FEBRUAR 2020

wohnfühlen

DAS MIETERMAGAZIN DER WOHNSTÄTTEN SINDELFINGEN

ALLMENDÄCKER II
17.582 m² NEUER WOHNRAUM

13. SINDELFINGER
WISSENSTAGE

IDEENWERKSTATT
FÜR EIN BEWEGTES EICHHOLZ

ZAUBERHAFTE ZIMMERPFLANZEN:
VOM BEAMTENSPARGEL ZUM HASENPFOTENFARN

INHALT 02 | 20

03 **Allmendäcker II**
17.582 m² neuer Wohnraum

04 **Gaststätte Alte Traube**
Gewinner: Glück + Partner

05 **13. Sindelfinger Wissenstage**

06 **Keine Bio-Plastikmüllbeutel**
in die Biotonne

06 **Hurra wir leben noch**

07 **Ideenwerkstatt**
für ein bewegtes Eichholz

08 **Weihnachten**
in den Quartieren

09 **Seniorenküche**
lecker und kommunikativ

09 **Club Frohe Nachbarn**
aus der Burghalde 85

09 **Wohnstätten / Kontakt**

10 **Vegan gut,**
alles gut?

12 **Zauberhafte**
Zimmerpflanzen

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

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

Redaktion:
Julia Chiandone (V.i.S.d.P.)
Matthias Klüwer,
Flavia Röhrs

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

EDITORIAL

Ein neues Jahr ist angebrochen – und somit die Zeit zur Umsetzung guter Vorsätze vom Silvesterabend. Neben dem Klassiker „mehr Bewegung" gehört der Vorsatz „weniger Fleisch" zu den häufigsten Vorsätzen. Auf den Seiten 10 und 11 erfahren Sie einiges über den Trend zur fleischlosen oder sogar veganen, sprich: tierproduktfreien Lebensweise. Dabei steht nicht nur das Tierwohl, sondern auch die eigene Gesundheit zur Debatte. Ein spannendes Thema.

Sie erwarten Besuch von „eingefleischten" Veganern? Keine Sorge – um ihre Zimmerpflanzen müssen Sie nicht bangen. Denn die wenigsten Ihrer Palmen und Kakteen werden genießbar sein. Spaß beiseite, ab Seite 12 werden Sie einige tolle Zimmerpflanzen kennenlernen, von denen so manche auch Ihre Wohnung bereichern könnte. Ihr grüner Daumen ist nicht sonderlich ausgeprägt? Kein Problem. Wir verlosen in dieser Ausgabe drei Exemplare des Ratgebers „LEBEN, LIEBEN, GIESSEN". Wir drücken Ihnen schon jetzt die Daumen! Und denken Sie dran: Grünpflanzen in der Wohnung sind immer auch ein biologischer Luftfilter.

Apropos Bio: Nicht alles, wo „Bio" draufsteht, darf auch in die Biotonne. Das gilt u.a. für die angeblich biologisch abbaubaren Plastiktüten, die man mittlerweile in fast jedem Supermarkt gereicht bekommt. Nicht nur im Landkreis Böblingen ist deren Entsorgung in die Biotonne untersagt. Wissenswertes zu den Hintergründen erfahren Sie auf Seite 6.

Wissen und Wissensaufbau sind natürlich auch Themen, die vor allem unsere jüngsten Bewohner Tag für Tag beschäftigen. Umso schöner, dass die Sindelfinger Wohnstätten in diesem Jahr erstmalig die Sindelfinger Wissenstage mit einem eigenen Beitrag bereichern. Am 19. Februar bieten wir Schüler*innen spannende Einblicke in das Thema Bauen. Mehr dazu gibt's auf Seite 5.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Ihr
Redaktionsteam

Foto: Titel Adobe Stock/mashiki, S.2 marina_dikh

ALLMENDÄCKER II AUFTAKTVERANSTALTUNG FÜR 17.582 m² NEUEN WOHNRAUM

Oberbürgermeister Dr. Bernd Vöhringer begrüßt alle Anwesenden, besonders die Kindergartenkinder.

Auf „I" folgt „II" und die Geschwindigkeit, in der im Maichinger Osten die Wohnquartiere entstehen, zeugt von der Dringlichkeit des benötigten Wohnraums im Raum Sindelfingen. Rund 1200 Mitbürger haben inzwischen das Allmendäcker I bezogen und damit ist das Ende der Fahnenstange erreicht. Mit dem Beginn der Erschließung von Allmendäcker II im März 2018 wird die Stadt Sindelfingen weiteren Wohnraum für rund 750 Einwohner mit etwa 350 Wohneinheiten schaffen.

Einen Großteil davon werden die Sindelfinger Wohnstätten bauen. In 6 Bauabschnitten sollen ca. 190 Wohneinheiten in den nächsten Jahren realisiert werden. Zwei Drittel davon als Mietwohnungen, ein Drittel kann als Eigentum erworben werden. Die künftigen 2-, 3-, 4- und 5-Zimmer-Wohnungen besitzen alle eine Terrasse bzw. einen Balkon, sind modern ausgestattet, barrierearm und an das vor Ort liegende Fernwärmenetz angeschlossen.

Oberbürgermeister Dr. Bernd Vöhringer, Ortsvorsteher Wolfgang Stierle und Geschäftsführer Georgios Tsomidis setzten mit ihrem Spatenstich am 07.11.2019 den feierlichen Startpunkt. 95 Wohneinheiten werden in den ersten zwei Bauabschnitten entstehen, davon 47 Eigentumswohnungen und 48 Mietwohnungen. Die Fertigstellung ist im 1. Halbjahr 2022 geplant. Die weiteren Bauabschnitte werden parallel entwickelt und im Anschluss bebaut. Damit schaffen die Wohnstätten auch im kommenden Jahr dringend benötigten und mit dem 20%igen belegungsgebundenen Anteil bei den Mietwohnungen, auch bezahlbaren Wohnraum. Somit erfüllen sie ihr Ziel, die Wohnungswirtschaft und die Lebensqualität in und um Sindelfingen zu verbessern.

DIE „ALTE TRAUBE“ REIFT ZUR ALTSTADT-AUSLESE

Ein glückliches Trio mit dem Siegerentwurf der künftigen Traube: Dr. Bernd Vöhringer (Aufsichtsratsvorsitzender Wohnstätten), Georgios Tsomidis (Geschäftsführer der Wohnstätten) und Martin Ritz (Architekt und Geschäftsführer Glück + Partner).

Schritt für Schritt nimmt die Entfaltung des baufälligen Fachwerkhäuschens in der Langen Straße ihren Lauf und endlich kann man in Modell und Entwurf sehen, wie sich die „alte Gaststätte Traube“ in den nächsten Jahren zu „neuer Reife“ entwickeln wird.

Mit der Auslobung des Architektenwettbewerbs im Januar 2019 wurden zehn Büros um ihre kreativen Gedanken gebeten. Die Aufgabe war keine leichte: Ein denkmalgeschütztes baufälliges Gebäude mit dahinterliegender Scheune sollte zu einem „Cuvée“ ausgebaut werden. Der Vergleich sei erlaubt. Galt es doch einige Komponenten gekonnt zu verbinden: Gastronomie, Wohnraum und kultureller Veranstaltungsraum, eine schmucke Architektur mit Eingliederung in die Deutsche Fachwerkstraße, Denkmalschutz, bestmögliche Nutzung vorhandener Flächen, Originalität und Kosten. Die eingegangenen Entwürfe wurden Ende Juni 2019 in einer Preisgerichtssitzung, bestehend aus Vertretern der Wohnstätten, der Stadtverwaltung, des Gemeinderats und verschiedenen Fachpreisrichtern unter dem Vorsitz von Herrn Professor Hans Klumpp aus Stuttgart bewertet. Zwei Arbeiten wurden mit einem Preisgeld honoriert und mit einer Überarbeitung beauftragt.

Nach Überarbeitung der Wettbewerbsarbeiten durch die beiden Büros wurde im Oktober 2019 der Gewinner ausgelobt: das Stuttgarter Architekturbüro Glück + Partner.

Die Planungsfreigabe ist nun erteilt, die nächsten Schritte sind das Einreichen des Baugesuchs sowie die Vorbereitung der Sanierungsmaßnahmen, um Ende 2020 mit der denkmalgerechten Sanierung und Erweiterung beginnen zu können. Die „neue Traube“ umfasst künftig ein Areal von 442 m², bestehend aus dem alten 3-geschossigen Fachwerkhaus in der Lange Straße 20, des dahinterliegenden 3-geschossigen Neubaus der ehemaligen Scheune und einem neuen, verbindenden Gebäudeteil über alle Ebenen. Das Erdgeschoss wird zusammenhängend einem Gastronomiebetrieb zur Pacht angeboten. Die Nutzung des hinteren Scheunenteils im 1. Obergeschoss kann vom künftigen Pächter als Kulturraum genutzt werden, was für die Altstadt eine willkommene kulturelle Bereicherung bedeuten würde. Das 2. OG sieht zwei bis drei Wohneinheiten unterschiedlicher Größen vor.

Im Winter 2022/Frühjahr 2023 soll das Cuvée „Traube“ bestens ausgereift der Öffentlichkeit übergeben werden.

13. SINDELFINGER WISSENSTAGE
ERSTMALS DABEI: DIE SINDELFINGER WOHNSTÄTTEN

Kinder sind der Motor unserer Zukunft! Dieser Ansicht ist auch Oberbürgermeister Dr. Bernd Vöhringer und daher finden auch in diesem Jahr, nun mittlerweile zum 13. Mal, die Sindelfinger Wissenstage vom 20. Januar bis zum 05. April statt. Die Idee dahinter ist, Kindern und Jugendlichen das Interesse für Forschung und Wissenschaft zu wecken. Durch die jährlich stattfindende Veranstaltungsreihe möchte die Stadt Sindelfingen und ihre Partner ein vielfältiges Angebot in den Bereichen MINT (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik), Wirtschaft, Geschichte, Gesundheit – aber auch Kunst, Kultur und Musik anbieten.

Das Besondere ist, dass die Teilnahme keinerlei Vorkenntnisse in den einzelnen Bereichen voraussetzt – jeder hat die Chance, mit Neugierde, auf spielerische Weise verschiedenste Wissens-Welten zu entdecken. Hierfür wird jährlich zum Herbst ein Programmheft entworfen, um die Termine zur Anmeldung für die Angebote zu bewerben.

Ein Blick hinter die Kulissen am 19. Februar 2020

Prämiere feiern in diesem Jahr die Wohnstätten Sindelfingen, die mit ihrem Programm einen Blick hinter die Kulissen einer Baustelle geben werden. Als Experte auf dem Gebiet „Bauen" bieten die Wohnstätten am 19. Februar den Schüler*innen vertiefende Einblicke und beantworten spannende Fragen rund um das Thema Bauen wie zum Beispiel „Was ist überhaupt ein Estrich?" „Was muss man beim Hausbau neben Statik und Architektur noch alles beachten?" „Was heißt es eigentlich, einmal selbst eine Fliese zu verlegen?"

Treffpunkt ist um 14 Uhr an der Bushaltestelle Eichenpfädle in Dagersheim, von welcher wir gemeinsam zu unserer Baustelle gehen werden. Geplantes Ende wird gegen ca. 16 Uhr sein, daher empfehlen wir warme Kleidung und ein festes Schuhwerk zu tragen. Teilnehmen kann jeder zwischen 8 und 12 Jahren über Anmeldung unter wissenstage@wohnstaetten.sindelfingen.de.

Foto: Adobe Stock

KEINE BIO-PLASTIKMÜLL-BEUTEL IN DIE BIOTONNE!

Deutschland ächzt jährlich unter fast 3 Millionen Tonnen Kunststoffverpackungen. Die Idee, mit nachhaltigen Müll-Beuteln diese Tonnenlast zu verringern, ist also grundsätzlich eine gute. Doch leider haben sich die biologisch abbaubaren Plastikbeutel nicht als umweltfreundliche Lösung erwiesen. Weder in der Herstellung aus pflanzlichen Rohstoffen, noch in ihrer Verwertung. Sie bauen sich nicht vollständig ab und gelangen als Schnipsel oder Mikroplastik über den Kompost in unsere Beete und Äcker. Die mittlerweile in fast jedem Supermarkt erhältlichen „biologisch abbaubaren Plastiktüten" sind deshalb im Landkreis Böblingen für die Biotonne nicht erlaubt.

Umweltfreundlich nur mit Papier

Empfohlen wird nach wie vor der Klassiker „Zeitungspapier", der alle notwendigen Erfordernisse erfüllt und zudem vergleichsweise günstig ist. Beim Abfallwirtschaftsbetrieb des Landkreises Böblingen können außerdem Bio-Papiertüten erworben werden. Sie sind zu 100% aus Altpapier und haben einen doppelten Boden gegen Durchweichen. Sie sind für 2,00 Euro (20 Stück) auf allen Wertstoffhöfen erhältlich.

HURRA, WIR LEBEN NOCH!

Eine Humoreske von unserer Mieterin Gisela Röhm zur Fertigstellung des Gebäudes Watzmannstraße 6-9.

„Es ist vollbracht, wir sind saniert, drinnen wie draußen!

Eine rostrote Balkonfassade hat die strapazierten Nerven und das düstere Gemüt zur Ruhe kommen lassen. Wir sehen die Außenwelt wieder klarer, ganz ohne Plastikschleier. Plötzlich sind die Bäume viel grüner, der Himmel viel blauer, selbst die Wolken sind weiß, wie von Ariel gewaschen. Es gibt wieder eine freie Aussicht auf das Geschehen vor der Haustür. Das Vogelgezwitscher frühmorgens ist viel sanfter geworden. Sie streiten auch nicht mehr so laut, mindestens nicht mehr so früh, zu nachtschlafender Zeit! Kein Wunder, auf manchen Balkonen laden wieder kleine Häuschen mit Leckerbissen ein. In der heißen Jahreszeit ist selbst das Flügelschlagen von Baum zu Baum für sie recht anstrengend.

Komisch, wie etliche Wochen Blickdichte und Außensperrung die Wahrnehmung verändern und schärfen können. Auch der Sommer übertrifft sich selbst auf der Skala. Sonnenschirme und Markisen schossen wie Pilze über Nacht hinter der Balkonbrüstung hervor. Vorbei sind die Stolperlöcher auf den Balkonen. Das Regenwasser darf endlich mal abfließen statt abtropfen. Vorher musste es oft „stehen bleiben", weil die kleinen Abflussrinnen zwischen den Bodenplatten dauernd verstopft waren. Ohne Stricknadel oder Holzspieß bildete sich davor ein kleiner See. Die dicke Amsel vom letzten Jahr wird sich sehr wundern! Ich habe sie nämlich zweimal beim Vogelbad erwischt.

Aber man kann es ja nicht jedem recht machen!

Nun freue ich mich auf die leuchtenden Farben der Balkonbrüstungen vor den nächsten Gebäuden. Ich bin sicher, unser perfektes Planungsteam hat für vier graue, triste Hochhäuser mit einer grünen Waldidylle im Hintergrund die Außenoptik sofort erkannt und geplant: Hier fehlen einfach die Farbtupfer.

Heute Morgen habe ich die nächste Brüstung gegenüber gesehen. Sie ist braun. Wahrscheinlich war die Sicht morgens um 6.00 Uhr noch nicht klar. Zudem war der Himmel bedeckt, da sieht die Welt meistens grau und braun aus. Am besten ich schlafe bis zum Mittag und träume von vielen bunten Regenbogenfarben an alten, grauen, verwaschenen Balkonbrüstungen."

Foto: Adobe Stock

EIN IDEEN-FEUERWERK
FÜR EIN BEWEGTES QUARTIER

Gesunde Ernährung und Bewegung sind wichtige Bausteine für ein gesundes Leben und bilden den Schwerpunkt in dem Projekt „Gesund miteinander und füreinander im Eichholz". Initiiert von der Quartiersarbeit Eichholz und dem Gesundheitsamt im Landkreis Böblingen startete das 1-Jahres-Projekt im August 2019 (siehe auch WOHNFÜHLEN DEZEMBER 2019), bei dem die kleinen und großen Anwohner*innen intensiv in den Prozess eingebunden werden, um deren Ideen und Wünsche aufzuspüren und weiter zu entwickeln.

Bereits Mitte November trafen sich Kinder der Klassenstufe 3-7 der GMS Eichholz und sammelten ihre Ideen an einem Wunschbaum. Daran baumelten dann ein Riesentrampolin für die Schule, ein Parcours, ein Zirkusprojekt, Tanzangebote und vieles mehr. Die Ideen der Kinder werden gemeinsam mit dem Schulsozialarbeiter, der Kinderbeauftragten der Stadt Sindelfingen, der Quartiersarbeiterin und den an der Ideenwerkstatt beteiligten Kindern in einem Arbeitskreis weiter bearbeitet. Auch wurden die Eltern und Kinder der Kita Karl-Hummel befragt.

Die Erkenntnisse aus diesen beiden Maßnahmen wurden Anfang Dezember beim „Erwachsenen-Workshop" vorgestellt, an dem 24 Bewohner*innen, Kooperationspartner, Vertreter der Stadtverwaltung und des VfL teilnahmen. Diese bildeten eine kreative Vorlage für weitere Ideen, die so vielseitig waren, dass sie drei Moderationswände füllten. Das Ergebnis war spritzig und bunt wie ein Feuerwerk und wird das Eichholz zu einem vorbildhaften „bewegten Quartier" machen!

Neun Bausteine werden in den nächsten Monaten intensiv verfolgt und zum „Laufen" gebracht. So ein Outdoor Parcours, die Aufrüstung des Inselparks mit Fitnessgeräten zu einem kleinen Bewegungspark, gemeinsames Eltern-Kind-Turnen, Line Dance, Kickboxen- und Boxen für Kinder und Jugendliche, um nur einige zu nennen.

Verantwortlich für die Umsetzung der Projekte werden die Bewohner*innen, die Kooperationspartner und die Quartiersarbeit sein. Wir freuen uns schon jetzt auf einen bewegten Sommer 2020!

GLÜHWEIN, PUNSCH UND PLÄTZCHEN.
WEIHNACHTLICHE VORFREUDEN MIT NIKOLAUS & CO.

WEIHNACHTSMARKT IM EICHHOLZ

Traditionell am 1. Adventssamstag organisierten viele Ehrenamtliche und Einrichtungen auch in diesem Jahr einen liebevollen, kreativen Weihnachtsmarkt, der durch Gesang, handwerkliche Schätze, eine Bastelwerkstatt und Köstliches für Leib und Seele die Herzen höher schlagen ließ.

Vielen Dank an alle, die mit dabei waren. Den Kitas Feldbergstraße, Spitzholz und Karl-Hummel, der Jugendfarm Sindolino, Just Nord, dem Sozialdienst muslimischer Frauen, Muslime Für Deutschland, der Tagespflege St. Paulus, den Inselflöhen vom Inseltreff und den bastelnden Schneekugel-Feen Esmeralda, Claudia, Anessa und Sophia. Besonderer Dank an die zwei Küchendamen Gisela und Sunny.

WEIHNACHTSFEIER AUF DEM HANS-THOMA-PLATZ

Gemeinschaft pflegen und Gutes tun. Dies ist den Anwohnern der Viehweide besonders wichtig und machte die diesjährige Weihnachtsfeier auch zu einem Charity-Event. Nutznießer war in diesem Jahr „thamar" – die Beratungsstelle im Landkreis Böblingen gegen sexuelle Gewalt. Heinzelfrauen und Heinzelmännchen zum Füllen der Spendenkasse gab es viele – sie nähten und backten und bastelten viele Stunden im Vorfeld und konnten so mit einem Erlös von 90 Euro die Böblinger Beratungsstelle bei Häuslicher Gewalt unterstützen. Weihnachtlich gemütlich wurde es gegen Abend, als nach anfänglichem Regen die ersten zarten Schneeflocken tanzten. Die Quartiersarbeiterin Beate Faust bedankte sich bei allen Helfer*innen, informierte die Bewohner*innen über die anstehenden Aktivitäten und kündigte einen großen Meilenstein an mit der Fertigstellung des neuen Stadtteiltreffs. Er wird die Quartiersarbeit ab 2020 mit neuem Leben bereichern!

NIKOLAUS UND LICHTERGLANZ IN DER VIEHWEIDE

Bänke mit Lichterketten säumten den Weg zum Nikolaus, der am Freitag, 6. Dezember die Kinder der Viehweide besuchte und jedem einen Schoko-Nikolaus aus dem großen Sack überreichte. Aber auch die Großen hatten ihren Spaß! Sie nutzen bei festlicher Weihnachtsmusik und bei Speis & Trank das Get-together unter dem schön geschmückten Weihnachtsbaum für gute Gespräche. Danke an die ehrenamtlichen Bürgerinnen und Bürger, die vom Licht bis zum Baum alles wieder so wunderbar hergerichtet haben!

SENIORENKÜCHE
LECKER & KOMMUNIKATIV

Etwas Warmes braucht der Mensch! Und wenn es dann noch mit Liebe gekocht ist und in froher Runde gegessen wird, schmeckt es umso besser! Denn Essen und Schwatzen sind ein tolles Duo zur Erhaltung der Gesundheit. Seit September 2019 gibt es jeden Freitag von 12.30 - 13.00 Uhr einen warmen Mittagstisch im Inseltreff Eichholz. Ein Team aus 12 Frauen verwöhnt ehrenamtlich die Senior*innen mit leckerer, gesunder, internationaler Küche. Die Seniorenküche ist ein Baustein des Projektes „Gesund miteinander und Füreinander im Eichholz", das gefördert wird vom Ministerium für Soziales und Integration. Das Projekt läuft bis Juli 2020 und wird bereits jetzt begeistert angenommen.

CLUB FROHE NACHBARN
AUS DER BURGHALDE 85

Eine Weihnachtsfeier mit Abschied! Der Club Frohe Nachbarn musste sich bei der diesjährigen Weihnachtsfeier von ihrer engagierten und sehr geschätzten Ortrud Richter (Bild) verabschieden. Sie gestaltete fünfeinhalb Jahre lang – gemeinsam mit zwei Helferinnen - mit viel Kreativität die Programme des Clubs, engagierte sich für die Frohen Nachbarn und sorgte auch für eine Belebung der weißen Wände durch ihre eigenen Mal-Kunstwerke.

Mit Cornelia Rötlich konnte eine Nachfolgerin gefunden werden, die ihren „jungen Ruhestand" mit Leben füllen möchte. Wir freuen uns sehr, dass wir sie gewinnen konnten!

IMPRESSUM

Wohnstätten Sindelfingen GmbH
Bahnhofstraße 9, 71063 Sindelfingen
Postfach 569, 71047 Sindelfingen
Telefon: 07031 6109-0, Telefax: 07031 6109-25
www.wohnstaetten-sindelfingen.de
info@wohnstaetten-sindelfingen.de

REDAKTIONSTEAM:

Heike Arndt, Sigrid Derdus, Ralf Wagner,
Hans-Andreas Schwarz, Gunther Stauss,
Anna Cristin Bäßler, Margit Sigel
Texte: Doris Leddin

IN TECHNISCHEN NOTFÄLLEN

Sie erreichen die Zentrale der Wohnstätten unter:
Tel. 07031 6109-0

Mo – Fr	7:30 – 12:00 Uhr
Mo – Mi	13:00 – 16:00 Uhr
Do	13:00 – 17:30 Uhr

Bei technischen Notfällen steht für Sie ein technischer Notruf zur Verfügung
Tel. 0172 71 97 679

Mo – Do	ab 16:30 Uhr
Fr	ab 12:30 Uhr

sowie an Wochenenden und Feiertagen.

Bei nicht eiligen Anliegen wenden Sie sich bitte direkt an Ihren zuständigen Hausmeister oder den Handwerker, der tagsüber zu den normalen Sprechzeiten zu erreichen ist.

VEGAN GUT, ALLES GUT?

Je nach Studie und Umfrage geben derzeit ca. eine halbe Million Deutsche an sich „vegan" zu ernähren; das entspricht der gesamten Einwohnerzahl Hannovers. Wenn man Veganer fragt, warum sie sich vegan ernähren, dann werden oft moralische Gründe vorgebracht - es gehe ihnen um Tierwohl, um Klima- und um Umweltschutz. Aber was ist mit ihnen selbst- sind sie auch körperlich gesünder?

Vegan aus moralischen und ökologischen Gründen

Man braucht keine Bilder der Tierschutzorganisation PETA zu sehen um sich vorstellen zu können, dass die wenigsten Nutztiere ein würdiges Dasein fristen. In den meisten Bereichen der Erzeugung von tierischen Produkten steht Tierwohl nicht an erster Stelle: Vom Schreddern männlicher Küken, bis zur betäubungsfreien Kastration von Ferkeln – all diese Themen sind bekannt und kommen auch des Öfteren in unseren Medien vor. Auch die Tatsache, dass Fleischkost auch mehr Wasser und Energie verbraucht und somit verantwortlich für die Rodungen der Regenwälder zwecks Sojaanbau für das Tierfutter zeichnet, ist den meisten bekannt.

„Chili sin Carne", selbst überzeugte Fleischesser bemerken den Unterschied kaum.

Vegan aus gesundheitlichen Gründen

Seltener hört man jedoch, dass Menschen sich vegan ernähren, weil sie das für ihre eigene Gesundheit tun. Das Thema hat jetzt der amerikanische Dokumentarfilm „Game Changer" (bahnbrechende Veränderung) aufgegriffen. In der Dokumentation werden amerikanische Spitzenathleten und Leistungssportler wie Arnold Schwarzenegger porträtiert, die ihre Ernährung auf vegane Kost umgestellt haben, um somit ihre Leistung zu verbessern. Die Sportler geben an, sich durch vegane Ernährung fitter zu fühlen, ihren Cholesterinspiegel senken, ihr Blutbild zu verbessern und tatsächlich leistungsfähiger zu sein. Dabei lauten die häufigsten Argumente gegen eine vegane Ernährung, dass diese zu einem Mangel an Proteinen und B12 führen könnte. Der Film „Game Changer" zeigt, dass diese Stoffe auch Tieren extra zugeführt werden müssen, damit wir sie dann erhalten und das darüber hinaus auch Sportler, die sich von Mischkost ernähren, häufig zu wenig B12 aufnehmen. Veganer sollten zwar B12 als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, aber auch Fleischkonsu-

menten wären gut beraten das zu tun. Ihren Proteinbedarf wiederum können Veganer mit Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Soja) und Nüssen decken. Die Allzweckwaffe der veganen Ernährung sind die Sojabohnen, denn sie enthalten einen hohen Prozentsatz an hochwertigen Proteinen, fast 37 Gramm Protein pro 100 Gramm Soja. Mit Tofu, der aus zerquetschten Sojabohnen hergestellt wird und anderen sojahaltigen Ersatzprodukten können Sportler somit ebenfalls ihren Proteinbedarf decken. Übermäßiger Fleischkonsum hingegen ist Ursache für ein höheres Krebs- und Herzinfarktrisiko sowie diverse Herz-Kreislauferkrankungen. Studien zeigen zudem, dass Veganer seltener übergewichtig sind, mehr auf ihre Ernährung achten und öfter Sport treiben.

Vorsicht mit zu vielen Ersatzprodukten

Vegan zu leben ist in den letzten Jahren deutlich einfacher geworden, da immer mehr Supermärkte vegane Ersatzprodukte anbieten. Die vielen Ersatzprodukte machen den Wechsel einfacher, weil man nicht sofort alle Koch- und Essgewohnheiten umstellen muss. Jedoch enthalten die veganen Ersatzprodukte des Öfteren chemische Zusätze und sind somit auch nur in Maßen zu empfehlen. Generell gilt, je stärker ein Produkt verarbeitet ist, desto eher sollte man sich damit auseinandersetzen, was es enthält und desto seltener sollte man es essen. Eine gesunde vegane Ernährung sollte vorwiegend aus unverarbeiteten und gering verarbeiteten Lebensmitteln bestehen.

Perfekt ist das Gegenteil von gut

Bei einer Ernährungsumstellung, ist es nicht erstrebenswert es entweder perfekt oder gar nicht zu machen. Wie weit sich jemand vegan ernährt, kann jeder für sich selbst definieren,

„Blaubeer-Pancakes", milch- und eifrei, fluffig gebacken – ein Genuß mit leckerer Cremé und Vanillesauce.

„Tipps für vegane Ernährung"

Es gibt zahlreiche Apps und Webseiten, die einem ein veganes Leben vereinfachen: Auf der Webseite www.eat-this.org findet man tolle Rezepte für vegane Kost. Um beim Einkauf sicherzugehen, dass das Produkt vegan ist, kann man mit der App „CodeCheck" Produkte im Supermarkt einscannen und sich sofort anzeigen lassen, ob diese tierische Produkte enthalten. Für diejenigen, die nicht so gerne selber kochen ist die App „Happy Cow" eine Hilfe, denn sie hilft dabei vegane Restaurants in der Nähe zu finden. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Filme (Game Changer, Cowspiracy, Earthlings, What the health), Youtube Kanäle (Vegan ist ungesund, Hier kocht Alex) und (Koch-) Bücher, die einen an die vegane Lebensweise heranführen.

auch ob er seine vegane Lebensweise auf weitere Teile seines Lebens ausweiten will: Kleidung, Möbel, etc. tierische Produkte befinden sich in vielen Bereichen unseren Lebens. Aber eine vegane Ernährung ist auch nicht nur abhängig von der eigenen Willensstärke, es braucht Planung und Vorbereitung. Dafür empfehlen wir die Webseiten aus der Infobox. Die einundzwanzigjährige Studentin Ronja R. ernährt sich seit zwei Jahren vegan. Ihr Tipp: „Fleisch und Fisch rühre ich zwar nicht an, aber bei anderen Sachen unterscheide ich auch. Zum Beispiel ist Honig bei mir nicht auf der gleichen Stufe wie Milch oder Joghurt, weswegen ich manchmal auch Gerichte esse, die mit Honig gesüßt wurden." Auch die Globetrotterin Adeline H. gibt zu, dass sie es manchmal einfach nicht schaffe, vegan zu leben „Zu Hause kenn ich die Supermärkte und Produkte, da fällt es mir leicht, vegan zu leben. Auf meinen Reisen kostet es mich aber oft viel Kraft vegan zu leben, insbesondere in kleineren Städten. Manchmal habe ich die Kraft auch nicht für diese Suche und all die Rechtfertigungen, dann muss ich essen was da ist." Das beste Land für Vegetarier und Veganer ist übrigens Indien. Hier ernähren sich 38% der Bevölkerung vegetarisch.

Bianca Zapatka will Menschen zu einer gesünderen Ernährungsweise inspirieren und hat deswegen angefangen ihre veganen Rezepte auf ihrem Foodblog www.biancazapatka.com zu veröffentlichen. Im September hat sie darüber hinaus ihre 100 liebsten Gerichte in dem Buch „Vegan Foodporn" veröffentlicht und zeigt, wieviel Spaß veganes Kochen machen kann.
Wir verlosen drei mal unter allen Einsendungen mit der richtigen Antwort das Kochbuch „Vegan Foodporn" aus dem Riva Verlag (Hinweis Seite 14):

Das Wort „vegan" ist ein Kunstwort das 1944 erfunden wurde. Aus welchem Land stammt es?

Fotos: Zapatka

Der „Davallia bullata" oder auch Hasenpfotenfarn ist nichts für Angsthasen, denn er schaut gerne von oben herab. Er verbreitet sich durch Rhizome (Ausläufer), die mit der Zeit über den Topf hinauswachsen. Das sieht sehr schick aus und kommt gut zur Geltung, wenn er in einer Blumenampel oder einem hohen Tontopf kultiviert wird. Wärme und regelmäßiges Gießen belohnt er mit seinem äußerst exotischen Aussehen.

ZAUBERHAFTE ZIMMERPFLANZEN: VOM BEAMTENSPARGEL ZUM HASENPFOTENFARN

Die Leuchterblume „Ceropegia woodii" ist anspruchslos und vollkommen pflegeleicht – sie läuft quasi nebenher und ist eine ideale Pflanze für Anfänger. Die immergrüne Zimmerpflanze kann aber nicht nur hübsch ranken, sondern auch blühen. Trockene Luft veträgt sie gut, ebenso die Kultur im Badezimmer.

Ob robuster Gummibaum oder „wartungsarmer" Kaktus: Mit ein paar schönen Grünpflanzen wirkt jedes Domizil gleich viel wohnlicher. Doch Zimmerpflanzen sind nicht nur dekorativ, Sie verbessern auch das Raumklima nachhaltig: So z.B. erhöhen sie die Luftfeuchtigkeit und können die Luft von Schadstoffen reinigen. Wir haben für Sie ein paar grundlegende Tipps zusammengetragen – und stellen einige angesagte Zimmerpflanzen vor.

Die richtige Pflanzenwahl: Im Prinzip brauchen alle „Kandidaten" das gleiche: Wasser, Licht, mineralische Nährstoffe und einen passenden Temperaturbereich. Die Herausforderung liegt im unterschiedlichen Mengenbedarf je Faktor. So z.B. wünschen sich Kakteen ein Maximum an Sonnenlicht, Gummibäume wiederrum mögen keine direkte Sonne und Palmen schätzen keinen Durchzug. Achten Sie beim Pflanzenkauf also immer darauf, welche

Von „Spathiphyllum" werden viele Sorten angeboten, die sich in der Höhe 20 cm (oben im Regal) bis 100 Zentimeter, sowie in Größe ihrer Blätter und Blüten unterscheiden.
Sie bringt dem Namen nach auch Frieden in Ihre Wohnung – verbunden mit hervorragenden luftreinigenden Eigenschaften.

Foto: Adobe Stock

Sie wollem Ihren grünen Daumen erproben?
In dem Buch „LEBEN,LIEBEN,-GIESSEN" aus dem EMF-Verlag erfahren Sie alles, was man über Zimmerpflanzen wissen muss. Neben Pflanzenportraits und Pflegetipps geben die Autoren wertvolle Gestaltungstipps, wie man seine Räume in eine beeindruckende Pflanzenoase verwandeln kann.
Wir verlosen drei Exemplare; Stichwort „Grüner Daumen", (Hinweis Seite 14).

Exemplare sich für Ihre ausgesuchten Standorte in der Wohnung und Ihre Muße zum Wassergießen eignen. Wichtige Faktoren können auch die Topfart/-größe und die verwendete Pflanzenerde sein. Orchideen beispielsweise kommen mit Pflanzenerde nicht zurecht und brauchen eine spezielle Mischung, vornehmlich aus Rindenstücken. Lassen Sie sich im Gartencenter oder beim Floristen beraten.

Die richtige Pflege: Gießen Sie nicht zu wenig und nicht zu viel, denn die meisten Pflanzen mögen keine Staunässe. Kakteen zum Beispiel bevorzugen es, alle paar Wochen nur ein Tauchbad zu bekommen und zwischendurch mit Wasser besprüht zu werden. Frisch eingepflanzte Gewächse düngen Sie frühestens nach einem halben Jahr das erste Mal – und dann regelmäßig mit Flüssigdünger oder mit Düngestäbchen. Und ganz wichtig: Stauben Sie Ihre Pflanzen hin und wieder ab, und entfernen Sie regelmäßig welke Blüten und Blätter. Es lohnt sich!

Zu den Drachenbaumgewächsen gehörig, ist die „Sansevieria" in Deutschland aber auch als Bogenhanf bekannt. Ihr Zuhause ist das subtropische Afrika, daher liebt sie Wärme und Sonne. Sie erfreut sich insbesondere als anspruchslose Zimmer- und Büropflanze großer Beliebtheit und wird umgangssprachlich als Beamtenspargel bezeichnet.

Kakteen brauchen nicht viel Liebe und Aufmerksamkeit, sie gedeihen auch mit einem Minimum an Pflege. Etwas Staub lag auf ihrem Image – nun erleben Kakteen wieder einen regelrechten Boom und gelten derzeit als Modepflanze schlechthin.

Die einfachste Art, in kurzer Zeit neue Pflanzen zu erhalten, ist das Ziehen von Stecklingen. Das funktioniert bei den meisten mehrjährigen Pflanzen problemlos und ist meist auch für Neulinge unter den Zimmerpflanzenbesitzern erfolgreich. Zu den Methoden der Stecklingsvermehrung gehört auch die Anzucht in Wasser.

Die Avocado (Persea americana) zählt botanisch zur Familie der Lorbeergewächse. Man kann recht einfach ein Bäumchen aus einem (oder besser gleich mehreren) übrig gebliebenen Avocadokern züchten.
Doch seien Sie gewarnt: Für diese Art von Pflanze braucht man gute Nachbarn oder Freunde, die das Bäumchen mit der gleichen Hingebung pflegen wie man selbst, wenn man mal nicht da ist.

Süddeutscher		Gefahr, Wagnis	bestimmter Artikel		‚Not ... beten', Sprichwort		Erbfaktor		Nagetiere	ehem. Währung in Frankreich		fast	gelbbrauner Uniformstoff		Teil des Pilzes	Jazzstil (heiß)	sonst	
							Backware											
Schalentier	10		Nutztier der Lappen				süddeutsch: Junge		englisch: rechts						Heil-, Bildungsstätten		französischer unbest. Artikel	
				Düngemittel		brennbares Gas						Abk.: centiliter		altes Maß des Luftdrucks				
Traubenernte			winzig gelockt				8		hinterer Teil des Halses							Handy-Nachricht (Abk.)		
Skandal				14		verabschieden												
			Gewittererscheinung											Abk.: trademark			mittelamerik. Indianerstamm	
je (latein.)	Krach	Fremdwortteil: doppelt																
Stadt am Zuckerhut (Kw.)				Buddhismusform in Japan										Zahncreme		Dotter		
			9											Fragment				
deutsche Landeshauptstadt		Sachgebiet												Zahlwort				
nordisches Göttergeschlecht														politisch aktiver Verein (engl.)				‚James-Bond'-Film (2 W.)
				Schauspiele		jemenitische Währung		hohe Singstimme	tropische Echse	1	Gemeinschaftsarbeit			Papstsegen (‚urbi et ...')	Luftspiegelung, ... Morgana		Länder jenseits der Ozeane	16
besitzanzeigendes Fürwort	Stickstoffsubstanzen		Urzeitechse (Kw.)					ein Elternteil						Korridor				
Nachbildung einer Fassade		4							Vorname des Fußballers Kroos		Steuern, Gebühren						11	
Sittlichkeit						spanische Anrede (Frau)		Goldimitat						Kiefernart		altchinesischer ‚Graf'		
			großes Holzgewächs		Gesellschaftszimmer						US-Schriftsteller † 1980		abgeschrägte Kante					kurz für: heran
persönliches Fürwort		anrufen Gottes						feinfühlig		nicht stereo					verrückt			
Pep, Schwung				15	Blütenabsonderung		ostruss. Großlandschaft					6				reger Verkehr		
Übergang von Tag zu Nacht	dunkelblaues Mineral	griech. Göttin des Friedens		Schulzensur					arktischer Meeresvogel				folglich, deshalb		Römer-Film (... Hur)			
								3		Hauptstadt Bulgariens		Streitmacht				5		TV-Soap, ‚... uns'
Lichtkranz			Strom in Sibirien				Zelt der Indianer		das Unsterbliche				13		biblische Männergestalt		hohe Spielkarten	
		12		indonesische Münzeinheit		kleine Sundainsel						Tropenstrauch		radioaktives Metall				
Weinbauer			indische Anrede						alter Tonträger (Abk.)		Reisender							
7						Beiname Achilles				2			Ziersaum an Uniformen					
Jugendlicher (Kw.)					Schnellsendung									dennoch				

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

Wirtschaftskrimi oder Science-Fiktion? Artur Dziuk spielt in seinem hochaktuellem Debütroman „Das Ting" eine realistische Existenzgründergeschichte durch. Vier junge Visionäre gründen ein Start-Up und entwickeln eine App: das sogenannte Ting, das körperbezogene Daten seiner Nutzer sammelt, auswertet und auf dieser Grundlage Handlungs- und Entscheidungsempfehlungen gibt. Doch wie weit geht der drohende Autonomieverlust?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Die Verlosung der Bücher und Preise erfolgt durch ein Losverfahren, die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 29.02.2020. 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.

KINO:
TAPFERKEIT IST NICHT NUR MÄNNERSACHE

Als Chinas mächtiger Kaiser ein Dekret erlässt, dass aus jeder Familie je ein Mann in die kaiserliche Armee eingezogen wird, um das Land vor Eindringlingen aus dem Norden zu verteidigen, beschließt Mulan Hua, die Tochter und einziges Kind eines hoch dekorierten Soldaten, anstelle ihres kranken und geschwächten Vaters dem Einberufungsbefehl Folge zu leisten. Mulan gibt sich in Männerverkleidung als Jun Hua aus und muss sich den strengsten Prüfungen unterziehen. Mit den zahlreichen Abenteuern, die sie auf ihrer epischen Reise durchlebt, lernt sie auf ihre innere Stärke zu vertrauen und entdeckt dabei ihr wahres Potenzial. So kann Mulan am Ende ihres aufregenden Wegs zur respektierten Kriegerin nicht nur der Dankbarkeit der ganzen Nation sicher sein, auch die Hochachtung ihres so stolzen Vaters wird sie sich verdienen.

Regisseurin Niki Caro hat bereits mit ihrem hochgelobten Drama um ein junges Maori-Mädchen in „Whale Rider" ihr unglaubliches Talent zur Inszenierung für unabhängige Heldinnen und der Lebendigkeit traditionsreicher Legenden bewiesen. Yifei Liu, Chinas neuer Stern am Kinohimmel und ein beeindruckendes Gesangstalent, verkörpert die einzigartige Heldin, die großen Mut und innere Stärke beweist.

„Mulan" von Disney startet am 26. März 2020 bei uns in den Kinos.

© Disney

URKOMISCH UND TODERNST

Eine unglaubliche, unerhörte Begegnung, die den Bogen spannt über siebenhundert Jahre Weltgeschichte: Stan Laurel und Thomas von Aquin. „Picknick im Dunkeln" ist eine aufregende philosophische Reise, eine urkomische und todernste Geschichte über die großen Fragen des Lebens. Dieser Roman spielt im Dunkeln: zwei Männer in vollkommener Finsternis, unendlich lange Gänge. Stehenbleiben ist keine Option. Sie wollen ans Licht, unbedingt. Sie tasten sich voran, führen irrwitzige Gespräche und teilen die Erinnerungen an zwei haarsträubend unterschiedliche Leben. Die Männer? Stan Laurel und Thomas von Aquin. Der begnadete Komiker trifft auf den großen Denker des Mittelalters. Warum hier? Warum jetzt? Warum gerade sie beide? Genau dies müssen sie herausfinden, um endlich ans Licht zu gelangen. Markus Orths zieht uns in ein Abenteuer der Gedanken hinein, in eine Fantasie über Sinn und Unsinn des Sterbens und Lachens. (Hanser-Literaturverlag, 240 Seiten, 22 Euro)

EIN MÖGLICHER SPRACHVERLUST

Seit seiner Kindheit ist Simon Leyland von Sprachen fasziniert. Gegen den Willen seiner Eltern wird er Übersetzer und verfolgt unbeirrt das Ziel, alle Sprachen zu lernen, die rund um das Mittelmeer gesprochen werden. Von London folgt er seiner Frau Livia nach Triest, wo sie einen Verlag geerbt hat. In der Stadt bedeutender Literaten glaubt er, den idealen Ort für seine Arbeit gefunden zu haben – bis ihn ein ärztlicher Irrtum aus der Bahn wirft. Doch dann erweist sich die vermeintliche Katastrophe als Wendepunkt, an dem er sein Leben noch einmal völlig neu einrichten kann.

Der renommierte Sprecher Markus Hoffmann zieht die Hörer gekonnt in den Bann der Geschichte von Pascal Mercier „Das Gewicht der Worte". (Hörbuch Hamburg Verlag, 1342 Minuten Laufzeit, 26,00 Euro)

WWF
Ihre Spende
für die Natur
Helfen Sie dem WWF beim Schutz
einzigartiger Lebensräume.
Mehr Infos unter: wwf.de
Sende per SMS*
WWF
an die Rufnummer
81190
Schon mit 5 Euro im Monat helfen Sie uns beim Schutz der Lebensräume bedrohter Tierarten weltweit. Mehr Infos unter: wwf.de.
Einmalig spenden entweder an das WWF Konto IBAN: DE06 5502 0500 0222 2222 22, Bank für Sozialwirtschaft Mainz, BIC: BFSWDE33MNZ,
oder per SMS* mit dem Kennwort „WWF“ an 81190. * Eine SMS kostet 5 Euro, davon gehen 4,83 Euro direkt an den WWF. Kein Abo; zzgl. Kosten für eine SMS.