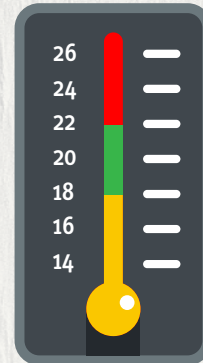
Alles eine Frage der Einstellung So regeln Sie Ihre Heizthermostate richtig!

Jedes Jahr zu Beginn der Heizperiode kommt ein unbequemes Thema auf den Tisch, nämlich das korrekte Heizen und Lüften in Mietwohnungen. Wird viel geheizt und viel gelüftet, steigen die Energiekosten. Wird wenig geheizt und noch weniger gelüftet, steigt das Risiko der Schimmelpilzbildung. Ein zentraler Grund für „falsches“ Heizen: Der richtige Gebrauch von Thermostatventilen wird häufig unterschätzt.

Wir nutzen es täglich und wissen oft gar nicht so genau, wie es funktioniert: das Thermostatventil. Bei Kälte drehen wir es in die eine Richtung, bei zu hoher Wärme oder Abwesenheit in die andere Richtung.

Nicht wenige Menschen glauben daher, das Thermostatventil an ihrer Heizung würde ungefähr so funktionieren wie ein Wasserhahn, den man je nach Belieben auf- und zudrehen kann.

Allerdings stellen Sie an Ihrem Thermostatventil eben nicht ein, wie viel „Heißwasser“ durch Ihre Heizung rauscht, sondern wie warm es in Ihrem Zimmer werden soll. Jede Zahl auf dem Thermostat entspricht dabei einer konkreten Zimmertemperatur.



Ideale
Raumtemperatur:
18 bis 22 Grad

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- Die Anzeige auf dem Thermostat bestimmt die maximale Zimmertemperatur. Sie hat keinen Einfluss darauf, wie schnell ein Zimmer warm wird, sondern nur, wie warm es insgesamt wird. Bitte beachten Sie auch: Ein kalter Heizkörper ist in der Regel kein Grund zur Sorge. Denn ist die gewünschte Zimmertemperatur erreicht, muss das Gerät nicht durchgängig weiterheizen, um diese beizubehalten.
- Die Regelung der Heizung übernimmt das Thermostat automatisch. Wenn Sie Ihre Wunschtemperatur also einmal eingegeben haben, brauchen Sie nicht weiter „nachjustieren“.
- Das Thermostatventil misst die Umgebungstemperatur und steuert entsprechend die Heizung. Es sollte daher nicht durch Gardinen, Möbel usw. verdeckt werden, hinter denen sich Stauwärme bilden könnte.
- Die Raumtemperatur sollte konstant zwischen 18 und 22 Grad liegen. Das ist billiger und effizienter, als ausgekühlte Räume anschließend wieder aufzuheizen. Und nur wenn Sie die Thermostate der Heizkörper morgens beim Verlassen der Wohnung nicht komplett herunterdrehen, können Sie zum Feierabend auch die gewünschte Wohlfühltemperatur erhalten.
- Lüften Sie niemals „auf Kipp“. Wenn die kalte Lüftungsluft einen längeren Zeitraum über das Thermostat strömt, vermittelt sie ihm einen falschen Eindruck von der Zimmertemperatur und animiert es zu übermäßigem Heizen. Lieber mehrmals täglich stoßlüften.



Unser Tipp: Prüfen Sie die Zimmertemperatur doch einmal mit einem Thermometer. So sehen Sie, bei welcher Heizeinstellung die empfohlene Raumtemperatur beziehungsweise Ihre Wohlfühl-Zimmertemperatur erreicht wird.



12

Die Geschichte des Automobils

Der Automobilgeschichte auf der Spur Herzlich willkommen im Mercedes-Benz Museum Stuttgart

Neun Ebenen, 16.500 Quadratmeter Ausstellungsfläche, 160 Fahrzeuge aller Art und viele weitere Exponate: Das ist das Mercedes-Benz Museum in Stuttgart. Hier haben große sowie kleine Entdeckerinnen und Entdecker die Möglichkeit, die Geschichte des Automobils hautnah zu erleben.

Nach dem Eintritt in das Museum gelangen die Besucherinnen und Besucher mit einem Fahrstuhl auf die oberste Ebene des Gebäudes. Dort können sie sich zwischen zwei Rundgängen durch die Ausstellung entscheiden. Entlang des ersten Rundgangs befinden sich sieben Mythosräume, welche die Markengeschichte des Automobilherstellers in chronologischer Reihenfolge erzählen. Im zweiten Rundgang werden die vielseitigen Fahrzeuge in fünf Sammlungen beziehungsweise Räume geordnet, welche zeitübergreifend die Vielfalt des Markenportfolios zeigen. Selbstverständlich können die Besucherinnen und Besucher jederzeit zwischen den beiden Rundgängen wechseln.

Übrigens: Im Mercedes-Benz Museum Stuttgart befindet sich alles „im Fluss“. Das Gebäude hat die Struktur einer Doppelhelix, jedoch keine geschlossenen Räume oder geraden Wände. Diese architektonische Besonderheit steht für die DNA des Menschen und weist auf die lebendige Geschichte der Marke Mercedes-Benz hin.

Sonderausstellungen und Veranstaltungen

Die Dauerausstellung des Mercedes-Benz Museums Stuttgart wird durch viele Extras ergänzt. Bis zum 27. März 2022 bietet eine Sonderausstellung namens „Zukunft Mobilität“ zum Beispiel viel Wissenswertes und Interak-

Die aktuellen Öffnungszeiten des Mercedes-Benz Museums Stuttgart sowie Tipps für Ihren Besuch finden Sie unter: www.mercedes-benz.com/de/classic/museum.

tionsmöglichkeiten rund um die Mobilität der kommenden Jahre. Auch Veranstaltungen – ob zum Thema Oldtimer, Kultur oder speziell für Kinder – finden regelmäßig im Museum oder auf dem Außengelände statt.





Wissenswertes rund um den Gaisburger Marsch Ein Stuttgarter Klassiker

Gerade in der kalten Jahreszeit gilt er als beliebtes Hauptgericht: der Gaisburger Marsch, der vielen Menschen als ein „Stuttgarter Nationalgericht“ bekannt ist. Wir haben einige interessante Fakten rund um die schwäbische Eintopfspezialität zusammengetragen, damit Sie beim nächsten Abendessen mit Ihrem kulinarischen Wissen glänzen können.

Sicher haben Sie den Gaisburger Marsch, welcher in der Regel aus Rindfleisch, Kartoffelschnitt, Spätzle und Gemüse in einer kräftigen Brühe besteht, schon einmal gekostet. Und bestimmt wissen Sie auch, dass der Name des Eintopfes auf den Stuttgarter Stadtteil Gaisburg zurückgeht. Sein genauer Ursprung ist jedoch ungeklärt, und es kursieren zwei Entstehungsgeschichten.

Wo hat der Gaisburger Marsch seinen Ursprung?

Im 19. Jahrhundert aßen viele Stuttgarter Offiziersanwärter gerne im Wirtshaus „Bäcka-Schmiede“ im Stadtteil Gaisburg. Es heißt, dass ein schmackhafter Eintopf – bestehend aus Fleischbrühe, Rindfleisch, Spätzle und Kartoffelschnitt – unter den Offiziersanwärtern sehr beliebt war. Um dieses Gericht verzehren zu können, marschierten die Männer oft gemeinsam zum Wirtshaus – und auf diesen Fußweg geht der Name „Gaisburger Marsch“ womöglich zurück.

Auch die zweite Geschichte rund um den Gaisburger Marsch hat mit dem Militär zu tun. Sie besagt, dass die Gaisburger Männer während eines Krieges gefangen genommen wurden. Den Ehefrauen war es jedoch gestattet, ihren Männern einmal am Tag eine Schüssel mit Essen zu bringen. So kochten sie Tag für Tag einen Eintopf mit besonders nahrhaften Zutaten – und marschierten mit diesem zu ihren Männern.

Woher der Gaisburger Marsch auch stammen mag: Wir sind froh, dass die schwäbische Eintopfspezialität heute noch bekannt ist und wir sie uns somit regelmäßig schmecken lassen können!

Mehr über den Gaisburger Marsch

- Der Gaisburger Marsch gilt als Lieblingsgericht des ehemaligen Bundespräsidenten Horst Köhler.
- Auch weit über Stuttgart hinaus ist der Gaisburger Marsch bekannt.

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.

03.12.2021



„Es ist ein Ros entsprungen“: Bei diesem Konzert der Stuttgarter Musikschule spielen Schülerinnen und Schüler aus dem Bezirk winterliche und weihnachtliche Lieder. Bitte reservieren Sie vorab einen Sitzplatz. Stadtkirche Vaihingen, Stuttgart, www.stuttgarter-musikschule.de

04.12.2021 – 09.01.2022



„Pettersson und Findus“: So heißt das Theaterstück für die ganze Familie mit den Figuren des schwedischen Autors und Illustrators Sven Nordqvist. Das Theaterstück ist für Kinder ab fünf Jahren geeignet. Schauspielbühnen in Stuttgart, www.schauspielbuehnen.de

03. – 13.02.2022

„Imaginale“: Das internationale Theaterfestival animierter Formen zeigt Arbeiten aus Bereichen wie Tanz, Musiktheater und Digitalkunst. Die eingeladenen Ensembles sowie Solistinnen und Solisten kommen aus verschiedensten Ländern. FITZ! Zentrum für Figurentheater, Stuttgart, www.imaginale.net

18. – 20.02.2022

„Eintrittsfreies Wochenende“: Bald endet die Sonderausstellung „Jetzt oder nie – 50 Jahre Sammlung LBBW“ im Kunstmuseum Stuttgart mit Werken von der Klassischen Moderne bis hin zu zeitgenössischen Positionen. Zu diesem Anlass ermöglicht die LBBW allen Besuchern freien Eintritt. Kunstmuseum Stuttgart, www.kunstmuseum-stuttgart.de



= Kinderfreundlich



Von Lichterglanz und Mistelzweig: Weihnachtsbräuche rund um den Globus

Weihnachten ist ohne Zweifel eines der wichtigsten Familienfeste in aller Welt. Im Laufe der Zeit haben sich dabei viele Bräuche und Traditionen herausgebildet, die man in ihrer bunten Vielfalt niemals alle beschreiben könnte. Weil es jedoch Spaß macht, ein wenig über den eigenen Tellerrand zu gucken, haben wir einmal ein paar exotische Besonderheiten herausgepickt, die in anderen Ländern so selbstverständlich zu Weihnachten gehören wie bei uns der Weihnachtsbaum.

Skandinavien

Hier hat der Weihnachtsmann viele kleine Helfer, die sogenannten Nisser oder Tomten. Diese kleinen Wichtel finden sich auch in der Weihnachtsdekoration wieder und hocken auf Fensterbänken, Regalen, Bilderrahmen und vielem mehr. Am Heiligen Abend stellt man daher auch eine Schüssel mit süßem Milchbrei vor die Tür, um den vielen Wichteln, Gnomen und Hausgeistern für ihre Hilfe zu danken.

Estland

Traditionell sitzt man in der Vorweihnachtszeit zusammen und reinigt Besen. Denn in der Adventszeit sind allerlei Hexen unterwegs, die schmutzige Besen für Flugkunststücke und anderen Schabernack suchen. Vor allem die Kinder sind eifrig bei der Sache. Kommt es zu keinerlei Verzauberung oder sonstiger Hexerei, wird der fleißigste Besenreiniger belohnt.

England

Die Wohnungen werden traditionell mit Stechpalmenzweigen und Girlanden geschmückt. Auch Wäscheleinen, an denen alle gesammelten Weihnachtsgrußkarten hängen, sind weit verbreitet. Besonders schön: Trifft sich ein Paar unter einem aufgehängten Mistelzweig, muss es sich küssen.

Mexiko

Zu Weihnachten haben die sogenannten Piñatas Hochkonjunktur. Diese bunten Figuren aus Pappmaché werden mit allerlei Süßigkeiten gefüllt und aufgehängt. Abwechselnd dürfen nun die Kinder mit verbundenen Augen versuchen, die Figur mit einem Stock zu zerschlagen. Zerbricht die Piñata, dürfen alle Kinder so viele Leckereien aufsammeln wie möglich.

USA

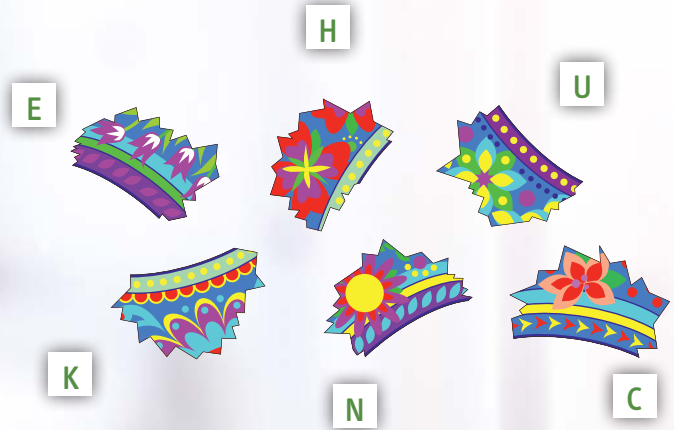
1931 entstand auf einem Coca-Cola-Werbeplakat der Weihnachtsmann, wie ihn viele heute kennen – mit weißem Rauschebart, schwarzen Stiefeln, rotem Mantel und weißem Pelzbesatz. Seitdem rutscht er am Heiligen Abend durch die Kamine und steckt den Kindern Geschenke in die aufgehängten Weihnachtsstrümpfe. Landestypisch ist vor allem auch eine ausgefallene Außenbeleuchtung, die so manchen Vorgarten in ein grellbuntes Lichtermeer verwandelt. Die „amerikanische Version“ von Weihnachten ist übrigens ein Exportschlager: Selbst in Indien, Japan und China werden die Kaufhäuser mit Santa Claus und X-Mas-Lichterglanz geschmückt.





Scherben bringen Glück

Der kleine Frosch feiert heute seinen Geburtstag und bald kommen seine Gäste. In seiner Aufregung hat er beim Tischdecken jedoch versehentlich alle Tassen zerbrochen. Hilf ihm, die Tassen schnell zu reparieren, und ordne die Scherben den richtigen Tassen zu. So erhältst du das gesuchte Lösungswort.



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6



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: 15. Januar 2022.



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] Um welche Art von Gericht handelt es sich beim Gaisburger Marsch?

1 2 3 4 5 6 7

[2] Welches Gemüse liefert viel Vitamin C?

8 9 10 11 12 13 14 15

[3] Welche Pflanze gibt Einblicke in das neue Jahr?

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

[4] Wie viele Mythosräume befinden sich im Mercedes-Benz Museum?

26 27 28 29 30 31

[5] Was können Sie für einen guten Start in den Tag machen?

32 33 34 35 36 37 38 39 40

7 9 23 26 38

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. 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 15. Januar 2022.



Geschäftsführende Vorständin

Alexandra Schäfer Tel. 0711 268430-6 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

Vermietung Stuttgart

Gabriela Beeking Tel. 0711 268430-75 beeking@vdk-baugenossenschaft.de

Vermietung Asperg, Gerlingen, Kornwestheim, Ludwigsburg

Lennart Hömme Tel. 0711 268430-78 hoemme@vdk-baugenossenschaft.de



„WeitBlick“

Magazin der VdK-Baugenossenschaft Baden-Württemberg eG Stuttgart

Herausgeber und Redaktion:

VdK-Baugenossenschaft Baden-Württemberg eG Stuttgart Willy-Brandt-Straße 50, 70173 Stuttgart Tel. 0711 268430-6, Fax 0711 268430-80 weitblick@vdk-baugenossenschaft.de www.vdk-baugenossenschaft.de

Ausgabe 37 | 2021, Auflage: 1.400 Stück

Verantwortlich für den Inhalt: Alexandra Schäfer

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise unter: 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: FreshPaint, altafulla, Julien Tromeur, garagestock, Natalia Greeske, baranq, Michael Schneidmiller, dotshock, Vjom, NinaMalyna, Piotr Zajc, Lenush, makasana photo, Achim Kietzmann, Megatera Pictures, FamVeld, Milles Studio, Cernecka Natalja, Lukas Gojda

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

Druck: Günter Druck GmbH, Schauenroth 13, 49124 Georgsmarienhütte

Diese Zeitschrift wurde auf FSC-zertifiziertem Papier umweltgerecht gedruckt.



Willy-Brandt-Straße 50, 70173 Stuttgart Tel. 0711 268430-6, Fax 0711 268430-80 www.vdk-baugenossenschaft.de

Öffnungszeiten:

mittwochs: 8 – 16 Uhr

oder nach Vereinbarung



Kids und Co.

Scherben
bringen
Glück



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



Rätsel

Mitmachen
und
gewinnen!



Das Lösungswort aus den
fünf Rätselfragen lautet

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

*Frohe Weihnachten
und ein glückliches
neues Jahr!*





Absender:

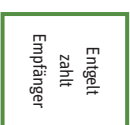
Erwachsenenrätzel: Vorname, Name

Kinderrätzel: Vorname, Name

Alter

Straße

PLZ, Ort



Entgelt
zahlt
Empfänger



**VdK - BAU
GENOSSEN
SCHAFT eG**

Deutsche Post 
ANTWORT

VdK-Baugenossenschaft
Baden-Württemberg eG Stuttgart
Willy-Brandt-Straße 50
70173 Stuttgart