



# BAUEN WOHNEN LEBEN

Das Mitgliedermagazin der GEMIBAU  
Mittelbadische Baugenossenschaft eG



Abschaltung  
Ihres TV-Signals  
ab 01.07. –  
bitte kümmern Sie sich!



s. 11

**GEMI  
BAU**  
WOHNFÜHLEN  
WWW.GEMIBAU.DE

## TITELTHEMA

Der Einfluss des Wetters auf den Menschen

## ZUKUNFT BAUEN

Ihre Genossenschaft baut und modernisiert

## RATGEBER

Freie Fluchtwege sind Lebensretter!





## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder und Freunde unserer Genossenschaft,

laut einer aktuellen Studie fehlen in Deutschland in den kommenden Jahren rund 900.000 Sozialwohnungen, allein in Baden-Württemberg sind es 200.000 Wohnungen. Auch wenn die Bundesbauministerin diese Zahlen aus nicht ganz nachvollziehbaren Gründen für überzogen hält, kann auch sie die grundlegende und sich verschärfende Krise nicht leugnen: Wir steuern auf ein riesiges Problem mit gewaltiger gesellschaftlicher Sprengkraft zu.

Selbst wenn wir es wie durch ein Wunder schaffen würden, 900.000 neue Sozialwohnungen aus dem Boden zu stampfen, entspräche die dann erreichte Gesamtzahl ungefähr dem Stand von 2007. Dass der Bedarf an bezahlbarem Wohnraum seitdem so drastisch gesunken ist, glaubt vermutlich nicht einmal die Politik.

Vor diesem Hintergrund besonders interessant: 2023 gab der Bund erstmals rund 20 Milliarden Euro aus, um Menschen beim Wohnen zu unterstützen. Für den sozialen Wohnungsbau lagen die Investitionen durch Bund und Länder bei rund vier Milliarden pro Jahr. Statt also dafür zu sorgen, dass Wohnraum günstig angeboten wird, übernimmt man lieber die Kosten für hohe Mieten – eine unbegreifliche Fehlentwicklung.

Die Lösungsvorschläge für diese Misere liegen längst auf dem Tisch: Sozialer Wohnungsbau muss wieder anständig gefördert werden. Außerdem sollte die Mehrwertsteuer beim Neubau von Sozialwohnungen auf sieben Prozent gesenkt werden. Anders als beim Hotelgewerbe geht es hier schließlich einzig und allein um die Erfüllung eines grundlegenden Menschenrechts.

Dass das Recht auf Wohnung nicht allein den Kräften des Marktes unterliegen sollte, müsste sich eigentlich von selbst verstehen. Es bleibt die Hoffnung, dass diese Selbstverständlichkeit auch von politischer Seite gesehen und verstanden wird.

**Dr. Fred Gresens**  
Vorstandsvorsitzender

**Peter Sachs**  
Vorstand

## Inhalt

### GEMIBAU INTERN

Mieterbefragung 2023 zeigt Zufriedenheit und Gemeinschaftsgeist	03
Wir unterstützen Ihr Nachbarschaftsfest	03
Ihre Ansprechpartner	16

### TITELTHEMA

Einfluss des Wetters auf unseren Körper	04
---	----

### GLÜCKWÜNSCHE

Umzug mit 104 Jahren: Dank für jahrzehntelange Treue!	07
4 x Gratulation zum Ehrentag	07

### ZUKUNFT BAUEN

Alles läuft gut in der Jammstraße in Lahr	08
Energieeffizienz Im Sulzbachfeld in Lahr	08
Erdwärme in der Leopoldstraße in Offenburg	09
Vollendung in der Lihlstraße in Offenburg	09
Willkommen in der Moltkestraße in Offenburg	10
Außenanlagen an der Max-Reger-Straße in Lahr	10

### GUTE FRAGE

Wollen Sie weiter fernsehen? Dann müssen Sie jetzt handeln!	11
Redensart „Do bisst kei mous kei fade ab!“	11

### FRISCH SERVIERT

Regenbogen-Salat mit Reis	12
---------------------------	----

### RATGEBER

Freie Fluchtwege sind Lebensretter!	13
Lebensmittel – regional und saisonal – sind phänomenal	13

### ZUHAUSE GESTALTEN

Machen Sie Ihren Balkon jetzt frühlingsfit!	14
---	----

### RÄTSEL UND CO.

Unsere Rätselgewinner	14
Zweifache Gewinnchance: Mitmachen und gewinnen	15

### UNSER TIPP

EM-Tipp-Spielplan	06
Ausflugsziele in der Region	16

## Mieterbefragung 2023 zeigt Zufriedenheit und Gemeinschaftsgeist Vielen Dank für die Blumen!

Dass man bei der GEMIBAU gut und gerne wohnt, haben wir natürlich schon erahnt. Dennoch freut es uns ungemein, dieses Selbstverständnis nun auf Grundlage einer professionellen Mieterbefragung bestätigt zu sehen. Wir danken allen Mieterinnen und Mietern für ihre aktive Teilnahme und die vielen Verbesserungsvorschläge, die wir schnellstmöglich in unsere Planung einbeziehen werden.

Die detaillierten Ergebnisse unserer Mieterbefragung haben wir allen Mieterinnen und Mietern bereits zugeschickt. Sie können also selbst nachlesen, welche Vorteile gesehen werden und wo noch Optimierungspotenzial besteht. Das wichtigste Ergebnis ist für uns, dass wir als fairer Vermieter wahrgenommen werden (über 89 Prozent der Befragten halten die Miethöhe für angemessen), dass unsere Mitarbeitenden als besonders freundlich bewertet wurden (ca. 87 Prozent empfinden das so) und dass die zentralen Werte unserer Genossenschaft, wie Solidarität, gegenseitige Hilfe, ehrenamtliches Engagement



1.195 Mieterinnen und Mieter haben teilgenommen:  
Das Ergebnis der Befragung wurde nun an alle Haushalte verschickt.  
Sie finden die Auswertung auch auf unserer Website unter [https://gemibau.de/gemibau\\_aktuell.html](https://gemibau.de/gemibau_aktuell.html)

usw., ebenfalls von vielen Mitgliedern mitgetragen werden.

Zu den Verbesserungsvorschlägen: Es wurde beispielsweise angemerkt, dass die Treppenhäuser in drei Hochhäusern aussehen würden „wie in Berlin-Kreuzberg“. Auch wenn wir den Vergleich zum kul-

turellen Herzstück unserer Hauptstadt durchaus als schmeichelhaft empfinden, werden die Treppenhäuser jetzt neu gestrichen. Andere Wünsche, wie Aufzüge und seniorengerechte Umbauten, können leider nicht ganz so schnell realisiert werden, stehen auf unserer Prioritätenliste allerdings ganz oben.

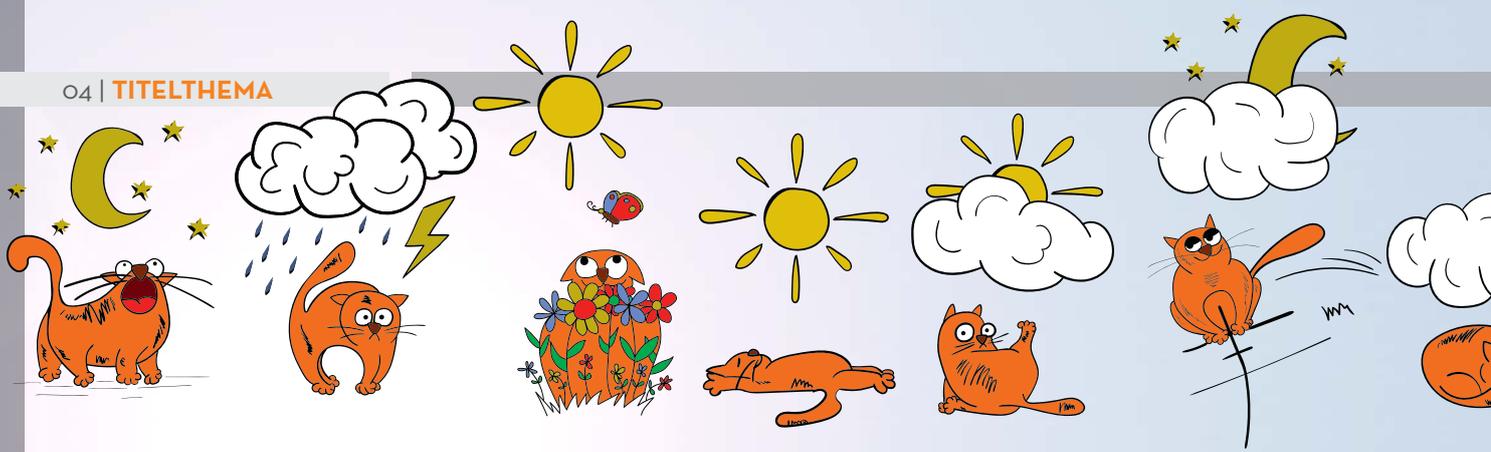
## Wir unterstützen Ihr Nachbarschaftsfest

Die Sonne scheint, der Grill ist an, die Getränke stehen kalt – es gibt viele gute Gründe, mit lieben Nachbarn zusammensitzen und gemeinsam im Quartier zu feiern.

Für selbst organisierte Nachbarschaftsfeste können wir Ihnen acht Bierzeltgarnituren, ein Pavillonzelt, einen Gasgrill sowie einen Flaschenkühlschrank zur Verfügung stellen. Alles gut transportfähig in unserem Partyanhänger verstaut. Das Equipment kann durch weitere Stehtische und Marktschirme ergänzt werden – Lieferung durch unsere Hausmeister. Zusätzlich beteiligen wir uns mit einem Getränkezuschuss für Ihren Einsatz.

Für Anfragen wenden Sie sich bitte frühzeitig direkt an uns, Tel. 0781 96869-83/-62, damit Ihrem Nachbarschaftsfest nichts mehr im Wege steht.





## Einfluss des Wetters auf unseren Körper Wetterfühligkeit liegt in der Luft

„April, April – der weiß nicht, was er will“ beschreibt eine Gedichtzeile das wechselhafte Wetter im Frühjahr. Aber Wetterumschwünge und damit einhergehende Beschwerden wie Müdigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen begleiten uns eigentlich das ganze Jahr. Erfahren Sie, warum „Wetterfühligkeit“ nicht immer Einbildung ist und weshalb Sie öfter auch mal im Regen spazieren gehen sollten.

Wir frieren, wenn es kalt ist, und schwitzen, wenn es heiß ist. Unser Körper reagiert auf das Wetter. Und das ist auch gut so. Schließlich gehört das Wetter zur Umwelt, in der wir Menschen uns tagtäglich bewegen. Damit unser Organismus einwandfrei funktioniert, ist eine Körpertemperatur von etwa 37 Grad notwendig.

Daher hat unser Körper gelernt, sich selbst zu regulieren, wenn sich die Außentemperatur verändert. Viele von uns spüren diesen automatischen Vorgang nicht – andere Menschen hingegen nehmen ihn deutlicher wahr.

### Drei Typen

#### Wetterreagierende:

Der Organismus dieser Menschen passt sich den Wetterbedingungen unbemerkt an. Sie haben in der Regel keine Beschwerden.

#### Wetterfähige:

Laut einer Umfrage des Deutschen Wetterdienstes aus dem Jahr 2015 würde sich jeder Zweite selbst als wetterfähig bezeichnen. Sie klagen über Kopfschmerzen oder Unwohlsein; sie plagen Schlafstörungen, Müdigkeit oder Blutdruckbeschwerden, wenn sich das Wetter ändert.

#### Wetterempfindliche:

Krankheiten oder Verletzungen machen diese Personen besonders empfindlich für Wetterumschwünge. Beispielsweise alte Operationsnarben oder Knochenbrüche rufen Schmerzen hervor, zum Teil sogar vor der eigentlichen Wetterveränderung. Je nach Leiden müssen diese Menschen besonders auf die Signale ihres Körpers hören, da sie gefährdet sind.

### Wetter verstärkt Beschwerden

Welchen Einfluss das Wetter konkret auf unseren Organismus hat, wird in der Wissenschaftsdisziplin „Medizinmeteorologie“ genauer erforscht. Einige Studien zeigen, dass „Wetterfühligkeit“ mehr als Einbildung ist. Wetterwechsel können Symptome auslösen oder verstärken. Besonders chronische Schmerzpatienten spüren Wetterumschwünge deutlicher als andere. Ältere Menschen eher als jüngere. Aber viele Zusammenhänge sind noch nicht eindeutig belegt.

### Körperliche und psychische Auswirkungen

Klar ist aber: Höhere Temperaturen erweitern die Blutgefäße. Das kann besonders bei Menschen mit niedrigem Blutdruck Kopfschmerzen auslösen. Bei einem Temperatursturz steigt das Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko, weil die Gefäße sich verengen und das Herz gegen den Widerstand pumpen muss. Besonders gefährdet sind Menschen, deren Blutgefäße durch Krankheiten wie Diabetes oder durch schlechte Gewohnheiten wie Rauchen bereits geschädigt sind. Bei Kälte und hoher Luftfeuchtigkeit schmerzen verheilte Verletzungen, jucken alte Narben oder die Gelenke machen Probleme.

Auch der Luftdruck spielt eine Rolle: Nähert sich eine Warm- oder Kaltfront, haben Menschen häufiger Kopfschmerzen. Der Druckwechsel kann Durchblutungsstörungen auslösen. Aber nicht nur körperliche Auswirkungen machen sich bei Wetterumschwüngen bemerkbar: Bei aufziehendem Gewitter passieren laut Verkehrsstatistik häufiger Unfälle. Hitze soll Reizbarkeit und Gewaltbereitschaft erhöhen. Ebenso klagen „Wetterfähige“ über Antriebslosigkeit und verstärkte depressive Verstimmungen.



## Am liebsten nicht zu warm, nicht zu kalt

Eindeutige Nachweise sind aber schwierig zu erbringen, da alle Wettervariablen zu einem bestimmten Zeitpunkt berücksichtigt werden müssen, wie: Temperatur, Feuchtigkeit, Sferics (elektromagnetische Gewitterimpulse), Druckschwankungen sowie UV- und Infrarotstrahlen. Hinzu kommen persönliche Dispositionen. Der Mensch und das Wetter sind zwei komplexe Systeme, und somit ist auch ihr Zusammenspiel entsprechend komplex. Fest steht aber: Als Mitteleuropäer können wir Temperaturschwankungen von bis zu 20 Grad problemlos bewältigen. Am liebsten mag unser Kreislauf 20 bis 25 Grad mit Sonnenschein und Hochdruckwetter – dann fühlen wir uns am wohlsten.

## Fünf Tipps zur Vorbeugung

Dem Wetter können Sie nicht aus dem Weg gehen, aber Sie können Ihre Anpassungsfähigkeit erhöhen, um mit den Wetterumschwüngen besser klarzukommen.

- 1 Vor allem Menschen, die viel Zeit in ihren vier Wänden verbringen, sollten sich öfter vor die Tür wagen: So lässt sich der Körper an die Druckschwankungen und Wetterumschwünge gewöhnen. Spaziergänge bei Wind und Wetter – ganz nach dem Motto „I'm singing in the rain“ – sind empfehlenswert.
- 2 Ebenso hilfreich sind Saunagänge mit anschließender Abkühlung, Kneippgänge oder Wechselduschen zwischen heiß und kalt. Diese Maßnahmen helfen dem Körper, sich auf Temperaturschwankungen einzustellen.
- 3 Psychische Verstimmungen können durch Klimareize verstärkt werden. Abhilfe schaffen Entspannungsübungen wie autogenes Training, Tai-Chi und Yoga. Auch regelmäßiger Sport wie Gymnastik, Schwimmen oder Tanzen bringt Stabilität.
- 4 Mithilfe eines Wetterfühligkeits-Tagebuchs identifizieren Sie Wetterlagen, auf die Sie besonders empfindlich reagieren. So können Sie aktiv und gezielt vorbeugen oder vermeiden.
- 5 Gesunde Ernährung und viel trinken wirkt auch in diesem Fall Wunder. Obst und Gemüse sowie genügend Flüssigkeit erhöhen das Wohlbefinden. Übrigens: Bei hohen Temperaturen belasten lauwarmer Tees oder Brühen den Kreislauf weniger als eiskalte Getränke.



	Stadion	Datum	Uhrzeit	Paarung	Mein Tipp	Ergebnis
<b>GRUPPE A</b>  Deutschland  Schottland  Schweiz  Ungarn	München	14.06.	21.00	Deutschland – Schottland		
	Köln	15.06.	15.00	Ungarn – Schweiz		
	Stuttgart	19.06.	18.00	Deutschland – Ungarn		
	Köln	19.06.	21.00	Schottland – Schweiz		
	Frankfurt	23.06.	21.00	Schweiz – Deutschland		
	Stuttgart	23.06.	21.00	Schottland – Ungarn		
<b>GRUPPE B</b>  Albanien  Italien  Kroatien  Spanien	Berlin	15.06.	18.00	Spanien – Kroatien		
	Dortmund	15.06.	21.00	Italien – Albanien		
	Hamburg	19.06.	15.00	Kroatien – Albanien		
	Gelsenkirchen	20.06.	21.00	Spanien – Italien		
	Düsseldorf	24.06.	21.00	Albanien – Spanien		
	Leipzig	24.06.	21.00	Kroatien – Italien		
<b>GRUPPE C</b>  Dänemark  England  Serbien  Slowenien	Stuttgart	16.06.	18.00	Slowenien – Dänemark		
	Gelsenkirchen	16.06.	21.00	Serbien – England		
	München	20.06.	15.00	Slowenien – Serbien		
	Frankfurt	20.06.	18.00	Dänemark – England		
	Köln	25.06.	21.00	England – Slowenien		
	München	25.06.	21.00	Dänemark – Serbien		
<b>GRUPPE D</b>  Frankreich  Niederlande  Österreich  Polen	Hamburg	16.06.	15.00	Polen – Niederlande		
	Düsseldorf	17.06.	21.00	Österreich – Frankreich		
	Berlin	21.06.	18.00	Polen – Österreich		
	Leipzig	21.06.	21.00	Niederlande – Frankreich		
	Dortmund	25.06.	18.00	Frankreich – Polen		
	Berlin	25.06.	18.00	Niederlande – Österreich		
<b>GRUPPE E</b>  Belgien  Ukraine  Rumänien  Slowakei	München	17.06.	15.00	Rumänien – Ukraine		
	Frankfurt	17.06.	18.00	Belgien – Slowakei		
	Düsseldorf	21.06.	15.00	Slowakei – Ukraine		
	Köln	22.06.	21.00	Belgien – Rumänien		
	Stuttgart	26.06.	18.00	Ukraine – Belgien		
	Frankfurt	26.06.	18.00	Slowakei – Rumänien		
<b>GRUPPE F</b>  Georgien  Portugal  Tschechien  Türkei	Dortmund	18.06.	18.00	Türkei – Georgien		
	Leipzig	18.06.	21.00	Portugal – Tschechien		
	Hamburg	22.06.	15.00	Georgien – Tschechien		
	Dortmund	22.06.	18.00	Türkei – Portugal		
	Hamburg	26.06.	21.00	Tschechien – Türkei		
	Gelsenkirchen	26.06.	21.00	Georgien – Portugal		
<b>ACHTELFINALE</b>	Berlin	29.06.	18.00	Zweiter A – Zweiter B		
	Dortmund	29.06.	21.00	Sieger A – Zweiter C		
	Gelsenkirchen	30.06.	18.00	Sieger C – Dritter D/E/F		
	Köln	30.06.	21.00	Sieger B – Dritter A/D/E/F		
	Düsseldorf	01.07.	18.00	Zweiter D – Zweiter E		
	Frankfurt	01.07.	21.00	Sieger F – Dritter A/B/C		
	München	02.07.	18.00	Sieger E – Dritter A/B/C/D		
	Leipzig	02.07.	21.00	Sieger D – Zweiter F		
<b>VIERTELFINALE</b>	Stuttgart	05.07.	18.00	Sieger AF 1 – Sieger AF 3		
	Hamburg	05.07.	21.00	Sieger AF 5 – Sieger AF 6		
	Düsseldorf	06.07.	18.00	Sieger AF 2 – Sieger AF 4		
	Berlin	06.07.	21.00	Sieger AF 7 – Sieger AF 8		
<b>HALBFINALE</b>	München	09.07.	21.00	Sieger VF 1 – Sieger VF 2		
	Dortmund	10.07.	21.00	Sieger VF 3 – Sieger VF 4		
<b>FINALE</b>	Berlin	14.07.	21.00	Sieger HF 1 – Sieger HF 2		

## Umzug mit 104 Jahren: Dank für jahrzehntelange Treue

Wir verabschiedeten unsere langjährige Mieterin Frau Herta Uhl, die nach 22 Jahren bei der GEMIBAU nun in ein Pflegeheim umgezogen ist. Der Schritt bedeutet auch für sie einen Neuanfang, doch wir finden: Mit 104 Jahren kann man auch schon mal ans Alter denken.

Als Dank für ihre lange Treue und mehr noch als Glückwunsch für ihr hohes Alter überreichten wir Frau Uhl einen Blumenstrauß zur Verabschiedung. Sie ist noch erstaunlich fit und wir wünschen ihr noch viele zufriedene Jahre in ihrem neuen Zuhause.



*Besuch und Blumen von der Genossenschaft: Frau Uhl ist in ein Pflegeheim umgezogen, wo sie sich mit ihren 104 Jahren fast so wohl fühlt wie bei der GEMIBAU.*

## Gratulation zum Ehrentag

In den zurückliegenden Monaten konnten wieder mehrere Mieterinnen und Mieter ihren 80. oder sogar 95. Geburtstag feiern. Auch wir von der GEMIBAU wollen unsere Wertschätzung für diesen beachtlichen Lebensweg, der oft mit einer langen Mieter-treue verbunden ist, zum Ausdruck bringen. Blumen, Präsente und persönliche Glückwünsche zauberten so manchem Jubilar ein Lächeln ins Gesicht.



Glückwunsch und Dank für 33 Jahre bei der GEMIBAU! Im November gratulierte unsere Mitarbeiterin Romina Walter unserer langjährigen Mieterin Frau Katharina Kozubek zum 95. Geburtstag.

Gratulation zum Geburtstag: Auch Herr Ivan Rantasa blickt auf 80 Lebensjahre zurück, von denen er bereits 54 Jahre bei der GEMIBAU wohnt.



Mieter seit 47 Jahren und jahrzehntelanges Mitglied der Vertreterversammlung: Herr Bernd Preuß feierte im Dezember seinen 80. Geburtstag. Herzlichen Glückwunsch!



Im März dieses Jahres durften wir Frau Bärbel Barraco zum 80. Geburtstag gratulieren. Auch sie gehört bereits seit 48 Jahren zur Genossenschaft, die sie ehrenamtlich als Vertreterin unterstützt und fördert.



Wir wünschen allen Jubilaren alles Gute und noch viele zufriedene Jahre in ihrem lieb gewonnenen Zuhause!

## Ihre Genossenschaft baut und modernisiert

Sie haben es schon mitbekommen: Die Baubranche steckt in einer tiefen Krise – aber die GEMIBAU baut. Umso mehr freut es uns, dass unsere Projekte Fortschritte machen und wir auch in diesem Frühjahr verschiedene Menschen in ihrem neuen Zuhause begrüßen dürfen. Der Bedarf an bezahlbarem Wohnraum ist nach wie vor riesig und so hoffen wir auf schnelle und kluge Lösungen, damit wir unserer genossenschaftlichen Verantwortung gerecht bleiben können.

### Alles läuft gut in der Jammstraße in Lahr

In der Jammstraße 9 wächst der Rohbau unseres aktuellen Neubauprojekts Stück für Stück dem Himmel entgegen. Die Arbeiten liegen gut im Zeitplan, so dass wir hier sehr optimistisch in die Zukunft blicken. Insgesamt 53 Wohnungen sowie eine große Kindertagesstätte mit sechs Gruppen bieten hier schon bald beste Wohn- und Lebensqualität.



*Solide Basis in der Jammstraße: Tiefgarage und Kellergeschoss sind bereits gut erkennbar.*



### Energieeffizienz Im Sulzbachfeld in Lahr

Das Gebäude Im Sulzbachfeld 3 erreicht durch umfangreiche Modernisierungsarbeiten eine Energieeffizienz auf Neubau-niveau. Neben einer PV-Anlage wurde dazu auch eine moderne Luft-Wasser-Wärmepumpe in Betrieb genommen. Diese entzieht der Umgebungsluft selbst bei kälterer Witterung Wärme, die dann durch ein recht komplexes Verfahren zum Heizen genutzt werden kann.

*Wärme aus der Luft greifen: Die neue Hochleistungs-Wärmepumpe Im Sulzbachfeld ist gut gegen Diebstahl und Vandalismus geschützt.*

## Erdwärme in der Leopoldstraße in Lahr

Dank einer neuen Heizungsanlage wird unsere Wohnanlage Leopoldstraße 15, 17, 19 und 19a klimafreundlich und zukunftssicher mit Erdwärme beheizt. Spezielle Erdsonden entziehen dem Erdreich in einer bestimmten Tiefe Wärme, die dann zur Beheizung genutzt werden kann. Darüber hinaus durften sich alle Mieter über die neugestaltete Außenanlage freuen, die wir um einen kleinen Spielplatz bereichert haben.



*Schöner Treffpunkt für Groß und Klein: Der neue Spielplatz an der Leopoldstraße ist fertig.*

## Vollendung in der Lihlstraße in Offenburg



*Schön ist es geworden: Die großzügig geschnittenen Wohnungen in der Lihlstraße überzeugen mit viel Licht und Wohlfühlatmosphäre.*



Die Verwandlung der „Alten Herdfabrik“ in ein modernes Wohnquartier mit 44 wunderschönen Wohnungen gehört sicher zu unseren spannendsten Projekten der letzten Jahrzehnte. Nachdem das erste Gebäude bereits an die neuen Eigentümer übergeben wurde, folgte im März Nummer zwei. In den beiden verbliebenen Gebäuden und den Außenanlagen sind unsere Handwerker noch fleißig bei der Sache, doch insgesamt werden wir dieses Bauträgerprojekt noch in diesem Frühjahr fertigstellen können.



## Willkommen in der Moltkestraße in Offenburg

Die Vollmodernisierung unseres Mehrfamilienhauses in der Moltkestraße 13, 15, 17 ist im April komplett abgeschlossen. Es handelt sich dabei um das erste Gebäude in Offenburg, das die GEMIBAU vor 70 Jahren erstellt hat. Mit der Modernisierung und dem Dachausbau sind wir hier also gewissermaßen zu unseren Wurzeln zurückgekehrt. Aktuell werden noch letzte Handgriffe ausgeführt, damit sich die neuen Mieter ab dem 1. Mai in ihrem neuen Zuhause rundum wohlfühlen.

## Außenanlagen an der Max-Reger-Straße in Lahr

Die Sanierung der Max-Reger-Straße 1, 3 in Lahr wurde nun vollendet. Nachdem die Modernisierungsarbeiten in und am Haus bereits abgeschlossen waren, wurden nun die Außenanlagen verschönert. Insbesondere die neuen Fahrradhäuschen wurden sehnlichst erwartet, da hier nun auch schwere (und teure) E-Bikes sicher abgestellt werden können.



*Sicherer Stellplatz: Vor allem E-Bike-Fahrer freuen sich über die abschließbaren Fahrradhäuschen an der Max-Reger-Straße.*



## Wollen Sie weiter fernsehen?

## Dann müssen Sie jetzt handeln!

Eindringlich möchten wir nochmals darauf hinweisen: Wenn Sie sich in den nächsten Monaten nicht um einen eigenen TV-Anbieter kümmern, bleibt Ihr Fernsehbildschirm ab dem 1. Juli 2024 schwarz. Sie können kein Signal mehr empfangen und folglich nicht mehr fernsehen!

Zum Hintergrund: Bisher hatten wir für unsere Wohnungen einen Sammelvertrag mit Vodafone abgeschlossen, so dass unsere Mieterinnen und Mieter Kabel-TV nutzen konnten. Die Kosten dafür wurden über die Nebenkostenabrechnung abgerechnet.

Aufgrund eines neuen Gesetzes ist dies ab dem **30.06.2024** nicht mehr möglich. Zukünftig sollen alle Mieterinnen und Mieter selbst entscheiden, ob und bei welchem Anbieter sie ihr TV-Signal beziehen

wollen. Wir waren daher verpflichtet, unseren Sammelvertrag mit Vodafone fristgerecht zu kündigen. Bitte informieren Sie sich, bei welchem Anbieter Sie ab dem Sommer fernsehen wollen (Telekom, 1&1, o2, Vodafone usw.). Viele Firmen bieten auch Kombi-Pakete an, so dass Sie beispielsweise fernsehen, telefonieren und im Internet surfen können. Tipp: Lassen Sie sich nichts aufdrängen, sondern unterschreiben Sie nur Verträge, die auch tatsächlich Ihrem Bedarf entsprechen!

Falls Sie so wenig ändern möchten wie möglich, können Sie auch einen eigenen Vertrag bei Vodafone abschließen. Dann bleiben sogar die Sender auf den gewohnten Sendeleisten.

Sie erreichen Ihren Vodafone-Berater beispielsweise im Vodafone-Shop an der Hauptstraße 57 oder unter [www.vodafone.de](http://www.vodafone.de).

## GUTE FRAGE

## „Do bistt kei mous kei fade ab!“ Woher kommt die Redensart?

„Da beißt die Maus keinen Faden ab“ – das heißt: „Das ist so und es ist nicht mehr zu ändern.“ Diese Bedeutung hat die badische Redensart spätestens seit dem 17. Jahrhundert. Woher sie stammt, dazu gibt es unterschiedliche Erklärungen.



Eine Deutung bezieht sich auf die Fabel „Der Löwe und die Maus“. Darin befreit die kleine Maus einen gefangenen Löwen, indem sie das Netz durchbeißt. Hätte sie es nicht getan, wäre der Löwe unabänderlich gefangen.

Vielleicht stammt die Redensart auch aus dem häuslichen Umfeld: Früher hängten die Menschen Lebensmittel mit einem Faden an die Decke, damit die Mäuse nicht herankamen. Damit hingen sie sicher.

Es gibt viele weitere Erklärungen für die Herkunft der Redensart. Welche davon die richtige ist, wissen wir nicht. Doch eine davon stimmt. Das steht fest! Do bistt kei mous kei fade ab!

## Regenbogen-Salat mit Reis

Wer bunt isst, ist gesund. Bunt wird es aber nur mit viel Obst und Gemüse in der Schüssel. Denn die liefern nicht nur Essvergnügen, sondern auch Vitamine, Mineralstoffe und andere wichtige Nährstoffe.

### Zubereitung:

- 1] Reis nach Packungsanleitung kochen, anschließend kurz unter kaltem Wasser abschrecken und in einer großen Salatschüssel weiter abkühlen lassen, bis er lauwarm ist.
- 2] In der Zwischenzeit Eisbergsalat und Radicchio vom Strunk befreien, in Streifen schneiden und mit dem Rucola waschen und trocken schleudern. Strunk vom Chicorée entfernen, in Streifen schneiden und ebenfalls trocken schleudern. Möhren putzen und mit dem Sparschäler der Länge nach hauchdünn hobeln. Radieschen und Erdbeeren ebenfalls waschen, putzen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen.
- 3] Für die Vinaigrette Frühlingszwiebel putzen, in Ringe schneiden und zusammen mit Öl, Essig, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und verrühren. Die Hälfte davon mit dem Reis vermischen. Eisbergsalat, Radicchio, Rucola, Chicorée und Möhren dekorativ auf dem Reis verteilen. Radieschen, Erdbeeren und Blaubeeren darübergeben und den Salat mit der restlichen Vinaigrette beträufeln.
- 4] Zum Schluss Mandeln hacken und kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Zusammen mit den Rettich-Sprossen über den Salat streuen und genießen.



### Zutaten:

#### Für den Salat:

- 250 g Basmatireis
- 120 g Eisbergsalat
- 80 g Radicchio
- 100 g Rucola
- 125 g Chicorée
- 2 Möhren
- 6 Radieschen
- 8 Erdbeeren
- 1 Handvoll Blaubeeren

#### Für die Vinaigrette:

- 1 Frühlingszwiebel
- 100 ml Olivenöl
- 4 EL weißer Balsamico-Essig
- Meersalz und Pfeffer

#### Für das Topping:

- 1 Handvoll Mandeln
- 1 Handvoll Rettich-Sprossen



## Freie Fluchtwege sind Lebensretter!



**Wegen zugestellter Treppenhäuser ein Menschenleben riskieren? Lieber nicht! Wie ein aktueller Brand in der Offenburger Oststadt erneut deutlich machte, ist es unglaublich gefährlich, Möbel, Müll und ausrangierten Hausrat im Flur oder Treppenhaus zu lagern. Schützen Sie sich und andere und lassen Sie die Flucht- und Rettungswege frei!**

Anfang Februar brannte es in der Wilhelmstraße. Aus bisher ungeklärten Gründen fingen Möbel im Hausflur Feuer, so dass sich schnell dichter Qualm entwickelte. Zum Glück geschah dies am frühen Sonntagnachmittag, so dass das Feuer schnell entdeckt und durch Hausbewohner und die Feuerwehr gelöscht werden konnte. Man mag sich nicht vorstellen, was passiert wäre, wenn es mitten in der Nacht gebrannt hätte.

Bitte nehmen Sie die Warnung und auch das Verbot ernst, dass keine Gegenstände in Fluren und Treppenhäusern gelagert werden dürfen. Im Ernstfall kann sich das Feuer so viel schneller ausbreiten, es entsteht hochgiftiger Qualm und fliehende Menschen sowie Einsatzkräfte geraten durch die Stolperfallen in ernste Lebensgefahr. Im Brandfall zählt wirklich jede Sekunde, so dass freie Fluchtwege Ihr Überleben sichern!

## Lebensmittel – regional und saisonal – sind phänomenal

**Stehen Kohlrabi, Möhren, Rhabarber und Erdbeeren schon auf Ihrem Einkaufszettel? Nicht? Dann wird's Zeit: Diese und viele weitere heimische Lebensmittel haben jetzt Saison. Erfahren Sie, warum es sich lohnt, den Obst- und Gemüsesaisonkalender im Blick zu behalten – für Umwelt und Geldbeutel.**

Zunächst klingt das nach Arbeit und Einschränkungen, aber: Sich saisonal zu ernähren, bietet uns die Chance, die Lebensmittelvielfalt vor der Haustür im Wechsel der Jahreszeiten wieder neu zu entdecken. Zudem hat eine regionale Ernährung viele Vorteile für unser Klima, unsere Gesundheit und das Portemonnaie:

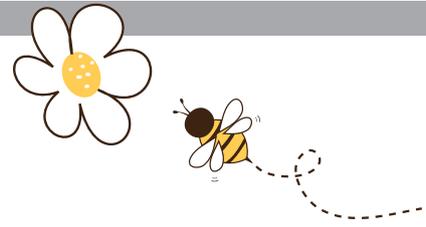
- **Umweltfreundlicher:** Viele Lebensmittel aus fernen Herkunftsländern haben lange Transportwege mit hoher CO<sub>2</sub>-Belastung und verursachen zudem unnötig Verpackungsmüll.
- **Wassersparender:** Für den Anbau von exotischen Früchten in trockenen und meist armen Ländern wird viel vom kostbaren Grundwasser verbraucht.
- **Schmackhafter:** Damit wir exotische Früchte wie Bananen genießen können, werden sie unreif geerntet und oft mit Chemikalien behandelt. Darunter leiden die Qualität und der Geschmack.
- **Günstiger:** Transport- und Lagerungskosten entfallen bei lokalen Lebensmitteln fast gänzlich: Selbst regionale Bio-Lebensmittel sind häufig preiswerter als die Exoten.



### Lokale Lebensmittel

Ein Blick auf das Herkunftslabel lohnt sich also. Oder Sie kaufen direkt beim Erzeuger. Unter [www.regional-saisonal.de](http://www.regional-saisonal.de) zum Beispiel finden Sie im Saisonkalender eine Liste mit Lebensmitteln, die Ihnen zeigt, was Sie im ganzen Jahr nirgendwo frischer erhalten als hier daheim.





## Machen Sie Ihren Balkon jetzt frühlingsfit!

Im April ist es an der Zeit, den eigenen Balkon aus dem Winterschlaf zu erwecken. In drei Schritten verwandeln Sie Ihren Balkon im Frühling in eine Wohlfühlzone für die warme Jahreszeit.

### 1 | Frühjahrsputz auf dem Balkon

Frost, Sturm und andere widrige Witterungsbedingungen in Herbst und Winter hinterlassen ihre Spuren auf dem Balkon. Ersetzen oder reparieren Sie Möbel und Pflanzkästen, die Risse oder andere Schäden aufweisen. Wischen Sie die Möbel ab, fegen Sie Laub zusammen, bürsten Sie die Balkonbrüstung ab, entsorgen Sie alte Erde und reinigen Sie die Pflanzgefäße gründlich.

### 2 | Platz für Neues

Wenn alles wieder blitzblank und am richtigen Platz ist, können Sie mit dem Pflanzen starten. Frostempfindliche Pflanzen sollten Sie allerdings erst nach den „Eisheiligen“ Mitte Mai einpflanzen. Wer schon im Frühjahr für Farbtupfer auf dem Balkon sorgen will, wählt Frühblüher oder frost- und wetterrobuste Pflanzen, wie Primeln und Vergissmeinnicht. Wenn Sie zudem Bienen und anderen Insekten etwas Gutes tun möchten, säen Sie am besten zwischen März und Mai Wildblumensamen aus. Auch Küchenkräuter machen sich auf



dem Balkon hervorragend: Basilikum, Salbei und Thymian fühlen sich besonders an sonnigen Standorten wohl; Petersilie, Schnittlauch und Dill mögen es etwas schattiger.

### 3 | Machen Sie es sich schön

Bunte Polster, stimmungsvolle Laternen oder eine hübsch verzierte Gießkanne sind nur einige Beispiele, wie Sie sich Ihren Platz an der

Sonne wohnlich und gemütlich machen. Unsere Empfehlung: Stellen Sie einen kleinen Nistkasten, ein Insektenhotel oder eine Vogeltränke auf. Das sieht nicht nur hübsch aus, sondern erfreut auch die tierischen Nachbarn.

**Alles fertig? Dann genießen Sie den Frühling auf Ihrem neu aufblühenden Balkon.**

## RÄTSEL UND CO.

### Wer rastet, der ...

... hatte sicher Zeit, unsere Fragen in der letzten Ausgabe richtig zu beantworten. Gesucht war ein Lösungswort, das die meisten von uns als wasserhaltiges Oxid des Eisens kennen dürften, nämlich der ROST. Gern gesehen ist dieser Korrosionsvorgang sicher nicht, doch zumindest unseren vier Gewinnerinnen hat er Glück gebracht. Über je einen Bäckereigutschein im Wert von 25 Euro freuten sich: Roswitha Schulz, Dagmar Wolff, Waltraud Blaschke und Susanne Nill.

### Lasst sie erklingen!

Beim vorherigen Kreuzworträtsel war ein Lösungswort gesucht, das hervorragend zur damaligen Adventszeit passte und auch jetzt in der warmen Jahreszeit wieder aufblüht. Gemeint sind natürlich die GLOCKEN, die es bekanntlich in der Klang- und Blumenvariante gibt. Gewusst haben das viele, gewinnen konnten nur zwei. Über einen „Penny-Markt“-Gutschein durften sich dieses Mal Claudia Schmidt und Edith Andreis freuen.

## Zweifache Gewinnchance: Mitmachen und gewinnen

Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung des Kreuzworträtsels verlosen wir zwei Ikea-Gutscheine im Wert von je 50 Euro.

Unter den richtigen Einsendungen unseres Magazin-Quiz verlosen wir zwei Gutscheine für das Kiddy Dome Schutterwald, die Indoor Familien- und Erlebniswelt, im Wert von je 50 Euro.

Oder einfach Gewinnchance verdoppeln und beide Rätsel lösen.

Eine oder beide Lösungen per E-Mail unter dem Stichwort „Rätsel“ an: [info@gemibau.de](mailto:info@gemibau.de) senden oder per Post an: GEMIBAU, Wilhelm-Bauer-Str. 19 77652 Offenburg.

Einsendeschluss ist der 31. Mai 2024.

Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der GEMIBAU sind ausgeschlossen. Gewinner stimmen ihrer Namensveröffentlichung zu. Hinweise zur Datenverarbeitung sind abrufbar unter: [www.gemibau.de](http://www.gemibau.de)

Riese, Unge- tüm	▼	Blech- blas- instru- ment	▼	Neben- meer des At- lantiks	▼	Garten- blume	▼	ständig Hin- und Herfah- render	▼	begrün- deter An- spruch	▼	litera- risches Er- zeugnis	Gespenst
1						Würdi- gung							
Teil des Armes		eine Emp- fehlung geben	▶					Zimmer- winkel	▶				
				Wäh- rungs- einheit		aber, in-des- sen				5		Futter- pflanze	
besitz- anzei- gendes Fürwort	▶				7	Gestal- tetes, Geform- tes		Karten- spiel			Weisung; Bestel- lung ei- ner Ware		4
pyro- techni- sche Schau		Laub- baum	▼		Figur, Statur								
										Vertrag; Bündnis			Rich- tungs- angabe
Ober- beklei- dungs- stück		eine der Gezeiten	▼	Gurken- kraut		Ver- geltung für eine Wohnität		Kern- frucht	▶				
6				Recht- schrei- bung	▶							lang- schwän- ziger Papagei	
Applaus	▶									Lasten- heber			
verächt- lich: Mann		feste Erdober- fläche	▶					kräftig; mächtig	▶				3
				junger Pflan- zen- trieb	▶					luft- förmiger Stoff	▶		

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Magazin-Quiz: Die Antworten auf die vier Fragen finden Sie in dieser Ausgabe. Die ausgewählten Buchstaben ergeben dann das Lösungswort.

[1] Welchem Monat wird wechselhaftes Wetter zugesprochen?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

[2] Wie heißt die Grube, in der man nach Mineralien suchen kann?

6	7	8	9	10
---	---	---	---	----

[3] Wer ist der Hauptdarsteller in der neu vorgestellten Redensart?

11	12	13	14
----	----	----	----

[4] In welcher Stadt findet das Finale der UEFA EURO 2024 statt?

15	16	17	18	19	20
----	----	----	----	----	----

2	7	12	20
---	---	----	----

## Rundwanderung von Hofstetten

Herrliche Forst- und Waldwege machen diese rund 4,5 Stunden lange Rundwanderung zu einem naturnahen Erlebnis. Die Tour beginnt und endet am Sportplatz Hofstetten, von hier geht es südöstlich über den Hansjakob-Weg II bis zum 598 Meter hohen Biereck und dem gleichnamigen Restaurant. In weitem Bogen wandern Sie anschließend zurück nach Hofstetten und genießen wunderschöne Ausblicke. Sie finden die Tour auch auf [www.komoot.com/de-de/tour/1135714602](http://www.komoot.com/de-de/tour/1135714602). Wer möchte, kann sich auch über die dazugehörige App leiten lassen.



## Fahrradtour ab Gengenbach

Auch wenn der Name von der Belagerung Gengenbachs im Dreißigjährigen Krieg herührt, klingt die „Schweden-Tour“ Nr. 14 nach Bullerbü und ist auch mindestens so schön. Vom Gengenbacher Rathaus aus geht es den Hüttersbach hinauf zum Mooskopf und anschließend durchs Durbachtal vorbei

am Schloss Staufenberg über Offenburg und entlang der Kinzig zurück nach Gengenbach. Bei 42 km Länge und 740 m Gesamtanstieg empfehlen wir jedoch dringend ein E-Bike oder alternativ eine gute Kondition. Weitere Informationen finden Sie im E-Bike-Flyer „Sagen und Mythen der Ortenau“ des Landratsamtes Ortenaukreis.



## Mineralienhalde in Wolfach

Auf der Mineralienhalde der Grube Clara in Wolfach-Kirnbach können große und kleine Entdecker auf Schatzsuche gehen. Der Abraum der mineralienreichsten Grube der Welt kann hier nach wunderschönen Kristallen und Mineralien durchsucht werden. An bestimmten Wochenenden steht Ihnen sogar die große Halde zur Verfügung, die sonst gesperrt ist. Herrliche Ausblicke und Übernachtungsmöglichkeiten runden Ihren Wochenendausflug ab. Öffnungszeiten, Anmeldungen und Eintrittspreise finden Sie auf [www.mineralienhalde.com](http://www.mineralienhalde.com).



## IMPRESSUM

Bauen Wohnen Leben  
Das MitgliederMagazin der GEMIBAU  
Mittelbadische Baugenossenschaft eG

Ausgabe 32: 1\_2024  
Auflage: 3.350 Stück  
Erscheinungsweise: 3 x jährlich

Herausgeber:  
GEMIBAU  
Mittelbadische Baugenossenschaft eG  
Wilhelm-Bauer-Straße 19  
77652 Offenburg  
Tel. 0781 96869-60  
[info@gemibau.de](mailto:info@gemibau.de)  
[www.gemibau.de](http://www.gemibau.de)

Verantwortlich für den Inhalt:  
Dr. Fred Gresens, Peter Sachs

Gestaltung und Text:  
stolp + friends Marketinggesellschaft mbH  
[www.stolpundfriends.de](http://www.stolpundfriends.de)

Bildnachweis:  
Objektfotos GEMIBAU: Fotostudio Klaus Hohnwald  
Shutterstock.com: Liderina, Prostock-studio, magr80,  
KyivnataliS, MockupSpot, Jagodka, berkut, isak55,  
PRASAN MAKSAEN, Wellnhofer Designs, pikselstock,  
Tanja Midgardson, Umomos, Pornpimon Ainkaw

Druck: X-PRINT Druckerei GmbH,  
Im Walsumer Esch 2–6, 49577 Anklam  
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



## Zentrale/Empfang

**Claudia Bohr-Bürkle**, Tel. 0781 96869-60  
oder Tel. 0781 96869-63  
[claudia.bohr-buerkle@gemibau.de](mailto:claudia.bohr-buerkle@gemibau.de)

**Dagmar Brucker**, Tel. 0781 96869-60  
oder Tel. 0781 96869-63  
[dagmar.brucker@gemibau.de](mailto:dagmar.brucker@gemibau.de)

## Unternehmensbereiche

**Karen Juhmann**  
Vermiet- und Beschwerdemanagement,  
Mitglieder, Beratung in sozialen Fragen  
Tel. 0781 96869-81  
[karen.juhmann@gemibau.de](mailto:karen.juhmann@gemibau.de)

**Heike Zimmermann**  
Betriebskosten  
Tel. 0781 96869-61  
[heike.zimmermann@gemibau.de](mailto:heike.zimmermann@gemibau.de)

**Tatjana Knorr**  
Betriebskosten  
Tel. 0781 96869-84  
[tatjana.knorr@gemibau.de](mailto:tatjana.knorr@gemibau.de)

**Natalia Sakirow**  
Betriebskosten  
Tel. 0781 96869-79  
[natalia.sakirow@gemibau.de](mailto:natalia.sakirow@gemibau.de)

**Thomas Fehrenbach**  
Buchhaltung, Mahnwesen, Dividenden, WOP  
Tel. 0781 96869-87  
[thomas.fehrenbach@gemibau.de](mailto:thomas.fehrenbach@gemibau.de)

## Bestandsbetreuung

**Romina Walter**  
Lahr-West, Kippenheimweiler,  
OG-City, OG-Bohlsbach  
Tel. 0781 96869-65  
[romina.walter@gemibau.de](mailto:romina.walter@gemibau.de)

**Oliver Stibal**  
Lahr, Friesenheim, Ettenheim, Herbolzheim  
Tel. 0781 96869-75  
[oliver.stibal@gemibau.de](mailto:oliver.stibal@gemibau.de)

**Mischa Pleger**  
OG-Albersbösch, OG-Kreuzschlag,  
OG-Hildboltsweier, Durbach,  
Ortenberg  
Tel. 0781 96869-82  
[mischa.pleger@gemibau.de](mailto:mischa.pleger@gemibau.de)

**Onur Akgül**  
OG-Ost, OG-Uffhofen, Oberkirch, Achern  
Tel. 0781 96869-74  
[onur.alkuel@gemibau.de](mailto:onur.alkuel@gemibau.de)

## Vertrieb/Immobilien

**Ines Huber**  
Tel. 0781 96869-66  
[ines.huber@gemibau.de](mailto:ines.huber@gemibau.de)

## Hausmeister

**Siegfried Britz**, Handy: 0176 196869-40  
OG-Uffhofen, OG-Bohlsbach

**Vitali Salteviski**, Handy: 0176 196869-42  
OG-Stadtmitte/Zentrum, OG-Albersbösch,  
OG-Oststadt

**Harald Schnell**, Handy: 0176 196869-43  
OG-Kreuzschlag, OG-Albersbösch  
OG-Hildboltsweier, OG-Oststadt

**Herbert Oehler**, Handy: 0176 196869-39  
Lahr