

# WABG-Info

Wohnungsbaugenossenschaft Zwickau-Land eG

Dezember | 2022 Unser Magazin

**ERFOLGSKURS**

UNSERER  
GENOSSENSCHAFT

**MIETERAUSFAHRT**

TALSPERRE KRIEBSTEIN

**SÜSSER**

**WEIHNACHTSRENNER**

PRALINEN SELBSTGEMACHT

# INHALT

## 12 | 22

- 03 **Erfolgskurs**  
unserer Genossenschaft
- 05 **Auswahl**  
realisierter Vorhaben
- 06 **WBG-Mieterausfahrt**  
Talsperre Kriebstein
- 07 **Pralinen**  
selbstgemacht
- 08 **Auf gute Nachbarschaft**  
Konflikte schnell  
und persönlich lösen
- 09 **Nachhaltig reinigen**  
der Wohnung und  
Umwelt zuliebe
- 10 **Schlafbesuch**  
Willkommen!
- 12 **Poké & Smoothie Bowls**
- 14 **Rätselspaß**
- 15 **Tipps**

Verantwortlich V.i.S.d.P. :  
Kreativköpfe GbR  
Gutenbergring 69a  
22848 Norderstedt

Telefon: 040 | 609 265 - 68  
E-Mail: [info@kreativkoepfe.de](mailto:info@kreativkoepfe.de)

© Alle Rechte beim Herausgeber.  
Nachdruck nur mit Genehmigung  
der Agentur Kreativköpfe.

Redaktion:  
Julia Chiandone (V.i.S.d.P.)  
Matthias Klüwer,  
Volker Stahl

Für Beiträge, Fotos und Anzeigen  
der Unternehmenseiten sind die  
jeweiligen Wohnungsunternehmen  
verantwortlich.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

haben Sie bereits alle Weihnachtsgeschenke für Ihre Lieben besorgt? Falls nein, haben wir eine prima Anregung, denn Liebe und Zuneigung drückt sich ganz besonders durch Selbstgemachtes aus. Wie wäre es mit selbst-kreierten Pralinen? Auf Seite 7 verraten wir Ihnen tolle Rezepte – und Sie erfahren, wer die ersten Pralinen erfunden hat. Wussten Sie eigentlich, dass 25 Prozent Schokoladenanteil die Grundvoraussetzung sind, um als Praline zu gelten? Das ist quasi eine Art „Reinheitsgebot“.

Apropos Reinheit: Wir haben Expert\*innen gefragt, wie sich Wäsche und Wohnung auch ohne Einsatz von Chemie säubern lassen. Davon profitiert nicht nur unsere Umwelt. Selbstgemachtes Waschsoda beispielsweise ist schnell und günstig hergestellt. Auf Seite 9 erfahren Sie mehr zur nachhaltigen Reinigung.

Ein nachhaltig „sauberes Verhalten“ ist uns auch als Genossenschaft sehr wichtig. Das gilt vor allem im Umgang miteinander sowie mit gemeinschaftlich genutzten Bereichen. Leider gibt es einige wenige Mitglieder unserer Genossenschaft, die die Grenze zwischen persönlicher Freiheit und Egoismus anders interpretieren als die meisten von uns. Wie das in der Praxis aussieht, sich auf alle anderen Mitglieder auswirkt und unnötige Kosten für die Gemeinschaft verursacht, haben wir auf den Seiten 3 und 4 dokumentiert. Wir bitten noch einmal eindringlich darum, mehr Rücksicht auf andere zu nehmen und Regeln im Zusammenleben zu beachten (siehe Seite 8). Wohlwissend, dass die meisten Mitglieder dies ganz selbstverständlich tun.

Eine spannende Lektüre, frohe Festtage und einen guten Rutsch in ein gesundes, erfolgreiches Jahr 2023 wünscht

Ihre Redaktion



das Jahr 2022 geht zu Ende. Es ist ungewöhnlich viel passiert – auf der großen Weltbühne, in unserem Land, in unserer Genossenschaft. Wir registrieren, dass alles sehr komplex miteinander verwoben ist – wir mit allen unseren privaten oder gesellschaftlichen Verbindungen, Lieferketten, Preisen, Verfügbarkeiten ...

Trotz zum Teil erheblicher ungünstiger äußerer Einflüsse konnten wir den Erfolgskurs unserer Genossenschaft fortsetzen und wiederum in die Verbesserung der Wohnverhältnisse investieren: Unter anderem sind der Anbau von Balkonen, die Sanierung und teilweise der Umbau von Wohnungen sowie der Bau von Parkplätzen die Basis für attraktive Angebote.

Mit nicht geringerer Wertschätzung haben wir außer den größeren Investitionen viele „kleine Dinge“ realisieren können, die meist erst dann in den Fokus rücken, wenn sie nicht funktionieren. Wir konnten aber zum Beispiel die umfassende Instandsetzung von Spielplätzen und Balkonen, die Neuanlegung von Grünflächen und unzählige Kleinreparaturen durchführen. Von diesen Arbeiten ist der größte Teil von den Hauswarten und Handwerkern unserer Genossenschaft geleistet worden.

Wir können uns wirklich sehr glücklich schätzen, diese Kollegen sowie die Mitarbeiter der Verwaltung in unserem Team zu haben. Sie alle leisten einen unschätzbaren Beitrag für unsere Genossenschaft. Circa 1.700 Wohnungen sind zu bewirtschaften und die damit verbundenen Probleme zu lösen.



Multifunktionsboxen für  
Fahrräder, Rollatoren,  
Kinderwagen ...



Reparatur von Spielgeräten

Leider gibt es Probleme, die es nach unserer Einschätzung nicht geben müsste. Einige wenige Mitglieder unserer Genossenschaft scheinen den Unterschied zwischen persönlicher Freiheit und Egoismus nicht zu kennen. Wir denken, dass es in einer Gemeinschaft Regeln gibt, die von allen, auch wenn sie einem einzelnen mitunter unangenehme Grenzen auferlegen, einzuhalten sind. Nicht jede individuelle Angelegenheit ist mit den Regeln der genossenschaftlichen Gemeinschaft zu vereinbaren. Manche Veränderungen an Balkonen oder Fassaden ließen sich vielleicht als „Geschmackssache“



Komplexer Umbau von Wohnungen, hier: Zusammenlegung von zwei Wohnungen pro Etage zu einer



Instandsetzung von Treppenhäusern, Lichtentanne



Neue Pkw-Stellplätze in Mülsen St. Jacob

Weitere unangemessene Verhaltensweisen, die zu großen Aufwendungen führen, sind zu beklagen: Pflügetücher oder sonstige Hygieneartikel werden über die Toilette entsorgt und verstopfen so Abwasserrohre. Mit in die Toilette geworfenen Speiseresten werden Ratten gefüttert. Zigarettenkippen, vom Balkon geschmissen, müssen, sofern sie zu finden sind, manuell aufgelesen werden und die falsche Nutzung von Entsorgungstonnen erfordert Nacharbeiten unserer Hauswarte – um nur einige Beispiele zu nennen.

Alle diese Maßnahmen kosten viel Geld. Könnten wir darauf verzichten, blieben uns mehr Zeit und Mittel für die Verbesserung der Wohnqualität. Denn dies ist das eigentliche Ziel unserer Arbeit. Wir sind keine Immobilienheuschrecke, die Rendite zu erwirtschaften hat. Alles, was möglich ist, wird wieder in die Genossenschaft investiert.

Das Positive ist: Viele Genossenschaftsmitglieder halten sich nicht nur an geltende Regeln – sie übernehmen zugunsten des Gemeinwohls freiwillige Dienste. Dazu gehören zum Beispiel die Pflege von Blumenbeeten vor den Hauseingängen, der Griff zum Besen vor der Haustür, der Tropfen Haushaltsöl für die Fensterbeschläge und so manches mehr. Dies alles hilft uns allen sehr.

abtun. (Alle Veränderungen im Außenbereich dürfen nicht ohne Genehmigung vorgenommen werden! Wir legen im Interesse der Gemeinschaft Wert auf einen attraktiven äußeren Eindruck der Gebäude.) Einige Bewohner betrachten allgemein nutzbare Bereiche als ihr Eigentum, manche legen einen stark abweichenden Maßstab an Ordnung und Sauberkeit an, einige stellen ihr eigenes Interesse über das der Gemeinschaft.

Die Missachtung allgemein gültiger Regeln durch einige bedingt, dass die Genossenschaft für die Interessen der Mehrheit teilweise erhebliche Mittel aufwenden muss: Wir haben Spielplätze einzäunen lassen, um Ruhezeiten durchzusetzen. Zäune ziehen lassen, um Spielplätze einzugrenzen, aber leider auch, um Tierliebhaber auf ihre Verantwortung zur Beseitigung der Hinterlassenschaften ihrer Vierbeiner hinzuweisen. Zahlreiche zusätzliche Schilder wurden montiert, weil offenbar bei einigen vorgetäuschte Ahnungslosigkeit überwiegt – auf Parkplätzen, Müllplätzen, Spielplätzen, Hunde-„Stationen“, Bolzplätzen.

Übrigens, falls Sie für Ihr Haus beispielsweise die Blumenbeetpflege übernehmen möchten: Wir unterstützen ein derartiges Engagement mit der Übernahme von Kosten für Pflanzen, Werkzeug oder auch Dünger. Nehmen Sie bitte Kontakt zu uns oder Ihrem Hauswart auf.

Im Namen aller Genossenschaftler möchten wir uns für Ihr Engagement herzlich bedanken. Insgesamt denken wir, dass wir eine tolle Gemeinschaft sind. Wir sind stolz, für diese Genossenschaft arbeiten zu dürfen und wir versprechen Ihnen: Wir werden das weiter engagiert tun, um die Genossenschaft auch in Zukunft über alle Klippen zu lotsen.

**Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen ein besinnliches Weihnachtsfest, ein gutes Jahr 2023, Frieden und bestmögliche Gesundheit.**

**Ihr Vorstand  
der Genossenschaft**

Hier noch eine Auswahl an weiteren kleineren und größeren Vorhaben, die wir 2021 und 2022 realisiert haben.



Neue Doppelhäuser Goethestraße 38 a – d, inklusive Stellplatzbau mit Carport – Kirchberg



Balkonanbau, hier Giebel Albert-Schweitzer-Ring 13 und Geschwister-Scholl 3+4 – Sandberg



Aufstellen von Hundetoiletten – Lichtentanne, Sandberg



Erneuerung der Treppenstufen, Goethestraße – Kirchberg



Keller sichern mit Fensterschutzgittern – Sandberg



Stellplatzbau – Sandberg, Mülsen und Kirchberg



Komplexsanierung Werner-Seelenbinder-Straße 2 – Sandberg



Barrierefreier Eingang zur WBG-Geschäftsstelle



Errichtung Moped-Stellplatz – Goethestraße, Kirchberg



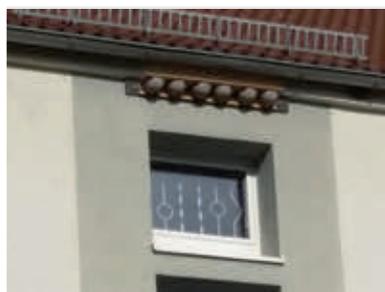
Pflasterarbeiten Müllplatz – Goethestraße, Kirchberg



Einzäunung des Spielplatzes – ASR 59-73, Sandberg



Fassadenarbeiten – Rathausstraße, Crossen



Neue Nistkästen und -hilfen – Sandberg

## GUTE STIMMUNG TROTZ REGEN

### Unsere erste gemeinsame WBG-Mieterausfahrt in 2022 – Talsperre Kriebstein

Nachdem wir im letzten Jahr aufgrund der Pandemie die Ausfahrt im August nur unter der 3-G-Regel unternehmen konnten und die Weihnachtsausfahrt gänzlich ins Wasser fiel, war die Vorfreude auf die diesjährige WBG-Mieterausfahrt umso größer. In zwei komfortablen Reisebussen der Firma Voigt Reisen ging es für 59 erwartungsvolle Mieter an eine der landschaftlich reizvollsten Talsperren Sachsens, die Talsperre Kriebstein. Nach dem Mittagessen in der Gaststätte „Seeterrassen“ ging es



anschließend zur einstündigen Schiffsrundfahrt auf dem Wasser der Talsperre. Aufgrund des Dauerregens war das Oberdeck aus Sicherheitsgründen leider geschlossen. Dies tat der Stimmung aber keineswegs Abbruch. Nach einem vergnüglichen, interessanten Ausflugs- tag ging es am späten Nachmittag wieder nach Hause. Aber wir legen nach! Unsere Ausfahrten sind sehr beliebt. Die Vorfreude auf den nächsten Ausflug im kommenden Jahr ist schon groß.



SÜSSER

WEIHNACHTSRENNER:

PRALINEN

SELBSTGEMACHT

**Aufgrund ihrer besonders aufwendigen Produktion gilt die Praline als die Krönung der Chocolatiers-Kunst. Insbesondere zur Weihnachtszeit werden Pralinen in unendlichen Variationen gekauft und verschenkt. Doch wer kam als erster auf die Idee, diese Köstlichkeit herzustellen? Und wo findet man phantastische Rezepte, um die kommende Weihnachtsbescherung mit Selbstgemachtem zu versüßen?**

Zunächst ein Blick in die Historie: Die geläufigste Version zur Herkunft der Praline führt uns nach Brüssel. Im Jahr 1857 gab es in den dortigen „Galeries Royales“ eine Apotheke, in welcher der Schweizer Jean Neuhaus unter anderem Likör-Stäbchen gegen Magenprobleme verkaufte. Bis sein Sohn Frédéric die Idee hatte, Medizin mit Schokolade zu überziehen. Offenbar mit Erfolg, denn bald darauf schloss er die Apotheke und eröffnete am gleichen Platz ein Schokoladengeschäft, das später von Sohn Frédéric weitergeführt wurde. Als Frédéric Neuhaus 1912 starb, übernahm

sein Sohn – ausgestattet mit dem bewährten Vornamen Jean – das blühende Geschäft. Im gleichen Jahr goss Jean Neuhaus nach langem Tüfteln Metallförmchen mit einer Schokoladenhülle aus, füllte diese mit aromatisierter Crème fraîche, Buttercreme oder ganz variabel auch mit einer Mischung aus gemahlenden Mandeln, Nüssen sowie Schokolade – und versiegelte die Kreation abermals mit Schokolade. Die Praline, wie wir sie heute kennen, war geboren. Heute setzt das Unternehmen Neuhaus Millionen mit Pralinen um – und nicht ohne Grund werden belgische Pralinen weltweit geschätzt. Apropos schätzen: Noch besser als gekaufte Pralinen kommen zu Weihnachten selbstgemachte Pralinen an, denn in denen steckt besonders viel Liebe.

#### **Pralinen selbst kreieren und verschenken**

Grundvoraussetzung für die Bezeichnung Praline ist ein Schokoladenanteil von mindestens 25 Prozent. Erreichen Pralinen den

Anteil von 25 Prozent Kuvertüre nicht, so spricht man rechtlich nur von Konfekt. Darüber hinaus muss die Süßware mundgerecht sein, um als Praline deklariert zu werden. So viel zur Theorie. Und die Praxis?

Wir haben für Sie einige Webseiten aufgelistet, die einfache Pralinenrezepte bereithalten:

[www.essen-und-trinken.de/pralinen](http://www.essen-und-trinken.de/pralinen)  
[www.pralinenideen.de](http://www.pralinenideen.de)  
[www.lecker.de/rezepte/pralinen](http://www.lecker.de/rezepte/pralinen)  
[www.oetker.de/backen/pralinen](http://www.oetker.de/backen/pralinen)  
[www.kreativfieber.de/](http://www.kreativfieber.de/)  
 10-einfache-pralinenrezepte

#### **Das Geheimnis hochwertiger Zutaten**

Grundsätzlich gilt: Investieren Sie lieber ein bisschen mehr als zu wenig in hochwertige Kuvertüre sowie feines Marzipan und Nougat. Und verwenden Sie auch für die Füllungen – ob Likör, Nüsse oder kandierte Früchte – nur beste Zutaten. Schließlich wenden Sie auch kostbare Zeit für die kleinen Schokokugeln und die oder den Beschenkten auf. Gutes Gelingen!



## AUF GUTE NACHBARSCHAFT WAS MACHT SIE AUS? UND WIE PFLEGT MAN SIE?

Jeder hat sie, aber nicht immer kennen wir sie gut: unsere Nachbarn. Einige von uns pflegen vielleicht herzliche Beziehungen von Tür zu Tür, während andere lieber mehr oder weniger anonym durchs Treppenhaus schleichen, um möglichst niemandem zu begegnen. Das ist schade, denn eine gute Nachbarschaft kann sehr viel wert sein. Dabei müssen Nachbarn nicht zwingend Freunde sein. Eine Faustregel lautet: Die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz sollte man im Auge behalten. Diese Balance ist für alle Nachbarinnen und Nachbarn unterschiedlich zu bewerten.

Gute Nachbarschaft? Was ist das eigentlich? Im nachbarschaftlichen Miteinander ist man offen statt voreingenommen – und man respektiert die Bedürfnisse der anderen. Das fängt schon bei der jeweiligen Lebensphase an: Junge Erwachsene wie zum Beispiel Studierende suchen in den meisten Fällen eher seltener den nachbarschaftlichen Kontakt als es Familien tun. Letztere haben schon wegen der Kinder das eine oder andere Gesprächsthema mit der Nachbarnfamilie. Einige Arbeitnehmer\*innen arbeiten momentan im Homeoffice von zu Hause aus, da wollen sie sich

während der Arbeitszeit voll und ganz auf ihren Job konzentrieren. Ältere Menschen sind bisweilen auf nachbarschaftliche Hilfe angewiesen – beim Tragen schwerer Einkäufe oder beim Aufbau eines Möbelstücks.

Wie nah man der Nachbarschaft ist, entscheidet am Ende jede\*r für sich selbst. Doch eines ist klar: Freunde kann man sich aussuchen, Nachbarn nicht. Also tut man gut daran, andere Gewohnheiten, Generationen und auch andere Kulturen zu respektieren und ihnen mit Toleranz und Freundlichkeit zu begegnen. Schließlich kann man auch viel voneinander lernen.

### KONFLIKTE SCHNELL UND PERSÖNLICH LÖSEN

Wo Menschen aufeinandertreffen, entstehen natürlich auch mal Unstimmigkeiten. Die größten Konfliktpotenziale in Mietshäusern bergen die Themen Lärm und Sauberkeit sowie unterschiedliche Auffassungen darüber, wo und wie man Autos, Kinderwagen, Fahrräder oder Rollatoren abstellt. Hierbei lautet der beste Rat: Lassen Sie den Streit nicht eskalieren, sondern sprechen Sie frühzeitig miteinander. Dabei macht der Ton die Musik. Tragen Sie ruhig und freundlich vor, was Sie „nicht so gut finden“.

### TIPPS FÜR GUTE NACHBARSCHAFT

- Suchen Sie freundlich, aber keinesfalls aufdringlich Kontakt. Beispiel: Sagen Sie im Treppenhaus freundlich „Guten Tag“ statt schweigend vorbeizulaufen. Geht Ihr\*e Nachbar\*in auf Smalltalk-Versuche nicht ein, belassen Sie es einfach beim Grüßen.
- Nehmen Sie Rücksicht aufeinander – sowohl in Sachen Lärm als auch bei anderen Konfliktthemen. Planen Sie beispielsweise eine Party, die lauter werden könnte, oder machen Sie Sport in der Wohnung, bei dem Sie springen und hüpfen? Kontaktieren Sie die anderen am besten vorher und persönlich, um deren Lebenssituation in Ihre Planung einzubeziehen.
- Bieten Sie Unterstützung an: Ein gebrochenes Bein erschwert der Nachbarin das Einkaufen? Ein Nachbar ist in Quarantäne? Fragen Sie, ob Sie eine Weile einkaufen sollen, sofern es Ihre Zeit erlaubt. Meist ist bereits das Angebot, Pakete anzunehmen oder die Blumen zu gießen, ein Grund zur Freude.
- Halten Sie füreinander die Augen auf: Es ist immer gut zu wissen, wenn Nachbarn ihren Blick auf ungewöhnliche Vorgänge in der Nachbarschaft oder im Mietshaus lenken – und sich gegenseitig schützen.

## NACHHALTIG REINIGEN – SO HALTEN SIE WOHNUNG & UMWELT SAUBER

Chemische Reinigungsmittel belasten die Umwelt und häufig auch Gesundheit und Geldbeutel. Dabei lassen sich Wohnung und Wäsche bereits mit wenigen natürlichen Hausmitteln nachhaltig und ökologisch sauberhalten. Wir haben Expert\*innen gefragt.



„Im Badezimmer wird immer noch viel zu viel Chemie genutzt.“

Marko Mischnewski,  
Inhaber eines Bäderfachgeschäfts

„Beim Badreinigen und auch in der Küche schwöre ich auf Essigessenz und Zitronensäure, mit denen ich sowohl Fliesen als auch Fenster, Spiegel und Armaturen ohne Chemieeinsatz sauber bekomme. Dabei verdünne ich jeweils im Verhältnis 1:4, also ein Teil Essenz oder Säure auf vier Teile warmes Wasser – und öffne beim Hantieren immer kurz die Fenster. Essigessenz favorisiere ich bei Kalkflecken auf Edelstahl, beispielsweise in der Spüle. Auch für Abflüsse eignet sich die Essenz ganz hervorragend. Bei Wasserhähnen oder Duschköpfen greife ich zur Zitronensäure, da Essig Gummidichtungen strapazieren kann.“



„Fast alle Reinigungsmittel kann man mittlerweile unverpackt bekommen.“

Rita und Simon Kastenmaier,  
Inhaber eines Unverpackt-Geschäfts

„In Supermarktregalen finden sich unzählige Chemiekeulen, allesamt in Plastik verpackt. Das war einer der Gründe, warum wir uns mit einem Unverpackt-Laden selbständig gemacht haben – und neben unverpackten Lebensmitteln auch natürlich Reinigungsmittel ohne Plastikmüll verkaufen. Wir wollten weg von schädlicher Chemie und auf natürliche Reinigungskraft setzen. Mit Natron, Soda, Kernseife, Schmierseife, ätherischen Ölen und vielen weiteren Haushaltsmitteln lassen sich Reinigungsmittel selbst herstellen. Wer das Selbermischen scheut, der bekommt nachhaltige Reinigungsmittel in zahlreichen Unverpackt-Läden.“



„Nicht nur meine Wäsche reinige ich effizient mit Soda – der Umwelt zuliebe.“

Julia van Wett,  
Textilkauffrau und Mutter

„In meinem Haushalt kommt bevorzugt Waschsoda zum Zug: Ich koche dazu 4 EL Waschsoda, 30 g geraspelte Kernseife (ohne Palmöl) und 2 l Wasser kurz auf und lasse es mindestens eine Stunde abkühlen. Dazu ein Tropfen ätherisches Öl, dann fülle ich die Mischung in verschließbare Flaschen. Für einen Waschgang reichen 150 bis 200 ml des selbst gemachten Waschmittels. Da Soda stark alkalisch ist, löst es sehr gut Fette und Eiweiße. Es ist auch ideal, um eingebrannte Essensreste aus Pfannen oder Töpfen zu entfernen – oder auch, um Küche und Bad zu reinigen. Dabei trägt man am besten Handschuhe.“

**Wunderbar stapelbar**

Mit einem Stapelbett haben Sie jederzeit ein Gästebett zur Hand. Ohne Raumverlust im Alltag – zum Beispiel ab 269 Euro bei [moebel-eins.de](http://moebel-eins.de)



## SCHLAFBESUCH WILLKOMMEN!

Sowohl im Kinder-, Gäste- oder Wohnzimmer als auch im Heim-Büro gelten Schlafsofas als äußerst beliebte „Mitbewohner“. Doch nicht immer muss es ein Sofa sein. Wir haben ein paar sehr pfiffige Anregungen, wie Sie auch bei Raummangel flexibel einen Platz für Übernachtungsgäste schaffen.



**Clic-Clac und fertig**

Dieser Sessel im modisch-zeitgemäßen Stil lässt sich mit wenigen Handgriffen zu einer äußerst praktischen zusätzlichen Schlafgelegenheit ausklappen. In sieben Farben – zum Beispiel ab 249 Euro bei [maisonsdumonde.de](http://maisonsdumonde.de)



**Ein Hausbett für Zwei**

Damit finden kleine Gäste schnell eine Schlafmöglichkeit, ohne viel umbauen zu müssen – zu bestellen zum Beispiel bei [home24.de](http://home24.de) für 599 Euro



**Klapp-Gäste-Bett**

Das Klappbett ist je nach Bedarf entweder Sofa oder Doppelbett. Ein weiterer Pluspunkt, es ist aus massiven Erlenholz und biologisch behandelt. Waschbär für 729 Euro



**Luftiges Platzwunder**

Ein Luftbett für zwei Personen kostet vor dem eigentlich Einsatz keinen Platz und „nicht die Welt“ – zum Beispiel ab 75 Euro bei [luftbett.com](http://luftbett.com)

**Falt mich zusammen**

Ob als Sitzblock, Tobematte für die Kids oder Schlafgelegenheit: Eine faltbare Gästematratze macht flexibel – zum Beispiel ab 79 Euro bei [aktivshop.de](http://aktivshop.de)



**Rollen, klappen, schlafen**

Dank flexibler Matratze und cleverem Mechanismus verschwindet dieses Klappbett tagsüber einfach in der kleinsten Ecke – zum Beispiel ab 149,99 bei [Otto.de](http://Otto.de)



**Praktischer Klassiker**

Ein Feld- oder Campingbett aus leichtem Aluminium verschwindet bei Nichtgebrauch kompakt im Keller – zu bestellen zum Beispiel ab 99 Euro bei [bundeswehr-shop.de](http://bundeswehr-shop.de)



**Reinschlüpfen & Ausschlafen**

Ein Schlafsack mit integrierter Matratze? Gibt es tatsächlich – zum Beispiel ab 80 Euro bei [decathlon.de](http://decathlon.de) und in deren Filialen



**Chill mal**

Der gemütliche Schlafessel lässt sich sowohl im Sitzen als auch im Liegen nutzen. Gesehen bei XXL Lutz für 119 Euro.





## POKÉ & SMOOTHIE BOWLS

LECKER & VITAMINREICH DURCH DEN WINTER

– AUCH FÜR UNTERWEGS

Ob auf Facebook, Instagram oder in trendigen Lifestyle-Magazinen: Gesunde Bowl-Rezepte sind im Trend. Kein Wunder, denn mit den richtigen Zutaten eignen sie sich perfekt, um zu jeder Tageszeit ein paar zusätzliche Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien zu sich zu nehmen. Im Englischen heißt „Bowl“ einfach nur „Schüssel“ – und damit wären wir bei einem weiteren Vorteil: Schüsseln mit Deckeln kann man überall mit hinnehmen, ob zum Lunch bei der Arbeit oder zum Sommer-Picknick – Poké Bowls und Smoothie Bowls sind auch Ihr kulinarischer Begleiter für unterwegs.



### DIE POKÉ BOWL UND IHRE URSPRÜNGE

Aloha! Die Poké Bowl ist ein hawaiianisches Gericht mit Wurzeln in der japanischen Küche. „Poke“ bedeutet so viel wie „diagonal in Stückchen schneiden“ und steht für den in Würfel geschnittenen rohen Fisch, welcher bei einer Poké Bowl gemeinsam mit Reis, Dressing und Gemüse serviert wird.

Sowohl die ursprüngliche hawaiianische Bevölkerung als auch japanische Immigrierende, die vorrangig Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts einwanderten, sind als Liebhaber rohen Fisches bekannt. In den 1970ern sicherte sich das neue Gericht „Poke“ einen Platz in den hawaiianischen Speiseplänen. Traditionell wurde Poké sehr einfach zubereitet: gewürfelter Thunfisch, den man auf Hawaii „Ahi“ nennt, etwas hawaiianisches Salz, gehackte Kemirinnuss und frische Algen – damals also ohne Reis oder andere Zutaten. Poké war sozusagen die „unordentliche“ Version des streng traditionellen japanischen Sashimi.

## DIE POKÉ BOWL HEUTE

Heute kennt man eher farbenfrohe und gehaltvolle Versionen der weltweit immer populäreren Poké Bowl. So kam im Laufe der Zeit der Begriff „Bowl“ hinzu, da das Gericht stets in einer Schüssel serviert wird. Völlig in Ordnung, denn Japaner und Hawaiianer haben ohnehin mehr Schüsseln als Teller in ihren Küchenschränken stehen. Die Poké Bowl ist ein Gericht, das sich bedingungslos jedem Geschmack anpassen lässt. Genaugenommen sind die Fisch-Würfel die Hauptzutat. Bei einer vegetarischen oder veganen Poké Bowl trifft frisches Gemüse auf marinierten oder auch crunchy-gebratenen Tofu. Den Rest des Gerichts darf man ganz nach Vorliebe selbst zusammenstellen. Die meisten Fans bleiben jedoch bei der Kreation nah am japanisch-hawaiianischen Originalrezept.

## ZUBEREITUNG EINER GESCHICHTETEN POKÉ BOWL

1. Zu Beginn bilden Sie die Grundschrift aus Reis. Hierzu verwendet man klassischerweise Jasminreis (Shari). Je nach Geschmack sind natürlich sind auch andere Reissorten möglich, zum Beispiel Bambusreis, oder Quinoa. Der frisch gekochte Reis wird warm in die Schüssel gelegt.
2. Der kalte rohe Frischfisch – unbedingt in Sushi-Qualität – ist das Highlight der Poké Bowl. In der Regel werden Thunfisch oder Lachs verwendet, aber auch Tofu können Sie für Ihre Poké Bowl prima nutzen.
3. Nun fügen Sie die sogenannten Geschmacksträger hinzu. Sie bringen nicht nur den Geschmack, sondern sorgen auch für Biss, Vitamine und die individuelle Verfeinerung sowie die persönliche Note der Kreation. Besonders beliebt ist hierbei frisches Gemüse, zum Beispiel Avocado, Edamame und Salatblätter.
4. Zum Abschluss ist ein salziges Dressing die beste Wahl, um mit dem intensiven fischigen Geschmack zu harmonisieren. Hier gilt Sojasauce als Klassiker, viele Poké-Liebhaber\*innen bevorzugen aber auch ein Dressing auf der Basis von schwarzen Bohnen. Guten Appetit!



REZEPTE GEFÄLLIG:  
[bit.ly/pokebowl-rezepte](http://bit.ly/pokebowl-rezepte)



## DIE IDEE HINTER DER SMOOTHIE BOWL

Im Vergleich zur Poké Bowl ist die Smoothie Bowl hierzulande deutlich bekannter. Auch sie kam vor einiger Zeit als Foodtrend zu uns „herübergeschwappt“. Etwa im Jahr 2015 fingen gesundheitsbewusste Foodblogger auf der ganzen Welt damit an, Fotos ihrer farbenfrohen Schüssel-Gerichte auf Instagram und Pinterest zu posten.

Vereinfacht gesagt ist die leckere Smoothie Bowl eine alternative Zubereitungsform des gesunden Obst- oder Gemüse-Shakes. Statt all die gesunden Zutaten zu trinken, dicken Sie diese Variante mit Chiasamen oder zarten Haferflocken an und genießen Ihre Smoothie Bowl dann mit einem Löffel. Ein Tipp: Verwenden Sie Chiasamen als Bindemittel, sollten Sie Ihre Smoothie Bowl rund 15 Minuten quellen lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Gerade an dunklen Wintertagen ist die Smoothie Bowl eine großartige Frühstücksidee für einen tollen Start in den Tag.

Der Unterschied zum normalen Müsli ist, dass Smoothie-Bowl-Rezepte auf frischen und „lebendigen“ Lebensmitteln basieren – also mit einem hohen Obst- und Gemüseanteil. Dazu kann man das Ganze nach Herzenslust mit Toppings garnieren, beispielsweise mit Nüssen, Beeren, getrockneten Früchten, Samen, Kokosflocken und so weiter. Optimal ist es natürlich, einen guten Mixer im Haus zu haben, dann steht dem Smoothie-Bowl-Genuss nichts mehr im Wege.

Wie bei der Poké Bowl gilt auch für die Smoothie Bowl: Verwendete Zutaten und Komponenten werden gern kunstvoll arrangiert. Durch ein Dressing, Topping oder eine Soße wird aus der Ansammlung von Zutaten ein harmonisches Gericht, das heißt, die unterschiedlichen Texturen und Aromen machen den Geschmack!



REZEPTLUST ENTFACTHT?  
[bit.ly/smoothiebowl-rezepte](http://bit.ly/smoothiebowl-rezepte)

ehem. Königin der Niederlande		Auf-rührer	indische Laute	Insel vor Dalmatien (deutsch)	musika-lisches Märchen-spiel		süd-amerika-nischer Kuckuck	15	Veits-tanz (med.)	echte Pilze (botan.)		soziales Umfeld	latei-nisch: Stadt	Frauen- unter- kleidung (engl.)
be- greifen							Musik- abspiel- anlage (Kw.)				14			
							kroa- tische Adria- insel		Extre- mist					Glimm- entla- dung an Spitzen
Neben- raum in der Kirche		Mutter der Nibe- lungen- kö-nige			Fremd- wortteil: doppelt		Volks- musik- duo (.... & Rudi)					„Jesus“ im Islam		griech. Vorsilbe: bei, da- neben
				Jazz- variante (Kw.)					Entfüh- rungs- opfer		6			
„Prag“ in der Landes- sprache		Figur der ‚Sesam- straße‘				19	Kreis- halb- messer						Brüsseler Statue, Manne- ken ...	9
dorische Ruinen- stätte auf Kreta	rasende, wütende Frauen	dünne Metall- platten										heiliger Stier in Ägypten		Innen- hof span. Häuser
Bundes- kriminal- polizei der USA												künftig, in ...		
ehem. dt. Astro- naut, ... Merbold						13						ein Balte	alt- nord. Dichter und Sän- ger	
nord- deutsch: Riet														
ein Schnell- zug (Abk.)														7
Sprich- wort ‚Viel Feind, viel ...‘												Abk.: Ab- gaben- ordnung		höchster Berg Istriens
			dt. Natur- heil- praktiker	US- Amerika- ner (Kw.)			Hptst. v. Pernam- buco, Brasilien	mund- artlich: Ameisen		krank machend		spani- scher Frauen- name	früh. Rhein- Wein- boot	geome- trische Figuren
Abzähl- reim, ...; „meh, muh“	hebräi- scher Buch- stabe	Beruf der Film- bran- che				8						Kraftfah- rerorgani- sation (Abk.)		1
Dänen- kö-nig in der Edda				die eigene Person			„Kelly Family“- Mitglied		süße Back- waren					
					geflü- gelte Liebes- götter		alles ohne Aus- nahme				2	Rufname d. blinden Musikers Wonder	lauter Ausruf	
schweiz. Kantons- haupt- stadt	Internet- Hype		US- Filmstar, Zac ...			18			Wichtig- tuer, Prahl- hans			drittes kath. Tages- gebet		englische Band, ... Order
erhöhte Galerie				prüfend berühren			englisch: müssen					Frage- wort (4. Fall)		22
			franz. Departement- hptst.	Unter- drückung							3		Pistole (Gauern- sprache)	
ein Tanz (engl.)	Ab- stufun- gen	zirka, an- nähernd				4	Vorname v. Schau- spieler Spencer †		Luftkur- ort in Mecklen- burg			Kraft- werktyp (Abk.)		
Spuk- gestalt								Pokal- wett- bewerbe (engl.)	Teil des Steuer- ruders					11
Segel- stange	Verbin- dungs- stift			nieder- österr. Gebirgs- stock			Staat in Süd- amerika				16		japan. Verwal- tungs- bezirk	Ort im Süden Sudans
		englisch: wir		bunte Tanz- show					Abk.: ad acta			Fremd- wortteil: Kälte		10
drei europ. Staaten (Kw.)	große Echse						leichte Konver- sation							12
							Stadt bei Minsk					Ge- steins- art		



Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Bücher aus dem Kneesebek-Verlag:

Auch in ihrem dritten Krimi „Das Geheimnis des Glockenturms“ fängt Elizabeth C. Bunce die einmalige Stimmung der Kleinstadt Swinburne ein. Diesmal ist die clevere Amateurdetektivin Myrtle Hardcastle einem mysteriösen Serienmörder auf der Spur. Erstes Opfer ist Mr. Leighton, der Besitzer eines Gemischtwarenladens, der an dem Abend tot aufgefunden wird, an dem sein jährliches Weihnachtsschaufenster enthüllt werden soll. Mit diesem spannenden Weihnachtskrimi vergeht die Zeit bis Weihnachten sicherlich wie im Flug!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Die Verlosung der Bücher und Preise findet ausschließlich unter Mieter\*innen und Mitgliedern statt und erfolgt durch ein Losverfahren, die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 31.12.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Stichwort bitte per E-Mail an: gewinnspiel@kreativkoepfe.de (mit Absender!) oder per Post an: Kreativköpfe GbR, Gutenbergring 69a, 22848 Norderstedt.



## TRÄUME VOM OKAPI

Der Film „Was man von hier aus sehen kann“ basiert auf dem gleichnamigen Buch von Mariana Leky, welches die deutsche Autorin 2017 veröffentlicht hatte und das sich daraufhin zum Spiegel-Bestseller entwickelte.



Selma (Corinna Harfouch), eine ältere Dorfbewohnerin, kann den Tod vorhersagen. Träumt sie von einem Okapi, stirbt in den nächsten vierundzwanzig Stunden jemand im Dorf. Unklar ist allerdings stets, wen es treffen wird. Wie wird nun mit dieser Vorhersage umgegangen? Was tun die Menschen im Dorf, wenn sie wissen, dieses könnte ihr letzter Tag sein? Und wen trifft das Unglück? Luise (Luna Wedler) wächst in dieser abgeschiedenen Ortschaft im Westerwald auf. Bei ihrer Großmutter Selma und mit mehreren eigentümlichen Nachbarn, Bekannten und Freunden. Als Kind verlor die Jugendliche ihren besten Freund bei einem Unfall und jetzt hat Ihre Großmutter wieder von einem Okapi geträumt ... Das ganze Dorf hält sich bereit: letzte Vorbereitungen werden getroffen, Geheimnisse enthüllt, Geständnisse gemacht, Liebe erklärt.

Was erstmal nach einem skurrilen Heimatkrimi mit Fantasyenschlag klingt, ist eine in unglaublicher Anmut verfasste Geschichte über den Zusammenhalt einer Gemeinschaft, das Menschsein mit all seinen Irrwegen und das Erwachsenwerden.

Kinostart: 5. Januar 2023

## VOM WANDEL EINER INSELWELT

Die Fähre braucht vom Festland eine Stunde auf die kleine Nordseeinsel, manchmal länger, je nach Wellengang. Hier lebt in einem der zwei Dörfer seit fast 300 Jahren die Familie Sander. Drei Kinder hat Hanne großgezogen, ihr Mann hat die Familie und die Seefahrt aufgegeben. Nun hat ihr Ältester sein Kapitänspatent verloren, wird gequält von Ahnungen und Flutstatistiken und wartet auf den schwersten aller Stürme. Tochter Eske, die im Seniorenheim Seeleute und Witwen pflegt, fürchtet die Touristenströme mehr als das Wasser, weil mit ihnen die Inselkultur längst zur Folklore verkommt. Nur Henrik, der Jüngste, ist mit sich im Reinen. Er ist der erste Mann in der Familie, den es nie auf ein Schiff gezogen hat, nur immer an den Strand, wo er Treibgut sammelt. Im Laufe eines Jahres verändert sich das Leben der Familie Sander von Grund auf, erst kaum spürbar, dann mit voller Wucht.

Klug und mit großer Wärme erzählt Dörte Hansen in ihrem dritten Roman „Zur See“ vom Wandel einer Inselwelt, von alten Gesetzen, die ihre Gültigkeit verlieren, und von Aufbruch und Befreiung. *Penguin Verlag, gebundene Ausgabe, 256 Seiten, Hörbuch, ungekürzte Lesung mit Nina Hoss, 24 Euro*



## NUN RUHEN ALLE WÄLDER

Das Singen von Einschlafliedern für Kinder gehört in vielen Familien zur täglichen Abendroutine. Es kommt nicht darauf an, eine gute Stimme zu haben oder den Ton richtig zu treffen. Babys und Kleinkinder lieben die Stimme von Eltern oder Großeltern und würden diese niemals gegen die einer Spieluhr oder Musikkassette eintauschen.

Von ›Der Mond ist aufgegangen‹ über ›Schlaf, Kindchen, schlaf‹ bis ›Dona nobis pacem‹ – in diesem „Das Gute-Nacht-Liederbuch“ sind die schönsten traditionellen Lieder versammelt, um Kinder in den Schlaf zu singen oder selbst zur Ruhe zu kommen. Mit Noten und Liedtexten sowie zauberhaften Illustrationen von Tomi Ungerer. *Diogenes, 28 Seiten, 16 Euro*

# EIN LEBEN

# VERÄNDERN!

Mit einer Patenschaft können  
Sie Mädchenbildung fördern.



„WERDEN  
SIE PAT:IN!“

Plan International Deutschland e.V.  
[www.plan.de](http://www.plan.de)



Gibt Kindern eine Chance