Servus Nachbar

Kundenmagazin der Gemeinnützigen Wohnungsbaugesellschaft Ingolstadt GmbH

WINTERAUSGABE
2021

www.gemeinnuetzige.de

Träume – unser nächtliches Kino im Kopf

GWG GESCHICHTEN
Eine gute Entscheidung

GWG NACHHALTIG
Kehren für die Zukunft

GWG AKTIV
Der goldene Schwan und das fliegende Schwein

Gemeinnützige Wohnungsbaugesellschaft Ingolstadt GmbH

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

auch in diesem Jahr haben uns die Umstände aufgrund der Pandemie noch eingeschränkt, so dass beispielsweise unsere beliebten Traditionsveranstaltungen wie die Mieterehrung und der Blumenschmuckwettbewerb nicht wie gewohnt stattfinden konnten.

Mit Kreativität findet sich aber fast immer ein Weg und so freuen wir uns, dass wir Ihnen mit unseren kleinen Innenhofkonzerten im Sommer ein bisschen Abwechslung bieten konnten.

Kreativ wurde es auch bei dem Graffiti-Event „La Tour de Schmierage“ im Juni, bei dem an unserem Gebäude an der Keplerstraße ein beeindruckendes Kunstwerk entstand.

Wie Sie wissen, ist uns eine nachhaltige Handlungsweise sehr wichtig, daher freuen wir uns besonders über die Auszeichnung des Bayerischen Landschaftsarchitekturpreises mit dem 1. Platz für die Gestaltung unserer Außenanlagen in der Hinterangerstraße.

Aktuell befinden wir uns nun wieder in der Jahreszeit, in der man es sich zu Hause so richtig gemütlich macht. Nehmen Sie sich Zeit für sich, für Freunde und Familie und genießen Sie die Advents- und Winterzeit.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihr

Alexander Bendzko
Geschäftsführer

INHALT

GWG AKTIV
Der goldene Schwan und das fliegende Schwein: Kunst an der Keplerstraße | 3
Klangvoll unter freiem Himmel | 6
Info-Tour zu unseren Neubauprojekten | 10
Blumenschmuckwettbewerb 2021: Glückwunsch zu so viel Blütenpracht! | 12

TITELTHEMA
Das nächtliche Kino im Kopf | 4

GWG NACHHALTIG
Ausgezeichnete Außenanlagen | 6
Kehren für die Zukunft | 10

GWG GESCHICHTEN
Unsere neuen Auszubildenden über ihre Berufswahl: Eine gute Entscheidung | 7

ZUKUNFT BAUEN
Ein Zuhause für alle! | 8

RATGEBER WOHNEN
Heizen und Lüften: Sieben Fragen – sieben Antworten | 9

FRISCH SERVIERT
Wirsingpäckchen mit Maronen-Walnuss-Füllung | 11

GWG INTERN
Willkommen im Team – Verstärkung bei der GWG | 13

GWG SOZIAL
Es geht wieder los! Kunst im Treppenhaus | 14

GWG RÄTSEL
Kreuzworträtsel | 14

KINDERECKE
Deine ganz eigenen Sterne | 15
Wer findet die sieben Unterschiede? | 15

WIR SIND FÜR SIE DA
Kundencenter und Geschäftsstelle | 16

GUTE FRAGE
Warum wir „kalte Füße bekommen“ | 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.

Die Entstehung im Video über diesen QR-Code

Der goldene Schwan und das fliegende Schwein
Kunst an der Keplerstraße

Alle zwei Jahre lädt der Stadtjugendring gemeinsam mit dem Jugendkulturzentrum Fronte 79 und dem Kulturamt internationale Graffiti-Künstler und -Künstlerinnen zum Kunst-Event „La Grande Schmierage“ nach Ingolstadt. Da dieses Gemeinschaftsprojekt aus Infektionsschutzgründen 2020 und 2021 ausfallen musste, haben sich die Organisatoren etwas einfallen lassen und erstmalig zur „La Tour de Schmierage“ aufgerufen.

Die Idee: Statt eines Gemeinschaftswerks sollten viele Einzelkunstwerke an Wänden und Fassaden in ganz Ingolstadt entstehen. Kleinere Teams, besserer Corona-Schutz und eine tolle Signalwirkung – das sind die Grundzutaten des Events, für das zu unserer großen Freude auch eines unserer Wohngebäude in der Keplerstraße 2 ausgewählt wurde.

Die beiden international bekannten Künstler Loomit und Bert haben hier ein beeindruckendes Kunstwerk geschaffen. Vor allem der goldene Schwan springt aufgrund seiner enormen Plastizität sofort ins Auge und bereichert unser Quartier.

Ein identitätsstiftender Hingucker: Die renommierten Graffiti-Künstler Bert (links) und Loomit schufen ein strahlend schönes Gesamtkunstwerk.

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 Albträumen 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.

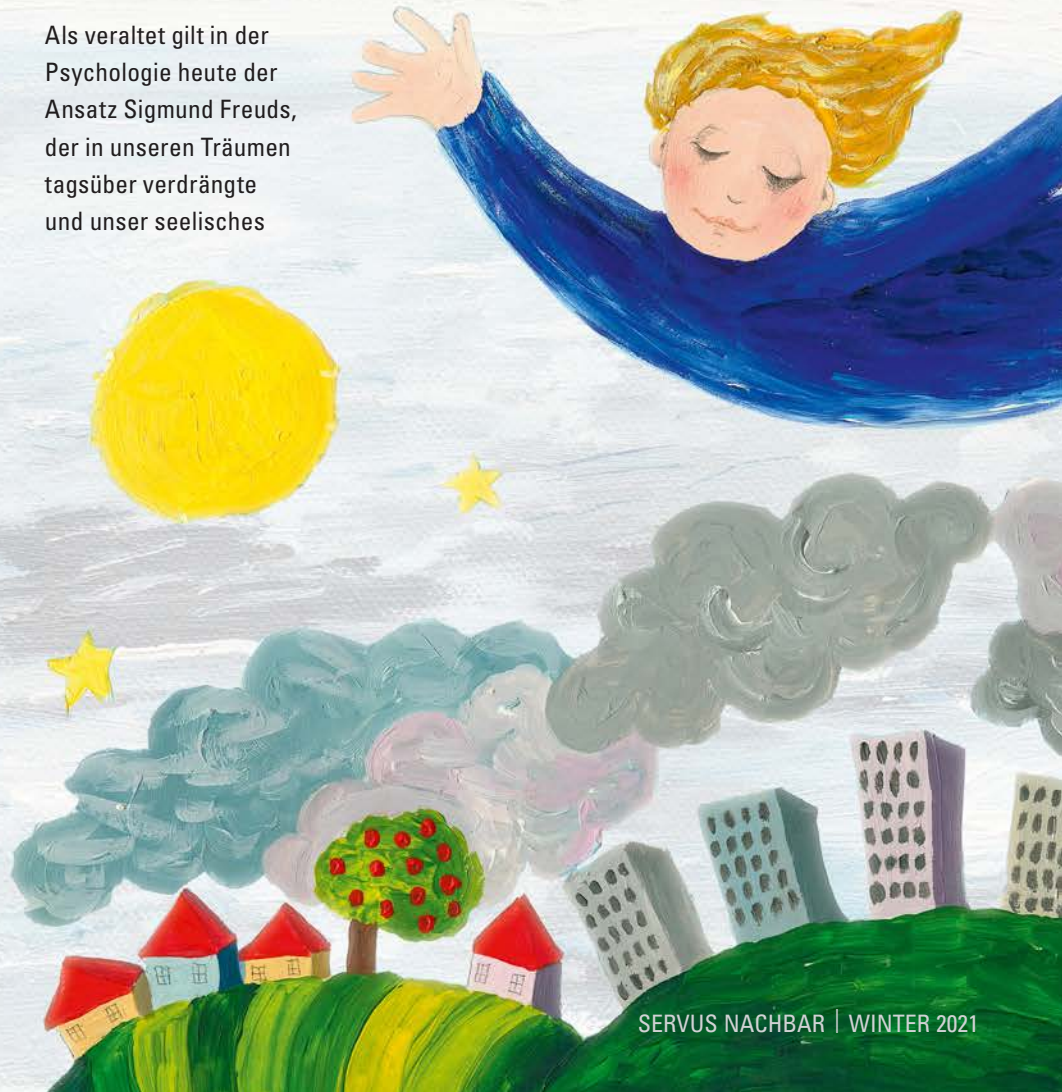
Inzwischen weiß man jedoch, dass wir auch in den anderen Phasen träumen, allerdings eher rational und realistisch. Während wir tagsüber mit unzähligen Reizen konfrontiert werden, die über Nervenbahnen zu den entsprechenden Wahrnehmungsbereichen des Gehirns weitergeleitet werden, wird im Schlaf das Großhirn 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 Gehirntraining, 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 Lösungsvorschläge – 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 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 Albträumen begegnen

Was aber tun, wenn man sich am nächsten Morgen nur noch an vage Traumfetzen erinnert? Häufig ist dies der Fall, wenn wir mitten im Schlaf vom Wecker aus den Federn gerissen werden. Offene und kreative Menschen erinnern sich an Träume besonders gut, Frauen dabei 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 Albträumen. Da diese sehr intensiv erlebt werden, können sich Betroffene meist genau an die Inhalte erinnern. In der Regel handeln Albträume von existenziellen Gefahren, von Verfolgung, Verlust, einem Angriff auf das eigene Selbstwertgefühl oder gar dem Tod.

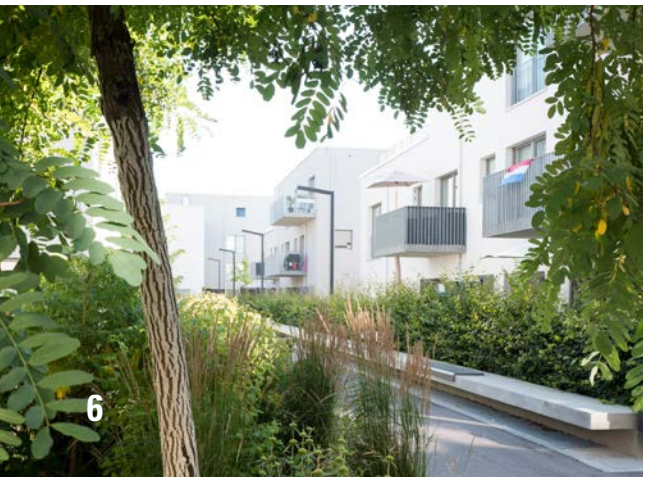
Albträume entstehen vor allem in den REM-Phasen und treten häufig bei Menschen auf, die etwas Traumatisierendes erlebt haben oder sich in einer belastenden Lebenssituation befinden. Eine häufig angewandte Behandlungsmethode ist die Vorstellungs-Wiederholungs-Therapie, bei der man seinen Albtraum aufschreibt 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 Albtraum 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

Ausgezeichnete Außenanlagen

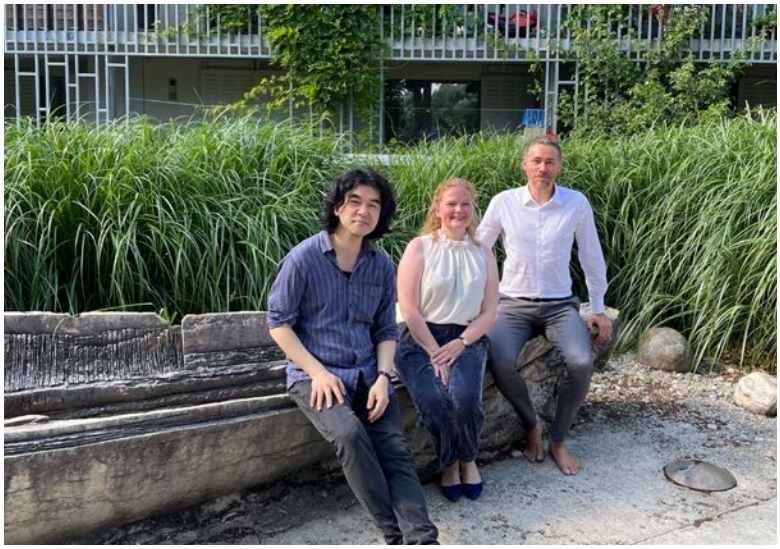
Wir freuen uns sehr, dass die Außenanlagen unseres Quartiers in der Hinterangerstraße in der Kategorie „Pflanzenverwendung / Bauwerksbegrünung“ mit dem 1. Platz des Bayerischen Landschaftsarchitekturpreises 2020 ausgezeichnet wurden. Die außergewöhnliche Bepflanzung mit Gräsern und Farnen stammt von den Landschaftsarchitekten Grabner, Huber & Lipp aus Freising und schafft eine besonders lebenswerte Wohnatmosphäre.

PREISTRÄGER BAYERISCHER LANDSCHAFTS ARCHITEKTUR PREIS 2020



Klangvoll unter freiem Himmel

Unter dem Motto „Die Kunst kommt zur Dir“ präsentierten wir gemeinsam mit der Internationalen Simon-Mayr-Gesellschaft e.V. im Juli drei klassische Open-Air-Konzerte direkt in unseren Wohngebieten. Die Sopranistin Agnes Preis, der Bariton Giulio Alvise und der Pianist Yukihiro Shiotsubo verzauberten mit einer tollen musikalischen Aufführung direkt vor der Haustür. Die Idee entstand, weil viele Konzerte aufgrund der Corona-Situation ausfallen mussten. Die Aktion kam jedoch so gut bei unseren Mieterinnen und Mietern an, dass wir ähnliche Events auch für die Zukunft planen.



Eingespieltes Trio: Der Pianist Yukihiro Shiotsubo, die Sopranistin Agnes Preis und der Bariton Giulio Alvise verzauberten unsere Quartiere.

Unsere neuen Auszubildenden über ihre Berufswahl
Eine gute Entscheidung

Jedes Jahr bieten wir jungen Menschen die Chance, sich zur Immobilienfachkraft, zum Maler/Lackierer oder aktuell auch zum Rechtsanwaltsfachangestellten ausbilden zu lassen. Anfang September starteten mit Alexander Urbich und David Feil zwei neue Auszubildende ihren Weg zum Immobilienkaufmann. Wir sprachen mit ihnen und ihren Ausbilderinnen Frau Cota und Frau Mayer über ihre Berufsentscheidung und ihre Erwartungen an eine hoffentlich erfolgreiche und spannende Ausbildungszeit.

ALEXANDER URBICH

„Ich habe mich für die Ausbildung entschieden, da mich besonders der Mix aus Büroarbeit und dem vielseitigen Kundenkontakt sehr angesprochen hat. Außerdem interessiere ich mich für den Ablauf und die Entstehung eines Gebäudes bis zu Übergabe. Ich hoffe, dass ich viele Einblicke in den unterschiedlichen Abteilungen sammeln kann und somit genau weiß, welcher Bereich nach der Ausbildung der richtige für mich ist.“

DAVID FEIL

„Ich möchte daran mitarbeiten, den Menschen ein Zuhause zu bieten, unabhängig von der sozialen Schicht und Herkunft, und natürlich interessiert mich die Immobilienbranche im Allgemeinen.
In meiner Ausbildung möchte ich möglichst viele Fachkenntnisse erwerben und am Ende einen ausführlichen Einblick in das Unternehmen erhalten haben und hoffentlich einen tollen Arbeitsplatz bekommen.“

„Wir freuen uns am meisten auf die Zusammenarbeit mit den Kollegen und die verschiedenen Einblicke in den Abteilungen.“

AUSBILDERIN RAMONA MAYER

„Eine Weiterbildung zum Immobilienfachwirt, Immobilienökonom oder auch ein Studium im Immobilienbereich werden von unserer Gesellschaft unterstützt und gefördert.“

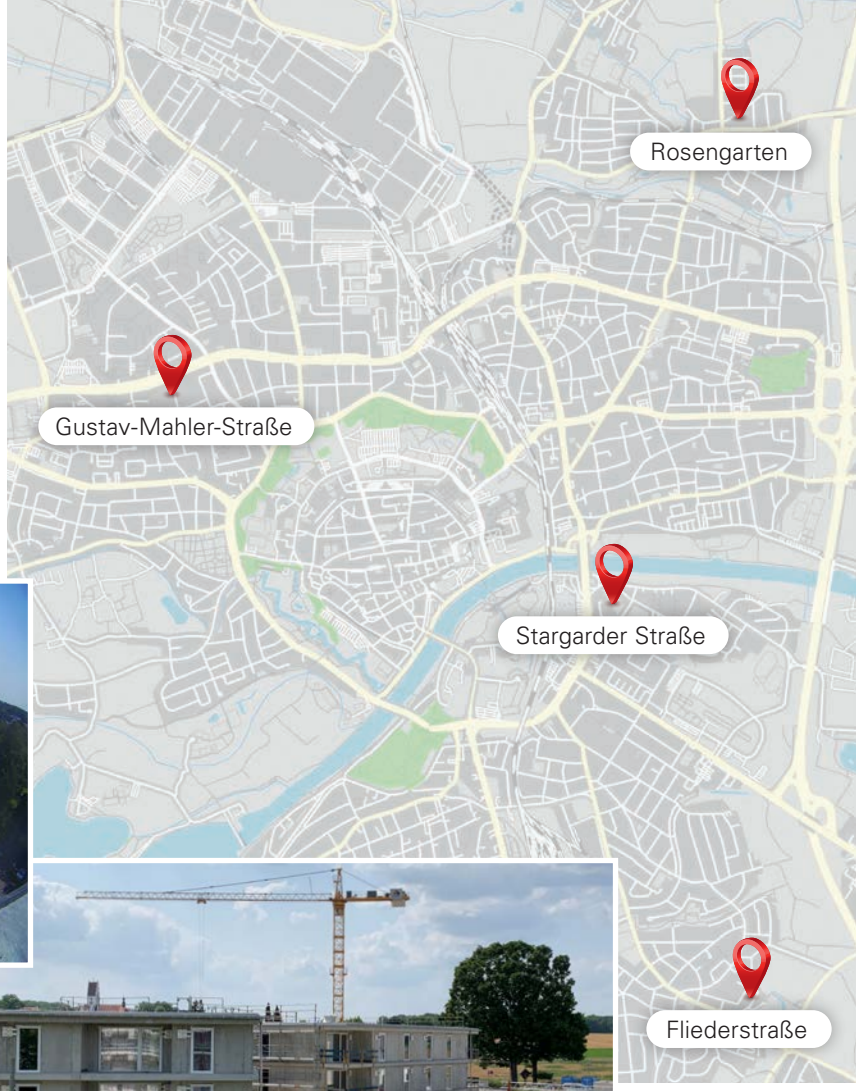
AUSBILDERIN JANA COTA

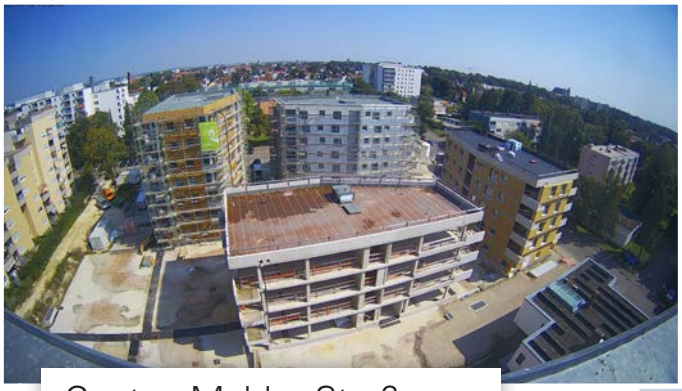
„Besonders wichtig ist uns ein freundliches und offenes Auftreten. Außerdem setzen wir voraus, dass die Anforderungen an einen guten mittleren Abschluss oder Abitur sowie Vorkenntnisse im Rechnungswesen erfüllt sind.“

Weitere Infos unter:

Ein Zuhause für alle!

Unser Unternehmensauftrag liegt seit unserer Gründung in der Bereitstellung von attraktivem und vor allem bezahlbarem Wohnraum für Menschen in allen Lebenslagen. Dieses Ziel setzen wir konsequent um und errichten auch aktuell mit unserem ambitionierten Neubauprogramm hunderte neue öffentlich geförderte Wohnungen im Stadtgebiet.





Gustav-Mahler-Straße

Baubeginn	2018
Fertigstellung	Mai – Oktober 2022
Investition	ca. 19,8 Mio. €
Architekturbüro	roedig. Schop, Berlin
Wohnungen	78 öffentlich gefördert
Gewerbe	3
Stellplätze	Tiefgarage
Wohnungstypen	2- bis 5-Zimmer-Wohnungen
Wohnflächen	ca. 46 m² – 120 m²

Rosengarten

Baubeginn	2018
Fertigstellung	Oktober 2021 – Februar 2022
Investition	ca. 14,5 Mio. €
Architekturbüro	03 Architekten, München
Wohnungen	58 öffentlich gefördert
Gewerbe	1 KiTa
Stellplätze	2 Tiefgaragen
Wohnungstypen	2- bis 4-Zimmer-Wohnungen
Wohnflächen	ca. 60 m² – 100 m²

Stargarder Straße

Baubeginn	2019
Fertigstellung	Ende 2023
Investition	ca. 43 Mio. €
Entwurfsplanung	Diezinger, Eichstätt
Ausführungsplanung	aichner kazzer Architekten, München
Wohnungen	161 öffentlich gefördert
Gewerbe	KiTa
Stellplätze	Tiefgarage
Wohnungstypen	1- bis 6-Zimmer-Wohnungen
Wohnflächen	ca. 30 m² – 160 m²

Fliederstraße

Baubeginn	2018
Fertigstellung	ab 2020 bis 2022
Investition	ca. 32,9 Mio. €
Architekturbüro	Brand, Ingolstadt
Wohnungen	139 öffentlich gefördert
Gewerbe	1 KiTa + 1 Gewerbe
Stellplätze	oberirdisch
Wohnungstypen	2- bis 4-Zimmer-Wohnungen
Wohnflächen	ca. 50 m² – 94 m²

Heizen und Lüften

Sieben Fragen – sieben Antworten

Mit der kalten Jahreszeit beginnt auch die Heizperiode. Die folgenden Tipps helfen, Schimmel zu vermeiden und Heizkosten zu sparen.

Wie oft sollte ich lüften?

Mindestens zweimal täglich ungefähr fünf Minuten. Mehrere Fenster komplett öffnen, sodass die Luft durchziehen kann. Der Durchzug trägt die feuchte Luft auf diese Weise zügig aus der Wohnung, ohne dass die Räume auskühlen. Die trockene Luft heizt sich schnell wieder auf (deutlich früher als feuchte).

Reicht es aus, die Fenster auf Kipp zu öffnen?

Nein. Die Luft tauscht sich bei gekipptem Fenster nur sehr langsam aus. Zugleich kühlen dabei die Wandbereiche um die Fenster aus. Das begünstigt die Schimmelbildung.

Wann sollte ich unbedingt lüften?

Grundsätzlich nach dem Bügeln, Kochen oder Duschen. Denn dabei entsteht viel Wasserdampf, der möglichst schnell wieder entweichen sollte.

Darf ich auch bei Regenwetter lüften?

Ja. Die kalte Außenluft ist auch bei Regenwetter meist trockener als die warme Zimmerluft. Allerdings sollte es nicht in die Wohnung regnen.

Welche Zimmertemperatur ist ideal?

Bei Anwesenheit sollten Wohnzimmer, Kinderzimmer, Küche und Bad etwa eine Temperatur von 20 bis 22 Grad aufweisen. Im Schlafzimmer reichen nachts 18 Grad.

Schalte ich die Heizung bei Abwesenheit ab?

Nein. Die Heizung sollte auch bei Abwesenheit nicht ganz ausgestellt werden, denn das begünstigt Schimmel. Außerdem ist das Aufheizen eines ausgekühlten Raumes deutlich teurer als durchgehendes Heizen auf leicht abgesenkter Temperatur.

Was sollte ich noch beachten?

Türen schließen: Halten Sie die Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen geschlossen.

Abstand halten: Stellen Sie außerdem keine großflächigen Möbel direkt an die Wände – besonders wichtig bei kühleren Außenwänden. Mit einigen Zentimetern Abstand kann die Luft zirkulieren – und Feuchtigkeit abtransportieren.

GWG NACHHALTIG

Kehren für die Zukunft

Kunststoffprodukte stehen bereits seit einiger Zeit in der Kritik, da sie die Umwelt weltweit belasten. Achtlos weggeworfene Plastiktüten, -flaschen oder -verpackungen verrotten nicht, sondern zerfallen langsam in immer kleinere Teilchen. Dieses sogenannte Mikroplastik kann durch Wind oder Regenwasser in unsere Gewässer und Meere gelangen. Dort werden die kleinen Teilchen von vielen Tieren für Nahrung gehalten und aufgenommen. Dies hat nicht nur negative Folgen für die Gesundheit der Tiere, sondern wirkt sich auch auf die Nahrungskette und den Menschen negativ aus.

Rundum saubere Sache: Borsten aus biologisch abbaubarem Kunststoff vermeiden Mikroplastik.

Um die Entstehung von Mikroplastik zukünftig zu reduzieren, testet die GWG verschiedene Produkte aus biologisch abbaubaren Kunststoffen, die kompostierbar sind. Momentan ist unsere Straßenkehrmaschine mit Besen aus Bio-Kunststoff unterwegs. Der Abrieb der Borsten kann innerhalb kurzer Zeit von Mikroorganismen zersetzt werden. Bald werden von unserem Gärtner-Team auch biologisch abbaubare Mähfäden und Bewässerungsrohre für Bäume getestet.

Im Sinne unserer Nachhaltigkeitsstrategie wird demnächst auch ein Spielgerät aus Recycling-Kunststoff aufgebaut, dessen Hersteller mit dem Umweltzeichen „Blauer Engel“ ausgezeichnet wurde.

Am Ende seiner Lebenszeit kann das Spielgerät laut Herstellerangaben sogar erneut recycelt werden. Um uns und der Umwelt zu helfen, achten bitte auch Sie auf eine korrekte Mülltrennung und geben Sie Ihre Kunststoffverpackungen in den Gelben Sack.

GWG AKTIV

Info-Tour zu unseren Neubauprojekten

Am 17. September 2021 fand die alljährliche Rundfahrt durch unser Wohngebiet statt. Gemeinsam mit Oberbürgermeister Dr. Christian Scharpf, der Bürgermeisterin und Aufsichtsratsvorsitzenden Dr. Dorothea Deneke-Stoll sowie weiteren Stadträten, Aufsichtsräten und Mieterbeiräten wurden verschiedene Neubauprojekte besichtigt.

Sehen und verstehen: Vertreterinnen und Vertreter von Aufsichtsrat und Mieterbeirat nutzen die jährliche Rundfahrt, um sich ein genaues Bild von unserer Neubautätigkeit zu machen.

Geschäftsführer Alexander Bendzko berichtete über den aktuellen Baufortschritt und die Besonderheiten der Objekte. Ziele waren diesmal das Neubauquartier an der Fliederstraße, die Hochhausbebauung an der Stargarder Straße, die Kita an der Gustav-Adolf-Straße, der Neubau am Rosengarten in Oberhaunstadt, die Hybridbauweise an der Gustav-Mahler-Straße sowie das Graffitiprojekt an der Keplerstraße.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigten sich beeindruckt von der lösungsorientierten Architektur sowie den intelligenten Konzepten, mit denen wir guten Wohnraum in Ingolstadt schaffen.

Wirsingpäckchen
mit Maronen-Walnuss-Füllung

© California Walnut Commission

Eine gelungene Bereicherung für jedes Festtagsessen: Entdecken Sie neue Geschmackserlebnisse und kombinieren Sie nussige Herbst-Aromen mit gesundem Wintergemüse. Im Zusammenspiel mit dekorativen Polenta-Knusper-Sternen entsteht so eine raffinierte Leckerei, die als Vorspeise oder leichter Hauptgang nicht nur bei Vegetariern garantiert für staunende Gesichter sorgt.

Zutaten für 4 Personen:

Für die Wirsingpäckchen:
- 8 große Wirsingblätter (ergibt 2 Stück pro Person)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 100 g kalifornische Walnusskerne, gehackt
- 150 g Maronen, geschält, gekocht und vakuumisiert
- 1 große reife Birne
- 80 g Gorgonzola
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 200 ml Gemüsebrühe zum Schmoren

Für die Polentasterne:
- 200 g Polenta
- 1 l Gemüsebrühe
- 50 g Parmesan oder Pecorino, gerieben
- 1 EL Olivenöl und etwas mehr zum Anbraten

Für das Rote-Bete-Meerrettich-Tartar:
- 2 große Rote-Bete-Knollen
- 1 Schalotte
- 1 EL Meerrettich, frisch gerieben
- 2 EL Kapern
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung:

1. Für die Polenta Gemüsebrühe aufkochen, Polenta mit dem Schneebesen einrühren und für 15–20 Minuten mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme ziehen lassen, zwischendurch umrühren. In die fertig gegarte Polenta einen Esslöffel Olivenöl und den Käse einrühren, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech fingerdick ausstreichen, komplett auskühlen lassen.

2. Währenddessen das Rote-Bete-Tartar zubereiten: Rote Bete und Schalotte jeweils schälen und fein würfeln. Meerrettich schälen und fein reiben, Kapern und Petersilie hacken. Alles vermengen und mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Für die Wirsingpäckchen nacheinander je ein bis zwei Wirsingblätter in einem großen Topf in kochendem Salzwasser für drei Minuten blanchieren, in Eiswasser abkühlen lassen und auf Küchentüchern abtropfen lassen. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl in einer Pfanne bei leichter bis mittlerer Hitze glasig dünsten. Karotten schälen, fein würfeln, mit in die Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel einige Minuten schmoren. Rosmarin hinzufügen, Maronen hacken und unterrühren, ebenso die Walnusskerne, kurz durchrühren, dann alles abkühlen lassen. Zum Schluss die Birne waschen und fein würfeln, Gorgonzola würfeln und beides unterrühren. Die Füllung mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken.

4. Jedes Wirsingblatt flach hinlegen, nacheinander mittig mit der Füllung belegen und zu einem Päckchen bzw. einer Roulade einrollen, falls nötig mit Zahnstochern fixieren. Rouladen nebeneinander in einen ausreichend großen Topf oder eine Pfanne geben und in der Gemüsebrühe für 20–25 Minuten bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel zart schmoren.

5. Währenddessen aus der erkalteten Polenta Sterne ausstechen (pro Person zwei bis drei Stück) und in Olivenöl nacheinander von beiden Seiten knusprig braten. Pro Teller zwei Wirsingrouladen, Polenta-Sterne sowie das Rote-Bete-Tartar anrichten und servieren.

Blumenschmuckwettbewerb 2021

Glückwunsch zu so viel Blütenpracht!

Am 4. Oktober war es wieder einmal so weit: Vertreterinnen und Vertreter des Mieterbeirats sowie der GWG kamen zur jährlichen Jurysitzung zusammen, um die schönsten Fotos unseres Blumenschmuckwettbewerbs auszuwählen. Auch nach über 30 Jahren hat dieser Wettbewerb offensichtlich nichts von seiner Faszination verloren. Im Gegenteil: Mit knapp 300 Einsendungen ist unser Teilnehmerfeld erneut deutlich „angewachsen".

So ein Engagement ist längst nicht selbstverständlich und ein tolles Zeichen, wie eng lebendige Nachbarschaftskultur, ein gepflegtes Wohnumfeld und der Kontakt zu uns als Vermieter bei der GWG miteinander verwoben sind. Dafür möchten wir auch an dieser Stelle allen Teilnehmern herzlich danken.

Insgesamt wählte die Jury 107 Preisträger aus den Kategorien Balkon, Rabatten, Gärten, Bienenfreundlich und Gemeinschaftsprojekt aus. Leider konnte aus Infektionsschutzgründen keine offizielle Preisverleihung stattfinden. Die Preisgelder zwischen 25 und 150 Euro wurden von unseren Hausmeistern an die Gewinner übergeben.

Wir hoffen, dass wir im kommenden Jahr allen Hobbygärtnern wieder persönlich für ihre Kreativität und ihren Einsatz danken können, und wünschen schon jetzt viel Spaß bei der Pflanzarbeit im nächsten Frühjahr.

Natürlich mit Hygienekonzept: Unsere Jury begutachtet die Einsendungen in unserer Geschäftsstelle.

Blumen schenken Lebensfreude: Die schönen Blütenoasen bereichern die gesamte Nachbarschaft.

Willkommen im Team
Verstärkung bei der GWG

Doris Maurer
Stv. Sachgebietsleiterin Freianlagen

„Nach meinem Biologiestudium an der TU München und meiner Forschungstätigkeit an der TU Darmstadt möchte ich sehr gerne im angewandten Bereich arbeiten. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit den Gärtnern der GWG und auf meine verantwortungsvolle Tätigkeit im Umgang mit der Artenvielfalt der Stadtnatur."

Martin Binder
Systembetreuer EDV

Im Rahmen der Digitalisierung stehen viele Veränderungsprozesse an. Daher freuen wir uns, dass Herr Martin Binder seit dem 01.09.2021 unsere IT-Abteilung bei diesen zukunftsweisenden Aufgaben unterstützt.

Carina Jenning
Sachbearbeiterin Betriebskosten (übernommen nach erfolgreicher Ausbildung)

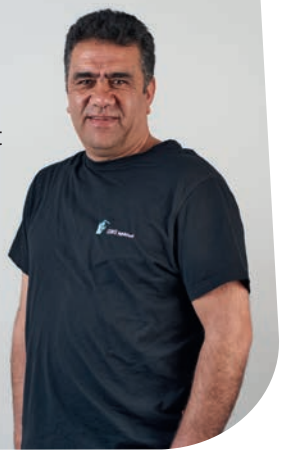
„Ich habe meine Ausbildung bei der GWG gemacht und bin als Jugend- und Auszubildendenvertretung bei der GWG tätig. Ich freue mich darauf, mich der neuen Aufgaben anzunehmen und das Team der Betriebskostenabteilung zu unterstützen."

Mato Kamenjasevic
Hausmeister

„Nach meiner Einarbeitung werde ich als neuer Hausmeister das Wohngebiet Prinzenviertel übernehmen. Ich freue mich, hier der neue Ansprechpartner für alle Mieterinnen und Mieter vor Ort zu sein!"

Siniša Švogor und Heydar Heydari
Hausmeister / Sperrmüllteam

Die beiden neuen Kollegen unterstützen die Hausmeister in allen Wohngebieten dabei, verstärkt die Mülltonnenplätze sauber zu halten, klären über Mülltrennung auf, kontrollieren Wildablagerungen, sichern Beweise und führen Nachtkontrollen durch, damit es zu keinen unerlaubten Sperrmüllentsorgungen kommt.



GWG SOZIAL

Es geht wieder los!
Kunst im Treppenhaus

Nachdem wir unsere Kunstaktion in den Treppenhäusern der Schiller- und Niemeser Straße aufgrund der Corona-Situation aussetzen mussten, konnte nun ein weiteres Treppenhaus aufgewertet werden. Wir freuen uns über das neue Gesamtkunstwerk, das sicher auch die Wohnqualität unserer Mieterinnen und Mieter bereichert.

Das Projekt: Veränderung
Bei der Gestaltung des Treppenhauses ging es um das Thema Veränderung. Veränderungen, die unser tägliches Leben bestimmen und in unterschiedlicher Weise auf uns einwirken. Geprägt von persönlichen Erfahrungen und Vorstellungen wird jeder Betrachter eigene Eindrücke und Wahrnehmungen aus den Werken gewinnen.

Bei der Arbeit konzentrierte sich die Künstlerin zunächst auf die Patina (Struktur und Farbgebung) des Treppengeländers und ließ sich von diesem besonderen Aussehen zu ihren Wandarbeiten inspirieren. Die Bilder zeigen die Verbindungen zwischen den Hausgemeinschaften, aber auch zwischen Mensch und Natur und Haus und Natur. Die unterschiedlichen Bereiche und sich verändernden Elemente sollen mit Hilfe der gemalten Bilder weitergeführt und unterstrichen werden.

Die Künstlerin: Leonore Weiss
Wir kennen die Künstlerin Leonore Weiss aus Neuburg an der Donau bereits über unser Projekt „Kunst im Abrisshaus“ an der Stargarder Straße und danken ihr erneut für ihr Engagement.

GWG RÄTSEL

SUDOKU – Rätselspaß aus Japan

Das Ziel des Spiels ist, das Gitter mit den Ziffern 1 bis 9 so zu füllen, dass jede Ziffer pro Spalte, pro Reihe und pro Block (3 x 3-Unterquadrat) nur einmal vorkommt.

Die Zahlen in den farbigen Feldern ergeben das Lösungszahlwort:

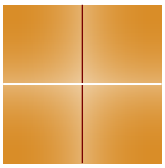
6			4		1			8
	2			8			3	
		7				4		
				9	4	3		
9			7		5			2
		1	8	6				
		4				6		
	6			5			2	
1			2		6			5

Deine ganz eigenen Sterne

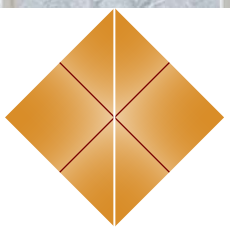
Bastelt euch Sterne aus Transparentpapier, z. B. als Fensterschmuck ...

1. Papierquadrat
Schneide zwei Quadrate aus dem Transparentpapier. Die Größe kannst du selbst bestimmen, z. B. 10 x 10 cm.

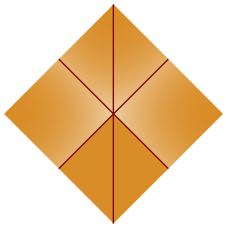
2. Zur Hälfte falten
Nun wird das erste Quadrat zur Hälfte gefaltet und wieder geöffnet.



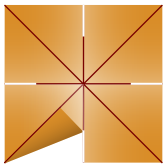
3. Kreuz
Damit ein Kreuz entsteht, auch noch die andere Seite falten und wieder öffnen.



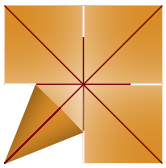
4. Ecke zu Ecke
Ecke auf Ecke legen, falten und wieder öffnen.



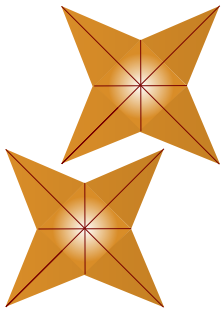
5. Die andere Ecke
Jetzt die andere Seite auch Ecke auf Ecke legen, falten und wieder öffnen.



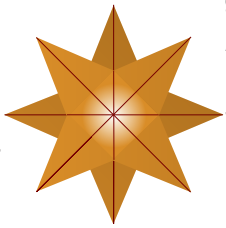
6. Einschneiden
Nun werden die 4 Falze an den Seiten ca. 2 cm eingeschnitten und das entstehende Dreieck zur Mittellinie gefaltet.



7. Die erste Zacke
Die gegenüberliegende Ecke ebenfalls zur Mittellinie falten. Die übrigen 3 Zacken in dieser Weise falten.



8. Wiederholen
Mit dem zweiten Quadrat alle Schritte wiederholen, so entstehen 4-zackige Sterne.



9. Zusammenkleben
Als Letztes werden diese beiden Sterne versetzt aufeinandergeklebt, so entsteht ein Stern mit acht Zacken.

Wer findet die sieben Unterschiede?

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

Follow us!

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. 2: Florian Schreiber
S. 3, 14: Johannes Hauser
S. 6, 10, 12, 16: GWG
S, 7: Robert Larsen, GWG
S. 8: Horst Schalles, GWG
S. 13: Robert Larsen
Shutterstock.com:
Nadia Grapes, Petr Vaclavek, BigMouse, Gruffi, Yevhen Prozhyrko, Lora liu, barkarola, nexus, Doremi, Alessandro Pierpaoli

Ausgabe: 21 / Winter 2021
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

GUTE FRAGE

Warum wir „kalte Füße bekommen“

Redensartlich bekommen wir kalte Füße, wenn wir Angst haben, uns überfordert fühlen oder einen Rückzieher machen. Aber was hat das mit kalten Füßen zu tun?

Die Redewendung stammt ursprünglich aus dem Glücksspiel: Das Spielen um Geld war früher verboten. Damit die Glücksspieler ihrem Laster trotzdem frönen konnten, trafen sie sich in Kellern oder abgeschotteten Räumen. Heizungen waren an diesen Orten eher selten und daher war es dort nicht besonders warm.

Wenn die Spieler nun ein schlechtes Blatt hatten, entzogen sie sich der Runde. Das taten sie, indem sie die Kälte als Grund vorschoben: „Ich bin raus. Ich habe kalte Füße.“ Und so entwickelte sich die Aussage zur Redewendung, die man verwendet, wenn man einer unangenehmen Situation entkommen will.