

für uns

Mitgliedermagazin der Baugenossenschaft Hof eG | Juni 2021

bg

Baugenossenschaft Hof

Blücherstraße 46–50 im neuen Gewand

10 Jahre Geschäftsführerin

Neue Fußpflege- und Podologiepraxis

BG-Eisvergnügen

Tipps zur Garagenreinigung

**Mit Eisgutschein
in dieser Ausgabe**



Liebe Leserinnen und Leser,

sind Sie eigentlich entspannt? Wenn Sie diese Frage nicht unbedingt mit „Ja“ beantworten können, legen wir Ihnen unseren Artikel über Meditation ans Herz. Unsere Expertin führt Sie mit einfachen Schritten an das Thema Meditation heran. Keine Angst, Sie brauchen dafür keine Räucherstäbchen.

Ob ein Urlaub dieses Jahr möglich ist oder wir es uns auf Balkonien gemütlich machen – so ganz genau kann das niemand aktuell sagen. Nichtsdestotrotz laden wir Sie auf eine kleine Lesereise ans Schwäbische Meer, den Bodensee, ein. Von Konstanz bis Lindau präsentieren wir Ihnen unsere Lieblingsplätze am Wasser.

Mit einem Jahr Verspätung soll diesen Monat die Fußball-EM stattfinden. Damit Sie beim Smalltalk glänzen können, haben wir für Sie die (un)wichtigsten Fakten zum Turnier zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.
Ihre Redaktion

Inhalt

Juni 2021

Wohnen mit uns

Blücherstraße 46 – 50 im neuen Gewand	3
10 Jahre Geschäftsführerin	3
Neue Fußpflege- und Podologiepraxis	4
BG-Eisvergnügen	4
Tipps zur Garagenreinigung	4

Wohnen für uns

Ein Tag wie kein anderer:	
Der 100. Geburtstag von Sophie Scholl	5
Der Bodensee	6
15 Fakten rund um die Fußball-EM	8
„Momente der Reflexion“	10
Wie wohnen und bauen wir morgen?	12
Zahlen, Daten, Fakten:	
Dem Himmel so nah –	
Die höchsten Monumente der Welt	13
Unsere Kinderseite	14
Unsere Buchtipps	15
Impressum	15





10 Jahre Geschäftsführerin

Anfang April konnte Vorstandsvorsitzende Daniela Rödel auf 10 Jahre als Geschäftsführerin unserer Genossenschaft zurückblicken. Im August dieses Jahres ist sie bereits 39 Jahre in der Wohnungswirtschaft tätig.

Seit Beginn lenkt Frau Rödel mit viel Sachverstand und Menschlichkeit die Geschicke unseres Unternehmens.

Der Vorstand, der Aufsichtsrat sowie das gesamte Team der BG gratulieren ihr nochmals ganz herzlich und freuen sich auf viele weitere gemeinsame Jahre. ●



Blücherstraße 46–50 im neuen Gewand

Die Modernisierungen im Karree Anton-Bruckner-Straße 17–21, Mozartstraße 1–5 und zuletzt Blücherstraße 46–50 sind abgeschlossen. Somit fehlt nur noch die Baumaßnahme August-Mohl-Straße 29–33.

Die drei Gebäudereihen mit jeweils 18 Wohnungen sind nun mit neuen Fenstern und Haustüren ausgestattet, zudem wurden zeitgemäße Wärmedämmverbundsysteme an den Fassaden angebracht. Dadurch erreichen wir in allen Häuserkomplexen einen KfW-55-Standard, was zu Heizkosteneinsparungen für unsere Mieterinnen und Mieter führt und zudem die Umwelt schont!

Weiterhin wurden die alten Balkone abgebrochen und neue angebaut sowie die Zugänge zu den Häusern neu gestaltet. Das Karree im Münsterviertel erhielt dadurch ein modernes Erscheinungsbild und gewinnt an Attraktivität.

Vorschau

Mit den Umbaumaßnahmen in der August-Mohl-Straße 29–33 wurde nun begonnen. Hier wird neben den gleichen Neuerungen wie in den drei Gebäudereihen noch eine Holzpellettheizung mit Solarunterstützung eingebaut, die das gesamte Gebäudekarree mit Energie versorgen wird.

Zum Abschluss der Gesamtmodernisierungsmaßnahme werden die Außenanlagen fertiggestellt. ●



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

Neue Fußpflege- und Podologiepraxis

Im April gab es eine Neueröffnung im Hofer Vertl. Die ehemalige Hausarztpraxis Dr. Künzel in der Jägerzeile 39 wurde von uns umfangreich renoviert. Frau Fischlowitz und ihr Team betreiben dort ab sofort eine Podologie- und Fußpflegepraxis. Es werden kosmetische und medizinische Behandlungen an Füßen angeboten.

Vereinbaren Sie gleich Ihren Wunschtermin unter der Telefon-Nr. 09281 5406444. Frau Fischlowitz und ihr Team freuen sich auf Ihren Besuch – denn Ihre Füße verdienen die allerbeste Pflege! ●



Das Podologie- und Fußpflegeteam bei der Neueröffnung im April (von rechts): Petra Fischlowitz, Stefan Fischlowitz, Karlheinz Fischlowitz und Melanie Thierauf



Liebe Kinder und junge Erwachsene, um euch in Zeiten von Corona eine Freude zu bereiten, haben wir uns eine kleine Überraschung überlegt.

Das Leben auf Distanz, Home-Schooling und die Einschränkung der sozialen Kontakte sind für euch gerade nicht leicht. Als kleine Aufmunterung und Erinnerung, dass eure Baugenossenschaft an euch denkt, erhaltet ihr in dieser Ausgabe einen Eisgutschein vom Eiscafé Florida über 2,00 Euro.

Diesen Gutschein könnt ihr beim nächsten Eiseinkauf in den Filialen des Eiscafé Florida oder bei dessen Eiswagen direkt vor Ort einlösen. Der Gutschein ist gültig bis 30.09.2021. ●

Tipps zur Garagenreinigung

Damit Ihr Fahrzeug, liebe Mieterinnen und Mieter, in der Garage nicht nur vor Vandalismus und Diebstahl, sondern auch vor Korrosion durch Feuchtigkeit geschützt ist, sollte die Garage regelmäßig gereinigt werden. Die Bausubstanz leidet ebenfalls enorm unter einer mangelnden Pflege. Die Konsequenzen sind kostenintensive Reparaturen, mit daraus langfristig resultierenden Mieterhöhungen.

Zur Garagenreinigung gehört neben der regelmäßigen Entfernung von Müll, Blättern und Schmutz auch das Auskehren von Wasser und Salz. Unter den Verunreinigungen sammelt sich Feuchtigkeit, die wiederum zu Korrosion des Wagens und Schimmelbildung in der Garage führt.

Für eine ordentliche Garagenpflege genügt in aller Regel ein Stielbesen mit einer Schaufel. Eine ideale Lösung gegen Feuchtigkeit ist ein Wasserschieber.

Zu beachten ist auch, dass eine Garage nur für das Abstellen von Fahrzeugen vorgesehen ist und nicht als Abstellkammer dienen sollte.



Damit in der Garage die Entstehung von Schmutz und Nässe erschwert wird, ist es vor allem in den dunklen und nassen Jahreszeiten wichtig, das Auto möglichst trocken in die Garage zu fahren. Im Winter sollte das Fahrzeug vor dem Einstellen von Eis und Schnee befreit werden. Dabei ist wichtig, auch den groben Schneematsch aus den Radhäusern zu entfernen, was weniger Korrosion bedeutet.

Ihr Auto und die Garage danken es Ihnen. ●





Ein Tag wie kein anderer

Der 100. Geburtstag von

Sophie Scholl

Das Zitat „Was wir sagten und schrieben, denken ja so viele. Nur wagen sie nicht, es auszusprechen“, stammt von der jungen Widerstandskämpferin Sophie Scholl und hat nach wie vor nichts an Aktualität eingebüßt. Sie wäre am 9. Mai 100 Jahre alt geworden.

Sophie Scholl wird im baden-württembergischen Forchtenberg geboren und wächst in Ulm auf. Sie und ihr Bruder Hans engagieren sich zunächst in den Jugendgruppen der Nationalsozialisten. Ihre Eltern sind von diesem Engagement wenig angetan, da sie als überzeugte Christen das Gedankengut der Nazis ablehnen. Begeistert von der Gemeinschaft innerhalb des Bunds Deutscher Mädel, übernimmt Sophie bald Führungsaufgaben. Nach dem Abitur beginnt sie eine Ausbildung als Kindergärtnerin. Während ihres Arbeits- und Kriegshilfedienstes erkennt sie aber die Schattenseiten des nationalsozialistischen Regimes und erste Zweifel am System wachsen. Später, in den 1930er-Jahren, tritt sie aus. Ab Mai 1942 studiert sie in München Biologie und Philosophie. Auch ihr Bruder Hans lebt für sein Medizinstudium in München und nimmt sie schnell in seinen Freundeskreis auf, der Kunst liebende und liberal denkende Studierende vereint.

Die Weiße Rose

Die Gruppe rund um Hans Scholl, zu der bald auch Sophie gehört, setzt sich für den Widerstand gegen den Nationalsozialismus ein. Sie nennen sich „Weiße Rose“ und versuchen, mit Flugblättern die Bevölkerung zu mobilisieren. Bei einer Verteilaktion der Flugblätter am 18. Februar 1943, als Sophie etwa 100 Flugblätter in einen Lichthof der Münchner Uni wirft, werden die Geschwister verhaftet. Darauf folgt die Verurteilung zum Tod – Sophie und Hans Scholl werden am 22. Februar hingerichtet. Aus den Vernehmungsprotokollen der Gestapo wird deutlich, dass die Geschwister ihre Tat nicht leugnen. Im Gegenteil: Sie erklären, dass sie von der Richtigkeit ihres Handelns überzeugt seien, und versuchen, möglichst viel Schuld auf sich zu nehmen, um ihre Freunde zu beschützen. Heute gelten die Geschwister Scholl zu den wichtigsten Schlüsselfiguren des Widerstands gegen das NS-Regime. ●



Buchtipp

Anlässlich ihres 100. Geburtstags hat der Hamburger Pastor und Historiker Robert M. Zoske eine Biografie über Sophie Scholl veröffentlicht. Er hat viele Dokumente zu realen Begegnungen ausgewertet, um Sophie Scholl im neuen Licht zu zeigen. Eine junge Frau, die sich viele Jahre im Bund Deutscher Mädel engagierte, bis sie die Wahrheit über den Nationalsozialismus erkannte.

Robert M. Zoske: Sophie Scholl: Es reut mich nichts; Propyläen Verlag; ISBN: 9783549100189; erschienen am 30.11.2020; Preis: 24 Euro

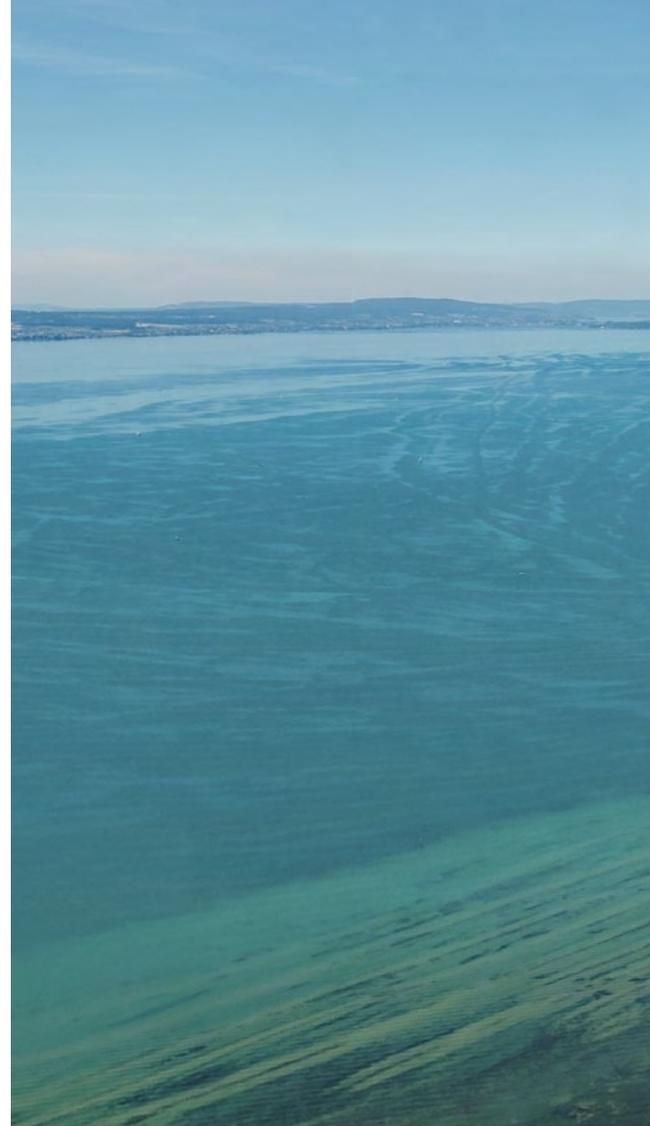
Der Bodensee

„Wenn ich den See seh', brauch' ich kein Meer mehr“ – selten passt dieser hintersinnige Spruch besser als auf den Bodensee. Das gigantische Gewässer mutet einem Meer an, ist Deutschlands größtes Binnengewässer und vereint dazu gleich drei Anrainerstaaten. Entdecken Sie mit uns die vielfältige Region.

Nehmen wir zum Beispiel Mainau, die drittgrößte Insel im Bodensee. Viele kennen Mainau, das rein formal ein Stadtteil von Konstanz ist, unter dem Namen „Blumeninsel“ – diesen Zusatz verdankt sie Gustaf Lennart Nicolaus Paul Bernadotte, Graf von Wisborg († 2004), dem Mainau seit 1974 gehörte und der das Kleinst-Eiland über die Jahre in ein Blumenmeer verwandelt hat. Die Pracht zieht alljährlich über eine Million Touristen an, die das Barockschloss oder das Schmetterlingshaus bewundern. Dank der Pflanzenvielfalt gibt es zu jeder Jahreszeit etwas zu entdecken: von der Frühlingsallee über den italienischen Rosengarten bis zum Dahliengarten im Herbst.

Konstanz – Grenzstadt mit Charme

Wer es gern ein bisschen urbaner mag, sollte die zahlreichen Städtchen und Städte entlang des Seeufers besuchen. Allem voran steht Konstanz, die größte deutsche Stadt am Bodensee, direkt an der Grenze zur Schweiz. Der Umstand, dass Konstanz während des Dreißigjährigen Kriegs und des Zweiten Weltkriegs nur wenig zerstört wurde, spiegelt sich in der mittelalterlichen



Altstadt wider. Unübersehbar ist die Hafenfigur „Imperia“ – die Edelkurtisane trägt sowohl König Sigismund als auch den auf dem Konzil von Konstanz 1417 gewählten Papst Martin V. auf ihren Händen. Unweit davon befindet sich ein Highlight für Wasserfreunde: das Sea Life Erlebnis-museum. Hier begeben Sie sich auf eine Reise vom Bodensee in verschiedenen Welten im und am Wasser, um deren Pflanzen und Tiere kennenzulernen.

Im Zeppelin über den See fliegen

Wenn Sie mit dem eigenen Auto anreisen, sollten Sie von Konstanz aus per Fähre nach Meersburg aufbrechen und von dort dann an der Küste des Nordufers über das bildschöne Immenstaad am Bodensee nach Friedrichshafen und anschließend nach Lindau fahren. Von Meersburg lohnt sich ein Abstecher mit der Fähre zum Pfahlbaumuseum Unteruhldingen, den zum UNESCO-Weltkulturerbe gehörenden Siedlungen aus der Stein- und Bronzezeit. In Friedrichshafen, vielleicht nicht die schillerndste Perle am Bodensee, kann man buchstäblich auf den Pfaden berühmter Persönlichkeiten, die in der Stadt wirkten, wandeln. Der Autokonstrukteur Karl Maybach arbeitete hier



Beste Aussichten: mit einem Zeppelin über Friedrichshafen schweben.



Reisefieber – Sicherheit geht vor

Gerade jetzt ist das Träumen von fernen Orten besonders wichtig. Deshalb wollen wir Sie auch weiterhin mit Reise- und Ausflugstipps inspirieren. Nichtsdestotrotz ist die aktuelle Gesundheitslage sehr ernst zu nehmen. Bitte informieren Sie sich vor Ihrer Reise über die aktuellen Bestimmungen und Maßnahmen zur Pandemiebewältigung bzw. Terminänderungen und Öffnungszeiten.

genauso wie Ferdinand Graf von Zeppelin. Natürlich lassen sich Stadt und See entsprechend in einem Zeppelin-Rundflug erkunden.

Lindau hingegen ist unbedingt einen Besuch wert: Die gesamte Altstadt steht unter Ensemblechutz und liegt dazu noch pittoresk auf einer Insel im Bodensee. Blickfang ist das prächtige Rathaus aus dem 15. Jahrhundert, stolze 14 Jahre bauten die Bürger an dem Prachtbau im gotischen Stil. Er steht in der Maximilianstraße und gehört somit zur Flaniermeile der Inselstadt – hier schlägt das Herz Lindaus. ●



Spezialtipp: Der Affenberg Salem

Deutschlands größtes Affengehege befindet sich in der Nähe vom Salem (bekannt durch das Elite-Internat Schule Schloss Salem) und ist nicht nur durch die circa 200 freilaufenden Berberaffen eine echte Attraktion. 20 Hektar umfasst das Gelände, auf dem sich auch eine frei fliegende Kolonie von Weißstörchen befindet und diverse Damwild durch die naturbelassenen Wälder streift. Geöffnet ab März bis Anfang November.

15 Fakten rund um die Fußball-EM

Mit einem Jahr Verspätung findet die Fußball-Europameisterschaft vom 11. Juni bis 11. Juli statt. Auch wenn die Unsicherheit nach wie vor groß ist, präsentieren wir Ihnen hier ein paar Fußball-Fakten, mit denen Sie in jedem Smalltalk glänzen können.

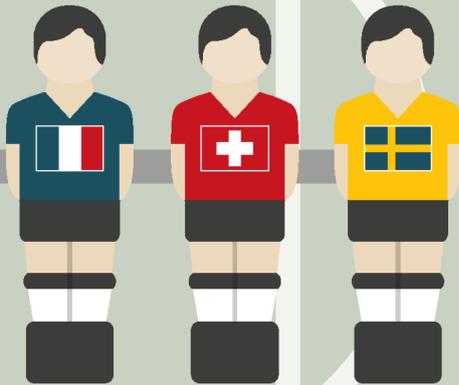
1.

Die Fußball-Europameisterschaft, die in diesem Sommer ausgetragen wird, ist die 16. insgesamt und die erste, die in einem ungeraden Jahr stattfindet.



2.

Spanien und Deutschland sind die EM-Rekordgewinner: Beide Nationen triumphierten jeweils drei Mal (Spanien 1964, 2008, 2012; Deutschland 1972, 1980, 1996).



3.

Berti Vogts ist der Einzige, der sowohl als Spieler (1972) als auch als Trainer (1996) eine Fußball-EM gewonnen hat.



4.

Spanien ist das einzige Land, das drei große Turniere nacheinander gewinnen konnte: Zwischen den EM-Titeln 2008 und 2012 wurden die Iberer 2010 auch Fußball-Weltmeister.



5.

Die ersten beiden Fußball-Europameisterschaften hießen gar nicht so – die Turniere 1960 in Frankreich und 1964 in Spanien trugen den Namen „Europapokal der Nationen“.

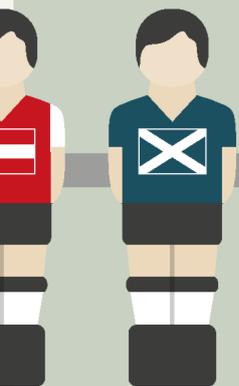
6.

EM-Rekordtorschützen sind Michel Platini (Frankreich) und Cristiano Ronaldo (Portugal) mit jeweils neun Treffern. Während Platini alle Tore bei einer EM erzielte (1984), brauchte Ronaldo ganze vier Endrunden (2004 bis 2016). Diesen Sommer könnte er zum alleinigen Torschützenkönig der EM-Geschichte avancieren.

7.

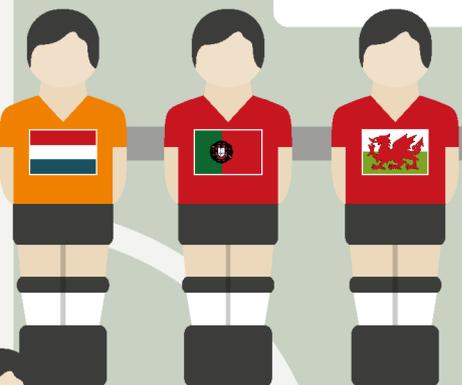
Erster Sieger war 1960 die Sowjetunion durch ein 2 : 1 nach der Verlängerung gegen Jugoslawien. Beide Länder gibt es heute nicht mehr.



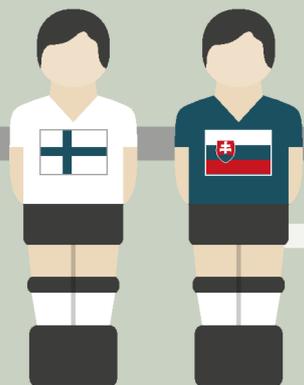


8. Deutschland ist die erfolgreichste EM-Nation: Neben den drei Titelgewinnen stand unsere Nationalelf sechsmal im Finale und neunmal im Halbfinale bei zwölf Teilnahmen insgesamt. Niemand hat häufiger gewonnen (26-mal), mehr Tore geschossen (72) und mehr Punkte geholt (90).

9. Der Spanier Iker Casillas ist der einzige Spieler, der an fünf EM-Endrunden teilgenommen hat – allerdings kam er nur bei drei Turnieren zum Einsatz (von denen der Torhüter zwei gewonnen hat).



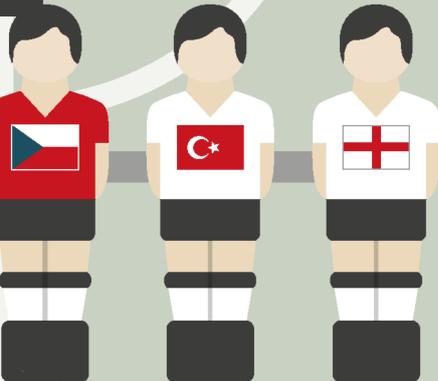
10. Der EM-Rekordspieler ist Cristiano Ronaldo, der bei vier Turnieren 21-mal für Portugal auflief. Platz zwei belegt Bastian Schweinsteiger mit 18 Einsätzen bei vier Turnieren. Er ist damit der EM-Rekordspieler für Deutschland.



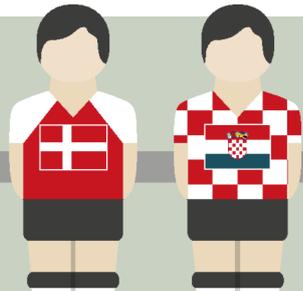
11. Michael Ballack wurde 2008 zum ersten Spieler, der in einem Jahr sowohl das Finale der Champions League (mit dem FC Chelsea) als auch das EM-Endspiel verlor.



12. Lothar Matthäus ist der älteste Spieler, der jemals an einer EM-Endrunde teilgenommen hat: Bei der 0 : 3-Niederlage Deutschlands gegen Portugal bei der EURO 2000 war er 39 Jahre und 91 Tage alt.



13. Die erfolgreichsten deutschen EM-Torschützen sind: Jürgen Klinsmann und Mario Gomez mit jeweils fünf Treffern.



14. Die Idee einer Europameisterschaft stammt von Henri Delaunay, dem damaligen Generalsekretär des französischen Fußballverbands, im Jahr 1927. Ihm zu Ehren trägt der Pokal bis heute seinen Namen.

15. Die EM, die in diesem Sommer stattfindet, ist die erste, die nicht in einem Land, sondern europaweit ausgetragen wird – sofern es Corona zulässt. Gespielt wird in elf europäischen und einer asiatischen Stadt (Baku, Aserbeidschan). Das Eröffnungsspiel findet am 11. Juni in Rom statt, das Endspiel am 11. Juli in London. So will man den 60. Geburtstag der Europameisterschaft nachträglich feiern. Denn coronabedingt um ein Jahr verschoben, feiern die Fußballfans jetzt eigentlich den 61. EM-Geburtstag.

A woman with her hair in a bun, wearing a white t-shirt and dark pants, is sitting cross-legged on a purple mat in a living room. She has her eyes closed and a calm expression. In the background, there is a bed with a metal frame, a lamp, and a brown armchair.

„Momente der Reflexion“

Existenzängste, Einsamkeit, soziale Distanz: Die Corona-Pandemie schafft schwierige Probleme, mit denen man allein schwer klarkommt. Aber es gibt durchaus Möglichkeiten, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen, zum Beispiel durch Meditation. Aber wie genau funktioniert das?

Die für uns-Redaktion hat mit der Expertin Jessica Schüssler aus Halstenbek bei Hamburg gesprochen.

für uns-Redaktion: Frau Schüssler, besteht aktuell ein gesteigertes Interesse der Menschen an Meditation?

Jessica Schüssler: Ja, das kann man schon so sagen. Es ist generell zu beobachten, dass in den letzten zehn Jahren ein ganz großer Bedarf dem Thema gegenüber entstanden ist – das habe ich sowohl in meiner Yogaschule als auch in meiner Beratertätigkeit für Firmen ganz deutlich gemerkt. Dort halte ich viele Vorträge zum Thema Stressbewältigung, Resilienz, Achtsamkeit. Vor zehn Jahren wäre es nicht denkbar gewesen, dass mich eine Firma beauftragt, einen Vortrag zu den Themen Meditation und Achtsamkeit zu halten.

Hat die Corona-Situation den Bedarf an Meditation noch verstärkt?

Absolut, die Pandemie hat dem Ganzen sozusagen noch die Krone aufgesetzt. Wir sind durch diese außerordentliche Situation, in der wir uns ja alle befinden, mit ganz viel Themen konfrontiert, mit denen wir uns vorher nicht auseinandersetzen mussten – zumindest nicht in diesem Maße.

Welche Themen sind das?

Homeoffice, Home Schooling, aber natürlich auch das Thema Vereinsamung. Diese Themen müssen wir sozusagen zusätzlich neben den ganzen anderen, „normalen“ Stresseinflüssen ertragen. Und nun merken die Menschen noch mehr, dass sie für sich eine Technik oder ein Ventil finden müssen, um mit diesen ganzen Themen umgehen

zu können. Da ist die Meditation naheliegend, weil man das wunderbar zu Hause machen kann.

Das heißt, dass Sie neben Firmen nun auch verstärkt von Privatleuten für eine Meditation angefragt werden?

Yoga ist immer mehr zu einer Art Lebensstil geworden. Sogar immer mehr Männer trauen sich auf die Yogamatte, was mich sehr erfreut. Die Meditation ist tatsächlich auch ein Instrument, wonach die Leute immer mehr fragen. Die Menschen fangen an, an den verschiedensten Stellschrauben zu drehen, wenn sie sich nicht mehr so richtig wohlfühlen. Eine Stellschraube ist dabei der eigene Körper. In der Regel beginnt man dann mit einem Sport- oder Bewegungsprogramm. Viele Menschen, die sich ohnehin schon ausgelaugt fühlen, können sich ganz gut mit der Philosophie anfreunden, die hinter Yoga steht.

Stichwort „Achtsamkeit im Homeoffice“: Das ist ein Thema, das viele Millionen Mitarbeitende betrifft. Wie bin ich achtsam am heimischen Schreibtisch?

Uns Menschen helfen Strukturen. In der Vor-Corona-Zeit war das zum Beispiel die Mittagspause, die wir mit Kolleginnen und Kollegen verbracht haben. Das fällt nun weg und wir müssen uns neue Rahmenbedingungen schaffen. Wann beginnt mein Arbeitstag und wie starte ich ihn? Früher haben wir die Kinder in die Schule gebracht und sind danach zur Arbeit gefahren. Jetzt

„schwimmen“ wir ein bisschen durch den Tag, was sich positiv, aber auch negativ auswirken kann. Die für den Arbeitsweg eingesparte Zeit kann man ja nun auch wunderbar für Sport nutzen. Oder man stellt sich den Wecker später und schläft länger – aber ob das der richtige, achtsame Umgang mit den neuen Rahmenbedingungen ist, bezweifle ich.

Wie macht man es denn aus Ihrer Sicht richtig, oder besser: richtiger?

Als Erstes: Strukturen, also Abläufe schaffen, damit wir unser Tagessoll gut erfüllt bekommen und so ein gutes Gefühl haben. Wenn Sie beispielsweise länger schlafen und deswegen weniger produktiv sind, besteht die Gefahr, dass Sie deswegen frustriert sind. Meine Empfehlung ist: Morgens raus aus dem Pyjama und rein in ein Arbeitsoutfit. Dadurch kann man sich auch optisch ein Signal setzen, dass jetzt der Arbeitstag beginnt. Weiter ist aus meiner Sicht wichtig, dass man seinen Arbeitsplatz entsprechend gestaltet. Wir wussten ja alle am Anfang nicht, wie lange das Homeoffice dauern wird, und haben uns deswegen mit Kompromissen begnügt, nach dem Motto: Für zwei, drei Wochen wird's schon gehen. Und plötzlich hatten alle ein Hals-Nacken-Problem und haben dann angefangen, sich richtige Bildschirme und Headsets zu besorgen und das Homeoffice aufzurüsten.

Das betrifft jetzt alles eher den Körper ...

Ja, ich gliedere das immer in drei Ebenen: die mentale, die emotionale und die körperliche Ebene. Das, was ich eben beschrieben habe, ist die körperliche. Ist mein Arbeitsplatz ergonomisch? Kann ich mich für ein wichtiges Telefonat in einen abgeschlossenen Raum zurückziehen? Ein weiteres Thema ist die Pausenkultur, die wir ja bei einem geregelten Arbeitsalltag haben – wie mache ich das im Homeoffice? Mein Rat: sich mit einem netten Kollegen oder einer netten Kollegin zu einer „Walk und Talk“-Runde verabreden: Stöpsel in die Ohren, „Stulle auf die Hand“, vor die Tür und jemanden anrufen, um dann eine halbe Stunde bei Bewegung in der Natur zu klönen. Dieser soziale Kontakt ist für unsere Resilienz eminent wichtig und nicht zu unterschätzen.

Wir hätten eher vermutet, dass Sie eine 15-minütige Meditation empfehlen ...

Ja, Meditation ist ein ganz tolles Tool, um den Tag zu starten. So kann man sich selbst wahrnehmen und herausfinden, wie es einem eigentlich geht. In der Regel geht morgens der Wecker an und wir funktionieren einfach nur. Mit einer Meditation kann man sich Momente der Reflexion schenken.



Jessica Schüssler, Yoga- und Meditationslehrerin und Achtsamkeitstrainerin, ist Gründerin von Mindful Training und Teilhaberin der Yogaschule Manomaya. Sie unterstützt Menschen darin, einen wertschätzenden und annehmenden Umgang mit sich selbst und anderen zu kultivieren. Mit ihrer Teilhaberin Romy Müller hat sie kürzlich die Plattform Manomaya für die Schule (www.manomaya-schule.de) ins Leben gerufen und bietet dort Yoga- und Achtsamkeitsübungen für Schüler*innen, Eltern und Lehrer*innen an. Entwickelt wurde dieses Angebot in der Zeit der Corona-Pandemie.

Funktioniert das am besten am Morgen?

Nein, mittags eignet sich die Meditation gut, um z. B. ein Mittagstief zu überwinden. Aber auch abends, das empfehle ich auch gerne. Es gibt Ein-Minuten-Meditationen, die man hervorragend zum Feierabend machen kann, während der Computer runterfährt – damit zieht man klar und deutlich eine Grenze zwischen Arbeitszeit und Freizeit. Man sollte versuchen, sich solch kleine Rituale in seinen Tagesablauf einzubauen. Sie helfen Ihnen, sich für einen Moment wahrzunehmen und sich eine Pause zu gönnen.

Wie meditieren wir denn richtig? Mit Kerze? Oder ist das schon zu viel Klischee?

Ja, die Kerze ist sicher ein Klischee. Vielen Menschen haben ja tatsächlich ein bisschen Angst vor der Meditation, weil sie denken, jetzt muss ich hier erst mal Räucherstäbchen anzünden und mir einen Rauschbart wachsen lassen. Aber das ist es ja gar nicht. Unter Meditation versteht man im Prinzip nichts anderes als Sinnieren. Ich nehme mir Zeit zum Sinnieren und verbinde mich mit meiner Atmung – und das kann man überall machen. Auf der Couch oder am Schreibtisch, mit offenen oder geschlossenen Augen. Wichtig ist dabei nur, dass Sie aufgerichtet bleiben, also Körperspannung haben. Sie schließen dann beispielsweise die Augen, lenken die Aufmerksamkeit auf die Nasenspitze und beobachten, wie Sie einatmen. Der Luftstrom fließt durch die Nase, einen Moment passiert gar nichts und dann strömt die Luft langsam wieder heraus. Durch das Beobachten der Atmung lenke ich meine Aufmerksamkeit weg von den Gedanken, Ängsten und Sorgen im eigenen Kopf. Das lässt uns auf mentaler und emotionaler Ebene ruhiger und entspannter werden. Das ist der Einstieg, um in eine Art Meditation zu kommen, und daraus entwickelt sich dann im Laufe der Zeit eine Routine. ●

Wie wohnen und bauen wir morgen?

Vier Wände und ein Dach – fertig ist das neue Zuhause. Klingt einfach, aber in der Realität sind viele Unternehmen und Partner nötig, bis ein Gebäude fertiggestellt ist, in dem sich die Menschen wohlfühlen können. Nachhaltigkeit und Digitalisierung spielen dafür in der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft eine immer größere Rolle – wir präsentieren Ihnen einige wegweisende Innovationen.

Die beim Bau verwendeten Rohstoffe spielen eine zentrale Rolle beim CO₂-Fußabdruck der Gebäude. In der herkömmlichen Massivbauweise wird bisher wenig Wert auf recycelbare und rückbaubare Materialien gelegt, aber hier findet gerade ein Umdenken statt. Teams von Architekt*innen und Ingenieur*innen werfen dabei einen Blick in die Natur, um sich Inspiration für neue Konstruktionen zu suchen. Neue, nachhaltigere Ansätze folgen beispielsweise dem „Cradle-to-Cradle-Prinzip“, das heißt, die Elemente sind biologisch abbaubar und wiederverwendbar. Das „Skaio“ in Heilbronn ist ein zukunftsträchtiges Beispiel hierfür, da es nahezu komplett recyclingfähig ist. Damit hat das derzeit höchste Holz-Hybrid-Gebäude Deutschlands auch den Deutschen Nachhaltigkeitspreis Architektur 2020 gewonnen.

In der Hamburger HafenCity entsteht gerade ein weiteres Hochhaus im Zeichen der Nachhaltigkeit: Das „Moringa“ soll neben seinen recycelbaren Baustoffen auch eine begrünte

Fassade erhalten. Sie dient dazu, Lärm und Wärme abzuschirmen. Außerdem soll sie die Luftqualität steigern sowie Pflanzen und Insekten ein Zuhause für die Artenvielfalt geben. Die Projektentwicklungsfirma Moringa GmbH ist auf das Cradle-to-Cradle-Prinzip spezialisiert. Der Geschäftsführer Vanja Schneider sieht im Hamburger Projekt den Anfang einer großen Bewegung: „Mit unserem nachhaltigen und innovativen Produktansatz wollen wir Standorte prägen, das Leben der Nutzerinnen und Nutzer, aber auch der Nachbarschaft verbessern sowie gesellschaftliche und fachliche Im-

pulse für die Zukunft unserer Städte geben. Es wäre wünschenswert, wenn die Branche durch unsere Haltung zur Anwendung dieses Prinzips inspiriert werden würde.“

Mehr als ein Strohfeuer: Heizen mit Halmen

Im Winter mögen wir es alle warm und kuschlig, aber woher kommt die Energie für die Heizung? Statt Öl und Gas ist Biomasse schon seit Jahren auf dem Vormarsch. Inzwischen gibt es einen neuen Ansatz, nämlich Stroh aus dem Getreideanbau zu nutzen. Hierzulande werden auf sechs Mio. Hektar Ackerfläche Getreide angebaut – dabei fallen im Jahr etwa zehn Mio. Tonnen Stroh an, die zur Energiegewinnung genutzt werden können. Der Rohstoff ist nachhaltig, da er immer wieder nachwächst. Außerdem verbrennt das Stroh klimaneutral, da die Pflanzen während des Wachstums schon CO₂ aus der Luft gebunden haben.

Vernetzte Bagger: digitale Baustelle 4.0

Selbstfahrende Bagger und VR-Brillen, mit denen sich noch vor Baubeginn Leitungen im Boden erkennen lassen – klingt wie ein Science-Fiction-Film, ist aber gerade ein Forschungsprojekt der TU Dresden. Das Team arbeitet an der ersten Baustelle mit 5G-Netz, auf der die Maschinen über die Internet-Cloud automatisch gesteuert werden. Die Maschinen kommunizieren kabellos miteinander und sorgen etwa dafür, dass der Bagger zum richtigen Erdhaufen fährt und nicht zu schwer beladen wird. Damit sollen Baustellen künftig effizienter und sicherer werden. ●

Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit den Expertinnen des Magazins DW Die Wohnungswirtschaft.





Zahlen, Daten, Fakten

DEM HIMMEL SO NAH – DIE HÖCHSTEN MONUMENTE DER WELT

828 m

Burj Khalifa, Dubai

632 m

Shanghai Tower

601 m

Makkah Royal Clock Tower,
Mekka

259 m

Commerzbank Tower,
Frankfurt

365 m

Der Berliner Fernsehturm ist das
höchste Bauwerk, der Commerzbank Tower in
Frankfurt das höchste Gebäude in Deutschland.

319 m

Chrysler Building, New York

312 m

Der Eiffelturm war
zwischen 1889 und 1930 das höchste
Bauwerk der Welt. 1931 wurde er
vom Chrysler Building abgelöst.

146 m

Bis 1311 galt die
Cheops-Pyramide als höchstes
Gebäude der Welt.

DIE HÖCHSTEN KIRCHTÜRME

Das Ulmer Münster (1) hat
mit **161,5 m** den höchsten
Kirchturm der Welt. Auf
Platz 2 folgt die Basilika Notre-
Dame in Paris mit **158 m**. Der
Kölner Dom (3) ist mit **157 m**
die dritthöchste Kirche.

1

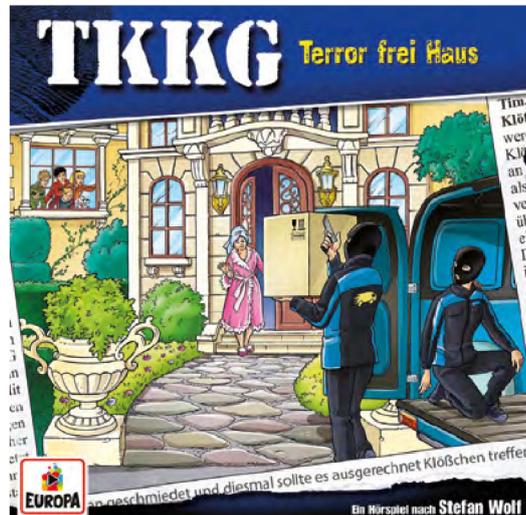
2

3

KINDER



Lieblingshörbuch TKKG: Terror frei Haus



Hättest du es gewusst?

Wie stark ist ein Regenwurm?

Weltweit gibt es etwa 670 verschiedene Regenwürmer, bei uns sind die bekanntesten der Tauwurm und der Kompostwurm, die zwischen 6 und 30 Zentimeter lang werden können. Wenn sich so ein Wurm nun durch das Erdreich bohrt, um sich seine Wohnröhre zu buddeln, schiebt er mit dem Kopf immense Mengen an Erde und Sand zur Seite – dafür setzt er Kräfte frei, mit denen er das 60-Fache seines Körpergewichts bewegt. Im Verhältnis zu seiner Größe gehört der Regenwurm damit zu den stärksten Tieren auf der ganzen Welt. 🌱



Lieblingsserie Löwenzahn



Ähnlich wie „Die Sendung mit der Maus“ ist „Löwenzahn“ ein echter Fernsehklassiker: Im März feierte die Reihe, die sowohl von Kids als auch von Erwachsenen geschaut wird, ihren 40. Geburtstag. Kürzlich startete die neueste Staffel, die dauerhaft in der ZDF-Mediathek zu sehen ist (wie übrigens viele der mittlerweile über 400 „Löwenzahn“-Folgen). Seit 2006 erklärt Fritz Fuchs (Guido Hammesfahr) mit seinem Hund Keks Jung und Alt quasi alles, was irgendwie interessant ist – immer in einer Handlung, nie oberlehrerhaft und nie länger als 25 Minuten! Ob es um Recycling geht, um Blindsein, Umwelt, Artenvielfalt, Haie, Lachen oder die Brennstoffzelle – Fritz Fuchs und seine Mitstreiter und Mitstreiterinnen wissen immer auf alles eine verständliche und einfache Antwort, über die auch Erwachsene häufig staunen. 🌱

Löwenzahn (mit Guido Hammesfahr u. a.) Ab sofort und dauerhaft in der ZDF- und ZDFtivi-Mediathek

Tim, Karl, Klößchen und Gaby werden Zeugen, wie Klößchens Nachbarin an der Tür von zwei als Paketboten verkleideten Gaunern überrumpelt wird. TKKG eilen der Frau zu Hilfe und schlagen die Verbrecher in die Flucht. Jetzt müssen die anderen Stadtbewohnerinnen und -bewohner gewarnt werden, denn mit dem fiesen Paketbotentrick dürfen die Gauner keine Chance mehr haben! Aber die Verbrecher haben längst einen neuen Plan geschmiedet: Diesmal soll es ausgerechnet Klößchen treffen! Seine Freunde ahnen nicht, dass er in großer Gefahr ist ... 🌱

TKKG, Folge 219: Terror frei Haus (nach Stefan Wolf); Europa / Sony Music; ab 18. Juni im Handel (ca. 10 Euro)



Lieblingsspiel



Skandal auf dem Reitturnier

Franzi, Kim und Marie jetzt auch als cooles Spiel – und das besteht aus drei Teilen: Zuerst muss die spannende Geschichte aufmerksam gelesen werden, danach machen sich die Mitspielerinnen und Mitspieler an das Puzzle (200 Teile). Am Ende steht dann die Lösung des Falls – wenn alle richtig kombiniert haben. Ein toller Spaß, nicht nur für Mädchen. 🌱

Die drei !!! Skandal auf dem Reitturnier (Kosmos); ab 8 Jahre, ca. 17 Euro



Unsere Buchtipps 2021 – Lesestoff von Juli bis Dezember

JULI

Alex Michaelides: Die verschwundenen Studentinnen

An Marianas ehemaligem College in Cambridge wird eine Studentin tot aufgefunden. Auf dem Campus geht die Angst um. Die Trauma-Therapeutin macht sich auf den Weg, um ihrer dort eingeschriebenen Nichte beizustehen. Kurz darauf verschwinden zwei weitere Studentinnen ... ●



Alex Michaelides: Die verschwundenen Studentinnen; Droemer HC; broschiert; 352 Seiten; ISBN: 9783426282151; 15 Euro; erscheint am 1. Juli

AUGUST

John Marrs: The Watchers – Wissen kann tödlich sein

Im digitalen Zeitalter sind Informationen wertvoller als Gold – nach einem massiven Cyberangriff fürchtet die britische Regierung um ihre Staatsgeheimnisse und entwickelt einen ebenso riskanten wie genialen Plan: Die brisantesten Informationen werden offline genommen, in einen genetischen Code umgewandelt und fünf Zivilisten implantiert. Der Plan hat einen Haken, denn die „Watchers“ kennen jetzt jedes schmutzige Geheimnis im Vereinigten Königreich ... ●



John Marrs: The Watchers – Wissen kann tödlich sein; Heyne; broschiert; 512 Seiten; ISBN: 9783453321373; 16 Euro; erscheint am 9. August

SEPTEMBER

T. E. Kinsey: Lady Hardcastle und der Tote im Wald

England 1908: Ein geruhsames Leben fernab des Londoner Trubels ... genau das ist es, wonach Lady Emily Hardcastle sich sehnt. Kurzerhand lässt die exzentrische Witwe die Koffer packen und zieht mit ihrer tatkräftigen Zofe Florence „Flo“ Armstrong in die malerischen Cotswolds. Doch schon bald ist es vorbei mit der Idylle: Die Damen finden im Wald eine Leiche – und Lady Hardcastle muss ermitteln! ●



T. E. Kinsey: Lady Hardcastle und der Tote im Wald (Band 1 der Lady-Hardcastle-Reihe); Blanvalet; broschiert; 350 Seiten; ISBN: 9783734110078; 10 Euro; erscheint am 20. September

Impressum

für uns Für Mieter und Genossenschaftsmitglieder | **Herausgeber und Verlag** Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Standort Hamburg, Hufnerstraße 28, 22083 Hamburg, Telefon: 040 238827-120, E-Mail: anna.schneider@haufe-newtimes.de © Alle Rechte beim Herausgeber. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.

Redaktion Anna Schneider (V.i.S.d.P.), Katharina Schiller (redaktionelle Leitung), Michael Graul | **Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der Unternehmenseiten** sind die jeweiligen Wohnungsunternehmen verantwortlich | **Layout** Haufe Newtimes, Hamburg | **Herstellung und Druck** Druckzentrum Neumünster GmbH, Rungestraße 4, 24537 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.

OKTOBER

Naomi Fontaine: Die kleine Schule der großen Hoffnung

Yammie fängt im Uashat-Reservat als Lehrerin an. Ist sie noch eine Innu, wie die indigene Bevölkerung des Staates Québec genannt wird, oder ist sie durch das Studium schon „zu weiß“ geworden? Kann die junge Lehrerin den Heranwachsenden, deren Zukunft von Alkohol und Depressionen überschattet ist, Perspektiven bieten? ●



Naomi Fontaine: Die kleine Schule der großen Hoffnung; C. Bertelsmann Verlag; gebundene Ausgabe; 150 Seiten; ISBN: 9783570103821; 16 Euro; erscheint am 4. Oktober

NOVEMBER

Claudia Dahinden: Die Uhrmacherin – im Sturm der Zeit

Schweiz, 1873: Neu anfangen – das ist es, was sich die junge, aus gutem Hause stammende Sarah sehnlustig wünscht. Entschlossen nimmt sie kurzerhand eine Stelle als Hauslehrerin an, doch kaum ist sie im aufstrebenden Uhrendorf Grenchen angekommen, überschlagen sich die Ereignisse. Als ein Dienstmädchen zu Tode kommt, weckt der mysteriöse Unfall Sarahs Neugier. ●



Claudia Dahinden: Die Uhrmacherin – Im Sturm der Zeit; Penguin Verlag; Taschenbuch; 445 Seiten; ISBN: 9783328105633; 10 Euro; erscheint am 8. November

DEZEMBER

Larissa Bertonasco: Heimathafen

Wie in ihrem Bestseller „La nonna La cucina La vita“ schreibt, zeichnet, malt und kollagiert Larissa Bertonasco aus ganz persönlicher Sicht Bild und Text bunt durcheinander. Sie zeigt das Besondere am Alltäglichen. Damit gelingt ihr nicht nur eine Hommage an Hamburg, sondern auch ein Blick darauf, wie sich Menschen auf unterschiedlichste Weise in einer Großstadt eine Heimat schaffen. ●



Larissa Bertonasco: Heimathafen; Carlsen; gebundene Ausgabe; 176 Seiten; ISBN: 9783551763174; 20 Euro; erscheint am 21. Dezember

 **WEISSER RING**

Wir helfen Kriminalitätsopfern.

**Jeder kann
Opfer werden.**

Wir sind an Ihrer Seite.

Spendenkonto: DE68 5505 0120 0000 3434 34

www.weisser-ring.de

Tom Wlaschiha