

www.wohnstaette-krefeld.de  
Nr. 55/2018

# Willkommen Zuhause

Kundenmagazin der  
Wohnstätte Krefeld  
Wohnungs-Aktiengesellschaft

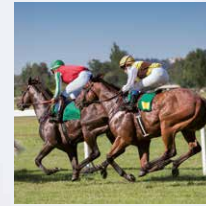


**WOHNSTÄTTE  
KREFELD**

Sie wohnen. Wir kümmern uns.



Erholung  
für Senioren



Start in die  
neue Saison



Geheimtipp  
Bärlauch



**Ich lerne,  
also bin ich**





## Liebe Mieterinnen und Mieter, liebe Kunden und Freunde der Wohnstätte Krefeld,

ein Zuhause, in dem man sich wohlfühlt, sollte kein Luxus, sondern ein Grundrecht jedes Menschen sein. Dennoch explodieren in den großen Ballungszentren die Mietpreise und viele Menschen können sich – zumindest stellenweise – das einfache Dach über dem Kopf nicht mehr leisten. Die Städte und Kommunen sind in der Pflicht gegenzusteuern und erfahren nun auch verstärkt Rückenwind von Seiten der Regierung, die den Anteil öffentlich geförderter Wohnungen nach Jahrzehnten des Rückgangs wieder stärken will.

Die Wohnstätte Krefeld setzt schon immer auf eine solide, qualitative und vor allem auch bezahlbare Wohnraumversorgung. In unserer über 120 Jahre langen Geschichte sind wir dieser Verpflichtung auch in unsicheren Zeiten und gegen schwierige Rahmenbedingungen nachgekommen.

Es freut mich daher besonders, dass wir in einer Zeit, in der Wohnungssuche und Wohnungsnot in manchen Städten

wieder zum großen Thema werden, ein so ambitioniertes Neubauprojekt wie in der Herberzstraße zum Erfolg führen. Ende 2018 oder Anfang 2019 werden hier die ersten 50 Wohnungen an ihre neuen Mieterinnen und Mieter übergeben, im zweiten Bauabschnitt folgen weitere 57 Wohnungen, die teilweise auch öffentlich gefördert werden und somit zentral für Menschen mit geringem Einkommen vorgesehen sind.



Dieses und weitere Neubauprojekte werden dafür sorgen, dass Krefeld immer ein Zuhause für Menschen aller Bevölkerungsschichten bleiben wird. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen viel Freude beim Lesen und eine sonnige Oster- und Frühlingszeit.

Ihr Thomas Siegert



## Notdienste unserer Handwerksfirmen

Wenn Sie einen Notfall haben, stehen Ihnen unsere Handwerksfirmen gerne tatkräftig zur Seite. Bitte kontaktieren Sie in diesen Fällen nur die Vertragsfirmen der Wohnstätte Krefeld, da Sie ansonsten die Kosten selber tragen müssen.

### Sturmschäden an Dächern (je nach Bezirken)

Clees Tel. 02841 73244  
Kleinbongartz & Hallmann GmbH Tel. 02151 592482  
Meiss Tel. 02845 93715  
Kraemer Tel. 02151 592833  
Schaub Tel. 02151 548229

### Störung an Elektroanlagen, kein BK (je nach Bezirken)

Büllen Tel. 0162 2953309  
Gegenbauer Tel. 02102 85360  
Heckershoff Tel. 02151 748080  
Peplinski Tel. 0171 8642626

### Störung am BK (in allen Bezirken 24 Std. Service)

Unitymedia:  
Störungshotline Tel. 0221 466191-00  
Servicehotline Tel. 0221 466191-05

### Wasserrohrbrüche oder Heizung (je nach Bezirken)

Gobbers Tel. 0173 7279010  
Nauen Tel. 02151 478929  
Stockmanns Tel. 02151 841616  
Trunz Tel. 02151 475088  
Gegenbauer Tel. 02102 85630

### Bei Glasschäden und Schreinerarbeiten (je nach Bezirken)

Görres Tel. 0173 2946091  
Heidenfels Tel. 02156 7272  
Kreilein Tel. 0172 2986273  
Rietz Tel. 02159 6012

### Schlüsseldienst

Böker & Santelmann  
Schlüsseldienst GmbH Tel. 02151 303150

### Rohrverstopfung

Rassmes Tel. 02151 800008



## Schwingen Sie die Hufe: Saisonstart auf der Galopprennbahn

Sobald die Temperaturen es zulassen, lockt die Krefelder Galopprennbahn wieder Sport- und Pferdefreunde von nah und fern, um bei herrlichem Sonnenschein dem favorisierten Pferd die Daumen zu drücken. Dabei sind die historischen Tribünen mitten im Stadtwald längst zu einem Publikumsmagnet für die ganze Familie geworden. Und das Beste: Mit Ihrem beiliegenden Mieterausweis der Wohnstätte Krefeld erhalten Sie einen ordentlichen Rabatt auf den Eintrittspreis.

Der Krefelder Rennclub hat keine Mühen gescheut, um auch in diesem Jahr wieder viele verschiedene Renntage auf die Beine zu stellen. Bei hoffentlich schönem Wetter können Sie dann die besondere Atmosphäre genießen, im angrenzenden „Derby“ leckere Köstlichkeiten entdecken oder sogar ein paar Euro auf Ihr favorisiertes Pferd setzen. Allerdings sollten Wetteinsätze natürlich immer im Rahmen bleiben und niemals ein ernstes Loch ins Portemonnaie reißen.

Der Eintritt für Erwachsene inklusive Programmheft beträgt regulär 7 Euro, für Mieter der Wohnstätte Krefeld 5 Euro. Achten Sie also unbedingt darauf, bei Ihrem nächsten Besuch Ihren Mieterausweis in der Tasche zu haben.

Wir wünschen auf jeden Fall einen gelungenen Ausflug und jede Menge Spaß für die ganze Familie.

### Renntage 2018 auf der Krefelder Galopprennbahn:

#### Sonntag, 22. April:

SWK Familienspaß / Dr. Busch-Memorial, Gruppe III / Beginn 13.30 Uhr

#### Sonntag, 13. Mai:

Krefelder Ladies' Day / Beginn 13.30 Uhr

#### Sonntag, 10. Juni:

Sparkassen-Renntag / Beginn 13.30 Uhr

#### Sonntag, 12. August:

Ferien-Renntag / Beginn 13.30 Uhr

#### Sonntag, 4. November:

Wintermarkt-Renntag / Beginn 11.30 Uhr

#### Sonntag, 23. Dezember:

3. Krefelder Weihnachtssingen / Einlass: 16.00 Uhr, Beginn: 17.00 Uhr



## Essen Sie sich gesund!

Es gibt Lebensmittel, die sind so wirksam wie manche Arznei – und das ohne Nebenwirkungen. Drei besonders wirksame stellen wir Ihnen heute vor.

### Wunderwurzel Ingwer

Die Knolle Ingwer ist für ihr scharfes Aroma bekannt und wird häufig gegen Verdauungsbeschwerden und Reiseübelkeit eingesetzt. Doch das ist noch nicht alles: Forscher haben herausgefunden,

dass Ingwer ähnlich wirkt wie das schmerzstillende Arzneimittel Acetylsalicylsäure (enthalten z. B. in Ibuprofen und Paracetamol). Mit seinen Inhaltsstoffen kann Ingwer daher auch Schmerzen lindern und Entzündungen eindämmen.

### Mit Blaubeeren gegen Bluthochdruck

Die Blaubeere enthält neben viel Vitamin C überdurchschnittlich viele Polyphenole, die auch von Rotwein

und Schokolade als Herz-Kreislauf-Schutz bekannt sind. Eine Tasse frischer Blaubeeren reicht zur Senkung hoher Blutdruckwerte. Der Grund: Die Polyphenole mobilisieren die Produktion von Stickoxid, das in den Blutgefäßwänden für Entspannung sorgt.

### Geheimtipp Bärlauch

Als aromatisches Küchenkraut eignet sich Bärlauch für Kräuterquark, Suppen oder Salate – auch als Grundzutat für selbstgemachtes Pesto ist er köstlich. Neben einer großen Portion Vitamin C enthält er zudem wertvolle Stoffe wie Magnesium und Eisen. Damit ist Bärlauch mindestens genauso gesund wie sein Verwandter, der Knoblauch – und dabei weniger geruchsintensiv. Bärlauch hilft gegen Magen- und Darmstörungen und kann auch zur Entgiftung herangezogen werden.







## Ich lerne, also bin ich

Als wir noch klein waren, gab es neben Weihnachten und dem eigenen Geburtstag eigentlich nur noch einen anderen großen Tag, den wir uns herbeigesehnt haben – die Einschulung. Bewaffnet mit einer prall gefüllten Schultüte, den viel zu großen Tornister auf dem Rücken und die stolzen Eltern neben uns in der Aula der Grundschule – so oder so ähnlich dürfte es bei den Meisten ausgesehen haben. Endlich sollte es losgehen! Schreiben lernen, Rechnen lernen und Lesen lernen. Der kindliche Wissensdurst hatte uns gepackt. Aber können wir mit derselben Leichtigkeit auch noch Jahrzehnte später Neues aufsaugen?

Kinder wollen lernen. Sie entdecken die Welt um sich herum und haben einen unbändigen Wissenshunger. Außerdem messen sie sich immerzu. Und wenn der Max von nebenan schon bis 100 zählen kann, dann will man das auch können. Und weil Max das Zählen in der Schule gelernt hat, will man auch in die Schule gehen und lernen. Die Einschulung ist dann so etwas wie die Eintrittskarte in die Welt der Erwachsenen – denkt man zumindest mit sechs oder sieben Jahren.

Tatsächlich werden in dem Alter bereits viele Weichen für das spätere Leben gestellt und genau das ist ja auch eine der Hauptaufgaben der Institution Schule – die Vorbereitung der Schüler auf das Leben. Aber mittlerweile siegt zunehmend die Erkenntnis, dass nur schulische Bildung und maximal noch die Berufs- oder Hochschulbildung

anschließend nicht mehr ausreichen. Um in der heutigen Zeit aktiv an der Gesellschaft teilhaben zu können, wird immer mehr davon ausgegangen, dass es eines fortwährenden Prozesses des Dazulernens bedarf, dem lebenslangen Lernen.



### Lernen, weil wir müssen? Lernen, weil wir sollen?

Bereits seit den 1970er-Jahren wird diskutiert: Was genau ist lebenslanges Lernen? Damals gingen sogar die Vereinten Nationen dieser Frage im Faure-Bericht nach. Heute versucht man aber eher auf nationaler Ebene, eine Antwort zu finden. Aber bis heute gibt es keine offizielle Definition davon, was lebenslanges Lernen nun eigentlich genau bedeutet oder abdeckt. Die Debatte in Deutschland und Österreich dreht sich meist um Punkte wie die Weiterbildungsangebote im Beruf, mit deren Hilfe man das Gelernte stets auf dem aktuellen Stand hält. Aber auch der ehrenamtliche, freiwillige sowie der private, familiäre Bereich werden zunehmend häufiger als lern- oder kompetenzfördernde Umgebungen benannt. Eine feste Definition liefert das aber auch noch nicht. Kritiker sprechen beim Konzept vom lebenslangen Lernen vor allem vom Druck auf die Menschen, dass sie sich immer weiter an den technologischen und sozialen Wandel anpassen müssten. Aber auch schon Martin Luther formulierte seine Vision für eine Reformation des christlichen Glaubens als einen Auftrag an die Menschen, das Gewohnte immer wieder zu überdenken. Vermutlich haben beide Seiten Recht.

### Erfolgreich lernen – auch im Alter

Wir wissen nicht, ob Toni Gschwendtner evangelisch ist – aber der frühere

Manager aus der Stahlindustrie setzte bereits auf Fortbildungen, als unter Managern noch das Credo galt: „Führungskräfte machen keine Seminare. Sie müssen ihren Job können.“ Rhetorik, Schnellesen und Gedächtnistechniken waren Punkte, die zwar wichtig für Herrn Gschwendtners Berufsleben waren, bei denen er aber deutliche persönliche Defizite erkannte. Bereits in den 1980er-Jahren besuchte er als einer der Ersten Fortbildungen und Coachings. Heute im Ruhestand, blickt er zufrieden zurück. Seine Bereitschaft, dazu zu lernen, war ein Grundstein seines beruflichen Erfolgs.

**Entgegen der weitverbreiteten Auffassung, Menschen könnten Neues immer schlechter erlernen, je älter sie werden, plädiert Professor Christian Roßnagel von der Jacobs University Bremen für das Weiterlernen.**

Laut Roßnagel verändert sich bei älteren Menschen im Vergleich zu jüngeren lediglich der Weg zum Lernerfolg. Wo Junge alles neu erfahren und verarbeiten, da ordnen Alte in einen Wissensberg aus mehreren Jahrzehnten Lebenserfahrung ein. Das wirkt womöglich schwerfällig und langsamer, aber Studien belegen, dass der Lernerfolg schlussendlich der gleiche ist. Ein Knackpunkt liegt laut Professor Roßnagel vor allem in der Motivation. Wer mit 70, 80 oder gar 90 Jahren zum ersten Mal vor einem Computer sitzt, weiß damit

oftmals nicht viel anzufangen. Wenn es aber darum geht, dass die Seniorin oder der Senior durch Videotelefonie via Internet mit dem Enkel in Australien reden möchte, dann ist die Bedienung im Nu erlernt.

### Promotion mit 80

Alles eine Frage der Motivation also. Bei Doktor Heinz Ulbricht dürfte sich diese kaum gestellt haben. Der pensionierte Lehrer ist nämlich nicht etwa seit Jahrzehnten schon der „Herr Doktor“ – sondern erst seit 2005. Damals berichtete sogar das Magazin DER SPIEGEL über den frisch Promovierten. Hatte Herr Ulbricht doch erst mit Beginn seines Ruhestandes begonnen, sich mit den Verschlüsselungstechniken der legendären Nazi-Chiffriermaschine „Enigma“ zu beschäftigen. Am Ende dieses Unterfangens stand dann der Dokortitel – und das im stolzen Alter von 80 Jahren.

**Man kann also immer weiter lernen und oftmals ist es uns auch gar nicht bewusst, dass wir neues Wissen aufnehmen, verarbeiten und umsetzen. Wichtig ist nur, dass man sich nicht grundsätzlich gegen Neues sperrt und sich vielleicht auch noch stets einen kleinen Funken der Euphorie der Einschulung bewahrt. Dafür gibt es zwar heute keine Schultüte mehr, aber neues Wissen hält immer wieder die eine oder andere Überraschung bereit.**





## Glückwunsch zum großen Ehrentag!

Auch in den vergangenen Monaten schenkten wir wieder allen Mieterinnen und Mietern, die ihr 50. oder sogar 60. Mietjubiläum feiern durften, eine komplette Grundmiete. Doch auch unseren Hochzeits- und Geburtstagsjubilaren wurde erneut aufs herzlichste gratuliert. Sollten Sie selbst einem größeren Jubiläum entgegensehen, informieren Sie uns bitte rechtzeitig, damit wir Sie gebührend beglückwünschen können.

### 50 Jahre Wohnen



**Edith und Helmut Holz knecht**  
Wehrhahnweg

ohne Foto:  
**Anneliese Zanders**  
Viktoriastraße

**Käthe Pöhner**  
Glockenspitz

**Margot Vollmer**  
Kaiserstraße

**Renate Kraft**  
Rendsburger Straße

**Ursula und Manfred Blum**  
Am Dorfgraben

**Alice und Manfred Schulz**  
Am Dorfgraben

### 90. Geburtstag

ohne Foto:  
**Elisabeth Doerkes**  
Viktoriastraße

**Adele Schlimme**  
Breite Straße

**Hedwig Krieger**  
Vulkanstraße

### 60 Jahre Wohnen

ohne Foto:  
**Theodora Weber**  
Kaiserstraße

**Hildegard Bützer**  
Gustav-Wilhelm-Straße



**Eugenie Koch**  
Korekamp

### Diamanthochzeit

ohne Foto:  
**Waltraud und Karl-Heinz Sangs**  
Homberger Straße



## Vorsicht an der Wohnungstür!

Leider werden vor allem ältere Menschen immer wieder Opfer von sogenannten Trickbetrügern, die sich durch einen geschickt vorgetragenen Vorwand Eintritt zur Wohnung verschaffen oder Bargeld einfordern. Wir raten allen Mieterinnen und Mietern zu größter Vorsicht und einer gesunden Portion Misstrauen.

Per Telefon bittet ein Enkelkind um Geld, das es aus einer dringlichen Notlage retten soll. Ein Freund würde das Geld kurzfristig von der „lieben Oma“ abholen und später auch wieder zurückzahlen. Bei derartigen Anrufen ist dringend Vorsicht geboten. Legen Sie den Hörer am besten gleich wieder auf, denn Trickbetrüger sind sehr einfallsreich, wenn es darum geht, Geld zu erschwindeln. Die Polizei rät daher:

• Lassen Sie, insbesondere wenn Sie allein zu Hause sind, keine Fremden in die Wohnung.

• Stellt sich ein Anrufer nicht vor oder können Sie seine Identität nicht überprüfen, seien Sie vorsichtig und sprechen Sie insbesondere nicht über Ihre finanzielle oder familiäre Lage.

• Melden sich Dienstleister, wie z. B. Handwerker, Versorgungsmitarbeiter oder auch unsere Mitarbeiter, telefonisch bei Ihnen an, überprüfen Sie den Sachverhalt durch einen Rückruf.

• Lassen Sie sich bei Spendensammlungen immer erst einen Ausweis zeigen und lehnen Sie im Zweifelsfall ab.

• Händigen Sie grundsätzlich an der Wohnungstür kein Geld aus, z. B. für angeblich erbrachte Reparaturen, Wartungsarbeiten o. ä.

• Fühlen Sie sich überrumpelt oder nicht ganz sicher, bitten Sie beispielsweise einen Nachbarn herüberzukommen. In Anwesenheit mehrerer Menschen treten Betrüger schnell den Rückzug an.

• Erhalten Sie Zahlungsaufforderungen per Post oder E-Mail, die Sie nicht zuordnen können, lassen Sie sich die Sache am Telefon erklären oder bitten Sie Freunde und Verwandte um Rat.



## Eifel-Erholung für Senioren: Entdecken Sie das Waldgut Schirmau

Malerisch zwischen Bad Neuenahr-Ahrweiler und der Benediktinerabtei Maria Laach gelegen bietet das Waldgut Schirmau einzigartige Urlaubserholung. Das Besondere: Die Vorbesitzer vererbten das geräumige Gutshaus 1977 an die Stadt Krefeld unter der Bedingung, dass es der Erholung älterer Krefelder Bürger mit geringem Einkommen dienen soll. Ganz in diesem Sinne organisiert der Fachbereich Soziales, Senioren und Wohnen jedes Jahr sogenannte Gutsreisen, die sich gezielt an Senioren richten. Mitverwaltet und instandgehalten wird das Gutshaus durch die Wohnstätte Krefeld.

Wer die herrliche Natur der Nordeifel sucht, gerne wandert oder es sich in den gemütlichen Räumlichkeiten einfach nur gutgehen lassen will, der ist im Waldgut Schirmau genau an der richtigen Adresse. Jedes Jahr von Mai bis Oktober finden hier acht Reisegruppen für jeweils zwei bis drei Wochen reichlich Entspannung und Erholung. Um das Wohlergehen der Gäste kümmert sich seit 1983 das Verwalterehepaar Ferdinand und Martina Liemersdorf.

Helle Einzel- und Doppelzimmer bieten Platz für maximal 28 Personen, die mit guter Hausmannskost und saisonalen Wildgerichten verköstigt werden. Zudem stehen zwei Fernsehräume, eine Bibliothek und verschiedene Spielmöglichkeiten zur Verfügung. Seinen besonderen Zauber entfaltet das recht abgeschieden gelegene Waldgut natürlich vor der Tür, wo zahlreiche Spazier-

und Wanderwege zu kleineren und größeren Entdeckungstouren einladen.

Ganz im Sinne der testamentarisch festgelegten Verwendung befinden sich alle Gäste im mehr oder weniger ähnlichen Lebensabschnitt, was das Miteinander im Haus erleichtert und häufig die Grundlage für nette Urlaubsbekanntschäften darstellt. Zugleich gibt es auch immer wieder Veranstaltungen, Vorträge oder Musikabende, die auf die ältere Zielgruppe ausgerichtet sind.

Wer an einer der Gutsreisen teilnehmen möchte, wendet sich einfach an den Fachbereich Soziales, Senioren und Wohnen der Stadt Krefeld – vorausgesetzt, er oder sie ist mindestens 58 Jahre alt, in Krefeld gemeldet und nicht pflegebedürftig. Auskunft erteilt hier Herr Glinzk unter der Telefonnummer 02151 863121. Darüber hinaus organisiert



die Krefelder Familienhilfe regelmäßige Tagesfahrten zum Waldgut Schirmau, auf denen Sie sich das Gut erst einmal aus der Nähe anschauen können. Weitere Informationen und Anmeldeöglichkeiten erhalten Sie unter der Telefonnummer 02151 786800.

Übrigens: Im Winterhalbjahr ist das Gut ebenfalls geöffnet und kann für Seminare, Tagungen oder auch gesellige Treffen angemietet werden. Gern informiert Sie unsere Mitarbeiterin Frau Brosen unter 02151 6327-15 über alle Möglichkeiten und die genauen Konditionen.

**Egal ob Tagesfahrt, Sommerfrische oder Firmtagung – das Waldgut Schirmau ist immer eine Reise wert. Probieren Sie es einfach mal aus und genießen Sie die Eifel von ihrer schönsten Seite.**







## Modernes Wohnen in der Herbertzstraße: Wohnstätte errichtet 107 Neubauwohnungen

Nachdem der Architekturwettbewerb erfolgreich beendet wurde, ging es gleich mit Feuereifer an die Umsetzung. Bereits seit dem vergangenen Sommer wird auf dem Areal an der Herbertzstraße kräftig gebaut. Insgesamt 50 freifinanzierte 2- bis 4-Zimmer-Wohnungen werden hier voraussichtlich bis Anfang 2019 bezugsfertig sein und vielen neuen Mieterinnen und Mietern ein wohnliches Zuhause schenken. Danach folgt der zweite Bauabschnitt.



Noch ist das zukünftige Quartier nur im Rohbau zu bestaunen. Doch die Architekturzeichnungen lassen bereits erahnen, wie sich die vier Gebäudekomplexe um einen begrünten Innenhof gruppieren und für moderne Wohn- und Lebensqualität sorgen. Jedes Gebäude besteht dabei aus drei Geschossen mit rückversetztem Staffelgeschoss und beherbergt neben modernen Wohnungen auch Keller- und Fahrradräume.

Die gesamte Wohnfläche beträgt ca. 4.400 Quadratmeter und verteilt sich auf 18 2-Zimmer-Wohnungen, 22 3-Zimmer-Wohnungen und zehn 4-Zimmer-Wohnungen. Alle Wohnungen sind barrierearm mit dem Aufzug erreichbar, sechs von ihnen werden zudem behinderterfreundlich konzipiert. Parkettfußböden, Fußbodenheizung sowie großzügige Balkons bzw. Terrassen gehören ebenfalls zur Grundausstattung. Die modernen

Bäder verfügen je nach Wohnungsgröße über Duschen und auch Badewannen. Komplettiert wird die Anlage durch eine Tiefgarage mit insgesamt 38 PKW- und 50 Fahrradstellplätzen.

Neben der Wohnqualität wird insbesondere auch auf eine hohe Energieeffizienz Wert gelegt. So wird das gesamte Quartier über ein Blockheizkraftwerk mit klimafreundlicher Nahwärme und selbst produziertem Strom versorgt. Hochmoderne Steuerungsstationen in jeder Wohnung regeln die Fußbodenheizung und sorgen für eine hygienisch sichere Trinkwassererwärmung.

Sobald die geplanten Maßnahmen des ersten Bauabschnitts spätestens Anfang 2019 abgeschlossen sein werden, startet unser zweiter Bauabschnitt, für den wir aktuell den entsprechenden Bauantrag eingereicht haben. Auch hier errichtet Ihre Wohnstätte Krefeld nochmals 57 frei finanzierte und teilweise auch öffentlich geförderte Wohnungen, um möglichst vielen Menschen ein hochwertiges und bezahlbares Zuhause zu bieten.



Neubau Herbertzstraße, Stand Januar 2018



## Besseres Raumklima, mehr Wohnqualität: Mit Pflanzen blühen Sie auf!

**Pflanzen sind Balsam für unser Wohlbefinden – sowohl in der Wohnung als auch am Arbeitsplatz. Kein Wunder, dass die meisten Deutschen nicht auf die nützlichen grünen Helfer verzichten wollen und in 86 Prozent aller deutschen Haushalte Zimmerpflanzen gedeihen. Begleiten Sie uns auf einer kleinen Reise durch Wissenschaft und Kulturgeschichte und ergünden Sie mit uns die Geheimnisse des grünen Glücks.**

Viele Wissenschaftler rund um den Globus haben sich mit dem Einfluss von Zimmerpflanzen auf uns Menschen beschäftigt. Die Ergebnisse sind eindeutig: Halten wir uns in Räumen auf, in denen es grünt, fühlen wir uns deutlich fitter. So werden etwa die Müdigkeits-Symptome von Menschen, die in Büros mit einigen gewöhnlichen Zimmerpflanzen arbeiten, um etwa 30 Prozent reduziert. Konzentrationsprobleme gehen um rund 20 Prozent zurück. Die Menschen husten zudem deutlich weniger und leiden seltener unter Kopfschmerzen als solche, die in pflanzenfreien Büros arbeiten.

### Pflanzen sind gesund

Die Wirkungsweise der Zimmerpflanzen ist teils darauf zurückzuführen, dass sie als natürliche Luftfilter fungieren. Dadurch reduzieren sie Schadstoffe in der Luft und verbessern das Raumklima. Insbesondere „durstige“ Zimmerpflanzen, die viel gegossen werden, sind ein Segen für das Raumklima – gerade im

Winter. Manche Pflanzen geben fast das komplette Gießwasser über die Blätter in die Luft ab. Das verhindert auf natürliche Weise trockene Heizungsluft, die unsere Schleimhäute reizt und Erkältungen begünstigt. Wir warnen allerdings vor allzu hoher Luftfeuchtigkeit, denn diese kann die Schimmelbildung in der Wohnung fördern. Das Lüften also nie vergessen!

### Grün schafft Harmonie

Doch Pflanzen können noch mehr: Sie reduzieren Stress, steigern das allgemeine Wohlbefinden und im Büro sogar die Arbeitszufriedenheit. Das wiederum könnte mit der Entwicklungsgeschichte der Menschen zu tun haben. Über Millionen von Jahren hat sich der Mensch zu dem entwickelt, was er heute ist – und war dabei bis vor wenigen hundert Jahren stets von Pflanzen umgeben. Gut möglich also, dass das lebendige Grün in uns uralte Gefühle der Vertrautheit hervorruft. Eine weitere Erklärung wäre,

dass Pflanzen allein durch ihre Farbgebung positiv auf uns wirken.

### Eine kleine Geschichte der Zimmerpflanze

Obwohl wir Menschen über Jahrtausende ständig von Pflanzen umgeben waren, ist die Idee, diese in die Wohnung zu holen, relativ neu – zumindest in unseren Breiten. Erst die exotischen Pflanzen-Schönheiten, welche Entdecker, Forscher und Abenteurer im 17. und 18. Jahrhundert mitbrachten, weckten die Lust der Mitteleuropäer an Pflanzen in der Wohnung. Anfang des 19. Jahrhunderts eroberte sich die Zimmerpflanze dann ihren festen Platz in den Wohnstuben des Bürgertums. Heute kommt kaum noch eine Wohnung ohne aus. Wie wir gesehen haben, ist das auch gut so! Übrigens: In den Hausflur sollten Sie Pflanzen nicht stellen, da diese als Flucht- und Rettungswege dienen.







## Spitzkohl-Spargel-Suppe

### Zutaten:

- 1 kg Spargel
- Salz
- 2 TL Zucker
- 2 Schalotten
- 70 g Butter
- 1/2 Spitzkohl
- 100 g Sahne
- Zitronensaft
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 2 Scheiben Toastbrot

### Zubereitung:

1. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Schalen und Enden in 1 l kochendem Salzwasser mit 1 TL Zucker aufkochen, zugedeckt bei geringer Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Durchsieben, Sud auffangen, 800 ml abmessen (restlichen Sud aufbewahren).

2. Spargel in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. 30 g Butter in einem Topf zerlassen, die Schalotten darin

glasig andünsten, den abgemessenen Sud angießen. Spargelstücke zugeben und aufkochen. Bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Etwa ein Viertel des Spargels herausnehmen, restlichen Spargel weitere 5 Minuten köcheln lassen.

3. Spitzkohlhälfte putzen, längs halbieren und den Strunk ausschneiden. Quer in Streifen schneiden. 20 g Butter in einem Topf aufschäumen, Spitzkohl 2–3 Minuten darin anbraten, salzen und mit 1 TL Zucker bestreuen. Kurz weiterbraten, herausnehmen.

4. Spargel in der Flüssigkeit pürieren. Sahne unterrühren, je nach gewünschter Konsistenz eventuell noch etwas vom restlichen Spargelsud unterrühren. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Restlichen Spargel und den Spitzkohl in die Suppe geben, erhitzen.

5. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Toast entrinden, in kleine Würfel schneiden und in restlichen 20 g Butter knusprig braten. Spitzkohl-Spargel-Suppe mit Schnittlauch und gerösteten Brotwürfeln anrichten.



Bild und Text: © BYEO



Wer findet die sieben Unterschiede?



## Mietangebote



### Neubau Torhäuser in Krefeld-Linn, barrierearme 2-Zimmer-Wohnungen in gehobener Ausstattung

Rathenastr. 30 + 31, 47809 Krefeld  
2 Zimmer, Ihre Auswahl: Küche offen oder geschlossen, Diele, Bad, Terrasse/Loggia, Aufzug, Fußbodenheizung, Parkettboden, Fernwärme, 80 m<sup>2</sup>, EG bis OG 3, Energieausweis erfolgt nach Baufertigstellung, Erstbezug ab Mai / Juni 2018

### Kaltmiete 680,- Euro

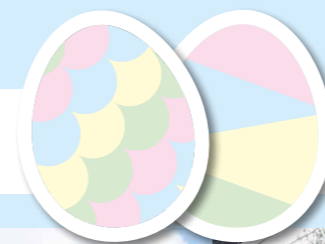
zzgl. Nebenkosten, PKW-Stellplatz optional, 15,- Euro mtl.

### Modernisierte 2-Zimmer-Wohnung im Grünen von Krefeld-Elfrath

Neukirchener Str. 46, 47829 Krefeld  
2 Zimmer, Küche, Diele, neues Bad, Loggia, 66 m<sup>2</sup>, OG 1, Zentralheizung, Fernwärme, Energieverbrauchskennwert 162 kWh/(m<sup>2</sup>\*a).

### Kaltmiete 363,- Euro

zzgl. Nebenkosten



### Modernisierte 3-Zimmer-Wohnung mit Loggia im nördlichen Citybereich

Benrader Straße 164, 47804 Krefeld  
3 Zimmer, Küche, Diele, neues Bad, Loggia, 70 m<sup>2</sup>, OG 1, Gaszentralheizung, Energieverbrauchskennwert 155 kWh/(m<sup>2</sup>\*a).

### Kaltmiete 410,- Euro

zzgl. Nebenkosten







**Herausgeber:**

Wohnstätte Krefeld  
Wohnungs-Aktiengesellschaft  
Königstraße 192 · 47798 Krefeld  
Fon 02151 6327-0  
Fax 02151 6327-39  
mail@wohnstaette-krefeld.de  
www.wohnstaette-krefeld.de

**Ausgabe 55/Frühjahr 2018**  
**Auflage: 8.900 Stück**

**Konzept und Redaktion:**

stolp+friends  
Marketinggesellschaft mbH  
www.stolpundfriends.de

**Verantwortlich für den Inhalt:**

Patrick Lehmann

**Gestaltung und Realisation:**

Wolff Kommunikation GmbH  
www.wolff-kommunikation.de

**Druck:**

Stünings Medien GmbH  
Dießemer Bruch 167, 47805 Krefeld  
www.stuenings.de

Bildmaterial von:  
Wohnstätte Krefeld  
Stolp+friends  
Waldgut Schirmau: GFreihalter  
Shutterstock.com:  
Elnur / Vladimir Hodac / Ferumov /  
Robert Kneschke / Suti Stock Photo /  
Monkey Business Images / fototip /  
MJTH / azure1 / Tilyashina Evgeniya



# Gesunde Backzutat mit Biss!

Bei unserem Kreuzworträtsel in der Weihnachtsausgabe suchten wir eine kernige Leckerei, die gerade in der Adventszeit in jede Backstube gehört. Die Rede ist natürlich von „Mandeln“, die nicht nur gut schmecken, sondern auch ausgesprochen gesund sind. Die kleinen Alleskönner stecken voller ungesättigter Fettsäuren, Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium und Kupfer sowie Vitamine B und E und schützen wirksam vor Diabetes oder einem zu hohen Cholesterinspiegel.

Die Nuss geknackt und das richtige Lösungswort eingeschickt hatten wieder viele Rätselfreunde. Gewinnen hingegen konnten leider nur drei Leserinnen und Leser, denen wir selbstverständlich in ihren vier Wänden persönlich gratuliert haben. Unsere Auszubildende Frau Michelle Leufgen besuchte unsere drei Gewinner und überbrachte neben den allerbesten Glückwünschen herrliche Blumen und natürlich den Überraschungspreis, der auch an dieser Stelle ein kleines Geheimnis bleiben soll.



Freudestrahlende Gesichter: Bärbel und Dieter Keßel aus der Goethestraße gehören zu den glücklichen Gewinnern.

Wir lassen Blumen sprechen: Unsere Auszubildende Frau Leufgen gratuliert Frau Ditters zu ihrem Gewinn.

Besuch in der Kieler Straße: Auch Herr Rosenberger freut sich über blumige Glückwünsche.

## Des Rätsels Lösung...

... ist nicht immer einfach, aber einfach aufgeben ist natürlich auch keine Lösung. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen wieder viel Spaß mit unserem neuen Kreuzworträtsel, das Ihnen hoffentlich ein kleines bisschen Kopfzerbrechen bereiten wird. Also, nichts wie ran an den Kugelschreiber und mitgemacht. Denn unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir wieder drei tolle Überraschungspreise.

Damit Ihre Teilnahme dann auch reibungslos klappt, schicken Sie bitte Ihre Lösung auf der Antwortpostkarte an obenstehende Adresse. Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der Wohnstätte Krefeld sind ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 18. Mai 2018. Viel Glück!

franz. Kurort an der Riviera	Angepasster, Mitläufer	lebhaftes Missfallen	Laubbaum, Ölbaumgewächs	Monatsname	geistliches Lied	Materialsplitter	Stoffwechselorgan
Wölbung über einem Raum					6		
Binnenstaat in Westafrika	kleiner Kerl, Kobold				rechter Nebenfluss der Donau		
		europäischer Strom	Sultanat am Arabischen Meer			Sagenkönigin von Sparta	
eingedickter Fruchtsaft			hervorheben, unterstreichen	vordringlich		Zerlegung, Spaltung	
Flugzeugteil	Einfall, Gedanke		Staatsbediensteter	2			
					großer schwarzer Vogel		Jurist zur Beurkundung
Ringel-, Saugwurm	wundertätige Schale der Sage	artig, brav	Schar, Schwarm	ungebetener Gast; Teufel			
			Prachtengang	5			zu keiner Zeit
bewegungshindernde Kraft					vielfarbig		
Verein, Zweckverband	Hast			Staat in Ostafrika			
			Bein-gelenk			germanischer Wurf-spieß	

