

für uns



Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | August 2026

Baugenossenschaft Hof

Aus der Vertreterversammlung

Pflanzaktion stärkt das Miteinander in der Gabelsbergerstraße

Ein Zuhause für Bienen in unseren Wohngebieten

95. Geburtstag

**Diese Ausgabe auch online
www.bg-hof.de**

Grußwort des Vorstandes

Liebe Vertreterinnen und Vertreter,
 liebe Genossenschaftsmitglieder,
 liebe Mieterinnen und Mieter,

2025 war das Internationale Jahr der Genossenschaften. Der UN-Generalsekretär Antonio Guterres sagt dazu: „Genossenschaften sind die Lösung für viele globale Herausforderungen unserer Zeit. Sie tragen entscheidend dazu bei, die nachhaltigen Entwicklungsziele der Weltgemeinschaft zu erreichen. Sie fördern regionales Unternehmertum, ermöglichen den Zugang zu Märkten und bekämpfen weltweit Armut und soziale Ausgrenzung. Genossenschaften gestalten eine bessere Welt.“

1909 wurde die Baugenossenschaft Hof gegründet, um ihre Mitglieder mit angemessenem Wohnraum zu versorgen. Seit her sind wir ein zuverlässiger Partner für sozial orientierten Wohnungsbau. Schon immer hat unsere Genossenschaft soziale Ziele verfolgt. Heute verfolgen wir ein Geschäftsmodell, das darauf ausgerichtet ist, unsere Immobilien – Gebäude und Grünflächen – unter wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Gesichtspunkten langfristig zu bewirtschaften, weiterentwickeln und behutsam zu ergänzen.

Ökologie

Seit Jahren verfolgt die Baugenossenschaft Hof eine ambitionierte Klimaschutzstrategie. Klimaneutralität bis 2045 lautet das Ziel. Dies schaffen wir durch den Austausch von Heizsystemen, weg von fossilen Brennstoffen, die sukzessive Umstellung der Dienstfahrzeuge auf Elektro- oder Hybridantrieb und Energieeffizienz beim Neubau und bei den Modernisierungen. Ergänzt wird die Strategie durch die neuen Wege bei der Fassadenbegrünung.

Soziales

Als Anbieterin von Wohnraum in zusammenhängenden Quartieren übernimmt die Baugenossenschaft Hof auch Verantwortung für das nachbarschaftliche Miteinander sowie die soziale Infrastruktur. Gelingen kann das nur durch die Nähe zu den Vertretern und Ersatzvertretern und durch die Menschen vor Ort.

Wir unterstützen soziale und kulturelle Einrichtungen in unserer Stadt durch finanzielle Zuwendungen. Diese Leistungen sind oftmals Voraussetzung für die Realisierung von Angeboten der Akteure vor Ort. Darüber hinaus richtet sich die Baugenossenschaft Hof mit eigenen Veranstaltungen und zielgruppenspezifischen Angeboten unmittelbar und direkt an die Mitglieder und die Mieterschaft.

Ökonomie

Mit 3.566 Mietwohnungen ist die Baugenossenschaft Hof die größte Vermieterin in Stadt und Landkreis Hof. Unser Kerngeschäft ist die wertorientierte Bewirtschaftung und zukunftsgerichtete Weiterentwicklung dieses vielfältigen Wohnungsbestandes.



Trotz der aktuellen Rahmenbedingungen wollen wir weiterhin lebenswerte Quartiere ausbauen und unsere Wohnungen bezahlbar halten. Während die Durchschnittsmieten in Bayern auf 9,46 Euro/m² und bei den sozialorientierten Wohnungsunternehmen in Bayern auf 7,43 Euro/m² gestiegen sind, liegen die Mieten bei der Baugenossenschaft Hof im Durchschnitt bei 5,02 Euro/m² und damit unter dem Durchschnitt in Hof. So sorgen wir für bezahlbaren Wohnraum in unserer Stadt und fördern damit unsere Mitglieder.

Gleichzeitig richten wir den Blick nach vorn und stellen uns den Herausforderungen der kommenden Jahre mit einer klaren strategischen Ausrichtung. Im Mittelpunkt steht insbesondere das ambitionierte Ziel, durch nachhaltige Investitionen einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten und das Unternehmen mithilfe effizienter Prozesse und einer Digitalisierungsstrategie zukunftsfähig aufzustellen.



Neubau Ziegelackerstraße 5, 7, 9

Alles Wichtige zum abgelaufenen Geschäftsjahr lesen Sie bitte im Geschäftsbericht auf unserer Internetseite www.bg-hof.de nach.

Ihr Vorstand der Baugenossenschaft Hof eG ●

Aus der Vertreterversammlung

Bei der 55. Vertreterversammlung wurden die bisherigen Aufsichtsratsmitglieder Alexandra Deeg, Peter Gutowski und Andreas Kropp einstimmig für weitere sechs Jahre in den Aufsichtsrat gewählt.

Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel konnte auf ein erfolgreiches Geschäftsjahr zurückblicken. Die Baugenossenschaft Hof erzielte einen Jahresüberschuss von 1,9 Millionen Euro sowie einen Bilanzgewinn von 767.962,67 Euro. Gleichzeitig richtete sie den Blick bereits nach vorn: Für das Jahr 2026 sind Investitionen in Höhe von rund 12 Millionen Euro geplant, um die positive Entwicklung der Genossenschaft weiter voranzutreiben.

Der Vorsitzende des Aufsichtsrats, Michael Maurer, würdigte die Leistungen des vergangenen Jahres und sprach dem Vorstand, den Mitgliedern des Aufsichtsrats sowie dem gesamten Team der Baugenossenschaft Hof seinen herzlichen Dank für das Engagement und die erfolgreiche Zusammenarbeit aus.

Die Vertreterversammlung beschloss zudem die Ausschüttung einer Dividende von 3 Prozent an die Mitglieder. ●



Wahlleiter
Armin Hohmann



Die Aufsichtsräte Peter Gutowski und Andreas Kropp, die Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel, Aufsichtsrätin Alexandra Deeg und Aufsichtsratsvorsitzender Michael Maurer

95. Geburtstag

Im Mai 2026 gratulierte Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel unserer langjährigen Mieterin Sonja Geigner aus der Enoch-Widman-Straße zu ihrem 95. Geburtstag.

Frau Rödel besuchte sie mit unserer Seniorenbeauftragten Ingrid Schwarz-Stelzer und überbrachte die Glückwünsche der Genossenschaft, stellvertretend für alle Mitglieder sowie Mieterinnen und Mieter, zu ihren runden Geburtstagen und Jubiläen in diesem Jahr. ●



Vorstandsvorsitzende
Daniela Rödel,
Sonja Geigner mit
Tochter Sandra Techt

Inhalt

August 2026

Wohnen mit uns

Vertreterversammlung.....	3
95. Geburtstag	3
Pflanzaktion stärkt das Miteinander in der Gabelsbergerstraße	4
Ein Zuhause für Bienen in unseren Wohngebieten.....	4

Wohnen für uns

Gertrude Ederle: Die Frau, die den Ärmelkanal bezwang	5
Reisetipp: Husum Viel mehr als nur die „graue Stadt am Meer“	6
Wilde Würze: Aromen von Wegesrand, Wiese und Wald	8
Digital Detox – muss das wirklich sein?	10
Zwischen Dauer-Online und Abschalten	12
Zeitreise: Gesichter der Geschichte	13
Wer hat's erfunden?	14
Unsere Kinderseite	14
Kulturtipps / Impressum	15

Pflanzaktion stärkt das Miteinander in der Gabelsbergerstraße

Am 21. Mai 2026 wurde es in der Gabelsbergerstraße 43 – 45 grün und gemeinschaftlich: Bei einer Pflanzaktion kamen Mieterinnen und Mieter mit fachkundiger Unterstützung zusammen, um zwei neue Hochbeete zu bepflanzen. Die Aktion war Teil der Modernisierung und sollte vor allem eines fördern – das Miteinander in der Hausgemeinschaft.

Am Nachmittag um 15 Uhr versammelten sich die Teilnehmenden an den Hochbeeten. Herr Wenisch leitete die Pflanzaktion an und vermittelte dabei sein Wissen aus der Gartenpflege sowie praktische Tipps für das richtige Einsetzen der Pflanzen. Begleitet wurde die Aktion außerdem von den Vorstandsmitgliedern Daniela Rödel und Thomas Seidel sowie weiteren Mitarbeitenden der Baugenossenschaft Hof.

Bepflanzt wurden zwei Hochbeete mit den Maßen 1,20 mal 2,40 Meter. Eingesetzt wurden verschiedene Gemüsesorten wie Pflücksalat, Zucchini, Lauch und Zwiebeln sowie Kräuter wie Rosmarin, Basilikum, Petersilie und Oregano. Bereits im

Vorfeld waren außerdem eine weiße und eine blaue Weinrebe gepflanzt worden. Für die Bewässerung der Beete stehen künftig zwei Regentonnen bereit. Zusätzlich wurde Gartenwerkzeug angeschafft, das den Mieterinnen und Mietern für die Pflege der Hochbeete zur Verfügung steht.

Die neuen Hochbeete laden nun dazu ein, gemeinsam zu gärtnern, Erfahrungen auszutauschen und künftig die Ernte miteinander zu genießen. Wir wünschen allen Beteiligten eine erfolgreiche Ernte und weiterhin viel Freude bei der gemeinsamen Nutzung der Hochbeete. ●



Teilnehmende
der Pflanzaktion

Ein Zuhause für Bienen in unseren Wohngebieten

Die Baugenossenschaft Hof schafft neuen Lebensraum für Bienen und setzt damit ein Zeichen für Natur- und Artenschutz. Im Wohngebiet „Hof Nord“ in der Dr.-Scheidung-Straße haben Bienenvölker bereits ein neues Zuhause gefunden. Ein weiteres Bienenvolk soll künftig im Pinzigweg angesiedelt werden. Die Bienenvölker tragen nicht nur zur Bestäubung von Pflanzen und zur Förderung der Artenvielfalt bei – langfristig soll aus dem Projekt auch eigener Honig der Baugenossenschaft entstehen.

Besonders reizvoll ist dabei der regionale Bezug: Der Honig wird aus dem Nektar und den Pollen der Pflanzen in der unmittelbaren Umgebung gewonnen. Deshalb wird regionaler Honig von vielen Menschen und auch von manchen Allergikerinnen und Allergikern besonders geschätzt. Wer nun Bedenken wegen der neuen Nachbarn hat, kann beruhigt sein: Bienen sind grundsätzlich friedliche Tiere und stechen nur, wenn sie sich bedroht fühlen. Im normalen Alltag gehen sie ihrer Arbeit nach und interessieren sich meist deutlich mehr für Blüten als für Menschen.

Passend zu diesem Projekt fand am **21. Mai 2026 im BG-Café ein Vortrag rund um das Thema Bienen** statt. Die Besucherinnen und Besucher erhielten interessante Einblicke in das Leben eines Bienenvolkes, die Aufgaben von Arbeiterbienen, Drohnen und Königin sowie die Honigproduktion. Auch die Entstehung einer Bienenkönigin, von Bienenschwärmen und die Bedeutung verschiedener Pflanzen für die Bienen wurden anschaulich erläutert.

Was tun bei einem Bienenstich?

Sie wurden beim Barfußlaufen über eine Blumenwiese von einer Biene gestochen? Kein Grund zur Panik – auch dieses Thema wurde im Vortrag erklärt. Wichtig ist vor allem, den Stachel möglichst vorsichtig direkt an der Einstichstelle zu entfernen. Dieser besitzt am hinteren Ende eine Giftblase, die nach dem Stich weiterhin Gift abgeben kann. Wird der Stachel dort zusammengedrückt, gelangt zusätzliches Gift in die Haut. Deshalb sollte er möglichst nahe an der Einstichstelle durch Pinzette oder Zeckenkarte entfernt werden. So lässt sich der Stich meist schnell und unkompliziert behandeln. ●



Bienenstöcke im
Wohngebiet Hof Nord



Vortrag im BG-Café



Impressum

Redaktion und verantwortlich:

Baugenossenschaft Hof eG

An der Michaelisbrücke 1, 95028 Hof

Tel.: 09281 7353-0, kontakt@bg-hof.de, www.bg-hof.de



Ein Tag wie kein anderer

Gertrude Ederle

Die Frau, die den Ärmelkanal bezwang

Vor 100 Jahren, im August 1926, schrieb die Amerikanerin Gertrude Ederle Sportgeschichte: Als erste Frau durchschwamm sie den Ärmelkanal – und stellte dabei nicht nur einen Rekord auf, sondern widerlegte auch die damaligen Vorstellungen über die körperliche Leistungsfähigkeit von Frauen.

Geboren 1905 in New York als Tochter deutscher Einwanderer, zeigte Ederle schon früh außergewöhnliches Talent im Schwimmen. Sie gewann mehrere olympische Medaillen und galt als eine der besten Schwimmerinnen ihrer Zeit. Doch ihr größter Triumph sollte noch folgen.

Am 6. August 1926 startete sie ihren Versuch, den Ärmelkanal von Frankreich nach England zu durchschwimmen – eine Strecke von rund 34 Kilometern, die für ihre starken Strömungen, kalten Temperaturen und unberechenbaren Bedingungen berüchtigt ist. Viele hatten zuvor versucht, diese Herausforderung zu meistern, und nur wenige Männer waren erfolgreich gewesen.

Ederle ließ sich davon nicht abschrecken. Mit eisernem Willen, sorgfältiger Vorbereitung und ungewöhnlicher Ausrüstung – sie trug eine eigens entwickelte Schutzschicht aus Fett gegen die Kälte – kämpfte sie sich durch die Wellen. Nach 14 Stunden und 31 Minuten erreichte sie die englische Küste.

Mit dieser Zeit unterbot sie den bisherigen Rekord der Männer deutlich. Ihr Erfolg machte sie über Nacht zur internationalen Sensation. Zurück in New York, wurde sie mit einer Parade empfangen und Millionen Menschen feierten sie als Heldin.

Gertrude Ederle bewies mit ihrer Leistung nicht nur sportliche Ausdauer, sondern auch Mut und Entschlossenheit. Sie wurde zu einem Symbol für den Fortschritt der Frauen im Sport und inspirierte Generationen von Athletinnen. Ihre Durchquerung des Ärmelkanals bleibt bis heute ein Meilenstein – nicht nur in der Geschichte des Schwimmens, sondern auch im Kampf um Gleichberechtigung im Sport.





Der Husumer Binnenhafen, das Wattenmeer und die Nordsee reichen bis ins Hafenbecken. (Foto: Oliver Franke / Tourismus und Stadtmarketing Husum GmbH)

Husum: Viel mehr als nur die „graue Stadt am Meer“

Während viele Urlauber nach Sylt oder St. Peter-Ording strömen, bleibt Husum oft etwas ruhiger – zu Unrecht. Die kleine Hafenstadt an der nordfriesischen Küste überrascht mit bunten Häusern, einem gemütlichen Hafen und einer eigenen Gelassenheit. Zwischen Backstein, Möwengeschrei und weitem Himmel zeigt sich der Norden hier von seiner charmanten Seite.

Husums Geschichte beginnt mit einer Naturkatastrophe. Die große Sturmflut von 1362, die „Grote Mandränke“, veränderte die Küstenlinie so stark, dass der Ort plötzlich direkten Zugang zum Meer hatte. Aus einer kleinen Siedlung wurde eine Hafenstadt – und damit ein Platz für Handel und Wohlstand. 1409 wurde Husum erstmals urkundlich erwähnt, 1431 löste sich Husum vom benachbarten Verwaltungsbezirk Mildstedt und

gewann damit weiter an Eigenständigkeit. 1465 erhielt der Ort wichtige Rechte, darunter das Marktrecht.

Bis heute spürt man in Husum, wie sehr es vom Wasser geprägt wurde. Der Hafen ist keine bloße Kulisse, sondern das Herz der Stadt. Anders als in manch anderem Küstenort gehört das Meer in Husum direkt zum Alltag und zum Lebensgefühl. Gerade darin liegt der

besondere Reiz: Die Stadt am Meer wirkt nicht erfunden, sondern gewachsen.

Storm, Markt und Hafenflair

Berühmt wurde Husum auch durch Theodor Storm. Sein Gedicht von der „grauen Stadt am Meer“ machte den Ort weit über Norddeutschland hinaus bekannt. Doch wer heute durch Husum spaziert, entdeckt schnell: Grau ist hier



Das Theodor-Storm-Haus zu Ehren des Dichters. (Foto: Tourismus und Stadtmarketing Husum GmbH)

eher die poetische Stimmung aus Storms Zeiten als die Wirklichkeit. Rund um den Markt, das Gässchen „Wasserreihe“ und den Hafen reihen sich farbige Giebelhäuser, kleine Geschäfte und gemütliche Cafés aneinander. Storm ist in Husum bis heute sehr präsent – besonders im Theodor-Storm-Haus, in dem der Dichter einst lebte und das heute als Museum an sein Leben und Werk erinnert.

Ein idealer Einstieg, um Husum zu erkunden, ist der Marktplatz. Hier zeigt sich Husum an Markttagen von seiner lebendigen Seite. Zwischen Fisch, Brot, Obst, Blumen und norddeutschem Schnack wird schnell klar, dass diese Stadt nicht nur für Besucher schön aussieht, sondern auch wirklich gelebt wird. Genau das macht Husum sympathisch.

Nur ein paar Schritte weiter liegt der Binnenhafen. Dort schaukeln Kutter und Ausflugsschiffe am Wasser, Restaurants servieren Fischgerichte mit Blick auf die Masten, und in den kleinen Straßen dahinter warten Läden, Galerien und Cafés. Wer hier entlanggeht, merkt schnell, wie gut in Husum maritime Atmosphäre und entspannte Kleinstadt zusammenpassen.



Blickfang: Die bunten Giebelhäuser an der Hafenpromenade. (Foto: Plixabay)

Schloss, Krokusse und Nordseegefühl

Zu den schönsten Überraschungen Husums gehört das Schloss vor Husum. Dass ausgerechnet an der Nordseeküste ein Schloss steht, erwarten viele nicht. Der Renaissancebau liegt nur wenige Gehminuten vom Zentrum entfernt und zählt zu den markantesten Sehenswürdigkeiten der Stadt. Drinnen warten Museum und Ausstellungen, draußen ein Park, der im Frühjahr zum eigentlichen Star wird.

Dann verwandeln Millionen von Krokussen die Rasenflächen in ein violettes Blütenmeer. Dieses Schauspiel macht Husum jedes Jahr im Frühling besonders reizvoll und verleiht der rauen Hafenstadt für kurze Zeit etwas fast Verspieltes.

Natürlich gehört auch das Wattenmeer zu Husum. Die Stadt liegt am Rand einer Landschaft, die sich mit Ebbe und Flut ständig verändert. Schon am Hafen lässt sich beobachten, wie das Wasser kommt und geht. Noch intensiver wird das Nordseegefühl an der Dockkoogspitze oder in Schobüll, wo grüne Deiche, Wind und Weite den Blick bestimmen.

Kleine Stadt, große Wirkung

Gerade diese Mischung aus Kultur, Küste und Gelassenheit macht Husum so attraktiv. Wochenmarkt, Schlosspark, Hafen und Wattenmeer liegen nah beieinander. Man kann durch kleine Straßen bummeln, am Wasser sitzen, ein Krabbenbrötchen essen und wenig später schon auf den Deich hinausblicken. Dazu kommen Feste und die Krokusblüte im Frühling.

Vielleicht bleibt die Stadt gerade deshalb so lange im Gedächtnis: Sie drängt sich nicht auf und braucht keine großen Inszenierungen. Stattdessen gewinnt sie durch Atmosphäre – durch das Licht über dem Hafen, den Wind in den Gassen und das Gefühl, dass hier vieles ursprünglicher ist als anderswo. Am Ende bleibt von Husum nicht das Bild einer „grauen Stadt“, sondern das einer schönen und angenehm unaufgeregten Hafenstadt, der das Meer besonders gut steht.



Gehört dazu: Fischkutter bei der Ausfahrt. (Foto: Tourismus und Stadtmarketing Husum GmbH)



Zum Anbeißen: leckere Krabbenbrötchen. (Foto: Tourismus und Stadtmarketing Husum GmbH)

Wilde Würze

Aromen von Wegesrand, Wiese und Wald

Direkt vor unserer Haustür wächst eine überraschende Vielfalt an wilden Kräutern, Blüten und Pflanzen, die nicht nur die Natur bereichern, sondern auch die Küche. Viele dieser „wilden Würzen“ begleiten den Menschen seit Jahrhunderten – als aromatische Zutat, Hausmittel oder frische Ergänzung für einfache Gerichte. Ob würzig, herb, nussig oder blumig: Wer mit offenen Augen durch Garten, Wald und Wiesen geht, entdeckt natürliche Geschmacksvielfalt ganz ohne Supermarktregal.



Löwenzahn

Mit seinen leuchtend gelben Blüten ist der Löwenzahn schon früh im Jahr auf Wiesen und an Wegrändern zu finden. Blätter, Blüten und Knospen sind essbar – ob im Salat, als Gelee oder mit Kapern eingelegt für eine würzige Überraschung.

Giersch

Was Gärtner ärgert, freut Wildkräuterfans: Giersch wächst ab März in fast jedem schattigen Beet. Sein Geschmack erinnert an Möhre und Petersilie – probieren Sie ihn roh im grünen Smoothie oder als Füllung in selbstgemachten Maultaschen.



Holunderblüte

Von Mai bis Juni verströmen Holundersträucher ihren süßlichen Duft – ein sicheres Zeichen: Die Blüten sind reif. Sie finden sie an Waldrändern, in Gärten oder am Wegesrand. Am besten vormittags pflücken, wenn der Tau verdunstet ist.

Beliebt als Sirup oder im Teig ausgebacken, passt Holunderblüte auch wunderbar in Limo, Gelee oder über Nacht in Apfelessig eingelegt – für florale Noten in Dressings.





Bärlauch

Bärlauch bringt den Frühling auf den Teller. Von März bis Mai in feuchten Wäldern zu finden – mit kräftigem Duft und würzigem Aroma. Ideal für Pesto, Butter oder Quark – am besten roh genießen.



Spitzwegerich

Unscheinbar, aber vielseitig: Spitzwegerich wächst an Wegrändern, auf Wiesen oder in lichten Wäldern – von Frühling bis in den Herbst. Seine schmalen, spitz zulaufenden Blätter sind leicht zu erkennen und schmecken mild-nussig.

Kulinarisch passt er fein geschnitten in Kräuterbutter, zu Wildkräutersuppen oder in Pesto – besonders gut harmoniert er mit Knoblauch und Nüssen. Auch als Beigabe zu herzhaften Muffins bringt er Würze und Charakter auf den Teller.



Hundsrose

Ihre rosafarbenen Blüten zeigen sich ab Mai an Feldrändern und Waldrändern. Im Herbst folgen Hagebutten, die reich an Vitamin C sind. Als Deko im Wildkräutersalat oder für aromatisiertes Wasser sind die zarten Blütenblätter ein echter Hingucker.

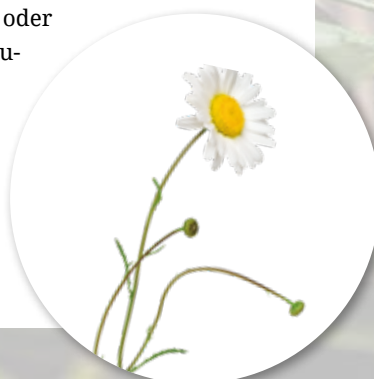
Salbei

Nicht nur im Garten, sondern auch wild an sonnigen Böschungen zu finden. Geerntet wird er ab Mai. Seine intensiv-würzigen Blätter passen nicht nur zu Pasta – in Butter angebraten verleihen sie Gnocchi oder Ofengemüse das gewisse Etwas.



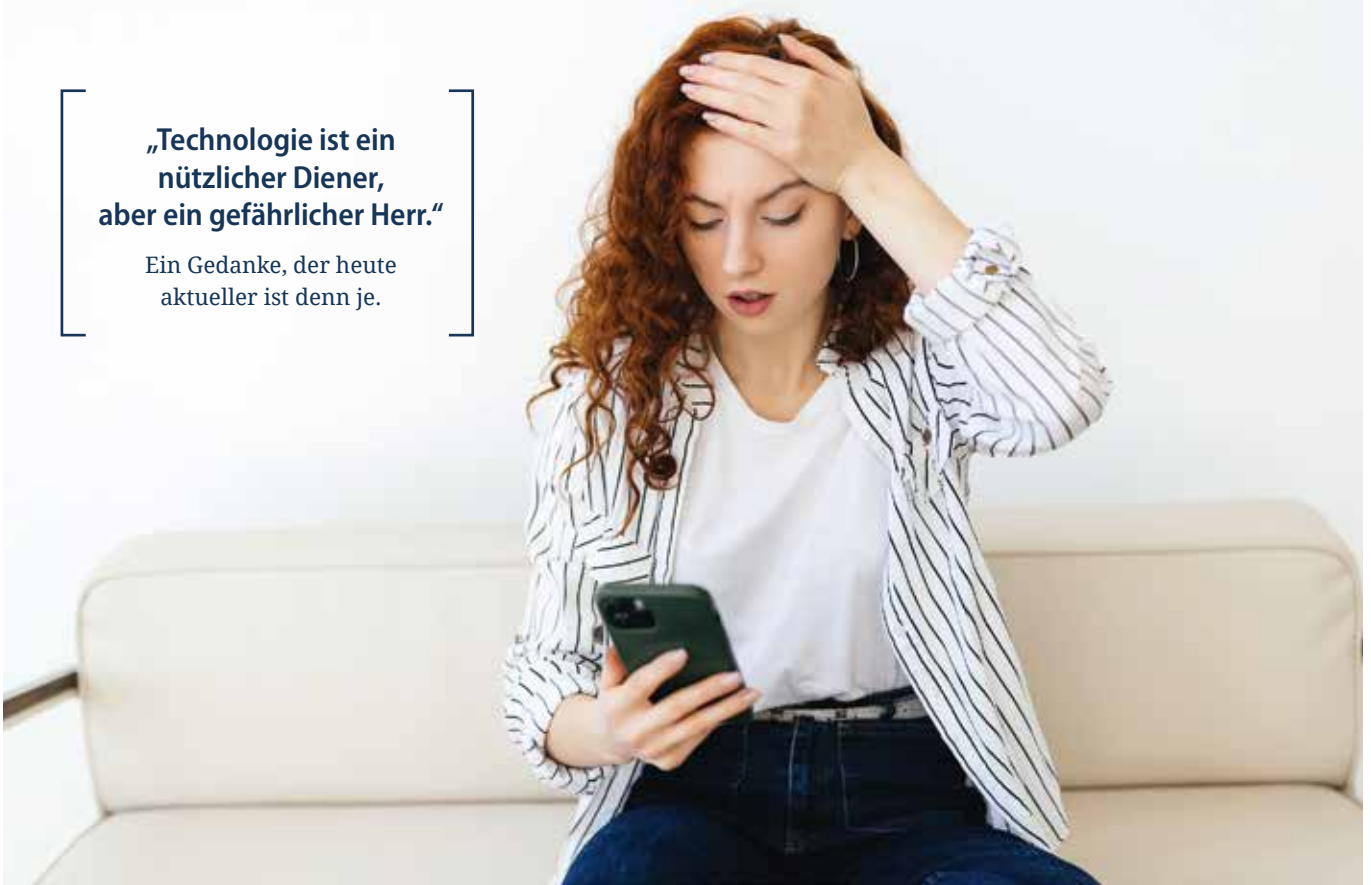
Gänseblümchen

Das Gänseblümchen blüht fast das ganze Jahr über – auf Wiesen, in Gärten und Parks. Seine kleinen weißen Blüten mit gelber Mitte sind essbar und schmecken leicht herb-nussig. Sie verfeinern Salate, Brote oder Desserts – und sind ein Hingucker in Kräuterbutter oder als essbare Eiskwürfel. Auch Kinder haben Spaß daran, die Blüten zu sammeln und kreativ einzusetzen.



„Technologie ist ein
nützlicher Diener,
aber ein gefährlicher Herr.“

Ein Gedanke, der heute
aktueller ist denn je.



Digital Detox – muss das wirklich sein?

Zwischen Dauer-Online und Abschalten:

Wie viel Smartphone ist eigentlich gesund?

Mal ehrlich: Wann haben Sie zuletzt Ihr Smartphone bewusst für ein paar Stunden zur Seite gelegt? Für viele ist das Gerät längst mehr als ein Kommunikationsmittel – es ist Wecker, Zeitung, Kalender, Unterhaltung und oft auch ein ständiger Begleiter in jeder freien Minute. Kein Wunder also, dass Begriffe wie „Digital Detox“ immer häufiger auftauchen. Doch braucht es wirklich den radikalen Verzicht?

Immer online – und das ganz automatisch

Ein kurzer Blick aufs Handy hier, eine schnelle Nachricht dort – oft passiert das ganz nebenbei. Studien zeigen, dass viele Menschen ihr Smartphone Dutzende Male am Tag entsperren, häufig ohne konkreten Anlass. Es ist zur Gewohnheit geworden, kleine Pausen sofort mit digitalem Konsum zu füllen.

Das Problem dabei: Unser Gehirn kommt kaum noch zur Ruhe. Selbst kurze Unterbrechungen können die Konzentration stören. Gleichzeitig entsteht das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen – sei es beruflich oder privat.

Was bedeutet „Digital Detox“ eigentlich?

Der Begriff klingt zunächst drastisch: „digitale Entgiftung“. Gemeint ist damit, bewusst Zeit ohne Smartphone, Tablet oder Computer zu verbringen. Manche gehen dabei sehr weit und verzichten für Tage oder sogar Wochen komplett auf digitale Geräte. Doch für den Alltag der meisten Menschen ist das kaum realistisch – und oft auch gar nicht notwendig. Denn es geht nicht um den vollständigen Verzicht, sondern um eine ausgewogene Balance.

Die gute Nachricht: Niemand muss sein Smartphone komplett abschaffen, um einen gesünderen Umgang

damit zu finden. Viel wichtiger ist es, das eigene Verhalten zu reflektieren und kleine Veränderungen vorzunehmen.

Wer seinen digitalen Konsum etwas reduziert, merkt oft schnell Veränderungen:

- › mehr Konzentration im Alltag
- › erholsamerer Schlaf
- › intensivere Gespräche
- › ein größeres Gefühl von Ruhe

Wussten Sie?

- › Viele Menschen schauen über 80-mal täglich auf ihr Smartphone.
- › Jede Unterbrechung kann die Konzentration für mehrere Minuten stören.
- › Schon 30–60 Minuten weniger Bildschirmzeit am Abend können den Schlaf verbessern.

Digital Detox – ganz ohne Druck

Wichtig ist: Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“. Während manche Menschen bewusst Offline-Zeiten genießen, sind andere beruflich stark auf digitale Erreichbarkeit angewiesen. Deshalb sollte Digital Detox kein strenges Regelwerk sein, sondern eher eine Einladung, den eigenen Umgang mit der modernen Kommunikationstechnik zu hinterfragen. Schon kleine Anpassungen können viel bewirken – ganz ohne radikalen Verzicht.

5 einfache Tipps für den Alltag

Handyfreie Zeiten einführen

Zum Beispiel beim Essen oder eine Stunde vor dem Schlafengehen.

Benachrichtigungen reduzieren

Weniger Push-Nachrichten bedeuten weniger Ablenkung.

Das Handy außer Sicht legen

Ein einfacher Trick mit großer Wirkung.

Bewusst Langeweile zulassen

Oft entstehen gerade dann neue Ideen.

Analoge Alternativen entdecken

Buch statt Bildschirm, Spaziergang statt Scrollen.

Fazit: Bewusst statt ständig

Das Smartphone wird aus unserem Alltag nicht mehr verschwinden – und das muss es auch nicht. Entscheidend ist vielmehr, wer die Kontrolle hat: wir oder das Gerät.

Ein bewusster Umgang mit digitalen Medien bedeutet nicht weniger Lebensqualität, sondern oft sogar mehr. Vielleicht ist genau jetzt ein guter Moment, das Handy einmal beiseitezulegen – zumindest für eine kleine Weile.



Kurzer Selbsttest: Wie digital bin ich?

Beantworten Sie spontan diese Fragen und überlegen dann anhand Ihrer Antworten, ob Sie den eigenen Umgang mit dem Handy etwas bewusster gestalten wollen.

- ✗ Greife ich morgens direkt nach dem Aufwachen zum Handy?
- ✗ Nutze ich mein Smartphone oft „nebenbei“, ohne konkreten Grund?
- ✗ Fällt es mir schwer, das Handy für längere Zeit wegzulegen?
- ✗ Schaue ich häufiger aufs Display, als ich eigentlich möchte?

Julius Caesar und die Germanen – ein Kulturschock am Rhein



Wenn die Römer neue Gebiete eroberten, ging es ihnen selten um Ruhm – es ging vor allem um Macht und Nutzen. Eroberte Regionen wurden zu Provinzen gemacht, wirtschaftlich erschlossen und durch römische Statthalter verwaltet. Diese sorgten dafür, dass Steuern flossen, Straßen gebaut wurden und die Kontrolle Roms gesichert blieb. Eine dieser Provinzen war Gallien – ein Gebiet, das große Teile des heutigen Frankreichs, Belgiens und der Schweiz umfasste. Hier übernahm im Jahr 58 v. Chr. der römische Feldherr Julius Caesar das Kommando. Für ihn war Gallien nicht nur ein Verwaltungsgebiet, sondern auch eine Bühne: für militärische Erfolge, politischen Einfluss und persönlichen Ruhm.

Im Zusammenhang mit der Eroberung Galliens kam Caesar auch mit den geheimnisvollen Nachbarn der Gallier in Berührung – den Germanen jenseits des Rheins. In seinen Schriften, den berühmten „Commentarii de Bello Gallico“, in denen Julius Caesar sich selbst als genialen Feldherrn inszenierte, widmete er den Germanen einige besonders drastische Beschreibungen: Er hielt sie für zäh, rau, fast unzivilisiert – Leute, die lieber im Wald hausten, als in Städten zu leben. Caesar beschrieb die Germanen als furchtlose, unermüdliche Kämpfer, die im Winter „stundenlang im Schnee standen, ohne zu frieren“, und deren größte Freude es sei, zu jagen und ihre Nachbarn zu überfallen. Er schreibt sinngemäß, sie seien „von unglaublicher Wildheit“ und hielten selbst Landwirtschaft für Zeitverschwendung, solange man plündern könne.

Für die Römer, die an gepflasterte Straßen, warme Thermen und fein gewürzte Speisen gewöhnt waren, muss der Anblick der Germanen wie ein Sprung zurück in die Steinzeit gewirkt haben. Während in Rom Marmorvillen gebaut wurden, lebten die Germanen in einfachen Holzhütten. Wo die Römer gepflegt ihre Badehäuser besuchten, sprangen die Männer jenseits des Rheins halbnackt in Flüsse.

Caesar machte in seinen Schriften keinen Hehl daraus, dass die Gallier und die Germanen zwei sehr unterschiedliche Völker waren. Die Gallier – bunt gekleidet, redengewandt und nicht abgeneigt, mit Rom Handel zu treiben – erschienen den Römern zivilisiert: Sie kannten Städte, betrieben Ackerbau in großem Stil und hatten eine reiche Kultur, auch wenn sie den

Römern militärisch kaum gewachsen waren. Die Germanen dagegen stellte Caesar als das pure Gegenbild dar: wortkarg, schroff und völlig uninteressiert an Luxusgütern. Statt bunter Stoffe trugen sie einfache Felle, statt Wein tranken sie Bier. Sie hatten keine Städte, sondern lebten verstreut in Dörfern, und ihre Gesellschaft kannte kaum Hierarchien, was sie für die Römer nur schwer greifbar machte.

Auch in militärischer Hinsicht prallten hier Welten aufeinander: Die Römer zogen in glänzenden Rüstungen und in streng geordneten Legionen in die Schlacht. Die Germanen hingegen vertrauten auf wilde Anstürme, Furchtlosigkeit und lautstarkes Gebrüll, das so manchem Legionär das Blut in den Adern gefrieren ließ. Caesar stellte diesen Gegensatz gerne heraus – nicht nur, um seine eigenen Siege noch eindrucksvoller wirken zu lassen, sondern auch, um Rom zu zeigen, wie gefährlich diese scheinbar primitiven, aber unglaublich zähen Gegner sein konnten. In seinen Berichten erzählt Caesar von Überfällen der Germanen, bei denen sie geschickt die Wälder nutzten, um die römischen Legionen zu überraschen. Und er war sichtlich genervt: „Diese Typen tauchen einfach aus dem Nichts auf, wie aus dem Wald gezaubert, und schon hast du Ärger.“

Um seine Macht zu demonstrieren und den Germanen Respekt einzuflößen, ließ Caesar 55 v. Chr. über den gewaltigen Rhein eine Brücke aus Holz errichten – damals eine technische Meisterleistung. Über diese Brücke marschierten seine Legionen stolz auf das „barbarische“ Gebiet, blieben einige Tage, verwüsteten ein wenig Land – und zogen dann wieder ab. Die Botschaft war klar: Rom konnte jederzeit kommen, wenn es wollte.

Am Ende kam Caesar zu einem nüchternen Urteil: Germanien war ein Land voller tapferer Krieger – aber eben auch voller endloser Wälder, Sümpfe und Kälte. Für die Römer, die sich nach Weinbergen, Olivenhainen und angenehmen Villen sehnten, lohnte es sich kaum, ein solches Gebiet zu erobern. So beschränkte Caesar seine Expeditionen jenseits des Rheins eher auf kurze Machtdemonstrationen und warnende Worte. Germanien blieb für ihn das Land der wilden, zähen Barbaren, das man besser respektierte, als es dauerhaft zu unterwerfen. Oder, in modernen Worten: ein Abenteuer für ein paar Tage – aber kein Ort, an dem ein Römer alt werden wollte.



Wer hat's erfunden?

Der Reißverschluss: Wie ein „Zip“ die Knöpfe ärgerte

Er ist das kleine Alltagswunder, das man erst richtig bemerkt, wenn es klemmt: ein Handgriff, ein kurzes Geräusch – fertig. Der Reißverschluss macht Jacken dicht, Taschen sicher, Koffer reisefertig. Und trotzdem wirkt er, als wäre er schon immer da gewesen. War er natürlich nicht. Seine Geschichte beginnt nicht auf dem Laufsteg, sondern bei Schuhen – und bei der ziemlich menschlichen Sehnsucht nach: schneller fertig werden.

Denn Ende des 19. Jahrhunderts war Anziehen oft noch echte Handarbeit. Haken, Ösen, Knopfleisten: Alles funktionierte, aber nichts ging zack, zack. Genau das wollte der Amerikaner Whitcomb L. Judson ändern. Er entwickelte eine Art Schieberverschluss mit Haken und Ösen und zeigte ihn 1893 auf der Weltausstellung in Chicago. Das Ding trug einen Namen, der schon nach Fortschritt klang: „Clasp Locker“ – „Locker“ als englisches Wort für Verschluss oder Verriegelung. Nur leider war die Praxis noch nicht ganz auf seiner Seite: Der Mechanismus klemmte, sprang gerne wieder auf und war kompliziert einzunähen. Kurz: eine gute Idee, aber noch nicht der Durchbruch zum alltagstauglichen Klassiker.

Beim Reißverschluss gibt es ohnehin nicht diesen einen Moment, in dem plötzlich alles fertig war. Seine Erfindung ist eher eine Kette von Verbesserungen – aber ein Name steht dabei besonders im Rampenlicht: Gideon Sundbäck. Der schwedisch-amerikanische Ingenieur überarbeitete das Prinzip so gründlich, dass daraus der moderne Reißverschluss wurde: zwei Reihen gleichmäßiger „Zähne“, die ein Schieber zuverlässig ineinanderführt. 1917 erhielt er in den USA ein Patent auf seinen „Separable Fastener“.

Was war sein Trick? Sundbäck setzte auf viele kleine, präzise Metallglieder auf zwei Stoffbändern. Der Schieber presst beide Seiten zusammen und führt die Elemente so, dass sie sich verhaken – sauber, stabil und wieder lösbar. Das klingt simpel, ist aber genau jene Sorte „simpel“, hinter der jahrelanges Tüfteln steckt.

Und trotzdem brauchte der Reißverschluss noch Zeit, bis er wirklich groß wurde. Am Anfang landete er dort, wo praktische Lösungen schnell überzeugen: bei Stiefeln, Taschen – und im Ersten Weltkrieg bei Ausrüstung wie Geldgürteln oder Fliegerkleidung. Plötzlich zählte nicht Eleganz, sondern das Motto: schnell auf, schnell zu – hält.

Dann kam der Moment, in dem das Kind seinen Namen bekam: 1923 vermarktete die B. F. Goodrich Company Gummistiefel mit dem neuen Verschluss – und nannte sie „Zipper Boots“. Der Begriff blieb hängen, weil er genau das Geräusch einfängt, das man seitdem millionenfach hört: „Zip“.

KINDER



Buch

Tithe



Kaye hält Feen eigentlich eher für Geschichten aus ihrer Kindheit als für Wesen, die ihr plötzlich im echten Leben begegnen könnten. Doch als die 16-Jährige mit der Rockband ihrer Mutter in ihre alte Heimat zurückkehrt, gerät sie mitten hinein in eine düstere Welt aus Magie, Geheimnissen und gefährlichen Machtspielen. Als sie einem verletzten Elfenritter hilft, beginnt ein Abenteuer, in dem nichts so märchenhaft ist, wie es zunächst scheint. Holly Black erzählt rauer,

dunkler und bissiger als viele andere Fantasyautorinnen. Genau das macht den Reiz dieses Auftakts aus. „Tithe“ ist ein Buch für alle, die magische Geschichten mögen, in denen es nicht nur glitzert, sondern auch ziemlich unheimlich wird. Beeindruckend ist neben der Geschichte auch die Ausstattung des Buchs. 🌟

Holly Black: Tithe: Elfentochter; cbj Jugendbücher; ISBN 978-3-570-31756-3; ab 14 Jahre; 320 Seiten, 14 Euro; **ab dem 12. August erhältlich**



Lieblingfilm

Paw Patrol: Der Dino-Film



In „Paw Patrol: Der Dino Film“ landet die tierische Rettungstruppe diesmal dort, wo selbst die größten Abenteuer noch ein paar Zähne mehr haben. Ein heftiger Sturm verschlägt Chase, Skye, Marshall und Co. auf eine geheimnisvolle Insel, auf der tatsächlich Dinosaurier leben. Zum Glück treffen sie dort auf Rex, der sich mit den Urzeitriesen bestens auskennt. Hilfe wird auch dringend gebraucht: Humdinger will auf der Insel Rohstoffe abbauen und bringt damit nicht nur die Natur, sondern gleich einen ganzen Vulkan in Gefahr. Der dritte Kinofilm der beliebten Reihe setzt wieder auf hohes Tempo, klare Heldinnen und Helden, witzige Szenen und ein Abenteuer, das kleine Fans mitnimmt, ohne sie zu überfordern. Und mit Dinos ist das Ganze sowieso eine Nummer größer als sonst üblich. 🌟

Paw Patrol: Der Dino Film (USA 2026); Regie: Cal Brunker; Verleih: Paramount Pictures Germany; **ab dem 6. August im Kino**



Hörspiel

Die PSI-Akten: Killer-Strand



Ein traumhafter Strand, weiße Dünen, türkisblaues Wasser – eigentlich der perfekte Ort für Ferien. Wären da nicht die Menschen, die dort plötzlich spurlos verschwinden. In „Die

PSI-Akten: Killer-Strand“ wird aus Urlaubsidylle schnell ein unheimlicher Einsatz mit düsteren Geheimnissen, skrupellosen Plänen und jeder Menge Spannung. Folge 31 der Reihe setzt auf knackiges Tempo und eine geheimnisvolle Atmosphäre – Genau richtig für alle, die Abenteuer mögen, bei denen Sonne, Meer und Nervenkitzel eine ziemlich gruselige Mischung ergeben – für starke Nerven und Ohren. 🌟

Markus Duschek: Die PSI-Akten, Folge 31: Killer-Strand; Maritim Hörspiel; ca. 49 Minuten; ab 12 Jahre; ca. 6 Euro; **seit dem 10. Juli 2026 erhältlich**



Hättest du es gewusst?

Wespen werden im Spätsommer zu echten Naschkatzen

Im Hochsommer jagen Wespen vor allem andere Insekten, um damit ihre Larven zu füttern. Doch im Spätsommer ändert sich ihr Speiseplan. Dann interessieren sie sich plötzlich viel mehr für süße Sachen wie Limo, Obstkuchen, Eis oder Saft. Das liegt daran, dass viele Larven inzwischen groß sind und weniger versorgt werden müssen. Die erwachsenen Wespen brauchen nun selbst schnell verfügbare Energie — und die finden sie in Zucker. Deshalb tauchen Wespen gerade im August und September so häufig beim Picknick auf. Gemein ist das nicht, sondern einfach nur Natur pur. Für uns ist es lästig, für die Wespe aber eine clevere Überlebensstrategie.



Kulturtipps



Buch

Mrs. Diamond träumt von morgen



1962, Vorstadt von Washington: Beverly Diamond führt das Leben, das man damals von einer Ehefrau erwartet – bis sie ihren Mann mit seiner Sekretärin erwischt. Statt still zu leiden, schlägt Bev zurück und heuert ausgerechnet beim politischen Gegner ihres Gatten an. Was folgt, ist ein ebenso kluger wie unterhaltsamer Roman über Ehe, Emanzipation und den Mut, das eigene Leben neu zu entwerfen. Sara Goodman Confino erzählt mit Witz, Tempo und viel Sinn für den Zeitgeist der frühen Sechzigerjahre. „Mrs. Diamond träumt von morgen“ ist charmant, pointiert und genau richtig für alle, die starke Heldinnen mit Biss und einen Hauch nostalgischen Flairs mögen. ●

Sara Goodman Confino; aus dem Amerikanischen von Pauline Kurbasik und Andreas Helweg; Heyne Verlag; ISBN 978-3-453-44407-2; 464 Seiten, 14,00 Euro (Taschenbuch); **ab dem 12. August erhältlich**



Kino

Die Odyssee



Christopher Nolan, bekannt durch Filme wie „Memento“, „Inception“, „Interstellar“ und „The Dark Knight“ und seit „Oppenheimer“ auch Oscarpreisträger, nimmt sich mit „Die Odyssee“ einen Stoff vor, der älter ist als fast jede andere Abenteuergeschichte – und macht daraus ein Kinoereignis für die ganz große Leinwand. Matt Damon spielt Odysseus, der nach dem Trojanischen Krieg endlich nach Ithaka zurückkehren will, unterwegs aber gegen Götter, Monster, Versuchungen und immer neue Gefahren bestehen muss. Tom Holland ist als sein Sohn Telemachus dabei, Anne Hathaway als Penelope, Charlize Theron als Circe. Dass Nolan den Homer-Stoff nicht klein erzählen wird, versteht sich fast von selbst: Der Film wurde vollständig mit IMAX-Filmkameras gedreht und setzt ganz auf Wucht, Bilder und Pathos – ein Pflichttermin für alle, die epische Abenteuer, große Stars und echtes Spektakel-Kino lieben! ●

Die Odyssee (USA 2026); Regie: Christopher Nolan; mit Matt Damon, Tom Holland, Robert Pattinson, Anne Hathaway, Jon Bernthal, Charlize Theron, Zendaya, Lupita Nyong'o u.v.m.; Verleih: Universal Pictures; **ab dem 16. Juli im Kino**



Musik

Jupiter Jones



Mit „Still“ wurden Jupiter Jones 2011 weit über die Indie-Rock-Szene hinaus bekannt – nun meldet sich die Band mit „Ich trag den Sarg, Du trägst was Bunes“ zu-

rück. Das neue Album klingt nach genau dem, was Jupiter Jones seit Jahren stark macht: nach rauer Ehrlichkeit, großen Gefühlen, Melodie und Texten, die lieber anecken als geschniegelt daherkommen. Schon der Titel zeigt, dass hier nicht auf glatten Pop gesetzt wird, sondern auf Haltung, Reibung und Herz. Wer deutschsprachigen Rock mag, der Wucht und Verletzlichkeit zusammenbringt, dürfte mit diesem Album ziemlich sicher auf seine Kosten kommen – und auf Songs, die hängen bleiben. ●

Jupiter Jones: Ich trag den Sarg, Du trägst was Bunes (Mathildas und Titus Tonträger), ca. 16,99 Euro (CD); **ab dem 7. August erhältlich.**



Podcast

Kalk & Welk – die fabelhaften Boomer Boys

Oliver Kalkofe und Oliver Welke kennen sich seit vielen Jahren aus gemeinsamer Radiozeit – und genau diese eingespielte Mischung aus Witz und gepflegter Bosheit trägt „Kalk & Welk“ seit 2022. In ihrem Podcast reden die beiden über Fernsehen, Politik, Popkultur und den alltäglichen Irrsinn, mal bissig, mal albern, oft herrlich abschweifend. Das macht großen Spaß,

weil hier zwei alte Hasen mit Erfahrung, Tempo und Timing sprechen – und sich hörbar bestens verstehen. ●

Kalk & Welk – Die fabelhaften Boomer Boys; mit Oliver Kalkofe und Oliver Welke; immer dienstags neu bei ARD Sounds und auf gängigen Podcast-Plattformen.

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.



©BONNINSTUDIO/Stocksy - adobe.stock.com



Vermächtnis mit Herz

Ihr Erbe. Ihre Geschichte. Ihr Wunsch.
Gemeinsam Werte sichern,
Zukunft gestalten.



Jetzt starten!



JOHANNITER
Johanniter-Kliniken