

Weitblick

Magazin der GWF Wohnungsgenossenschaft eG



„Träume und Gedanken
kennen keine Schranken“

Was unser Gehirn im Schlaf erlebt

SEITE 4

Betreuung von
Demenzkranken

SEITE 11

Ausflug
in den Barock

SEITE 13

Verschenken Sie
einen Stern



Baugenossenschaft
Gartenstadt
Luginsland eG



Baugenossenschaft
Münster
am Neckar eG geg. 1919



BGC.
Baugenossenschaft
Bad Cannstatt eG



GWF
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT

Gut und sicher wohnen



Baugenossenschaft
Neues Heim eG



BAUGENOSSENSCHAFT
FEUERBACH-WEILIMDORF EG

Gut und sicher wohnen



Bauvereinigung Vaihingen/F.
und Umgebung eG



BGZ
Baugenossenschaft
Zuffenhausen eG



Vereinigte Filderbau-
genossenschaft eG



VdK
Baugenossenschaft
Baden-Württemberg eG
Stuttgart



Die
Friedenau

...gut und sicher wohnen



Bau- und
Wohnungsverein
Stuttgart



Editorial

Liebe Mitglieder, Mieter, Partner und Freunde des Hauses,

mit großen Schritten nähern wir uns dem Jahreswechsel. Wir haben in dieser Zeit viel erlebt – ebenso wie Sie sicher auch. Vielleicht konnten Sie sich ja sogar den einen oder anderen Traum erfüllen?

Im Alltag sprechen wir von Träumen meist im Sinne von sehnlichen Wünschen. Doch auch die nächtlichen Träume sind äußerst interessant. Mit ihnen verarbeiten wir aktuelle und weiter zurückliegende Ereignisse. Manchmal inspirieren sie uns auch zu neuen Gedanken. In unserem Titelthema ab Seite 6 erforschen wir die Bedeutung des nächtlichen Kopfkinos und geben Ihnen Tipps, wie Sie insbesondere mit un schönen Träumen umgehen können.

Ein echter Albtraum ist es für die meisten Menschen, wenn bei ihnen eingebrochen wurde. Dagegen können Sie sich schützen – doch hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht.

Um im Fall der Fälle zumindest den materiellen Schaden eines Einbruchs so gering wie möglich zu halten, sollten Betroffene schnell und überlegt handeln. Was dazugehört, erklären wir auf Seite 12.

Doch auch Weihnachten kommt nicht zu kurz: Wir haben ein weihnachtliches Rezept für Sie vorbereitet und erklären die Bedeutung des Poinsettia-Tags. Daneben gibt es wieder das Neueste von Ihrem WeitBlick-Unternehmen, Ausflugstipps, Rätselspaß und weitere informative und unterhaltsame Themen.

Damit wünschen wir Ihnen viel Spaß und Lesefreude. Vor allem wünschen wir Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Liebsten. Starten Sie gesund und munter in ein hoffentlich traumhaftes neues Jahr.

Ihr WeitBlick-Team

Genossenschaften im Mittelpunkt

3 Wohnen, solange Sie wollen

Wohnformen und Trends

4 Betreuung von Demenzkranken – Neues Angebot im Wohncafé „Kleine Else“

Wissenswertes

5 Warum wir gähnen müssen

Warum wir träumen

6 Das nächtliche Kino im Kopf

Genossenschaft intern

8 Neues aus Ihrer Genossenschaft

Stuttgart und Region

10 Von der Sense zum modernen Mähdrescher

11 Ausflug in den Barock

11 Termine und Tipps für die Freizeit

Ratgeber und Wohnen

12 Was tun nach einem Einbruch

13 Mehr als nur ein Stern

Aus der Nachbarschaft

14 Feine Walnuss-Stäbchen

Kids und Co.

15 Spurenlesen im Schnee

Rätsel

16 Knacken Sie das Lösungswort!



Wohnen, solange Sie wollen



Bei Genossenschaften wohnen Sie besser. Auch deshalb, weil Sie bestimmen, wie lange Sie in Ihrer Wohnung bleiben möchten. Denn als Genossenschaftsmitglied genießen Sie prinzipiell ein lebenslanges Nutzungsrecht an Ihrer Wohnung – schließlich sind Sie Mitglied der Genossenschaft und damit Miteigentümer Ihrer vier Wände.

Das deutsche Recht gilt als mieterfreundlich. Tatsächlich setzt es der Willkür durch die Vermieter Grenzen. Dennoch kann sich ein Mieter nie ganz sicher sein. Stets droht beispielsweise eine Kündigung wegen Eigenbedarfs. Bei Wohnungsgenossenschaften besteht diese Gefahr nicht. Denn dank der Dauernutzungsverträge wohnen Sie so lange in Ihrer Wohnung, wie Sie es wollen.

Damit genießen Sie eine Sicherheit, wie sie sonst nur ein Eigentümer hat – und

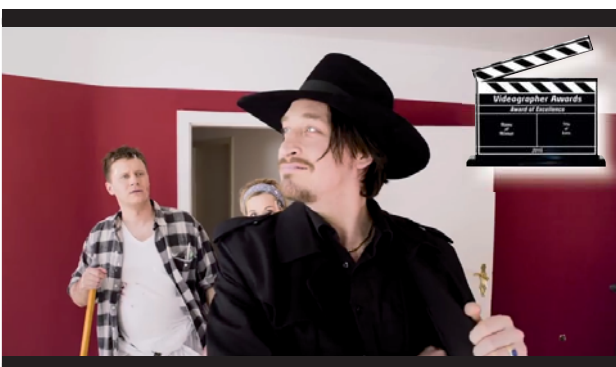
sind flexibler als ein Mieter: denn für Ihre Kündigung gelten die normalen Fristen. Zugleich haben Sie ein Vorrrecht auf die Nutzung einer anderen Genossenschaftswohnung. So haben Sie gute Chancen auf eine passende Wohnung bei Ihrer Genossenschaft, wenn Ihre Familie wächst oder Sie barrierearmen Wohnraum benötigen.

Sicherheit und Flexibilität sind jedoch nur zwei der genossenschaftlichen Wohnvorteile. Hinzu kommen Ihre

Mitbestimmungsrechte als Mitglied sowie ein meist deutlich überdurchschnittliches Preis-Leistungs-Verhältnis. Genossenschaften sind nur ihren Mitgliedern verpflichtet. Sie müssen keine Renditeerwartungen von Aktionären oder Spekulanten erfüllen und können sich daher ganz darauf konzentrieren, ihren Mitgliedern guten und bezahlbaren Wohnraum anzubieten – so wie es die Satzungen der Wohnungsgenossenschaften vorsehen.

Kinospot „Eigenbedarf“ ausgezeichnet

Der Kinospot „Eigenbedarf“ gewann bei den Videographer Awards in Dallas/Texas einen „Award of Excellence“. Der Spot entstand im Auftrag von 15 Stuttgarter Genossenschaften, darunter vielen WeitBlick-Unternehmen. Mit einem Augenzwinkern behandelt der etwa dreißig Sekunden lange Film das Thema „lebenslanges Wohnrecht“ bei Genossenschaften.



Trockene Fahrt dank Stuttgarter Genossenschaften

Eine weitere Marketing-Aktion der Stuttgarter Genossenschaften dürfte Fahrradfahrer im ganzen Stadtgebiet erfreut haben: Dank vieler fleißiger Helfer erhielten öffentlich abgestellte Fahrräder in Stuttgart Sattelschoner. Diese werben für das Webmagazin www.stuttgarter-wohnungen.info, das über genossenschaftliche Wohnvorteile informiert.





Betreuung von Demenzkranken Neues Angebot im Wohncafé „Kleine Else“

Die „Kleine Else“ in Stuttgart-Freiberg ist an diesem Dienstagnachmittag gut besucht. An einem großen Tisch beendet eine Seniorengruppe gerade ihr Mittagessen. An einem kleineren Tisch unterhalten sich drei ältere Damen – sie sind seit kurzem regelmäßige Gäste des Wohncafés.



Die drei Seniorinnen nehmen ein neues Angebot der Else-Heydlauf-Stiftung in Anspruch. Dienstags und donnerstags von 13 bis 16 Uhr werden hier Senioren mit erhöhtem Betreuungsbedarf umsorgt. Sie werden vom Sozialdienst der Stiftung abgeholt und zum Café gebracht. „Es ist wichtig, dass Menschen, die nicht mehr gut zu Fuß sind oder hohen Betreuungsbedarf haben, abgeholt werden und eine vertraute Umgebung vorfinden“, erklärt Isabell Martin. Frau Martin betreut das Projekt im Rahmen ihres dualen Studiums der Sozialpädagogik.

Besonders Menschen mit Demenz sind auf eine vertraute Umgebung und

einen strukturierten Alltag angewiesen. Doch soll ihnen weiterhin ein möglichst selbstbestimmtes Leben ermöglicht werden: „Wir machen kaum Vorgaben, die individuellen Wünsche unserer Gäste stehen im Vordergrund“, sagt Martin. Diese schätzen das Angebot besonders, weil sie unter Menschen kommen: „Es ist eine gute Idee, dass wir uns hier treffen. Es ist gut zu wissen, dass es auch anderes gibt und nicht nur die eigene kleine Welt“, erklärt eine der Damen.

Isabell Martin legt Kastanien, Streichhölzer, Messer und Schere bereit: „Wir basteln heute Kastanientiere“, erklärt sie. Das fördere die Feinmotorik und die Konzentration. Auch Gedächtnistraining, Gesellschaftsspiele oder gemeinsames Backen werden geboten, für den Winter ist ein Besuch auf dem

Weihnachtsmarkt geplant. In der Regel beginnen die Treffen mit einer Erzählrunde und enden mit Kaffee und Kuchen.

Derweil sind die drei Damen wieder ins Plaudern gekommen. Viele Geschichten drehen sich um die Vergangenheit – einschneidende Erlebnisse aus der Kindheit und Jugend, viele Kriegererlebnisse und besonders Katzensgeschichten. Martin wünscht sich noch mehr Gäste, denn das soziale Miteinander fördert die Gesundheit und schult die grauen Zellen.

Sie sind interessiert an dem Angebot?
Für mehr Informationen zur Betreuungsgruppe in der „Kleinen Else“ wenden Sie sich gern an Frau Annette Knapper, Telefon 0711 87006-52.
Übrigens: Die Kosten für die Betreuung trägt in vielen Fällen die Pflegekasse (s. Infokasten).



Wohncafé Kleine Else, Wallensteinstraße 11b, 70437 Stuttgart-Freiberg.
Mittagstisch: montags bis freitags von 12 bis 13 Uhr,
Betreuung von Demenzkranken: dienstags und donnerstags von 13 bis 16 Uhr

Gut zu wissen:

Seit Anfang dieses Jahres stehen demenzkranken Menschen monatlich zusätzlich 104 oder 208 Euro für anerkannte Betreuungs- und Entlastungshilfen zur Verfügung. Voraussetzung dafür ist die Pflegestufe 1 – 3 oder die Anerkennung einer „erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz“. Diese ist bei einer Demenzerkrankung (außer bei sehr leichter Ausprägung) immer gegeben.

Der erhöhte Betrag von 208 Euro monatlich steht zur Verfügung, wenn die Alltagskompetenz „in erhöhtem Maße“ eingeschränkt ist. Etwa, wenn Menschen aufgrund ihrer Desorientiertheit die Wohnung verlassen, sich mit Alltagsgegenständen gefährden, sich aggressiv verhalten oder nachts unruhig und verwirrt sind.

Mehr Informationen zur Kostenübernahme für Betreuungsangebote erhalten Sie im Demenzwegweiser Stuttgart, auf Seite 81.

Bei Fragen wenden Sie sich an Herrn Günther von der Demenz- und Alzheimerberatung der evangelischen Gesellschaft Stuttgart unter 0711 2054-374.



Sauerstoffmangel oder soziales Signal? Warum wir gähnen müssen

Vor allem früh morgens und spät abends begegnen sie uns – im Bus, auf der Straße, einfach überall: herzlich gähnende Menschen. Und schon können wir gar nicht anders, als selber den Mund weit aufzureißen und mitzugähnen.

Etwa acht Mal am Tag überkommt uns dieser Reflex. Sogar ungeborene Babys gähnen bereits im Bauch ihrer Mutter. Doch warum gähnen wir überhaupt? Und wieso ist es so ansteckend? Eine Frage, über die sich Wissenschaftler die Köpfe zerbrechen.

Meistens gähnen wir, wenn wir müde sind. Da liegt es doch nahe, dass uns dieser Reflex wieder fitter machen soll. Das dachten lange auch viele Forscher und stellten die Theorie auf: Menschen gähnen, wenn sie zu wenig Sauerstoff im Gehirn haben. Leider widerlegten

jedoch gleich zwei Experimente diese logische Erklärung.

Ein Schweizer Forscher bat Testpersonen in einem dunklen Raum, einfach nichts zu tun. Langweilig, oder? Das fanden auch die Probanden und gähnten bald ausgiebig. Der Forscher maß nun die elektrische Aktivität im Gehirn vor und nach dem Gähnen. Ernüchterndes Ergebnis: Die Extrapolation Sauerstoff hatte an der Aktivität nichts geändert. Auch der Psychologe Robert Provine widerlegte 1987 die These. Bei einem Test erhielt ein Teil der Probanden reinen Sauerstoff und gähnte trotzdem genau so oft wie jene, die normale Luft atmeten. Eventuell ist das Gähnen jedoch zumindest der Versuch des Körpers, sich wachzuhalten.

Gähnen als Kommunikationsmittel?

Doch nicht nur bei Müdigkeit, auch bei Stress, Anspannung oder Angst überkommt uns manchmal der Drang zu gähnen. Forscher beobachteten dies zum Beispiel bei Fallschirmspringern und vermuten, dass es uns hilft, diese Gefühle besser zu kontrollieren. Gähnen Sie also einfach mal vor dem nächsten wichtigen Termin!

Andere Wissenschaftler, wie auch Provine, sehen das Gähnen eher als ein psychologisches Phänomen, denn bekanntermaßen wirkt es in höchstem Maße ansteckend. In dem Signal, das damit übermittelt wird, scheint seine eigentliche Aufgabe zu liegen: Wer zusammen gähnt, gehört zur gleichen sozialen Gruppe. Nach Meinung von Evolutionsbiologen diene das Gähnen in der sprachlosen Vorzeit der Synchronisation von Gruppenaktivitäten. Dafür spricht auch, dass sich einfühlsame Menschen besonders leicht anstecken lassen. Auch Schimpansen lassen sich eher mitreißen, wenn der gähnende Artgenosse ein Mitglied ihrer Gruppe ist. In der Tierwelt kann das Gähnen aber auch noch andere Funktionen haben. Einige Affen gähnen zum Beispiel, um ihre Stärke zu zeigen. Löwen tun es, bevor sie gemeinsam zur Beutejagd aufbrechen, Hunde hingegen aus Angst. Übrigens: Selbst Fische gähnen!

Jetzt schnell eine Kühlkomresse ...

Was aber tun, wenn einem der Chef gerade einen Vortrag hält oder aber die Schwiegereltern zu Besuch sind und man ständig herzlich gähnen muss? Angeblich soll es helfen, intensiv durch die Nase ein- und auszuatmen. Auch ein kalter Waschlappen oder eine Kühlkomresse auf der Stirn sollen das Gähnen unterdrücken. Wie man das dann allerdings erklärt, ist eine andere Sache ... Zusammengefasst lässt sich sagen: Das Gähnen ist noch lange nicht erforscht, selbst ganze Kongresse widmen sich inzwischen diesem Thema. Vielleicht sollten wir aber auch nicht so viel darüber nachdenken, sondern einfach herzlich gähnen, wenn uns danach ist.





Das nächtliche Kino im Kopf

Wir fallen in endlose Tiefen, fliegen über unbekannte Landschaften oder werden verfolgt – jede Nacht läuft in unserem Kopf ein anderer Film.

Während wir friedlich schlummern, ist unser Gehirn hellwach, verarbeitet die Ereignisse des Tages, unsere Ängste, Hoffnungen und Wünsche.

Manchmal erleben wir im Traum skurrilste Situationen, manchmal sehr reale, mal einen Liebesfilm, dann eher einen Krimi und manche werden von schrecklichen Alpträumen geplagt. Doch warum träumen wir überhaupt? Haben unsere Träume etwas zu bedeuten und wenn ja, was? Und was tun, wenn uns das nächtliche Kino im Kopf Angst macht?

Zunächst einmal: Jeder träumt – und zwar jede Nacht, unabhängig davon, ob man sich am nächsten Morgen daran erinnern kann oder nicht. Und das ist auch gut so, denn Träume sind wichtig für unser psychisches Gleichgewicht. Was und wie viel wir träumen, hängt dabei von der Phase des Schlafes ab, in der wir uns gerade befinden. Man unterscheidet das Einschlafstadium, den leichten Schlaf, die Tiefschlafphase und den REM-Schlaf. Letzterer steht für „Rapid Eye Movement“ („schnelle Augenbewegung“), da sich hier die Augen tatsächlich hin und her bewegen. Der REM-Schlaf galt lange als die eigentliche Traumphase, da die Träume hier besonders emotional sind und gut erinnert werden. Inzwischen weiß man jedoch, dass wir auch in den anderen Phasen träumen, allerdings eher rational und realistisch. Während wir tagsüber mit unzähligen Reizen konfrontiert werden, die über Nervenbahnen zu den entsprechenden Wahrnehmungsbereichen des Gehirns weitergeleitet werden, wird im Schlaf das Großhirn von innen heraus aktiviert. Ein Zellgeflecht im Hirnstamm fängt vor Beginn einer


REM-Phase kräftig an zu „feuern“, was die Augenbewegungen, Muskelzuckungen und elektrischen Aktivitäten im Großhirn auslöst.

Ventilfunktion und Impulsgeber

Die nächtlichen Erlebnisse sind dabei nicht willkürlich, sondern wichtiger Bestandteil der Hirnfunktion. Die Traumbilder regulieren das Tagesbewusstsein: Sie bauen psychische Spannungen ab, wirken als Ventil und geben Denkanstöße. Über den eigentlichen Zweck des Träumens gibt es jedoch verschiedene Theorien. Manche Forscher vermuten hier einen Weg zur Problemlösung, andere halten das Träumen für eine Art Gehirntuning, eine Reinigungsfunktion

oder eine Hilfe zur Einordnung neuer Erfahrungen, wieder andere nehmen gar an, dass uns die Träume Angst lehren und damit unser Überleben sichern sollen. Als veraltet gilt in der Psychologie heute der Ansatz Sigmund Freuds, der in unseren Träumen tagsüber verdrängte und unser seelisches Gleichgewicht gefährdende Inhalte aus dem Unterbewussten vermutete. Wahrscheinlich dienen Träume also vor allem dazu, Ereignisse und Gedanken des Tages zu verarbeiten. Und manchmal liefern sie sogar konkrete Lösungs-





vorschläge – nicht umsonst heißt es, man solle über Probleme eine Nacht schlafen. Das liegt vermutlich daran, dass die tagsüber oft vorherrschende Dominanz der logisch-abstrakten und realitätsorientierten linken Gehirnhälfte nachts zugunsten der für Emotionen zuständigen rechten Gehirnhälfte aufgehoben wird. Wie wichtig Träume sind, sieht man an den Folgen von Schlafentzug: Fehlt der REM-Schlaf, so zeigen sich bereits nach wenigen Tagen depressive und aggressive Verstimmungen, nach mehreren Wochen treten Angstzustände und sogar schwere Psychosen auf.

Was haben unsere Träume zu bedeuten?

Gerade bei immer wiederkehrenden Träumen fragt man irgendwann unwillkürlich nach der Bedeutung. Ein Traumdeutungslexikon allein bringt hier meist nicht die erhofften Antworten, da die nächtlichen Erlebnisse jeweils individuell betrachtet werden müssen.

Dennoch gibt es typische Träume, die fast alle Menschen kennen. Der Traum vom Fliegen ist so ein Beispiel. Gleitet man im Flug schwerelos durch den Himmel, wird das meist durch ein Hochgefühl im realen Leben, also eine Glücksphase, ausgelöst. Wer im Traum dringend auf der Suche nach einer Toilette ist und dabei ständig auf neue Hindernisse stößt, sollte sich fragen, welches dringende Bedürfnis einen im Wachzustand derzeit beschäftigt. Ebenso verbreitet ist der nächtliche Sturz aus großer Höhe, dem der Verlust an Selbstvertrauen oder umwälzende Veränderungen zugrunde liegen können. Wohl jeder hat auch schon einmal den beängstigenden Traum gehabt, verfolgt zu werden und wie gelähmt nicht von der Stelle zu kommen. Dahinter steckt Traumdeutern zufolge die Angst vor einer bestimmten Sache, der man sich nicht stellen will.

Wer mehr über die Bedeutung seiner Träume erfahren möchte, sollte zunächst einmal herausarbeiten, welche Traumelemente aus den Erlebnissen des Tages stammen. Dann betrachtet man die Grundstruktur des Traumes: Was ist geschehen? Wie war die Handlung aufgebaut? Finden sich Parallelen aus dem Wachleben? Noch wichtiger als die Ereignisse sind dabei die Gefühle, die sie im Träumer hervorrufen.

Erinnern lernen und Alpträumen begegnen

Was aber tun, wenn man am nächsten Morgen nur noch vage Traumfetzen erinnert? Häufig ist dies der Fall, wenn wir mitten im Schlaf vom Wecker aus

den Federn gerissen werden. Auch erinnern offene und kreative Menschen Träume besonders gut, Frauen besser als Männer. Um die eigene Traumwahrnehmung zu steigern, legt man sich einen Stift und Papier neben das Bett und nimmt sich vor dem Einschlafen fest vor, sich an seine Träume zu erinnern. Nach dem Aufwachen lässt man dann sofort alles Revue passieren, an das man sich erinnert und schreibt es auf.

Manche Menschen hingegen möchten am liebsten überhaupt nicht träumen. Etwa fünf Prozent aller Deutschen leiden regelmäßig unter Alpträumen. Da diese sehr intensiv erlebt werden, können sich Betroffene meist genau an die Inhalte erinnern. In der Regel handeln Alpträume von existenziellen Gefahren, von Verfolgung, Verlust, einem Angriff auf das eigene Selbstwertgefühl oder gar dem Tod. Alpträume entstehen vor allem in den REM-Phasen und treten häufig bei Menschen auf, die etwas Traumatisierendes erlebt haben oder sich in einer belastenden Lebenssituation befinden. Eine häufig angewandte Behandlungsmethode ist die Vorstellungswiederholungs-Therapie, bei der man seinen Alptraum aufschreibt und – eventuell gemeinsam mit einem Therapeuten – die Angst auslösenden Elemente herausarbeitet. Diese ersetzt man durch weniger emotionale Alternativen, schreibt die neue Traumfassung auf und stellt sie sich zwei Wochen lang mehrmals am Tag vor, damit sich die neue Denkweise auf den Alptraum überträgt. Eine zeitintensivere Methode ist das sogenannte Klarträumen, das man durch verschiedene Techniken erlernen kann und bei dem man aktiv das Traumgeschehen beeinflusst.

Möchten Sie mehr über das Träumen erfahren? Weitere Informationen erhalten Sie beispielsweise unter www.dasgehirn.info

Neubau in Echterdingen fertiggestellt

Am 17. November feierten wir mit den zukünftigen Mietern, Handwerkern, Planern und Nachbarn die Fertigstellung unseres Neubaus in der Joachim-von-Schröder-Straße 10 in Echterdingen.

Die elf Wohnungen haben zwei bis fünf Zimmer und sind zwischen 50 und 132 Quadratmeter groß. Anfang 2016 werden sie bezogen. Der Kostenrahmen von 3,1 Millionen Euro wurde eingehalten.



8

Neuartige Paketfachanlage im Scharnhäuser Park



Am 27. Oktober stellten die Firma Renta, die GWf sowie die beiden anderen im Scharnhäuser Park tätigen Genossenschaften die erste unabhängige Paketfachanlage in einem Mehrfamilienhaus in Deutschland vor.

In der Bettina-von-Arnim-Straße 4 können die Mieter der 93 Wohnungen Pakete anliefern und gegebenenfalls auch wieder abholen lassen. Da die Anlage immer zugänglich ist, wird die Zustellung von Paketen vor allem für berufstätige Mieter wesentlich erleichtert.

Herzlichen Glückwunsch!

Timo Strobel aus dem Orionweg in Stuttgart-Dürrelewang ist der Gewinner des Rätsels unserer letzten Ausgabe. Mit dem Lösungswort „HIMMEL“ und dem nötigen Losglück sicherte er sich einen 100-Euro-Gutschein für die Drogerie Müller.

Beim Kinderrätsel war Cady Elbaz (Familie Klewer) aus der Moltkestraße in Schwäbisch Gmünd erfolgreich. Sie gewann mit dem Lösungswort „SONNENBLUME“ einen 20-Euro-Gutschein für den Media Markt.

Ausnahmsweise an einem Montag

Bitte vormerken!

Unsere nächste Mitgliederversammlung findet ausnahmsweise an einem Montag statt – am 9. Mai 2016.

Wir freuen uns, wenn Sie sich diesen Termin freihalten und an der Versammlung teilnehmen. Eine persönliche Einladung schicken wir Ihnen noch rechtzeitig zu.

Danke für 30 Jahre GWF, Frau Staack!



Frau Sybille Staack, die Prokuristin und Leiterin des Rechnungswesens der GWF, feierte im September ihr 30-jähriges Firmenjubiläum. Frau Staack begann die Ausbildung bei der GWF direkt nach ihrem Abitur – im Jahr 1985. Seither blieb sie der Genossenschaft treu. Wir bedanken uns herzlich für das langjährige Wirken zum Wohle der Genossenschaft und wünschen ihr noch viele erfolgreiche Jahre bei der GWF.

GWF-Architekt läuft beim größten Marathon der Welt

Der New York City Marathon ist mit über 50.000 Teilnehmern der größte Marathon der Welt. Unser Architekt, Herr Stephan Schmitzer, bekam einen der begehrten Startplätze.

Gemeinsam mit Freunden fuhr er zum „Big Apple“ und bewältigte erfolgreich die 42,195 Kilometer. Erschöpft, aber glücklich, lief er nach 4 Stunden, 1 Minute und 31 Sekunden über die Ziellinie im Central Park. Während des Laufs trug Stefan Schmitzer eine Jacke mit dem Logo der Stuttgarter Wohnungsgenossenschaften. Wir gratulieren unserem Mitarbeiter zu seiner beachtlichen Zeit!

Ein Musical als Dankeschön

Viele Ehrenamtliche engagieren sich unermüdlich für unser Wohncafé im Ehrlichweg. Als kleines Dankeschön lud die GWF sie am 13. Oktober zum Besuch

des Musicals „Tarzan“ ein. Unsere Mitarbeiterin Melanie Kaim, die sich ebenfalls mit sehr viel Herzblut für das Wohncafé engagiert, begleitete sie.



V. l. n. r.: Anette Schlenker, Margit Latempa, Angela Parketny, Helen Petrisca, Alexander Mehlhammer, Margarete Halt, Hildegard Schuler



Strom vom eigenen Dach

Auf den Dächern der beiden Gebäude Schubertstraße 8 – 10 und 12 – 16 in Leinfelden-Unterriechen hat die EnBW im Oktober jeweils eine Photovoltaik-Anlage errichtet. Im Gegenzug verpflichtet sich die EnBW, den dortigen Mietern einen günstigen Hausstrom-Tarif anzubieten. Davon profitieren alle Seiten, vor allem unsere Mieter und die Umwelt.





Von der Sense zum modernen Mähdrescher

10

Jetzt, wo die Tage wieder kürzer und die Temperaturen frostiger werden, kann ein Besuch im Museum so manchen trüben Nachmittag retten, besonders wenn es sich dabei um eine nicht alltägliche Ausstellung handelt. Überzeugen Sie sich selbst – im Deutschen Landwirtschaftsmuseum (DLM) Hohenheim!

Landwirtschaft hat in Hohenheim eine lange Tradition. Schon 1818 gründete König Wilhelm I. eine landwirtschaftliche Lehranstalt und legte damit den Grundstein für die heutige Universität, die auch Träger des Museums ist. Die Ausstellung bietet einen faszinierenden Rundgang durch die Geschichte der Landwirtschaft und zeigt auf insgesamt 5.700 Quadratmetern die Entwicklung vom einfachen ackerbaulichen Gerät hin zur modernsten Agrartechnik. Sie erfahren, wie technische Innovationen die Arbeitsbedingungen der Bauern veränderten und die Ernährung der Bevölkerung sicherten. Gleichzeitig erleben Sie die Faszination historischer Landmaschinen und Schlepper, die dank liebevoller Restauration wieder in neuem Glanz erstrahlen.

Landarbeit im Wandel der Zeit

In den einzelnen Ausstellungsbereichen werden unterschiedliche Aspekte der Landwirtschaft und deren Entwicklung beleuchtet. Die Abteilung „Melktechnik im Wandel der Zeit“ dokumentiert den

langen Weg von der einfachen Melkkanne zum Melkroboter. Die Erntetechnik-Schau zeigt, wie Sense, Sichel und Dreschflügel durch Erntemaschinen bis hin zum selbstfahrenden Mähdrescher ersetzt wurden. Auch das Säen erfuhr eine technische Revolution, wie die umfangreichen Exponate eindrucksvoll belegen. Zahlreiche interessante Geräte lassen zudem den mühsamen Weg vom Flachsstängel zum Leinenhemd lebendig werden.

Faszination Technik

Auf über einhundert Metern Vitri-nenfläche zeigt das DLM auch eine umfangreiche Sammlung detailgetreuer Nachbildungen von landwirtschaftlichen Maschinen. Viele der rund 1.000 Pflüge, Eggen und Fuhrwerke sind auch nach über 150 Jahren noch voll funktionsfähig. Wenn Sie sich mehr für die großen Maschinen interessieren, sollten Sie in der Traktorenhalle die Schau „Motorisierung der Landwirtschaft“ besuchen, die die Entwicklung von

tonnenschweren Dampflokomotiven bis hin zu PS-starken Hightech-Schleppern zeigt. Auf 1.400 überdachten Quadratmetern faszinieren sorgfältig restaurierte Dampfpflüge sowie über 70 historische Schlepper und Einachsgeräte.

Spannende Führungen zu Milch, Brot und Co.

Für Gruppen bietet das DLM neben einem allgemeinen Rundgang und Sonderführungen durch die Techniksamm-lung auch spezielle Themenführungen an, beispielsweise „Von der Kuh und deren Milch“ oder „Vom Korn zum Brot“.

Deutsches Landwirtschaftsmuseum
Garbenstraße 9a/Filderhauptstraße 179,
70599 Stuttgart-Hohenheim
Vom 1. November bis 31. März ist das
Museum an Wochenenden sowie an
Feiertagen durchgehend von 10.00 bis
17.00 Uhr geöffnet.
Weitere Informationen erhalten Sie
unter www.dlm-hohenheim.de.



Ausflug in den Barock

Pompöse Gemächer, opulente Feste, aufwendige Kleider – so stellt man sich das Leben zu Hofe vor.

Im Residenzschloss Ludwigsburg können Sie durch Prunkräume aus zwei Jahrhunderten und mehrere Museen auf den Spuren vergangener Zeiten wandeln.



Das Residenzschloss Ludwigsburg gehört zu den größten im Original erhaltenen barocken Bauwerken Europas und wurde ab 1704 unter Herzog Eberhard Ludwig von Württemberg errichtet. Das zunächst als kleines Jagdschloss geplante Gebäude wurde zur festen Residenz und bis in die 1730er-Jahre hinein stetig erweitert, erst zu einer Dreiflügel-, dann zu einer Vierflügelanlage mit 452 Räumen, zwei Kirchen und einem Theater.

Geschichte zum Anfassen

Besichtigen können Sie das imposante Schloss im Rahmen einer Standard- oder kindgerechten Erlebnisführung sowie bei speziellen Themenrundgängen. Ein besonderes Erlebnis sind die regelmäßigen stattfindenden Open-Air-Veranstaltungen im Schlossinnenhof sowie die renommierten Schlossfestspiele. Mehrere Museen beleuchten verschiedene Aspekte rund um die Geschichte des Schlosses und seiner Bewohner. In der Barockgalerie warten über 150 Werke deutscher und italienischer Maler des 17. und 18. Jahrhunderts auf Kunstliebhaber, das

Keramikmuseum präsentiert Kostbarkeiten vom Mittelalter bis zur Moderne, das Modemuseum über 700 Kostüme und Accessoires des 18. bis 20. Jahrhunderts. Der Nachwuchs erlebt im Kinderreich das Leben am Hofe auf spielerische Weise, hier ist Anfassen und Ausprobieren ausdrücklich erlaubt!

Spaziergang im Park

Ebenfalls einen Besuch wert ist das Lapidarium, in dem Sie überlebensgroße Sandsteinfiguren von Göttern, Nymphen und Fabelwesen bestaunen können, die einst die Dächer und Giebel des Schlosses zierten. Nach so viel Geschichte lässt es sich in der großzügigen Parkanlage zwischen üppigen Blumenbeeten, altem Baumbestand und romantischen Burgruinen herrlich entspannen. Highlight für den Nachwuchs ist der rekonstruierte historische Spielplatz mit Schaukeln und Karussell sowie der Märchengarten mit über 40 Märchenszenen, etwa der Rapunzelburg. Weitere Informationen: www.schloss-ludwigsburg.de.

Termine und Tipps für die Freizeit

12.11. – 06.12.2015

„Stuttgarter Buchwochen“, Gastland ist in diesem Jahr Großbritannien, Haus der Wirtschaft, Willi-Bleicher-Straße 19

25.11. – 23.12.2015

„Stuttgarter Weihnachtsmarkt“, rund um das Alte Schloss, den Schlossplatz, den Markt- und Schillerplatz

10.12.2015 – 10.01.2016

„Weltweihnachtszirkus“, international preisgekrönte Spitzendarbietungen versprechen Spannung, Stunts, Sensationen und Schönheit, Cannstatter Wasen, Mercedesstraße

22. und 23.12.2015, 20.00 Uhr

„Dodokay: Die Welt auf schwäbisch“, ob Barack Obama, Dschungel-Indianer oder Herr Vader – in der Comedy-Show sprechen dank Dominik „Dodokay“ Kuhn alle schwäbisch, Theaterhaus Stuttgart - T1, Siemensstraße 11

05.12.2015, 13.30 und 15.00 Uhr

„Der magische Adventskalender“ erzählt 24 kleine Geschichten über den besonderen Zauber von Weihnachten, Theater in der Badewanne, Stresemannstraße 39, 70191 Stuttgart

21. – 31.01.2016

„Imaginale 2016“, das internationale Figurentheaterfestival Baden-Württemberg zeigt eine Auswahl der derzeit besten internationalen Produktionen für Erwachsene und Kinder, FITZ! Zentrum für Figurentheater, Eberhardstraße 61A 70173 Stuttgart

04.02.2016, 19.30 Uhr

„Kübelesrennen“ mit prominenten Mannschaften, Marktplatz Bad Cannstatt

09.02.2016

Stuttgarter Fasnetsumzug, Innenstadt



© „Nicht bei mir“

Einbruch – Was zu tun ist, wenn es doch passiert

Die Tür wurde aufgebrochen, die Wohnung ist verwüstet, die wertvollsten Gegenstände fehlen – wenn Einbrecher zugeschlagen haben, ist der Schock groß. Immerhin – eine Hausratversicherung sichert Sie gegen den materiellen Schaden ab. Allerdings nur dann, wenn Sie bestimmte Pflichten wahrnehmen. Lesen Sie, worauf es im Ernstfall ankommt.

Eine Hausratversicherung ersetzt alle Schäden, die durch einen Einbruch entstehen – von Möbeln über Elektrogeräte bis hin zu Büchern. Auch Gegenstände aus der Garage oder dem Keller sind in der Regel mitversichert.

Sie haben im Schadensfall Anspruch auf den Wiederbeschaffungspreis – also die Summe, die Sie benötigen, um einen gleichwertigen Gegenstand zu heutigen Preisen zu erwerben. Außerdem übernimmt die Versicherung auch Reparaturkosten für beschädigtes Inventar sowie beschädigte Türen und Fenster. Damit Sie Ihre Ansprüche im Ernstfall geltend machen können und die Versicherungen tatsächlich bezahlen, sollten Sie allerdings einige Regeln beachten.

Polizei und Versicherung benachrichtigen

Wenn die Einbrecher zugeschlagen haben, melden Sie den Einbruch sofort bei der Polizei und Ihrer Versicherung. Um den Schaden so gering wie möglich zu halten, sind Sie zudem verpflichtet, Kreditkarten oder Ähnliches sofort sper-

ren zu lassen, falls diese entwendet wurden.

Stehlgutliste anlegen und übermitteln

Sowohl die Polizei als auch Ihre Hausratversicherung benötigen möglichst schnell eine Liste der gestohlenen oder beschädigten Gegenstände – eine sogenannte Stehlgutliste. Darin sollten die entwendeten Gegenstände möglichst detailliert beschrieben und ihr Neuwert genannt werden. Hilfreich ist, wenn Sie Fotos und Einkaufsbelege der besonders wertvollen Dinge vorlegen können. Schicken Sie die Liste so bald wie möglich an Polizei und Versicherung – diese erinnern Sie nicht unbedingt an diese Pflicht.

Wann die Versicherung zahlt – und wann nicht

Eine Hausratversicherung ersetzt die Schäden durch einen Einbruch nur dann, wenn Sie alle Vorkehrungen getroffen haben, um Einbrecher fernzuhalten. So muss sich der Einbrecher mit einem Werkzeug oder einem gestohlenen Schlüssel Zugang verschafft

haben. Wenn Sie jedoch beispielsweise die Wohnungstür nur zugezogen hatten und Einbrecher mit der Scheckkarte eindringen konnten, haben Sie fahrlässig gehandelt und verlieren den Versicherungsschutz.

Vorsicht ist besser als Nachsicht

Schließen Sie also alle Türen und Fenster – auch bei kurzer Abwesenheit – sorgfältig zu. Dazu gehören auch die Balkon- und Terrassentüren. Ziehen Sie Ihre Wohnungstür nicht einfach nur zu, sondern schließen Sie diese ab. Hinterlegen Sie Ihren Schlüssel außerdem nicht an klassischen Plätzen. Verstecke wie der Blumentopf oder unter der Fußmatte sind Einbrechern bestens bekannt. Wenn Sie einen Ersatzschlüssel hinterlegen wollen, wenden Sie sich lieber an einen Nachbarn und geben dort bei Bedarf den Schlüssel ab.

Ausführlichere Informationen zu den Möglichkeiten, sich vor Einbrechern zu schützen, erhalten Sie auch unter www.k-einbruch.de.

Verschenken Sie einen Stern

Am 12. Dezember ist Poinsettia Day, der Tag des Weihnachtssterns

Der Advent ist erfüllt von der Vorfreude auf Weihnachten und für viele die schönste Zeit des Jahres. Bunte Lichter und Girlanden lassen die Straßen in weihnachtlichem Glanz erstrahlen.



Elegant verpackt in einer Geschenkbox fügt sich dieser Weihnachtsstern nahtlos in den Kreis der übrigen Geschenke ein. Mit seiner Farbenpracht dekoriert er so hergerichtet die Geschenkesammlung bis zur Bescherung.

Auch die heimische Dekoration sorgt vor Weihnachten für eine festliche Stimmung. Der Weihnachtsstern, auch Poinsettie genannt, gehört zur traditionellen Adventsdekoration. Die allseits beliebte Zimmerpflanze hat sogar ihren eigenen Tag: Eine in Amerika, aber auch in Deutschland zunehmend verbreitete Tradition ist der „Poinsettia Day“ am 12. Dezember.

An diesem Tag beschenken die Menschen Verwandte oder Freunde, denen sie eine besondere Freude machen möchten, mit einem blumigen Weihnachtsgruß – einem Weihnachtsstern.

Joel Roberts Poinsett brachte die Pflanze vor rund 200 Jahren aus Mexiko nach Nordamerika und wurde so ihr Namensgeber. In Deutschland gab man ihr aufgrund ihrer winterlichen Blütezeit und der sternförmig angeordneten Hochblätter den Namen „Weihnachtsstern“. Gleichzeitig verbirgt sich hinter dem Namen die biblische Weihnachtsgeschichte, in der die Weisen aus dem Morgenland dem Stern folgen, um zum Christuskind zu gelangen.

Der „Poinsettia Day“ ist eine gute Gelegenheit, Menschen mit einem Weihnachtsstern zu überraschen. Die Pflanze

sieht besonders schön aus, wenn sie in einer schönen Geschenkbox überreicht wird. Wer es eilig hat, kauft einfach eine fertige Geschenkbox. Diejenigen, die lieber selbst basteln, können einen Karton mit Weihnachtsgeschenkpapier bekleben. Anschließend den Topf des Weihnachtssterns mit einer wasserfesten Folie umwickeln und die Pflanze in die Geschenkbox stellen.



To go? Ein Mitbringsel zu jeder Gelegenheit: der Weihnachtsstern im Becher! Der kleine Stern wird einfach zusammen mit einigen Tannenzweigen, Schleifenband und Filzaccessoires in das Trinkgefäß arrangiert.



Feine Walnuss-Stäbchen

Walnüsse sind kleine Alleskönner: Sie verbessern die Elastizität der Blutgefäße, beinhalten jede Menge gesunde ungesättigte Fettsäuren und normalisieren den Cholesterinspiegel. Doch vor allem sind sie richtig lecker. Besonders in diesem Rezept, das Abwechslung in Ihre weihnachtliche Keksdose bringt.

14

Weihnachtliches Gebäck

Zutaten für ca. 75 Stück:

- * 250 g flüssiger Honig
- * 80 g Zucker
- * 80 g Butter
- * 200 g Walnüsse
- * 300 g Mehl
- * 4 TL Zimt
- * 1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
- * 1 TL Pottasche
- * 2 EL lauwarmes Wasser

Außerdem:

- * 40 g Walnüsse
- * 200 g Puderzucker (gesiebt)
- * Saft von 1 Orange

So wird's gemacht:

1. Honig mit Zucker und Butter erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Abkühlen lassen.
2. Walnüsse in einem elektrischen Zerkleinerer nicht zu fein mahlen. Mehl mit Zimt, Orangenschale, Walnüssen und Honigmasse in eine Schüssel geben. Pottasche in dem Wasser auflösen. Ebenfalls zugeben. Alles mit

den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

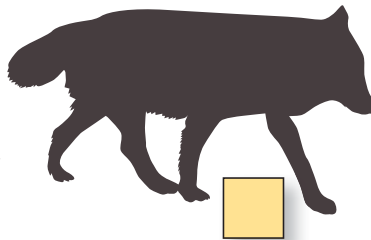
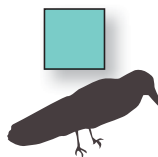
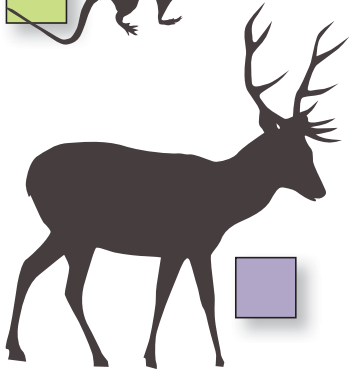
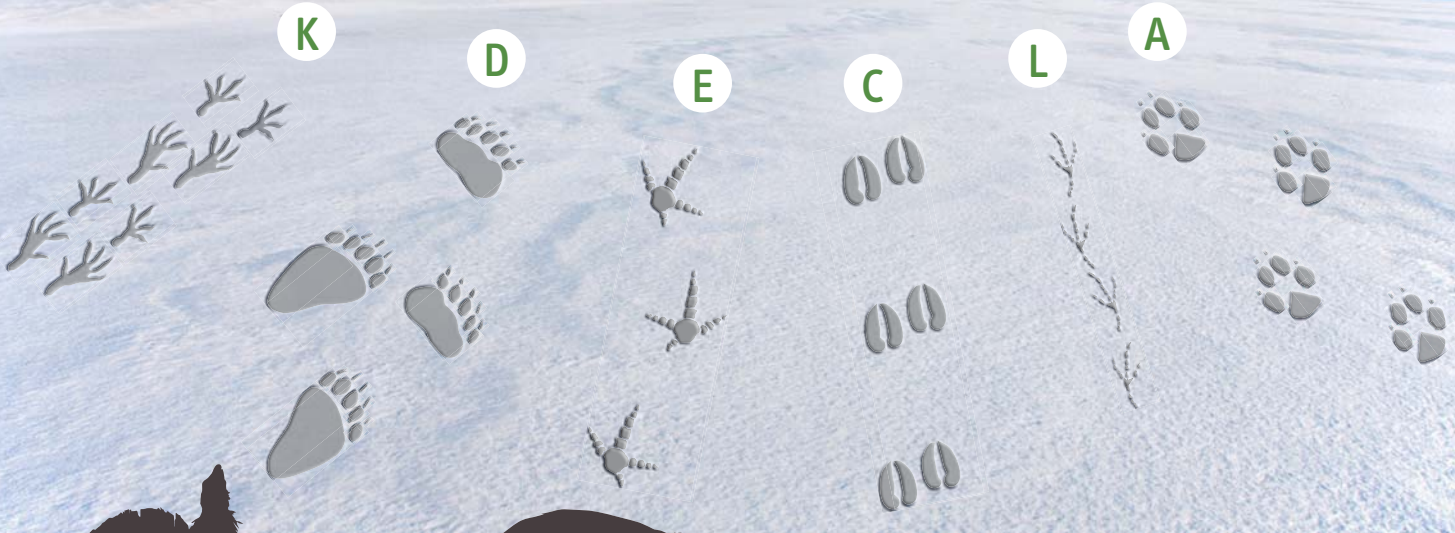
3. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 1/2 cm dick ausrollen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2 – 3, Umluft: 160 Grad) ca. 25 – 30 Minuten backen.

4. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne kurz rösten. Puderzucker mit Orangensaft zu einem Guss verrühren. Gebäck mit dem Guss bepinseln und in Streifen (1,5 x 10 cm) schneiden. Mit Walnüssen bestreuen und Guss fest werden lassen. Gebäck eventuell noch mal nachschneiden. Gebäck in Metall Dosen aufbewahren.





Spurenlesen im Schnee



Der Auerhahn, der Bär, die Ratte, der Hirsch, der Rabe, der Wolf und der sind auf dem Weg zum Nordpol. Doch welche Spur gehört zu welchem Tier? Wenn du die Spuren den Tieren richtig zuordnest und dann die Buchstaben in die farbige Zeile überträgst, weißt du, wessen Spuren schon verwischt sind.



Hast du das Rätsel wieder gemeistert? Super, dann schick die Lösung gleich per Post mit der Antwortkarte oder per E-Mail unter dem Stichwort „Kinderrätsel“ an die Redaktion (Adresse s. Rückseite).

Mitmachen lohnt sich, denn die Chancen auf einen Gewinn sind wirklich gut – versprochen! Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir Gutscheine für den Media Markt.

Teilnahmebedingungen:

Alle Kinder von 5 bis 14 Jahren. Bitte alle Einsendungen mit Namen, Adresse und Altersangabe versehen.
Einsendeschluss: 5. Februar 2016.

Wer findet die sieben Unterschiede?





Rätsel

Mitmachen und gewinnen!

Wer diese Ausgabe aufmerksam durchgelesen hat, kann unsere fünf Rätselfragen sicher mit Leichtigkeit beantworten. Schreiben Sie die Antworten einfach in die dafür vorgesehenen Felder und bilden Sie aus den fünf ausgewählten Buchstaben das Lösungswort. Unter allen Teilnehmern mit der richtigen Lösung verlosen alle WeitBlick-Unternehmen zusammen insgesamt zwölf Gutscheine in Höhe von je 100 Euro für den Drogeriemarkt Müller.

[1] Wie wird der Weihnachtsstern hierzulande auch genannt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

[2] Wie heißt der Psychologe Provine mit Vornamen?

11	12	13	14	15	16
----	----	----	----	----	----

[3] Aus welcher Epoche stammt das Residenzschloss Ludwigsburg?

17	18	19	20	21	22
----	----	----	----	----	----

[4] Um welches kriminelle Delikt geht es auf Seite 12?

23	24	25	26	27	28	29	30
----	----	----	----	----	----	----	----

[5] In welchem Stadtteil Stuttgarts befindet sich das Landwirtschaftsmuseum?

31	32	33	34	35	36	37	38	39
----	----	----	----	----	----	----	----	----

7	15	18	28	39
---	----	----	----	----

Schicken Sie Ihre Lösung bitte per Post auf nebenstehender Antwortkarte oder als E-Mail unter dem

Stichwort „Mitmachen und gewinnen“ an weitblick@gwf-stuttgart.de. Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder und Mieter der GWF Wohnungsgenossenschaft eG. Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der Genossenschaft sind ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 5. Februar 2016.



Ihre Ansprechpartner

Geschäftsführender Vorstand

Siegfried Lorenz Tel. 0711 76727-61 lorenz@gwf-stuttgart.de

Vermietung (Feuerbach/Zuffenhausen/Bad Cannstatt/außerhalb Stuttgart)/Mietverträge

Carmen Haaf Tel. 0711 76727-64 haaf@gwf-stuttgart.de

Vermietung (Stuttgart/Leinfelden-Echterdingen)/Schadensmeldungen/Mietzahlungen

Melanie Kaim Tel. 0711 76727-5 kaim@gwf-stuttgart.de

Hausordnung/Sekretariat/Mitgliedsbetreuung

Sonja Hoffmann Tel. 0711 76727-62 hoffmann@gwf-stuttgart.de

Hausverwaltung/Gartenpflege

Tiberiu König Tel. 0711 76727-70 koenig@gwf-stuttgart.de

Rechnungswesen/Betriebskosten

Sybille Staack Tel. 0711 76727-66 staack@gwf-stuttgart.de

Bauleitung

Stephan Schmitzer Tel. 0711 76727-72 schmitzer@gwf-stuttgart.de



Impressum

„WeitBlick“
Magazin der
GWF Wohnungsgenossenschaft eG

Herausgeber und Redaktion:
GWF Wohnungsgenossenschaft eG
Albstraße 60, 70597 Stuttgart
Tel. 0711 76727-5, Fax 0711 76727-71
weitblick@gwf-stuttgart.de
www.gwf-stuttgart.de

Ausgabe 18 | 2015
Auflage: 1.000 Stück

Verantwortlich für den Inhalt:
Siegfried Lorenz

Konzept, Text, Gestaltung und
Realisation:

Stolp und Friends
Marketing-Gesellschaft mbH
Tel. 0541 800493-0
info@stolpundfriends.de
www.stolpundfriends.de



Gut und sicher wohnen

Albstraße 60, 70597 Stuttgart
Tel. 0711 76727-5, Fax 0711 76727-71
www.gwf-stuttgart.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag: 8 Uhr bis 16 Uhr
Freitag: 8 Uhr bis 12 Uhr



Kids und Co.

Spurenlesen im Schnee

Der Auerhahn, der Bär, die Ratte,
der Hirsch, der Rabe, der Wolf
und der



sind auf dem Weg zum Nordpol.



Rätsel

Mitmachen und gewinnen!

Das Lösungswort aus den
fünf Rätselfragen lautet

--	--	--	--	--



Aus der Nachbarschaft

Schicken Sie uns Ihre Ideen für noch mehr Lesespaß!

Haben Sie ein interessantes Hobby, einen Ausflugstipp, eine Leseempfehlung
oder eine spannende Geschichte? Gern berichten wir im WeitBlick darüber. Notieren
Sie Ihre Idee hier einfach in Stichpunkten und schicken Sie sie an uns zurück.
Wir melden uns dann bei Ihnen!

Im Namen des gesamten WeitBlick-Teams bedanken wir uns für Ihr Engagement!

Absender:

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Entgelt
zahlt
Empfänger

Absender:

Erwachsenenrätzel: Vorname, Name

Kinderrätzel: Vorname, Name

Alter

Straße

PLZ, Ort

Entgelt
zahlt
Empfänger



Antwort
GWFF
Wohnungsgenossenschaft eG
Albstraße 60
70597 Stuttgart



Antwort
GWFF
Wohnungsgenossenschaft eG
Albstraße 60
70597 Stuttgart