DIE WOHNUNGSBAU GENOSSENSCHAFTEN DEUTSCHLAND

Unsere WOHNUNGSBAUGENOSSENSCHAFT

Hier geht's lang

Zu Fuß Bochum und Umgebung entdecken

Modernisieren, mobil machen und gestalten

Noch mehr Lebensqualität in unseren Quartieren

DAS ZUHAUSE ALS WOHLFÜHLORT

SO ENTSCHLEUNIGEN UND ENTSPANNEN UNSERE MITGLIEDER

Grüner Zuwachs & neue Unterschlüpfe

Gemeinsam für eine lebendige Zukunft

Liebe Mitglieder,

das Jahr 2020 hat uns allen gezeigt, wie wichtig ein starkes Miteinander ist. Wie sehr die Gemeinschaft unser Leben bereichert, während wir gleichzeitig rücksichtsvoll Abstand zueinander halten. Wie wichtig ein schönes Zuhause in einer guten Nachbarschaft und die kleinen Dinge sind.

In Ihrer Genossenschaft sollen Sie sich wohlfühlen und offene Ohren finden. Dafür modernisieren wir unsere Häuser, erweitern unsere Service-Angebote und möchten gemeinsam mit Ihnen unsere Quartiere gestalten und verschönern.

Denn Ihre Wohnung soll eine Oase der Ruhe sein können. Unsere Mitglieder zeigen, wie sie daheim entspannen und den Alltag hinter sich lassen. Hilfreiche Tipps gegen Stress und „Winter-Blues“ in der dunklen Jahreszeit gibt’s obendrauf von einer Bochumer Fachärztin und Ernährungsmedizinerin.

Neue Energie liefert auch im Winter die erfrischende Luft: Wir stellen Ihnen drei Orte vor, die man am besten zu Fuß erkundet. Atemberaubende Ausblicke garantiert. Wärme wird im Anschluss in der Wanne getankt. Wie man einfach die eigenen Badekugeln bastelt, sehen Sie ebenfalls in Ihrem neuen Magazin. Schöner Nebeneffekt: so stellen Sie ganz persönliche und kreative Weihnachtsgeschenke selbst her.

In die zweite Runde geht „Kippes Imbiss“. Unsere Mitarbeiterin zaubert einen köstlichen Nachtisch zum Nachkochen. Gerätselt wird wieder auf der Sudoku-Seite. Unsere herzlichen Glückwünsche möchten wir allen Mitgliedern senden, die in diesem Jahr einen besonderen Geburtstag feiern durften.

Ihnen wünschen wir viel Spaß mit Ihrem neuen Mitgliedermagazin und eine besinnliche Weihnachtszeit mit viel Entspannung und Gesundheit. Wir freuen uns darauf, das Jahr 2021 mit Ihnen, liebe Mitglieder, gemeinsam beginnen zu dürfen.

Ihre Vorstände

Oliver Krudewig, Alexandra Klar & Jürgen Dickten

INHALT

02 **VORWORT**

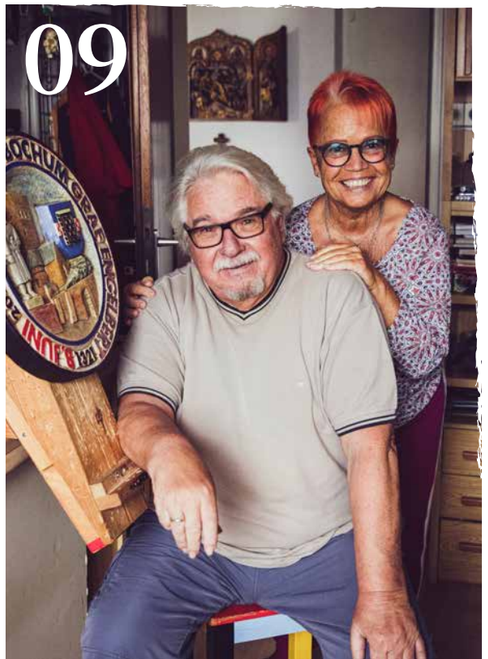
BEI UNS
04 Fördern, modernisieren & mobilisieren
07 Genossenschaftlich aktiv

WOHNEN
09 So entspannen unsere Mitglieder

LEBEN
12 Tipps für Geist und Körper
14 Drei malerische Orte für Spaziergänge

UNTERHALTUNG
16 Badekugeln basteln
17 „Kippes Imbiss“ tischt wieder auf
18 Rätsel-Spaß: Sudoku

GEBURTSTAGE
19 Wir gratulieren unseren Mitgliedern



NISTKÄSTEN UNTERSTÜTZEN DIE **GEFLÜGELTE TIERWELT**

Die Baugenossenschaft Bochum eG kooperiert mit dem NABU Bochum und der „Biologischen Station Umweltzentrum Hagen“. Das Artenschutzprojekt schafft eine Zukunft für Vögel und Fledermäuse im urbanen Raum.

Die ersten Kästen für Mauersegler sind bereits an zwei Häusern an der Bergstraße angebracht. Die Baugenossenschaft Bochum eG (BaugeBo) hat dort die Gunst der Stunde genutzt, um das wichtige Artenschutzprojekt „Ein Platz für Spatz & Co“ im Rahmen der Sanierung ihres Hausbestandes zu starten. In Kooperation mit dem NABU Stadtverband Bochum und der „Biologischen Station Umweltzentrum Hagen“ sollen weitere Nisthilfen folgen.

FÜR MAUERSEGLER UND SPATZ

Die Gerüste für die Modernisierung standen noch in Bochum-Grumme. Mit ihrer Hilfe wurden an den Dachvorsprüngen zweier Häuser (Bergstraße 262 und 264) sechs Kästen für Mauersegler errichtet, die auch Haussperlingen (Spatzen) Heimat und Brutstätten bieten. Großer Vorteil der neuen, von der Baugenossenschaft Bochum freiwillig angebrachten und finanzierten Nisthilfen ist, dass die Tiere jetzt gezielt an bestimmte Gebäudebereiche ansiedeln können. So entstehen dauerhafte Plätze für sogenannte „Gebäudebrüter“ ohne Konfliktpotenziale.

FLEDERMÄUSE BEKOMMEN FASSADENQUARTIERE

Neben Mauerseglern und Spatzen soll auch streng geschützten, heimischen Fledermausarten geholfen werden. Deren „Fassadenquartiere“ werden ebenfalls knapp unter den Hausdächern angebracht. Das Artenschutzprojekt „Ein Platz für Spatz und Co“ möchte so Tieren eine Zukunft im urban geprägten Raum ermöglichen, die BaugeBo auf diese Weise ihren Beitrag dazu leisten.

Häuser an der **Otterkuhle** erstrahlen in neuer Farbe

Weit fortgeschritten sind die Anstrich- und Umgestaltungsarbeiten am Bestand der Baugenossenschaft „Heimat“ Bochum-Stiepel eG. Auch 2021 wird weiter aufgewertet.

Die Baugenossenschaft „Heimat“ Bochum-Stiepel eG sorgt mit frischem Anstrich und der Umgestaltung ihrer Wohnanlagen für neuen Glanz. Aufgewertet werden derzeit insgesamt acht Häuser an der Straße „Otterkuhle“ in Stiepel, unweit des Weitmarer Holzes. Bereits abgeschlossen sind die Arbeiten an einer Hausseite. Im Jahr 2021 wird auch der zweite Teil modernisiert.

GESAMTER HÄUSERZUG WIRD AUFGEWERTET

Dort befinden sich unter anderem auch die Seniorenwohnungen der Genossenschaft. Der gesamte Häuserzug in Stiepel soll spätestens im Jahr 2022 fertig renoviert sein. Hierzu zählen der neue Anstrich und die neuwertige Gestaltung der Außenanlage, um den Mitgliedern weiterhin eine hohe Wohnqualität zu bieten.

Funk-Messgeräte entlasten Klima & Mitglieder

Im neuen Jahr rüstet die Baugenossenschaft 1924 eG ihre Wohnanlagen um. Das bringt Vorteile durch einen besseren Blick auf den Energieverbrauch und kontaktloses Ablesen der Zähler.

Bis 2026 möchte die Baugenossenschaft 1924 eG nicht warten. Spätestens dann müssen aufgrund der „europäischen EED Energieeffizienzrichtlinie“ Ablesegeräte für Heizkosten, Warm- und Kaltwasser auf Funk umgerüstet sein. Bei der Baugenossenschaft 1924 startet die Modernisierung in sehr vielen Wohnanlagen bereits im Januar 2021.

OHNE MELDUNG UMZIEHEN

Die neuen Funk-Messgeräte bringen viele Vorteile mit sich. Zum Ablesen ist es künftig nicht mehr nötig, dass Fachpersonal die Wohnungen betritt. Die Daten können kontaktlos und sicher ausgelesen werden. Auch bei Ein- und Umzügen müssen keine Zwischenablesungen mehr erfolgen. Daten werden im Gerät gespeichert. Mitglieder können außerdem jederzeit ihre Verbrauchswerte ablesen, ihren Energiebedarf prüfen und gegebenenfalls anpassen.

VOLLE TRANSPARENZ

Schließlich sind Klimaschutz und Energieeffizienz nicht nur Grundlage der europäischen Richtlinie, sondern wichtige Aufgaben unserer heutigen Zeit. Potenziale sind vorhanden, sollen genutzt werden und den Alltag erleichtern. Dazu zählt auch die unterjährige Bereitstellung von Verbrauchsdaten der Heizkostenverteiler für Wohnungsnutzer.

ZUKUNFTSWEISENDE MODERNISIERUNG

Zudem laufen die Einsatzdauer einiger „Heizkostenverteiler“ (Ablesegeräte an den Heizkörpern) und die Eichfrist mancher Wasserzähler aus. Daher hat die Baugenossenschaft 1924 beschlossen, bereits jetzt zukunftsweisend zu handeln und auf „Funk“ umzustellen.

ANZEIGE

SVEN SCHAEFERS

SVEN SCHAEFERS
VERSICHERUNGSMAKLER

BÜRO:
MOZARTSTR. 1 • 44789 BOCHUM

SITZ:
PILGRIMSTR. 6 • 44799 BOCHUM

TEL.: 02 34 / 369 47 18
FAX: 02 34 / 369 47 19
MOBIL: 01 77 / 467 92 58

INFO@SVEN-SCHAEFERS.DE
WWW.SVEN-SCHAEFERS.DE

UNSERE GRUNDSÄULEN:
- ALTERSVERSORGUNGSMANAGEMENT
- GEWERBLICHE SACHVERSICHERUNGEN
- PRIVATE SACHVERSICHERUNGEN
- PRIVATE KRANKENVERSICHERUNGEN

PASSEND AUF SIE UND IHRE BEDÜRFNISSE ZUGESCHNITTEN.

ELEKTRO STERNHOFF

Elektroinstallation
EIB / KNX Installation
Kommunikationstechnik
Netzwerktechnik
Beleuchtungsplanung und Beratung
Sat-Anlagen

Bessemerstraße 80 | 44793 Bochum
Fon 0234 92339560 | Fax 0234 92339570
info@elektro-sternhoff.de

www.elektro-sternhoff.de

FAHRRÄDER SICHER & BEQUEM AUFBEWAHREN

Mehr Mobilität: Die Baugenossenschaft 1924 eG stellt Mitgliedern neue Fahrradboxen und -ständer kostenlos zur Verfügung.

Die Saison für ausgedehnte Radtouren ist wetterbedingt eher vorbei. Ausgedient haben Fahrräder deshalb noch lange nicht. Damit Mitglieder ihre umweltfreundlichen Drahtesel sicher und kostenlos aufbewahren sowie schnell mobilisieren können, hat die Baugenossenschaft 1924 eG mehrere Radboxen und -ständer installieren lassen.

VIEL ZEIT IM SATTEL

„In Corona-Zeiten hat die Nutzung von Fahrrädern sehr zugenommen“, sagt Alexandra Klar, Vorstandsvorsitzende der Baugenossenschaft 1924. „Um es unseren Mitgliedern einfacher und bequemer bei der Unterbringung zu machen, haben wir neue Fahrradständer in der Tiefgarage an der Oskar-Hoffmann-Straße und Außenständer an der Düppelstraße montiert.“

BEQUEM ABSTELLEN

Auch an der Allensteiner Straße 32-36 können sich Anwohner über neue Ab- und Unterstellmöglichkeiten freuen. Sechs Fahrradboxen, allesamt baugleich zu den dort bereits vorhandenen Rollatorenboxen, wurden als zusätzlicher Service aufgestellt. Die Mitglieder der Senioren-Wohnanlage seien alle noch fit und fahren gerne Fahrrad. Durch die neuen kostenlosen Boxen entfällt nun der aufwendige Transport der Zweiräder in die Kelleranlage. Das freut ältere wie jüngere Radelnde gleichermaßen.

Weitere Fahrradboxen wurden ebenfalls an der Querenburger Straße 5-9 aufgestellt, um Mobilität und Sicherheit auch dort zu fördern.

ANZEIGE

Aug. Leßmann aL
Bauunternehmung seit 1926

Balkonabdichtungen • Terrassensanierung
Trockenbau • Putz- und Stuckarbeiten
Innenabdichtungen • Sanierputze
Komplettsanierungen • Innendämmung
Kellersanierung • Um- und Anbau
Dachgeschossausbauten
Mauerwerksabdichtungen • Pflasterarbeiten
Sanierung von Grundleitungen
Kellerabdichtungen • Rückstausicherung

Wasserstr. 13 • 44803 Bochum • Tel: 02 34 - 9 35 79 80
lessmann-bau.de • buero@lessmann-bau.de

Familien werden **Baumpaten** in Riemke

Der sommerliche Aufruf der Baugenossenschaft „Heimat“ Bochum-Stiepel eG schlägt Wurzeln.

Die Mitglieder sorgen für Zuwachs, neues Grün und schattige Plätzchen im Sommer. Zwei Familien übernehmen Baumpatenschaften in Riemke. Dort pflanzt die Baugenossenschaft „Heimat“ Bochum-Stiepel eG im Bereich Feldgartenweg und Beisingstraße insgesamt sechs neue Bäume und suchte daher nach engagierten Helferinnen und Helfern.

Mit einem kräftigen Schluck Wasser sollen die neuen hölzernen Nachbarn künftig unterstützt werden, damit diese sich bestens in ihrer neuen Heimat entwickeln. Die Patinnen und Paten sorgen somit für gute Voraussetzungen, damit aus den jungen Pflanzen stattliche Gewächse werden können. Sieht gut aus und hilft Klima wie Luftqualität gleichermaßen.

Die Baugenossenschaft „Heimat“ Bochum-Stiepel bedankt sich bei Familie Geldmacher, Familie Hellbusch und der Firma Barth für ihren Einsatz und ihr Engagement.

MITGLIEDER VERSAMMELN SICH MIT ABSTAND

Zusammenkunft der Baugenossenschaft „Heimat“ Bochum-Stiepel eG fand mit 40 Teilnehmenden unter besonderen Hygiene-Bedingungen statt.

Hygienekonzept, Abstandsregeln, Masken und größtmögliche Sicherheit für alle Anwesenden: Rund 40 Personen kamen zur Mitgliederversammlung der Baugenossenschaft „Heimat“ Bochum-Stiepel eG im Juli. Unter besonderen Vorzeichen, die der Corona-Pandemie geschuldet waren, fand die Zusammenkunft statt.
Die zusätzlichen Hygienemaßnahmen im Sinne des Infektionsschutzes wurden von allen Mitgliedern „gut angenommen“, berichtet Jürgen Dickten, Vorstandsvorsitzender der Baugenossenschaft „Heimat“ Bochum-Stiepel. „Unsere Mitgliederversammlung konnte zielstrebig abgehalten werden. In kurzer Zeit haben wir alle wichtigen Punkte besprochen, freuen uns über die gute Resonanz und danken allen Teilnehmenden für ihr Verständnis.

GESTALTEN SIE **IHR QUARTIER**

Die Baugenossenschaft Bochum eG freut sich auf Vorschläge:
Mitglieder können Wünsche und Ideen äußern, um die Gemeinschaft und ihre Heimat zu stärken.

Was wünschen Sie sich für Ihre Heimat? Mit einer neuen Quartiersförderungsinitiative möchte die Baugenossenschaft Bochum eG (BaugeBo) dafür sorgen, dass sich Mitglieder in ihrer Nachbarschaft rundum wohl fühlen.

KREATIVE IDEEN SIND GEFRAGT

Im Zentrum der zeitlich unbegrenzten Aktion steht der Gemeinschaftssinn. Diesen möchte die Baugenossenschaft Bochum mit verschiedenen Maßnahmen stärken. Welche Freizeit- und Fitness-Angebote bringen Ihre Nachbarschaft noch enger zusammen? Welche ungenutzten Potenziale gibt es, um die Optik und Sicherheit weiter zu verbessern? Die BaugeBo möchte motivieren: Seien Sie kreativ!

SPORTEN, SPIELEN, SITZEN

Denn die Mitglieder entscheiden gemeinsam, was ihnen wichtig ist: Möchten Sie ein Hochbeet oder eine Kräuterspirale bepflanzen? Fehlt eine passende Gartenlaube, um Zubehör zu lagern, oder eine Fahrrad-Garage? Haben Sie sowieso schon mal darüber gesprochen, dass festinstallierte Fitness-Geräte Ihrer Gemeinschaft guttun würden? Vielleicht sind es auch neue Sitzgelegenheiten, die Treffen an der frischen Luft bequemer machen würden oder neue Spielgeräte für die jungen Mitglieder.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und besprechen Sie Ideen am besten direkt in der Gruppe. Je mehr Leute sich für eine Aktion stark machen, desto größer ist ihr Wert für die Gemeinschaft und das Miteinander. Alle Ideen werden von der BaugeBo auf ihre (finanzielle) Umsetzung geprüft. Gemeinsam steigern wir dann die Lebens- und Wohnqualität in unseren Quartieren noch weiter.

Kontakt zur Baugenossenschaft Bochum
Ihre Vorschläge und Ideen teilen Mitglieder einfach BaugeBo-Mitarbeiter Thilo Konietzka mit:

Tel.: *0 234 / 9 30 31 234*
E-Mail: *konietzka@baugenossenschaft-bochum.de*

DAS **EIGENE ZUHAUSE** ALS **WOHLFÜHLORT**

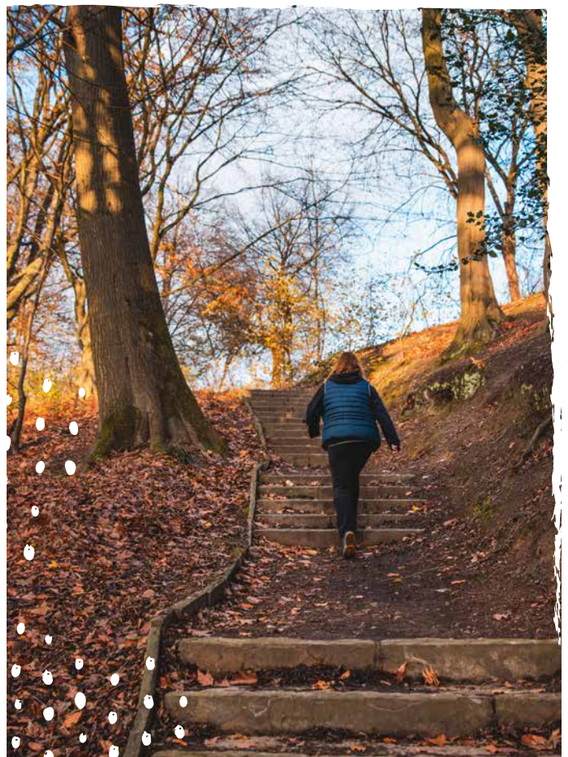
Entschleunigen und den Alltag vor der Wohnungstür lassen: Unsere Mitglieder erzählen, wie sie daheim entspannen.

Entspannung kennt viele Formen. Auf Abwechslung setzt daher **Beate Thomaßeck**, um in ihren vier Wänden zu entschleunigen. Das hänge auch davon ab, welche Schicht ihre Arbeit als Pflegekraft der Psychiatrischen Abteilung im Martin-Luther-Krankenhaus mit sich bringt. Zur Ruhe findet Beate Thomaßeck, Mitglied der Baugenossenschaft 1924 eG, in jedem Fall.

Schwung mitnehmen

„Vor der Spätschicht nehme ich mir nicht viel vor, trinke erstmal gemütlich einen Kaffee, lese, mache Yoga oder höre Musik.“ Im Idunaweg in Weitmar werden vor allem Songs aus den 1970ern und 80ern gestreamt: „Sie verbreiten gute Laune, ich kann mitsingen, komme auch mal ins Tanzen oder nehme den Schwung beim Kochen und Putzen mit.“

Steht ein Frühdienst an, richtet die 55-Jährige ihren Fokus auf den Feierabend: „Ich freue mich darauf, etwas Leckeres zu kochen oder verabrede mich zu einem Spaziergang.“ Fährt sie mit dem Rad zur Arbeit, wirken schon die Wege entspannend. Generell sind es bei Beate Thomaßeck Kleinigkeiten, die zählen: „Ich habe gelernt, mich auf das Schöne zu konzentrieren, das um uns herum ist. Zum Beispiel wohne ich schön stadtnah, staune aber immer wieder, wenn ich morgens die Vögel zwitschern höre.“



Der Schnitzer greift zum Holz

Rolf Tybussek pflegt seit seiner Kindheit eine rustikale Form der Entspannung: „Ich setz‘ mich hin und schnitz‘. Ganz einfach.“ Einen wichtigen Punkt fügt das Mitglied der Baugenossenschaft Bochum

eG direkt an: „Ich hab' immer nur Dinge geschnitzt, die ich wollte, habe nie davon gelebt, nie Druck gehabt."

Bestens ausgestattet ist die „wunderschöne Wohnung" der Tybusseks im Wattenscheider Germanenviertel, in dem sich das Ehepaar „pudelwohl" fühlt. Schon immer habe ihn seine Frau Helga bei der handwerklichen Leidenschaft unterstützt, die Rolf Tybussek über Wattenscheid hinaus einen Namen beschert hat. „Der Schnitzer" hat u.a. seine Heimat imposant in Lindenholz festgehalten, Motive des Ruhrpotts verewigt und sakrale wie moderne Werke gefertigt.

Mit dem Alter komme zur Entspannung auch die Gelassenheit beim Schnitzen hinzu: „Früher war es wie eine Sucht, heute gehe ich es ruhiger an, lege mich zwischendurch auch mal hin." Und Rolf Tybussek bleibt sich treu: „Wenn ich im Januar eine Weihnachtskrippe schnitzen möchte, schnitz' ich die halt. Das entspannt."

ANZEIGE

ELEKTRO ISTEL

- Kundendienst
- Beleuchtung
- Nachtspeicheranlagen
- Sprech- und Videoanlagen
- E-Check
- Alt-/ Neubauinstallation
- Sat- u. Antennentechnik
- Prüfung nach DGUV 3

Von Beratung über Planung, bis zur Ausführung! Wir sind Ihr Spezialist und Ihr Partner rund um das Thema Elektrotechnik in Bochum.

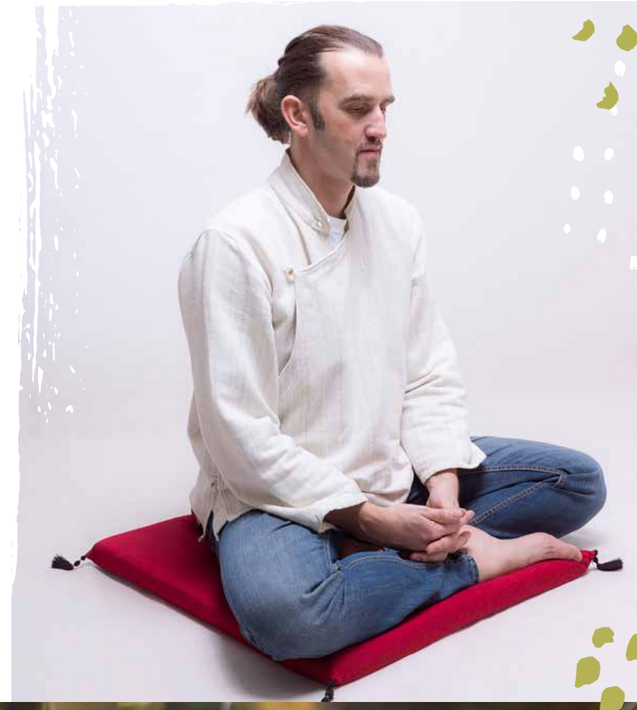
Kohlenstr. 167a
44793 Bochum
Tel. (02 34) 77 29 00
Fax (02 34) 77 29 01
info@elektro-istel.de
www.elektro-istel.de

Durch Atmung zur Entspannung

Meditation, Achtsamkeit, Atmung: **Marc Iwaszkiewicz** aus Querenburg weiß um Strategien, die ihn zur inneren Ruhe führen. Wege, die das Mitglied der Baugenossenschaft „Heimat" Bochum-Stiepel eG teilt. Privat wie beruflich – als Atemlehrer, Burnout-Berater, Musiker und Klangkünstler.
„Ich versuche, täglich zu meditieren, achte dabei und bei achtsamen Spaziergängen auf die Atmung. Beschäftigt man sich länger mit ihr, stellt man fest, dass der Atem der Vermittler zu Psyche und Geist ist." Jeder finde dabei eigene Möglichkeiten, denn „wir alle haben einen anderen Stand der Aufmerksamkeit. Ein ‚Du musst' erzeugt ‚Druck' und ist nicht sinnvoll", sagt Marc Iwaszkiewicz.

Den Einstieg könne eine klassische Übung machen: „Gemütlich, aufrecht und in sich ruhend hinsetzen oder hinlegen. Am Anfang bewusst auf den Atem achten, ihn begleiten und gedanklich zu sich sagen: Mir ist bewusst, dass ich ein- *(einatmend)* und ausatme *(ausatmend)*." Das höre sich zunächst zwar einfach an: „Doch schon ein paar Atemzüge lassen uns gedanklich abschweifen. Wenn man merkt, dass die Gedanken nicht mehr beim Atem sind, reagiert man mit einem wohlwollenden Lächeln, welches man sich selbst schenkt und beginnt von vorn. Dann kann sich ein entspanntes Körpergefühl entwickeln."

Auch privat wendet der 50-Jährige seine Übungen an. „Ich höre in mich hinein, verbinde Körper und Geist, nehme wahr. Man kann einfach ‚da sein', das Gefühl in den Alltag transportieren. Wenn ich mich dann wohlwollend mit meinen Mitmenschen beschäftige, fällt Entspannen noch leichter. Wir nehmen einander positiv mit und erweitern unsere Horizonte."



ONLINE VERWEISE

Die Arbeiten von „Schnitzer" Rolf Tybussek gibt's online zu bewundern:
www.der-schnitzer.de

Infos zu Marc Iwaszkiewicz, seinen Angeboten, Kursen und Musikprojekten online:
www.traumkraft.de

ENTSPANNUNG FÄNGT BEI DER ERNÄHRUNG AN

Dr. Meike Diessner hat schnelle und hilfreiche Tipps gegen Alltagsstress und Winter-Blues.

Der alljährliche Vorweihnachts-Stress steht bevor. Zusätzlich zur dunklen Jahreszeit und dem Geschenke-Marathon drückt in diesem Jahr die Corona-Situation aufs Gemüt: Weniger soziale Kontakte, finanzielle Sorgen und Zukunftsängste können Folgen sein.

„Das sind multiple Stressoren", informiert Dr. Meike Diessner. Die Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin möchte zeigen, dass Müdigkeit, muskuläre Schmerzen und Abgeschlagenheit nicht gleich Covid-19 oder Influenza (Grippe) bedeuten, denn: „Stress kann zu Energielosigkeit und unspezifischen Symptomen führen. Gerade in turbulenten Zeiten sind Entschleunigung, Entspannung und eine gesunde Lebensweise wichtig."

Ruhiger Start in den Tag

Abschalten und sich selbst etwas Gutes tun, das geht problemlos im eigenen Zuhause: „Am besten starten wir ohne Hektik mit einem gesunden Frühstück." Ernährungsmedizinerin Diessner empfiehlt aktuell nicht nur Patientinnen und Patienten ihrer Bochumer „Praxis für integrative Orthopädie" (Humboldtstraße 69): „Probieren Sie Porridge, also Haferbrei, mit frischem Obst, verfeinert mit weihnachtlichen Gewürzen. Das wärmt die Seele, liefert Ballaststoffe und Vitamine für Verdauung und Immunsystem."

Mit dem Stresslevel steigt häufig auch der Heißhunger. Süße Sünden führen in der Vorweihnachtszeit in Versuchung. „Mal ein Lebkuchen oder ein Stück Mandelstollen sind auch vollkommen legitim", beruhigt Dr. Diessner. „Im Übermaß aber schwächen industriell verarbeitete Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen und raffiniertem Zucker Leistungskraft und Immunsystem."

Gesunde Kost als Grundlage

Die Ärztin setzt daher auch persönlich auf ihre Form des „Clean-Eating", das auf medizinischen Studien beruht. „Mit nährstoffreichen natürlichen Nahrungsmitteln" wird am besten selbst gekocht. „Viele Gerichte sind nicht aufwendig und man muss nicht zehn verschiedene Läden ansteuern." Wichtig ist, sich über die Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel zu informieren und möglichst frische Zutaten in Bio-Qualität zu verwenden: „Das schützt vorm lästigen Winter-Blues." Eine ausgewogene Ernährung mit genussvollen Ausnahmen ist eine gute Grundlage.

Balance durch Buch und Bad

Wer regelmäßig zum Buch greift, beugt nebenbei Alzheimer vor und reduziert den Alltagsstress. Ein warmes Bad entschleunigt nicht nur, es entspannt auch die Muskeln und kann Kopfschmerzen lindern. Aber aufgepasst: „Zu heißes Wasser schadet dem Kreislauf und greift die Haut an. Die perfekte Temperatur liegt zwischen 36 und 39 Grad." Der Vitamin-D-Speicher wird am besten durch einen kurzen Mittags-Spaziergang aufgeladen. Tipp: „Tief einatmen. Dadurch steigt die Lungenkapazität und der Blutdruck sinkt."

Die Kombination macht's

Um daheim auszuspannen, gibt es also viele Möglichkeiten: von der Küche über den Lieblingssessel im Wohnzimmer bis zur Wanne im Bad: „Spaziergang, Buch oder Bad allein sind aber nicht entscheidend. Auch eine strikt ‚gesunde' Ernährungsweise ist im Alltag schwer umsetzbar und soll keinen Druck erzeugen. Wichtig ist, dass wir uns Zeit für uns und unsere Bedürfnisse nehmen und erkennen: Die Welt dreht sich weiter, wenn wir mal abschalten – auch das Smartphone!"

DR. DIESSNERS SCHNELLE TIPPS:

Mit Gelassenheit und Ruhe in den Tag starten

Eine ausgewogene Ernährung mit natürlichen Zutaten

Ab an die frische Luft in der Mittagszeit – schon zehn Minuten helfen!

Persönliches Wohlfühl-Programm in den eigenen vier Wänden gönnen

Bei anhaltender Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit: Vitamin-D-Spiegel beim Hausarzt oder Ernährungsmediziner checken

ONLINE-VERWEIS
Rezepte für schnelle, gesunde und leckere Gerichte gibt's auf Dr. Meike Diessners Blog unter: ***www.docdiessner.de***

Dort finden sich auch weitere Tipps zum Entspannen und gegen stressbedingte Beschwerden.

DREI ORTE FÜR MAGISCHE SPAZIERGÄNGE

Hier geht's lang: Exotische Pflanzen in ihrer Klimazone und sagenhafte Blicke über das Ruhrgebiet und seine Industriekultur.

Kraft tanken, Körper und Geist „durchlüften" und die Blicke schweifen lassen: Auch in der kalten Jahreszeit lohnen sich Spaziergänge an der frischen Luft. Wir stellen Ihnen drei Orte vor, die für Abwechslung und Inspiration sorgen.

HALDE RHEINELBE MIT „HIMMELSTREPPE"

Offiziell auf Gelsenkirchener Gebiet gelegen, zählt der höchste Punkt der Halde Rheinelbe, die rund zehn Meter hohe Steinskulptur „Himmelstreppe", auch zu Wattenscheids Landmarken. Idyllische, teils bewaldete Pfade, Radtrassen, der Förderturm der Zeche Holland und der Skulpturenwald in unmittelbarer Nähe machen schon Hinweg und Aufstieg zu einem Ausflug aus dem Alltag. „Oben" werden Besucher mit einem Blick über das nähere Ruhrgebiet belohnt.

Parkmöglichkeiten: Leithestraße (45886 Gelsenkirchen), Lohrheidestraße (44866 Bochum) oder Lohrheidestadion. Auch mit Bus (Linie 365) und Bahn (302) ist der Aussichtspunkt gut erreichbar.

Dr. Sebastian Hellmann
www.halden.ruhr/halde-rheinelbe

TIPPELSBERG

Verschiedener Volkssagen nach soll es der Riese Tippulus gewesen sein, der maßgeblich für die Entstehung des Naherholungsgebietes im Bochumer Norden verantwortlich war. Rund 150 Meter über dem Meeresspiegel stehen Besucher auf dem Tippelsberg, der mit ganz realen Wanderpfaden – „Weg der Kinder" und „Weg der Riesen" – zu überzeugen weiß. Auf dem Plateau des circa 18,5 Hektar großen renaturierten Areals befinden sich ein „Gipfelkreuz" zum Sitzen und Ausruhen sowie acht Stelen. Mit ihren Gucklöchern weisen die stählernen Pfeiler auf bekannte (Kultur-) Stätten und Landmarken in der Umgebung hin. Bis zu 80 Kilometer beträgt die Sichtweite vom Gipfel des Naherholungsgebietes zwischen Grumme, Riemke und Bergen bei besten Bedingungen.

Parken am Tippelsberg: Kleiner Parkplatz am Eingang Süd (Hiltroper Straße, 44807 Bochum), ein weiterer östlich in Richtung Hiltrop nach rund 400 Metern. Die Buslinien 353 und 366 fahren die Haltestelle „Tippelsberg" an, die U-Bahn U35 hält am „Riemker Markt" (Laufweg rund 1 km).

Wolfgang Stuppy; ©RUB

BOTANISCHER GARTEN DER RUB

Aus den Höhen des Ruhrgebiets tauchen wir in Querenburg ein in verschiedene Vegetationszonen. Der Botanische Garten der Ruhr-Universität Bochum (RUB) bietet auf einer Fläche von 13 Hektar bei freiem Eintritt (ent)spannende Spaziergänge, exotische Pflanzen und einen „Kurzurlaub" vor der eigenen Haustür. Ein besonderes Highlight ist das Pfirsichblütenland „Qian Yuan", weithin bekannt als „Chinesischer Garten". Seit nunmehr 20 Jahren führt dieser in fernöstliche Winkel der Welt.

Wolfgang Stuppy; ©RUB

Beim Besuch des Botanischen Gartens gibt es Corona-bedingte Einschränkungen. Wer einen Besuch plant, informiert sich vorher auf www.boga.ruhr-uni-bochum.de.

Parken: Universitätsstraße 160 (44801 Bochum) oder auf den Uni-Campus-Parkplätzen. Mit der U35 bis zur Haltestelle „Lennershof" oder „Uni-Center", mit den Bus-Linien 320 oder 375 bis zur Haltestelle „Haupteingang Botanischer Garten".

ANZEIGE

Solarenergie · Sanitär · Heizung
Schrey GmbH
Tradition seit 1904

Ihr kompetenter Ansprechpartner in Sachen:

Schrey GmbH · Harpener Heide 7 · 44805 Bochum
Tel. 0234 / 1 43 93 · Fax 0234 / 6 64 99
www.schrey-gmbh.de · info@schrey-gmbh.de

BADEKUGELN BASTELN UND SICH WOHLFÜHLEN

Das Ideenportal „smarticular.net“ zeigt, wie man kreative und pflegende Badebomben zuhause herstellt.

Blubberndes Vergnügen in der Badewanne, wärmende Pflege und Spaß beim gemeinsamen Basteln: Das Ideenportal „smarticular.net“ stellt unseren Mitgliedern wieder ein kreatives Geschenk zum Selbermachen zur Verfügung. Badekugeln werden einfach zuhause hergestellt. Das spart Geld und Verpackung. Die Anleitung und weitere Bilder gibt es auch online auf smarticular.net/badekugeln.

ZUTATEN FÜR DREI BADEBOMBEN

- **200 g Natron** (erhältlich in der Backabteilung, Apotheke oder online)
- **100 g Zitronensäure**
- **30 ml Pflanzenöl** (z.B. Olivenöl)
- **50 g Speisestärke**
- **5-7 Tropfen ätherisches Öl** (je nach Vorliebe)
- **1 TL Wasser**
- **Lebensmittelfarbe** (Backabteilung oder online)
- **Deko** (z. B. getrocknete Blüten und Kräuter)

Optional:

- Honig, Milchpulver und Gewürze
- Heilkräuter wie Kamille oder Thymian, Fichtennadeln oder Orangenschalen
- Runde Badekugelformen aus Metall (alternativ einfach mit den Händen formen)

SO WIRD'S GEMACHT

1. Natron und Stärke in einer Schüssel vermengen.
2. Pflanzenöl, ätherische Öle und Wasser hinzugeben und mit den Händen zu einem Teig verkneten.
3. Zitronensäure dazugeben, nochmals gut durchkneten.
4. Die Masse portionieren – je nachdem, wie viele Farben man verwenden möchte.
5. Jeweils eine Lebensmittelfarbe pro Portion hinzugeben und gut verkneten.

Aufgepasst: *Bei flüssigen Farben oder Zutaten nur wenige Tropfen verwenden und schnell unterrühren. Sonst setzt die sprudelnde Reaktion von Natron und Zitronensäure vorzeitig ein.*

6. Blüten in eine Hälfte der Form legen. Dann die erste Portion bunten Teig hinzufügen und andrücken. Geht auch in den Händen und mit verschiedenen Farben für bunte Abwechslung. Das Gleiche für die zweite Hälfte wiederholen.
7. Beide Hälften bis leicht über den Rand füllen, übereinanderlegen und fest zusammendrücken, damit sich die Masse zu einer Kugel verbindet.
8. Die Kugel vorsichtig aus der Form oder aus den Händen lösen und bei Zimmertemperatur oder circa fünf Stunden im Kühlschrank aushärten lassen.
9. Die fertigen Kugeln trocken und luftdicht lagern oder verschenken.

Weitere inspirierende Ideen und Rezepte für natürliche Körperpflege finden Sie auch in dem Buch „Selber machen statt kaufen – Haut und Haar“. Erschienen ist es im smarticular Verlag (ISBN 978-3-946658-09-2) und bietet auf 192 Seiten über 137 Rezepte und Ideen zum Selbermachen.

Kerstin Kippe tischt leckeren Nachtisch auf

In „Kippes Imbiss“ gibt's diesmal eine süße Küchenkreation für Gaumen und Augen

Wild und italienisch war der Auftakt, nun kehrt unsere Mitarbeiterin Kerstin Helmecke-Kippe mit einem süßen Nachschlag zum Nachtisch zurück. Wie immer hat die leidenschaftliche Köchin das passende Rezept zum Nachkochen im Einkaufskorb.

Grieß mit Kirschen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Weichweizengrieß
- ca. 800 ml Milch
- 5 Esslöffel Zucker
- 2 Esslöffel Butter
- 2 - 3 Eier
- 1 Glas eingeweckte Sauerkirschen
- Speisestärke
- etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale
- eine Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Milch mit Butter, Salz und Zitronenschale erwärmen. Den Grieß unter ständigem Rühren einstreuen und zu einem dicken Brei kochen. Vorsicht: der Brei setzt schnell an. Also nur mit geringer Hitze arbeiten.

2. Zwei bis drei Eier – je nach Größe – trennen. Das Eigelb mit vier Löffeln Zucker aufschlagen und nach Erkalten des Grießbreis unterheben. Das Eiklar mit zwei bis drei Esslöffeln kaltem Wasser steif schlagen und dabei einen Esslöffel Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee ebenfalls unter den Grießbrei heben. So wird er wunderbar locker.

3. Ein Glas eingeweckte Sauerkirschen in einem Topf erwärmen und mit Speisestärke andicken.

4. Anschließend das Kirschkompott – kalt oder warm – zusammen mit dem fertigen Grießbrei servieren.

Alternativ: Kirschkompott in eine Glasschüssel füllen, Grieß darüber geben und alles für ca. eine Stunde kaltstellen. Dann kann der Grieß mit „fruchtiger Überraschung“ genossen werden.

SUDOKU

Hier wird's wieder knifflig! Haben Sie neue Eindrücke bei einem schönen Spaziergang gewonnen? Dann braucht's nun nur noch ein gemütliches Plätzchen und der Sudoku-Spaß kann beginnen. Unsere Rätsel-Rubrik bringt Spaß, Bewegung in die grauen Zellen und Entschleunigung vom Alltag.

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

LÖSUNG

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

Mit freundlicher Unterstützung von **www.raetsel-buch.com**

ANZEIGE

IN BOCHUM ZU HAUSE.

In unseren Senioreneinrichtungen in Bochum wohnen alte und pflegebedürftige Menschen. Unsere Häuser eint der Anspruch, dass sich die Bewohner wohlfühlen. Wir erreichen das mit einem hohen Pflegestandard und einer herzlichen Atmosphäre.
Aktuell stellen wir uns für die Zukunft auf: Mit bald sieben Neubauten, in denen jeweils 80 Bewohner Platz finden, bieten wir alten Menschen in Bochum ein attraktives Zuhause.

Professionelle Pflege und **herzliche Atmosphäre** unter einem Dach. Mehr unter:

Tel. 0234 9352-900

SBO
Senioreneinrichtungen
der Stadt Bochum gGmbH

www.sbo-bochum.de

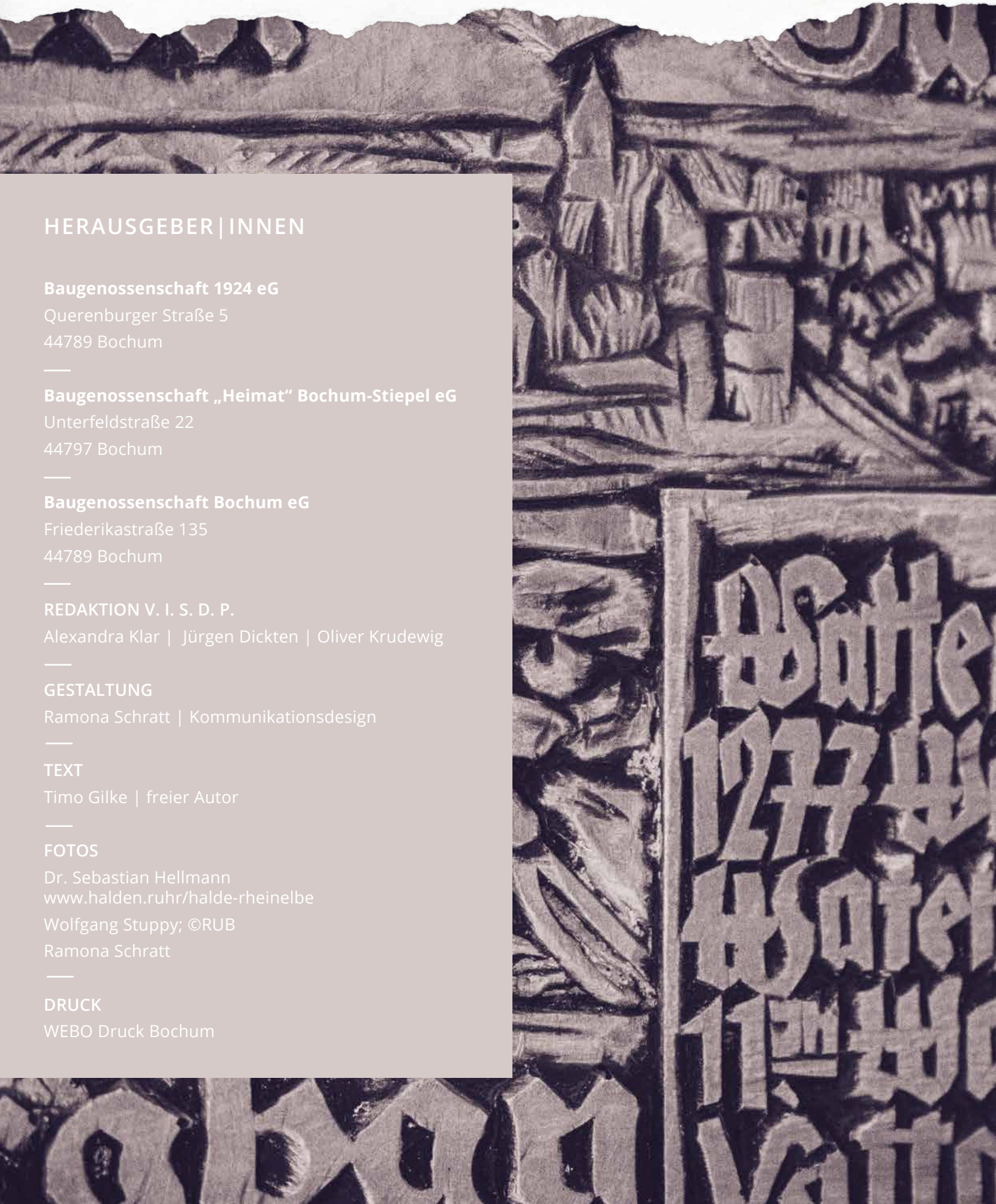
WIR GRATULIEREN UNSEREN **MITGLIEDERN** ZU IHREN **GEBURTSTAGEN**

Was wären unsere Genossenschaften ohne Sie, liebe Mitglieder? Viele von Ihnen durften in diesem Jahr runde Geburtstage feiern und sich von Familie und Freunden hochleben lassen. Auch wir möchten Ihnen gratulieren und Ihnen alles erdenklich Gute wünschen. Ganz herzlich freuen wir uns mit allen Mitgliedern, die 2020 ihr 80., 90. oder 95. Lebensjahr vollendet haben und wünschen Ihnen viel Gesundheit und Zufriedenheit.

Baugenossenschaft 1924 eG

BAUGENOSSENSCHAFT HEIMAT BOCHUM STIEPEL eG

Baugenossenschaft Bochum eG



HERAUSGEBER|INNEN

Baugenossenschaft 1924 eG
Querenburger Straße 5
44789 Bochum

Baugenossenschaft „Heimat" Bochum-Stiepel eG
Unterfeldstraße 22
44797 Bochum

Baugenossenschaft Bochum eG
Friederikastraße 135
44789 Bochum

REDAKTION V. I. S. D. P.
Alexandra Klar | Jürgen Dickten | Oliver Krudewig

GESTALTUNG
Ramona Schratt | Kommunikationsdesign

TEXT
Timo Gilke | freier Autor

FOTOS
Dr. Sebastian Hellmann
www.halden.ruhr/halde-rheinelbe
Wolfgang Stuppy; ©RUB
Ramona Schratt

DRUCK
WEBO Druck Bochum