Servus Nachbar

Kundenmagazin der Gemeinnützigen Wohnungsbaugesellschaft Ingolstadt GmbH

SOMMERAUSGABE
2022

www.gemeinnuetzige.de

Rundum gesund mit regionalem Obst und Gemüse

ZUKUNFT BAUEN
Erstbezug in unseren Neubauquartieren

GWG NACHHALTIG
Ausgezeichneter Nachhaltigkeitsbericht

GWG SOZIAL
Steigenden Energiekosten entgegenwirken

Gemeinnützige Wohnungsbaugesellschaft Ingolstadt GmbH

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

gerade hat sich die pandemische Lage endlich ein bisschen entspannt und der Alltag wurde für die meisten von uns wieder etwas „normaler". Doch das Durchatmen hielt nur kurz an. Seit Februar herrscht Krieg in der Ukraine und neben dem unfassbaren Leid der Menschen, sind die Folgen des Krieges überall deutlich spürbar. Explodierende Energiepreise sind eine der Folgen. Auch wir in Deutschland bleiben davon nicht verschont. Wir haben Sie daher bereits persönlich informiert, welche Maßnahmen Sie treffen können, um sich auf die steigenden Kosten vorzubereiten. Auf Seite 6 haben wir Ihnen weitere Tipps und Informationen zu diesem Thema zusammengestellt.

In unserem Titelthema ab Seite 4 erfahren Sie, welche regionalen und heimischen Alternativen es zu den sogenannten „Superfood-Lebensmitteln" gibt. Ebenfalls ganz im Sinne der Nachhaltigkeit und passend zur Sommerausgabe finden Sie auf Seite 10 Tipps und Anregungen zur Gestaltung eines bienenfreundlichen Balkons oder Garten.

Diese und viele weitere spannende Themen rund um unseren Unternehmensalltag haben wir für Sie zusammengestellt und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Magazins.

Ich verbleibe mit einem Anliegen: Bitte bleiben Sie trotz verschiedenster Meinungen und Erfahrungen im Bezug auf den Ukraine-Russland-Konflikt fair und verständnisvoll gegenüber Ihren Nachbarn und Freunden. Wir können dankbar sein, dass wir in unserem Land keinen Krieg erleben müssen und es bleibt uns daher nur, die Opfer dieser Konflikte zu unterstützen und zu helfen.

Vielen Dank und herzliche Grüße

Ihr

Alexander Bendzko
Geschäftsführer

INHALT

GWG SOZIAL
Lebendige Nachbarschaften durch Gewerbekunden | 3
Steigende Energiekosten und was Sie dagegen tun können | 6

TITELTHEMA
Tipps für eine bewusste Ernährung: Rundum gesund mit regionalem Obst und Gemüse | 4

GWG NACHHALTIG
Ausgezeichneter Nachhaltigkeitsbericht | 7
Tipps zur umweltfreundlichen Balkonbepflanzung | 10
Eindringlicher Appell an alle Raucher: Zigarettenkippen niemals wegwerfen! | 14

GUTE FRAGE
Warum geben wir jemandem einen Korb? | 7

ZUKUNFT BAUEN
Willkommen im neuen Zuhause: Erstbezug in unseren Neubauquartieren | 8

GWG AKTIV
Rundfahrt durch den Bestand | 10
Girls'Day 2022: Neue Berufe entdecken! | 12

GWG INTERN
Fußballspiele sind oft zu laut: Bitte mehr Rücksicht nehmen! | 11

FRISCH SERVIERT
Dieses Dessert lässt Kinderherzen höherschlagen! | 13
Überbackene Schinkenröllchen | 13

GWG RÄTSEL
Kreuzworträtsel | 14

KINDERECKE
Kennst du diese Gemüsesorten? | 15

WIR SIND FÜR SIE DA
Kundencenter und Geschäftsstelle | 16

RATGEBER WOHNEN
Energiespartipps für den Sommer | 16

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

Lebendige Nachbarschaften durch Gewerbekunden

Bei der Planung und Umsetzung unserer Neubauprojekte legen wir besonderen Wert darauf, dass integrierte und bedarfsgerecht gestaltete Gewerbeeinheiten die Lebensqualität vor Ort bereichern. Denn nur durch die Kombination von bezahlbarem Wohnraum mit passenden Gewerbeeinheiten für Geschäfte und Dienstleister entsteht ein Wohnumfeld, das bietet, was die Menschen brauchen. An dieser Stelle möchten wir regelmäßig Gewerbekunden der GWG vorstellen, die das Zusammenleben Tür an Tür aufwerten.

Stellen Sie sich gerne vor!
Wir möchten alle Gewerbemieter der GWG herzlich einladen, sich in unserem Kundenmagazin vorzustellen. Sprechen Sie uns einfach an!

ELISA – Verein zur Familiennachsorge e.V.

Anfang des Jahres bezogen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ELISA Familiennachsorgezentrums ihre neuen Räumlichkeiten in der Stinnesstraße 6. Es ist der zweite Standort des gemeinnützigen Vereins aus Neuburg, der sich zentral um Familien kümmert, die aufgrund einer Früh- oder Risikogeburt, einer Behinderung oder schweren Erkrankung des Kindes auf Hilfe angewiesen sind.

Die hellen und freundlichen Räumlichkeiten sind ideal für Beratungen, Begegnungen und Gruppenangebote und werden auch von der Interessensgemeinschaft Ingolstädter Eltern e. V. aktiv genutzt. Bei ELISA finden Eltern Beratungsangebote und Hilfestellungen zur Frühgeborenen-Nachsorge, zu Gesundheit und Entwicklung, zum Sozialrecht sowie zu Entlastungs-, Förder- und Unterstützungsmöglichkeiten. Darüber hinaus ist ELISA der richtige Ansprechpartner, wenn Kinder kurzzeitig oder dauerhaft auf ambulante Intensivpflege angewiesen sind.

Auch in der schweren Lebensphase, wenn Kinder unheilbar erkrankt sind, bietet ELISA die Möglichkeit, die Lebenszeit schmerzfrei und in der gewohnten Umgebung zu verbringen und durch den Austausch mit anderen Eltern neue Kraft zu finden. Krankenhausaufenthalte können zwar nicht vermieden, doch in vielen Fällen durch professionelle Begleitung verkürzt werden. ELISA ist 24 Stunden am Tag an 365 Tagen im Jahr für betroffene Familien da, so gut wie alle Angebote sind dabei kostenfrei.

Mit Ihrer Hilfe geht's noch besser!
Damit ELISA betroffenen Familien unabhängig von Wohnort und Diagnosen die Betreuung und Begleitung ermöglichen kann, die für ihre individuelle Situation gerade erforderlich ist, braucht es unsere gemeinsame Unterstützung. Informationen zu Spendenmöglichkeiten sowie ehrenamtlichem Engagement finden Sie auf www.elisa-familiennachsorge.de.

Interessengemeinschaft Ingolstädter Eltern e. V.
Die Räumlichkeiten in der Stinnesstraße werden auch vom IG Eltern e. V. genutzt, der entsprechende Kinderbetreuungsmöglichkeiten, Eltern-Kind-Gruppen, Arbeitskreise und Selbsthilfegruppen organisiert und sich für ein kinderfreundliches Ingolstadt einsetzt. Mehr Informationen erhalten Sie auf www.igeltern.de.

Starke Hilfe in schweren Zeiten: Das ELISA-Team in der Stinnesstraße 6 bietet Familien erkrankter oder frühgeborener Kinder umfassende Unterstützung.

Tipps für eine bewusste Ernährung

Rundum gesund mit regionalem Obst und Gemüse

Am besten gelingt eine ausgewogene Ernährung, wenn häufig viel Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen, da sie einen großen Teil unseres Nährstoffbedarfs decken. Statt saisonale und regionale Lebensmittel zu wählen, greifen immer mehr Menschen auf sogenannte Superfoods mit angeblich besonders gesundheitsfördernder Wirkung, wie Chia-Samen oder Goji-Beeren, zurück. Die heimischen Alternativen sind jedoch oft günstiger, frischer und umweltfreundlicher und genauso gesund!

Leinsamen statt Chia-Samen

Chia-Samen stammen aus Südamerika und Asien. Die Super-Samen sind also weit gereist, bevor sie in unserer Müslischale landen. Allerdings wäre das gar nicht nötig, denn unsere deutschen Leinsamen sind ähnlich nahrhaft. Das heimische Superfood ist reich an Ballaststoffen, Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren und Calcium. Achten Sie auch hier auf die Herkunft der Samen: Häufig steht Importware aus China im Regal. Greifen Sie lieber zu Leinsamen aus europäischem Anbau.

Blaues Obst und Gemüse statt Acai-Beeren

Der Acai-Beere wird ein hohes antioxidatives Potenzial zugeschrieben wie keiner anderen Beere: Das liegt an dem hohen Gehalt an Anthocyanen. Das sind blaue Pflanzenfarbstoffe, die den Körper vor schädigenden Oxidationsprozessen schützen können. Unsere heimischen blauen und violetten Obst- und Gemüsearten können da mithalten: zum Beispiel Heidelbeeren, Holunderbeeren, blaue Trauben oder Rotkohl.

Hirse und Hafer statt Quinoa

Quinoa ist besonders für Veganer eine attraktive Proteinquelle, da der Körper das enthaltene wertvolle Protein gut in körpereigenes Protein umwandeln kann. Außerdem enthält Quinoa für ein pflanzliches Lebensmittel viel Eisen. Regionale proteinreiche Alternativen sind Hirse und Hafer. Hirse ist sogar reicher an Zink und Eisen als Quinoa und ist genau wie der Exot glutenfrei.

Löwenzahn oder Kamille statt Matcha-Pulver

Matcha-Tee gilt als der gesunde Wachmacher schlechthin. Das Trendgetränk aus Japan soll zudem den Stoffwechsel anregen und beim Stressabbau helfen. Das können unsere klassischen Tees auch: Löwenzahntee kurbelt ebenfalls den Kreislauf und die Verdauung an. Kamillentee wirkt beruhigend und hilft gegen Stress.

Was ist Superfood eigentlich?
Superfood ist ein Begriff aus dem Marketing, um – zumeist exotische – Lebensmittel mit angeblicher „Wunderwirkung“ teurer zu verkaufen. Eine offiziell fachliche oder rechtlich bindende Definition für Superfood gibt es aber nicht. Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC) zum Beispiel kategorisiert als Superfood „Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehalts einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben“. Tatsächlich bestätigen einige wenige Studien die gesundheitsfördernde Wirkung der sogenannten Superfoods. Allerdings handelt es sich dabei oft um Tier- oder Zellversuche und keine Studien mit Menschen.

Das EUFIC empfiehlt daher, sich nicht auf einige wenige Superfoods zu verlassen, sondern sich vielmehr abwechslungsreich und pflanzenbasiert zu ernähren. Schließlich punkten Obst und Gemüse von Natur aus mit ihrem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidanzien oder Omega-3-Fettsäuren.

Schwarze Johannisbeere und Sanddorn statt Goji-Beere
Goji-Beeren zeichnen sich durch ihren hohen Vitamin-C-Gehalt aus. Das können unsere heimischen Schwarzen Johannisbeeren oder Sanddornbeeren locker übertrumpfen: Neben dem höheren Vitamin-C-Gehalt sind sie sogar deutlich preiswerter, kalorienärmer und werden als frische Ware angeboten. Goji-Beeren sind oft nur getrocknet erhältlich. Die zweite Alternative Sanddorn ist besonders bei einer veganen Ernährung zu empfehlen: Die Beere enthält Vitamin B12, das sonst nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt.

Gemüse	Weiß-, Rosen-, Grünkohl, Feldsalat, Pastinake, Spinat, Karotten, Kürbis, Rote Bete, Topinambur
Früchte und Beeren	Brombeeren, Himbeeren, Hagebutten, Kirschen, Äpfel
Nüsse und Samen	Haselnüsse, Esskastanien, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne
Kräuter	Petersilie, Oregano, Basilikum, (Brunnen-)Kresse

Walnüsse statt Avocado
So wertvoll der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren der Avocado auch ist, sie ist ein Umweltsünder: Der Anbau erfordert Unmengen an Wasser und die Lagerung sowie Kühlung bedeuten einen hohen Energieaufwand. Eine ökologisch unbedenklichere Alternative sind Walnüsse. Sie wachsen bei uns sehr gut und lassen sich lange lagern. Zudem haben die heimischen Nüsse einen höheren Gehalt an der einfach ungesättigten Fettsäure Ölsäure sowie an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Und das sind nur ein paar Alternativen zu den exotischen Superfoods. Wer in seiner Ernährung also auf frisches, heimisches Superfood setzt, isst nicht nur gesünder und ausgewogener, sondern stärkt nachhaltig die lokale sowie regionale Wirtschaft und schont die Umwelt.

Steigende Energiekosten und was Sie dagegen tun können

Wie Sie sicher schon aus den Medien erfahren haben, kennen die Energiepreise derzeit nur eine Richtung: steil nach oben. Dank langfristiger Lieferverträge steigen die Strom- und auch Gaskosten nicht sofort und auch nicht überall gleich. Doch an einer Erhöhung und damit auch deutlich steigenden Nebenkosten führt letztlich kein Weg vorbei. Wir haben einmal zusammengefasst, was Sie jetzt tun können, damit Sie der nächsten Abrechnung relativ entspannt entgegenblicken.

TIPP 1:

WOHNGELD BEANTRAGEN!

Wer unter einer bestimmten Schwelle verdient, hat Anrecht auf Wohngeld, das vom Staat als monatlicher Mietzuschuss ausgezahlt wird. Wie hoch dieses ausfällt, berechnet sich nach dem Einkommen, der Wohnungsgröße und den Haushaltsmitgliedern. Bezieher von Transferleistungen wie Arbeitslosengeld, Grundsicherung, Bafög usw. haben keinen Anspruch. Grundsätzlich empfiehlt es sich, den eigenen Anspruch zu prüfen, um so ohne großen Aufwand die Haushaltskasse zu entlasten. Informationen finden Sie im Netz unter www.ingolstadt.de/wohngeld oder telefonisch beim Wohnungsamt Ingolstadt unter 0841 305-1682.

TIPP 2:

HEIZKOSTENZUSCHUSS NUTZEN!

Wer bisher Wohngeld bezogen hat, erhält im Sommer automatisch noch einmal einen einmaligen Zuschuss ausgezahlt. Wohngeldbezieher, die alleine leben, bekommen 270 Euro, Zwei-Personen-Haushalte 350 Euro. Für jeden weiteren Mitbewohner sind noch einmal 70 Euro vorgesehen. Studenten, Auszubildende und andere Berechtigte erhalten pauschal 230 Euro.

TIPP 3:

ENERGIE SPAREN!

Wer Strom sparen möchte, sollte insbesondere darauf achten, energiehungrige Geräte wie Backöfen, Staubsauger, Haarföhn, Waschmaschine und Trockner möglichst effizient zu nutzen. Energiesparlampen und abschaltbare Mehrfachsteckdosen helfen ebenfalls. Beim Erdgassparen geht es zentral darum, den Warmwasserverbrauch und das Heizverhalten zu überdenken. Gerade beim Heizen reicht es oft aus, die Wohntemperatur auf 22 °C für genutzte und 18 °C für ungenutzte Räume zu senken. Weitere Energiespartipps für den Sommer finden Sie aufSeite 16.

Übrigens: Die Stadtwerke Ingolstadt bieten eine kostenlose Energieberatung an. Termine können per E-Mail an energieberatung@sw-i.de vereinbart werden.

TIPP 4:

RÜCKLAGEN BILDEN!

Uns ist natürlich bewusst, dass dieser „Tipp“ nicht für jeden Haushalt realistisch ist. Dennoch: Wer es sich leisten kann, sollte unbedingt rechtzeitig damit anfangen, ein bisschen was auf die hohe Kante zu legen. Niemand muss am Pausenbrot seiner Kinder sparen, doch vielleicht gibt es Anschaffungen oder Urlaube, auf die Sie verzichten könnten. Planen Sie steigende Energiepreise einfach frühzeitig in Ihr Jahresbudget mit ein.

TIPP 5:

DAS GESPRÄCH SUCHEN!

Sollten Sie absehbar in Zahlungsschwierigkeiten kommen, sprechen Sie uns rechtzeitig an. Unsere Mitarbeiterin Frau Margot Güntner beantwortet Ihre Fragen rund um Ihre Abrechnung oder stimmt eine Anpassung der Nebenkosten mit Ihnen unter 0841 9537-420 ab.

GWG NACHHALTIG

Ausgezeichneter Nachhaltigkeitsbericht

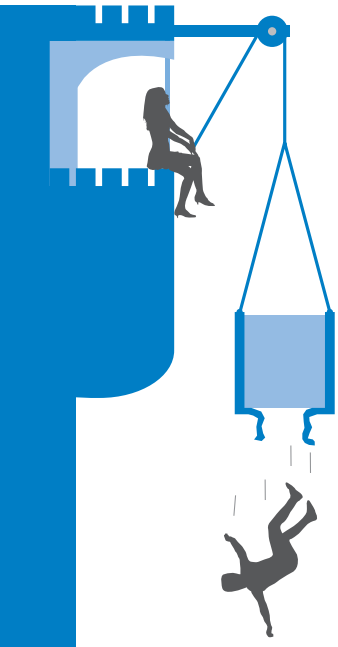
Für das Jahr 2019 haben wir erstmalig einen Nachhaltigkeitsbericht erstellt, in dem wir erläutern, was wir unter Nachhaltigkeit verstehen und wie wir diesem Anspruch gerecht werden. Die Gestaltung des Berichts wurde nun mit dem GERMAN DESIGN AWARD Special Mention 2022 in der Kategorie „Excellent Communications Design“ ausgezeichnet.

Alle unsere Ziele in den vier Handlungsfeldern soziale Verpflichtung, ökonomische Erfordernisse, ökologische Anforderungen und baukultureller Auftrag betrachten wir unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit. Erreicht werden können sie unter anderem durch eine innovative Architektur und so setzte auch die Gestaltung des Berichts auf klare, geometrische Formen, die im Zusammenspiel neue Möglichkeiten entfalten.

Die Ehre der renommierten Auszeichnung gilt natürlich nicht uns, sondern in erster Linie unserer ausführenden Agentur Heinrich Kommunikation, der wir auch an dieser Stelle herzlich gratulieren.

GUTE FRAGE

Warum geben wir jemandem einen Korb?



Wenn wir jemandem einen Korb geben, erteilen wir seinen Liebesbekundungen eine klare Absage. Doch woher kommt diese Redewendung? Begeben wir uns zur Erklärung in die Vergangenheit, genauer: ins tiefe Mittelalter.

Ein Burgfräulein wird von einem Ritter umworben, doch nach reiflicher Überlegung kommt sie zu dem Entschluss, dass er nicht der richtige Mann für sie ist. Sie zieht den hoffnungsvollen Freier dennoch in einem Korb zu ihren Gemächern empor. Doch nicht, um ihn dann huldvoll zu empfangen – wie er denkt. Sie hatte zuvor den Korbboden gelockert, sodass der Verschmähte ganz unritterlich auf seinen Hosenboden plumpst, anstatt seine Geliebte in die Arme zu schließen. Eine im wahrsten Sinne des Wortes bodenlose Frechheit. Enttäuscht und gedemütigt verschwindet er schnell vom Ort des Geschehens.

Dabei kann der solchermaßen Verhöhnte noch froh sein, dass sie ihn nicht über Nacht in dem Korb hatte hängen lassen. Denn auch das war eine durchaus übliche Tradition im Mittelalter und sorgte regelmäßig für viel Gelächter. Durch diese Gebräuche wurde der Korb zum Symbol für eine Absage an die Liebeserklärung eines Freiers. Man sagte: „Der ist durch den Korb gefallen“. Auf diese Weise entstand übrigens auch der Ausdruck „durchfallen“.

Im Laufe der Jahre wurden die Sitten weniger rau und die Damen begnügten sich mit symbolischen Gesten. Ungeliebten Werbenden wurde dann als Zeichen der Ablehnung ein Korb vor die Tür gestellt – in manchen Regionen wurde dieser zudem mit einer Strohfigur verziert.

Willkommen im neuen Zuhause: Erstbezug in unseren Neubauquartieren

Gustav-Mahler-Straße:

Gutes (Wohn-)Klima durch Hybridbauweise

Nach knapp vier Jahren Bauzeit sind seit Mai die ersten Wohnungen in der Gustav-Mahler-Straße bezugsfertig. Alle 78 öffentlich geförderten Wohnungen werden dann bis Oktober an ihre Mieterinnen und Mieter übergeben. Die modernen 2- bis 5-Zimmer-Wohnungen sind alle öffentlich gefördert und können daher zu einem bezahlbaren Mietpreis angeboten werden. Die innovative Hybridbauweise kann nicht zuletzt angesichts der aktuellen Preissteigerungen im Energiebereich als zukunftsweisend betrachtet werden.

Im Gegensatz zum klassischen Betonbau wird bei der Hybridbauweise lediglich das tragende Skelett des Gebäudes aus Beton gefertigt. Anschließend bilden hochwärmegedämmte und vorgefertigte Holzrahmenelemente die eigentlichen Wände. Das spart Zeit und ist durch die Holzbauweise besonders energieeffizient und klimafreundlich. Da das verbaute Holz durch sein vorheriges Wachstum CO_2 aufgenommen hat und speichert, wird zudem sogar eine negative CO_2-Bilanz erreicht. Wir haben nachgerechnet: Durch die neue Bauweise an der Gustav-Mahler-Straße haben wir in Summe rund 400 Tonnen CO_2 gegenüber einer Stahlbetonbauweise eingespart.

Lindewiesener Straße / Kreuzäckerstraße:

Familiengerechtes Wohnen am Rosengarten

Unser Neubau in Oberhaunstadt ist fertiggestellt und konnte bereits komplett bezogen werden. Die 58 lichtdurchfluteten 2- bis 4-Zimmer-Wohnungen bieten vor allem jungen Familien ein wohnliches Zuhause in ruhiger Lage. Die Grundrisse sind dabei so angelegt, dass sie sich auch bei veränderter Familiensituation oder auch für das Arbeiten im Homeoffice flexibel nutzen lassen.

Besonders genießen unsere Erstmieterinnen und Erstmieter auch die zugehörigen Loggien, die gerade jetzt einen gemütlichen Platz an der Sonne bieten.

Namensgebend ist natürlich der ehemalige Rosengarten im Innenhof, der im Zusammenspiel mit den umlaufenden Laubengängen eine besonders harmonische Atmosphäre schafft. Kinder finden hier reichlich Platz zum Spielen und profitieren zudem von der integrierten Kindertagesstätte, die direkt im Wohngebiet liegt.

Eine weitere Besonderheit bildet dann die innovative Energieversorgung über ein eigenes Blockheizkraftwerk, das mit klimafreundlichem Biomethan betrieben wird. Die entstehende Nahwärme wird zur Beheizung genutzt, der erzeugte Ökostrom hingegen kann über ein Mieterstrommodell direkt vor Ort zu günstigen Konditionen verbraucht werden.

Artenschutz wird mitgedacht: Der neue Spatzenturm an der Bodenehrstraße bietet Haus- und Feldsperlingen sowie Mauerseglern ein sicheres Zuhause.

Rundfahrt durch den Bestand

Wie in jedem Jahr luden wir erneut Vertreterinnen und Vertreter des Aufsichtsrats, des Mieterbeirats, des Stadtrats und der Presse ein, um gemeinsam wichtige Neuerungen in unserem Bestand in Augenschein zu nehmen.

Am 28. April 2022 ging es mit dem Bus auf Tour. Das Hauptaugenmerk der Rundfahrt lag dabei auf der Frage, wie Maßnahmen zur ökologischen Nachhaltigkeit und des Artenschutzes umgesetzt werden. Der Erhalt der Biodiversität ist schließlich seit Jahren ein Kernanliegen der GWG, das sich mehr und mehr zu einem wichtigen Alleinstellungsmerkmal entwickelt.

Neben den auch überregional bekannten Wildblumenwiesen gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Umweltprojekten, mit denen wir modernes Wohnen und nachhaltigen Artenschutz in Einklang bringen möchten. Insektenhotels, Wildbienenbeete, Dachbegrünungen, Igelburgen und Nistmöglichkeiten für heimische Vogelarten und Fledermäuse sind nur einige Maßnahmen, die wir frühzeitig in unsere Bauplanungen einfließen lassen.

Die Gäste unserer Rundfahrt zeigten sich beeindruckt, wie zielführend und zukunftsweisend das Zusammenleben von Mensch und Tier bei der GWG gestaltet wird.

GWG NACHHALTIG

Tipps zur umweltfreundlichen Balkonbepflanzung

Hübsch bepflanzte Balkone, Terrassen oder Gärten erfreuen unser Auge und können auch so manchen Tierarten eine neue Heimat bieten. Wer jedoch besonders nachhaltig und umweltfreundlich gärtnern will, sollte ein paar Tipps beachten. Wir haben unseren Leiter des Gärtnerteams Herrn Wittmann und unsere Biodiversitätsbeauftragte Frau Dr. Maurer gefragt, was man noch besser machen kann.

Tipp 1: Ungefüllte Blumen pflanzen!
Achten Sie grundsätzlich bei allen Blumen darauf, dass Sie die Staubgefäße in der Blüte sehen können. „Gefüllte“ Blüten sehen schön aus, werden speziell so gezüchtet und sind für Insekten leider wertlos. Küchenkräuter wie Basilikum, Thymian, Rosmarin, Schnittlauch, Minze, Melisse und Salbei blühen herrlich und sind echte Bienen- und Schmetterlingsmagnete.

Tipp 2: Frühjahr und Spätsommer beachten!
Frühjahrsblüher wie Krokusse, Tulpen und Winterlinge bieten Bienen zu Beginn des Jahres Nahrung. Mehrjährige und winterharte Stauden wie Aster, Eisenkraut, Fetthenne, Herbstanemone, Wasserdost und Silberkerze hingegen eignen sich besonders, um Bienen auch im Spätsommer noch Nahrung zu bieten.

Fußballspiele sind oft zu laut: Bitte mehr Rücksicht nehmen!

Ballspiel ist nicht gleich Ballspiel: Kleine Kicker sind gern gesehen, lautstarker Mannschaftssport hingegen nicht.

In unserer letzten Ausgabe hatten wir darauf hingewiesen, dass unsere Außenanlagen auch zum Spielen da sind. Frische Luft und Bewegung sind für Kinder und ihre gesunde Entwicklung schließlich enorm wichtig. Allerdings dürfen dabei natürlich nicht die Ruhebedürfnisse anderer Mieterinnen und Mieter vergessen werden. In Sinne eines friedlichen Zusammenlebens möchten wir daher dazu aufrufen, dass Fußballspiele wegen des enormen Lärmpegels auf ausgewiesene Bolzplätze verlegt werden.

Spielende Kinder hat eigentlich jeder gern. Doch mit steigendem Alter und vor allem bei größeren Gruppen kann der Lärmpegel schon mal in erstaunliche Höhen schnellen. Vor allem ältere Mieterinnen und Mieter wiesen uns darauf hin, dass insbesondere Fußballspiele oder gar ganze Fußballturniere in unseren Außenanlagen schlicht viel zu laut werden.

Natürlich ist es uns bewusst, dass man seine Mannschaft nicht leise anfeuern kann und dass auch ein Torjubel nur bedingt geräuscharm vonstattengeht. Aus diesem Grund möchten wir dringend an alle Kinder, Jugendlichen und Eltern appellieren, Fußballspiele nur noch auf Sport- und Bolzplätzen durchzuführen. Gleichzeitig freuen wir uns, dass spielende Kinder in unseren Außenanlagen grundsätzlich auch von unseren Mieterinnen und Mietern als lebendige Bereicherung wahrgenommen werden.

Tipp 3: Trinkwasser anbieten!
Eine flache Wasserschale, die regelmäßig gereinigt und mit frischem Wasser gefüllt wird, bietet Insekten, Vögeln oder – sofern erreichbar – auch Igeln und Eichhörnchen gerade in den Sommermonaten eine kostbare Erfrischung.

Tipp 4: Unterschlupf gewähren!
Ein Insektenhotel auf dem Balkon sieht schön aus und bietet Wildbienen und Co. einen wertvollen Unterschlupf. Igel hingegen brauchen einen Laubhaufen im Garten, der mindestens bis Mitte April des nächsten Jahres in Ruhe gelassen wird.

Tipp 5: Gute Erde nutzen!
Torf wird in Mooren abgebaut, wodurch Lebensraum und CO_2-Speicher verschwinden. Nutzen Sie lieber torffreie Erde und düngen Sie mit biologischen statt mit mineralischen Düngern.

Tipp 6: Beim Blumenschmuckwettbewerb mitmachen!
Der wichtigste Tipp für alle Hobbygärtner. Wenn Sie Spaß an Ihrer Bepflanzung haben und Ihr Glück mit anderen teilen möchten, schicken Sie uns einfach bis zum 31. August 2022 ein Foto Ihrer blühenden Oase an die GWG (zu Händen Frau Borges) oder per E-Mail an anke.borges@gemeinnuetzige.de.

In den Kategorien „Balkon“, „Garten“, „Rabatten“, „Bienenfreundlich“ und „Gemeinschaftsprojekt“ gibt es wieder lohnende Geldpreise zu gewinnen.

Hoch hinaus: Die beiden Praktikantinnen der Technik konnten ein Neubauprojekt der GWG ganz genau in Augenschein nehmen.

Girls'Day 2022:
Neue Berufe entdecken!

Beim jährlich stattfindenden Girls'Day sollen Schülerinnen einen Tag lang in Berufe hineinschnuppern, die immer noch überwiegend von Jungs gewählt werden. Nach zwei Jahren „Coronapause" hat auch die GWG wieder mitgemacht und sieben Schülerinnen verschiedene Ausbildungen in unseren Regieteams in der Praxis vorgestellt.

Jungs werden Techniker, Mädchen Erzieherinnen – dieses alte Klischee gilt längst nicht mehr überall. Damit es mehr Frauen in herkömmlichen „Männerberufen" und umgekehrt gibt, laden Firmen deutschlandweit zum Girls'Day bzw. Boys'Day ein.

Am 28.04.2022 besuchten daher zwei Schülerinnen unser Maler-Team, drei Schülerinnen unsere Gärtner und die Abteilung Planung und Technik durfte sich über zwei Besucherinnen freuen. Empfangen und mit einer kurzen Vorstellungsrunde und einer Präsentation begrüßt wurden die sieben Tagespraktikantinnen von unseren drei Auszubildenden David Feil, Niklas Bösel und Alexander Urbich, die eben auch aus Azubi-Sicht Einblicke in die verschiedenen Ausbildungsmöglichkeiten bei der GWG geben konnten.

Einen halben Tag lang hatten alle Praktikantinnen Zeit, den Maler-, Gärtner- und Technikerberuf für sich zu entdecken. Wie immer hat die Aktion viel Spaß gemacht und wir hoffen, dass wir zu neuen Berufswünschen inspirieren konnten. Ein großer Dank geht an unsere Auszubildenden und die Kolleginnen und Kollegen in den Teams, die ihren Beruf wieder einmal spannend und abwechslungsreich vorgestellt haben.

Dieses Dessert lässt Kinderherzen höherschlagen!

Unsere Mieterin Monika Hinz schickte uns ein besonders köstliches Rezept, mit dem sie ihrer Enkeltochter Julia den Tag versüßt. Wir sind überzeugt: Bei so einer feinen Leckerei will man die liebe Oma am liebsten jeden Tag besuchen. Das feine Dessert schmeckt natürlich nicht nur Enkelkindern, sondern ist die perfekte Überraschung für alle großen und kleinen Schleckmäuler.

So einfach geht's:
Sieben Kinder-Buenos in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Die Sahne mit dem Sahnesteif aufschlagen und mit Mascarpone, Vanillinzucker und Nutella in einer Schüssel vermischen. Anschließend die zerbröckelten Kinder-Buenos dazugeben. Die Hälfte der Masse in eine zweite Schüssel geben und mit dem Kakaopulver dunkel färben. Jetzt die helle und die dunkle Masse in Gläser schichten, mit den restlichen Kinder-Buenos garnieren und mindestens eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen.
Guten Appetit!

Zutaten:
- 10 Kinder-Buenos
- 350 g Mascarpone
- 500 ml Sahne
- 1 Päckchen Sahnesteif
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 EL Nutella
- 3 EL Kakaopulver

Zutaten:
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 6 Scheiben Kochschinken
- 200 ml Sahne
- 1 Becher Crème fraîche
- 1 Glas Paprika-Soße
- Salz und Pfeffer

Überbackene Schinkenröllchen

Auch unsere Mieterin Elfriede Keller hat es sich nicht nehmen lassen, uns eines ihrer Lieblingsrezepte zuzuschicken Das herzhafte Gericht ist schnell gemacht und sorgt garantiert für freudige Gesichter am Mittagstisch.
Wir danken ihr herzlich für ihren Rezepte-Tipp und wünschen allseits guten Appetit.

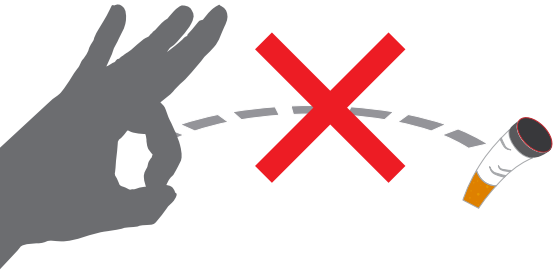
So einfach geht's:
Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Schinkenscheiben verteilen. Scheiben anschließend aufrollen und in eine Auflaufform legen. Sahne und Crème fraîche mit der Paprika-Soße vermischen und über die Schinkenrollen gießen. Eine Stunde bei 180 °C überbacken. Passt perfekt zu Nudeln, Reis oder einem frischen Salat.

Haben Sie auch ein Lieblingsrezept, das wir in der „Servus Nachbar" vorstellen dürfen?
Dann schreiben Sie an Gemeinnützige Wohnungsbaugesellschaft Ingolstadt GmbH, z. Hd. Louisa Rottenkolber, Minucciweg 4, 85055 Ingolstadt oder per Mail an louisa.rottenkolber@gemeinnuetzige.de. Sie können auch einfach anrufen unter Tel. 0841 9537-221. Louisa Rottenkolber nimmt Ihren Rezept-Vorschlag gerne telefonisch auf oder bespricht mit Ihnen, ob wir Ihr Rezept bei Ihnen zu Hause abholen dürfen.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen!
Für die Veröffentlichung in der nächsten „Servus Nachbar" bedanken wir uns mit einem kleinen Präsent bei Ihnen.

Eindringlicher Appell an alle Raucher:

Zigarettenkippen niemals wegwerfen!



Geraucht wird heutzutage immer öfter draußen auf dem Balkon. Im Sinne des Nichtraucherschutzes ist dies absolut zu begrüßen. Allerdings findet von hier aus so mancher Glimmstängel seinen Weg über die Brüstung und in unsere Grünanlagen. Was er da anrichtet, ist wohl den wenigsten Menschen bewusst. Denn weggeworfene Zigarettenkippen vergiften über Jahrzehnte hinweg den Boden und das Grundwasser.

Der Zigarettenfilter sorgt dafür, dass bis zu 7.000 Schadstoffe nicht mehr vollumfänglich in die Lunge geraten. Gifte wie Nikotin, Arsen und Blei bleiben im Filter hängen und können durch Regen in den Boden und das Grundwasser gelangen, wo allein eine Zigarette zwischen 40 und 60 Liter sauberes Wasser verunreinigt.

Noch schlimmer ist es, wenn Kippen in Bäche, Flüsse und letztlich das Meer gelangen. „Eine einzige Zigarettenkippe kann 1.000 Liter Wasser für kleine Wassertiere vergiften und unbewohnbar machen. Darüber hinaus zerfallen die Zigarettenfilter aus Kunststoff zu Mikroplastik und schaden unseren Meeren auch so massiv“, erläutert Dorothea Seeger, BUND-Meeresmüllexpertin.

Kleinkinder besonders gefährdet!
Neben der langfristigen Vergiftung gibt es zudem sehr konkrete Gefahren, die weggeworfene Kippen mit sich bringen. Krabbelkinder, die das unbekannte Fundstück versehentlich verschlucken, können daran sterben. Fallen noch glimmende Stummel ins trockene Gras, können sie zudem gefährliche Brände auslösen.

Unsere Bitte: Entsorgen Sie Kippen daher nur über den Hausmüll oder – noch besser – nutzen Sie die warme Sommerluft, um einen langgehegten guten Vorsatz endlich in die Tat umzusetzen.

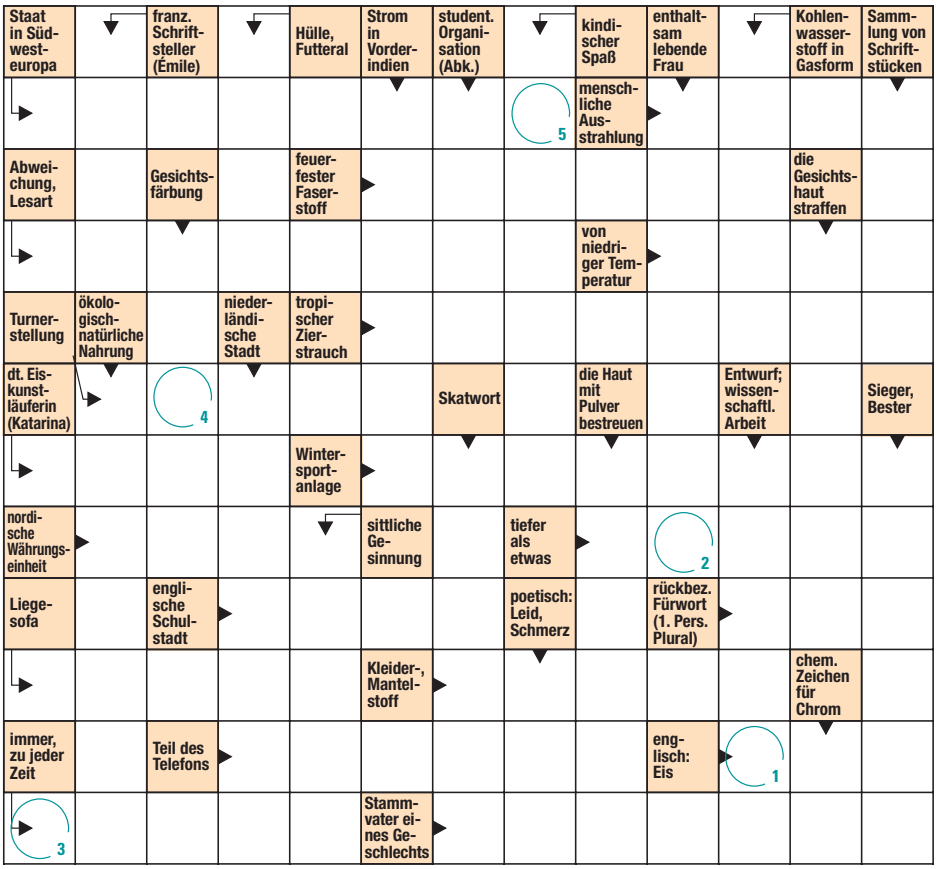
- **1 Zigarette vergiftet ca. 1.000 Liter Wasser**
- **Lebensgefahr für Kleinkinder**

GWG RÄTSEL

Des Rätsels Lösung ...

... ist nicht immer einfach, aber aufgeben ist natürlich auch keine Lösung.
In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß mit unserem Kreuzworträtsel, das Ihnen hoffentlich ein kleines bisschen Kopfzerbrechen bereiten wird.

1	2	3	4	5



Kennst du diese Gemüsesorten?

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Der kleine Bär will heute einkaufen gehen.
Auf seiner Einkaufsliste stehen zehn Gemüsesorten.
Kannst du ihm helfen und die Namen der Gemüsesorten auf den Bildern in die passende Reihe eintragen?
Das Lösungswort in den umrandeten Kästchen verrät dir, wen der kleine Bär heute zum Essen erwartet.

Wir sind für Sie da

Kundencenter Ingolstadt
Mauthstraße 4, 85049 Ingolstadt
Telefon 0841 9537-350 und -351
Telefax 0841 9537-393

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag	10:00 – 18:00 Uhr
Samstag	9:00 – 13:00 Uhr

Geschäftsstelle
Minucciweg 4, 85055 Ingolstadt
Telefon 0841 9537-0, Telefax 0841 9537-290
info@gemeinnuetzige.de
www.gemeinnuetzige.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag	8:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag	13:00 – 17:30 Uhr

Telefonisch sind wir erreichbar:

Montag – Mittwoch	8:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag	8:00 – 17:30 Uhr
Freitag	8:00 – 12:00 Uhr

Besucht uns auch auf unseren Social-Media-Kanälen:

IMPRESSUM

„Servus Nachbar“
Das Kundenmagazin der Gemeinnützigen Wohnungsbaugesellschaft Ingolstadt GmbH

Herausgeber:
Gemeinnützige Wohnungsbaugesellschaft Ingolstadt GmbH
Minucciweg 4, 85055 Ingolstadt
Telefon 0841 9537-0, Telefax 0841 9537-290
info@gemeinnuetzige.de
www.gemeinnuetzige.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Alexander Bendzko (V.i.S.d.P.)

Bildnachweis:
S. 3: ELISA e.V.
S. 7 (oben), 8, 9, 10 (oben), 12, 16: GWG
Shutterstock.com: Andrey_Popov, Toltemara, Slawomir Fajer, Aki Sumski, concept w, Finaldream, 10 FACE, Aniwhite, Tim UR, Audio und werbung, Timmary, JPC-PROD, Dmitriy Kazitsyn, nortongo, Richard Peterson, Jiri Hera, Cipariss, vbmark

Ausgabe: 22 / Sommer 2022
Auflage: 7.800 Stück
Erscheinungsweise: 3 x jährlich

Druck: Günter Druck GmbH
Schauenroth 13, 49124 Georgsmarienhütte

Text, Gestaltung, Realisation:
stolp + friends Marketinggesellschaft mbH
www.stolpundfriends.de

Diese Zeitschrift wurde auf hundert Prozent recyceltem Papier umweltgerecht gedruckt.

RATGEBER WOHNEN

Energiespartipps für den Sommer

Wer Energie sparen will, muss weniger heizen. Das ist angesichts steigender Gaspreise völlig richtig, doch im Sommer spielen Heizkosten ohnehin kaum eine Rolle. Dennoch gibt es ein paar Überlegungen, wie man auch und vor allem während der heißen Monate Energie einsparen kann. Wir haben die wichtigsten für Sie zusammengefasst.

Wäsche draußen trocknen
Wofür ein Trockner jede Menge Strom benötigt, schafft die Sonne in wenigen Minuten. Trocknen Sie Ihre Wäsche auf dem Balkon oder der Terrasse.

Kalte Küche genießen
Ein leichter Salat oder ein Picknick im Grünen ist gesund, macht Spaß und spart Strom, den Sie sonst fürs Kochen und Backen verbrauchen würden.

Lauwarm duschen
Eine lauwarme oder gar kalte Dusche erfrischt, strafft die Haut und verbraucht viel weniger Energie als ein heißes Wannenbad.

Stromfresser ausschalten
Wer in die Ferien fährt, sollte zuvor alle Geräte vom Netz nehmen. Bei mehrwöchigen Reisen lohnt es sich sogar, den Kühlschrank oder die Gefriertruhe auszuräumen und abzuschalten.

Natürlich kühlen
Mobile Klimaanlagen und andere „Luftkühler“ verbrauchen richtig viel Strom. Besser ist es, in den frühen Morgen- und späten Abendstunden zu lüften und Fenster und Jalousien tagsüber geschlossen zu halten.