

BlickWinkel

NR 32

Das Magazin der
GEWOBA Nord

Juli
2017



SOMMER MIT LEIB UND SEELE

Tipps und Ideen rund ums ganzheitliche Wohlbefinden

GEWOBA Nord
Unser neues
Quartier36

Von Hand gemacht
Hof Sophienlust
in Schierensee

Ein guter Gedanke
Öfter mal ausloggen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

als der italienische Universal-Wissenschaftler Girolamo Cardano im 16. Jahrhundert nach Schottland reiste, um einen Adligen von seinen Beschwerden zu kurieren, tat er etwas für seine Zeit Erstaunliches: Er empfahl eine Ernährungsumstellung und viel Bewegung in der Natur. In kürzester Zeit erholte sich der Mann. Heute weiß auch die klassische Schulmedizin, dass Körper, Geist und Seele gleichermaßen unser Befinden beeinflussen. Und selbst in der Arbeitswelt können Bedingungen geschaffen werden, die Effizienz und Wohlbefinden in Harmonie zueinander bringen – unser Quartier36 in Schleswig ist ein gutes Beispiel dafür.

In der vorliegenden Ausgabe widmen wir uns ausgiebig dem Dreiklang von „Körper, Geist und Seele“ und beleuchten die Möglichkeiten, wie wir trotz alltäglicher Pflichten unsere innere Mitte nicht aus dem Blick verlieren. Die schöne Nachricht vorweg: Schon kleine Veränderungen bewirken viel!

Wir wünschen Ihnen viele sonnenreiche Wochen mit erholsamen Pausen zwischendurch. Und vergessen Sie nicht das Fahrrad in Ihrem Keller – es freut sich auf ein Wiedersehen!



Viel Spaß beim Lesen wünschen

Dietmar Jonscher

Steffan Liebscher

Vorstände der GEWOBA Nord Baugenossenschaft eG

INHALT

TITELTHEMA

Sommer mit Leib und Seele

- 10 **Fit auf 2 Rädern**
Das Fahrrad wird immer beliebter
- 14 **Sitzen**
kann ganz schön ungemütlich werden
- 16 **Der versteckte Verführer**
Zucker findet sich häufig auch dort, wo man ihn nicht vermutet
- 18 **Meditation und Achtsamkeit**
Nur was für Super-Yogis?

GEWOBA NORD

- 3 **AZUR**
Die beste Schule heißt Verantwortung
- 4 **Kurz + Gut**
- 6 **Quartier36**
Einzigartiges Konzept mit Vorbildcharakter
- 22 **Neues von der BUD**
- 30 **Vertreterversammlung**
Immer gut vertreten
Neu im Aufsichtsrat
Manja Havenstein
- 34 **Neues Kundencenter**
eröffnet in Hamburg

UND SONST NOCH

- 20 **Von Hand gemacht**
Aus unkonventioneller Landwirtschaft
Der Hof Sophienlust
- 24 **Ausflugstipp**
Auf Rosen gebettet
Das Rosarium „seaside garden“
- 28 **Ein guter Gedanke**
Öfter mal ausloggen
Mehr Kommunikation war nie
- 35 **rätseln & gewinnen**
Verwinkelt

DIE BESTE SCHULE HEISST VERANTWORTUNG

In Malente betreuen und verwalten Auszubildende der GEWOBA Nord den Bau einer Immobilie in eigener Regie.

Eigene Idee der Auszubildenden

„Anna, hat sich die Gemeinde eigentlich schon gemeldet?“ „Ja, ich erwarte in Kürze die offizielle Genehmigung.“ – Es ist gerade mal 8 Uhr, doch im Besprechungsraum der Arbeitsgruppe „Azur“ herrscht volle Konzentration. Kein Wunder: Immerhin geht es um Bau, Betreuung und Bewirtschaftung einer kompletten Immobilie.

Ganz schön komplex, so ein Hausbau

Der Prozess hat es in sich, wie Anna Brüsemeister beinahe täglich erleben kann. „Als Neuling geht man mit



Anna und ihre Mitstreiter sind Auszubildende der GEWOBA Nord. Seit 2014 gehört der Direkteinstieg in die berufliche Praxis zum Ausbildungskonzept. Eine Nachwuchskraft hatte damals die Idee. Der Ansatz stieß beim Vorstand auf offene Ohren, und man entschied, ein Grundstück zur Verfügung zu stellen, auf dem unter

einer ordentlichen Portion Naivität ans Werk, aber dann zeigt sich, wie komplex so ein Hausbau in Wirklichkeit ist.“ Die Planungsphase des Projektes wird bald abgeschlossen. Der Bauantrag liegt der Gemeinde vor,

Regie der Auszubildenden und mit Unterstützung der Vereinsvorstände Manuel Gläß und Oliver Heine eine Immobilie gebaut werden soll.

die offizielle Genehmigung erfolgt in Kürze. Sobald auch die untere Naturschutzbehörde ihr Einverständnis erklärt hat, geht es los. Schon nach einem Jahr Projektarbeit zieht Anna eine positive Bilanz:

„Meine Kollegen und ich können jetzt viele Abläufe deutlich besser nachvollziehen als zuvor, ganz einfach, weil wir es eigenverantwortlich gemacht haben. In jedem Fall ist es ein tolles und spannendes Projekt.“

KURZ + GUT

NACHRICHTEN
AUS DEM HAUSE
GEWOBA NORD



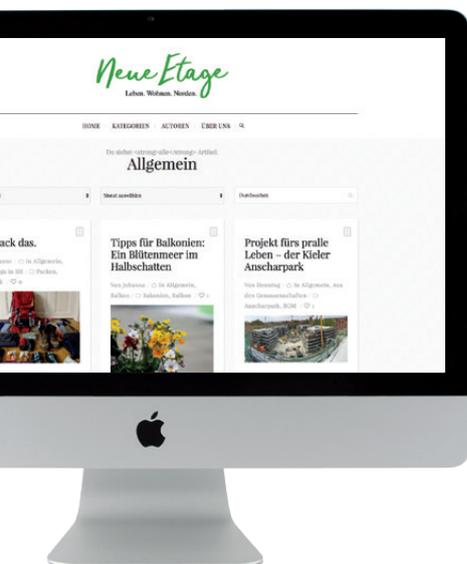
IM RICHTIGEN MOMENT

Harald Raabe holt den 2. Platz bei einem Fotowettbewerb

Unser Mitarbeiter aus dem Bereich Unternehmensentwicklung / Organisation ist bereits seit vielen Jahren leidenschaftlicher Fotograf. Eher spontan reichte er kürzlich ein besonders gelungenes Landschafts-Motiv bei einem Wettbewerb des Schleswiger Museums ein. Dieser wurde parallel zu einer Ausstellung des amerikanischen Natur-Fotografen Art Wolfe ausgeru-

fen. Sein Foto konnte sich gegen die starke Konkurrenz behaupten und belegte schließlich den 2. Platz, der mit einer neuen Kamera belohnt wurde.

Wir sind stolz auf dieses Ergebnis und freuen uns auf viele weitere Bilder!



DIE „NEUE ETAGE“ IST DA! Der Wohn-Blog für den Norden

Die GEWOBA Nord und 17 andere regionale Wohnungsbaugenossenschaften berichten über ihr Erfolgsrezept: Schleswig-Holstein. Die Beiträge werden in regelmäßigen Abständen von einer professionellen Redaktion recherchiert und im unterhaltsamen Blog „Neue Etage“ veröffentlicht.

Viel Spaß mit aktuellen Freizeit- und Ausflugstipps, Portraits, Berichten, Rezepten und tollen Ideen, wie man es sich im Norden noch gemütlicher machen kann! Gleich mal reinlesen? gewoba-nord.de



DER VORSTAND ERZÄHLT



Wir freuen uns, mit dem Quartier36 als Ort der Begegnung unseren Mitarbeitern und den Menschen in der Region etwas Gutes tun zu können. Alle sind herzlich willkommen!

Steffan Liebscher,
Vorstandsmitglied



UNNÜTZES WISSEN:

Solides Quartier!

Das Quartier36 (gebaut 1892!) hat eine so massive Bausubstanz, dass bei der Renovierung keine zusätzliche Dämmung verbaut werden musste, um aktuelle Standards einzuhalten.



ZUSAMMEN SCHNELL!

Tolles Staffel-Ergebnis beim Syltlauf am 19. März

Die 36. Ausgabe stellte die 1.405 Teilnehmer des Syltlaufs vor besondere Herausforderungen: Dauerregen und kalter Wind machten die 33.333 Meter lange Strecke von Hörnum nach List in diesem Jahr gefühlt um ein Vielfaches länger. Mit am Start war auch in diesem Jahr wieder ein

8-köpfiges Staffelteam der GEWOBA Nord. Mit viel sportlichem Ehrgeiz und genossenschaftlichem Zusammenhalt konnte sich das Team dieses Mal im Vergleich zu den Vorjahren sogar noch verbessern und kam auf den respektablen 21. Platz.

Wir gratulieren!



Vorstandsmitglied Dietmar Jonscher im Gespräch mit Swetlana Krätzschmar, Stadtpräsidentin der Stadt Flensburg.

RICHTFEST IM „SKOLEHAVEN“

Das Bauprojekt in unmittelbarer Nähe zum Flensburger Hafen hat eine wichtige Wegmarke erreicht: Am 23. Juni konnte mit zahlreichen Gästen das Richtfest gefeiert werden. Nun dauert

es nicht mehr lange, bis die 96 barrierefreien Wohnungen in zentraler Lage an die neuen Bewohner übergeben werden!

QUARTIER36

EINZIGARTIGES
KONZEPT MIT
VORBILDCHARAKTER

Der großzügige Eingangsbereich des Quartier36 heißt die Besucher mit einer hellen, eleganten Atmosphäre willkommen.



Am 31. März 2017 eröffnete die GEWOBA Nord in der Moltkestraße 36 in Schleswig ihr Herzensprojekt: das Quartier36. Das einzigartige Konzept verbindet Arbeit, Gastronomie, Fitnessstudio und Kindergarten zu einem Ort des Wohlfühlens für Mitarbeiter, Mitglieder und Mieter.

QUARTIER 36

Ort der Begegnung und des Zusammenseins

Wer als Arbeitgeber überzeugen und den Nachwuchs begeistern will, der muss auch mit den Arbeitsbedingungen punkten. Diese Erkenntnis war Triebfeder zur Realisierung des Projektes, das mit verschiedenen Services den Arbeitsalltag der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der GEWOBA Nord erleichtert und bereichert.

Mit einem Fitnessstudio, komfortablen Übernachtungsmöglichkeiten und einem modernen, öffentlichen Gastronomiekonzept vereint das Quartier36 nach seiner Fertigstellung nun auf insgesamt rund 3768 m² ein breitgefächertes Angebot, das die verschiedensten Lebensbereiche und Bedürfnisse umfasst. Mit ihrem einzigartigen Konzept repräsentiert die neue Location

einen Ort der Begegnung, des Wohlfühlens und des gesunden Lebensstils.

„Unsere Mitarbeiter kümmern sich täglich mit viel Engagement um das Wohl unserer Mitglieder. Es war uns wichtig, mit diesem Projekt unseren Mitgliedern, aber auch unseren Mitarbeitern, ein Stück zurückzugeben,“ so Vorstand Dietmar Jonscher. In den weitläufigen Räumlichkeiten haben sich der ADS Kindergarten „Quartierchen“, der langjährige Partner „Rücken & Partner“, das Restaurant Kulinar36 sowie die Tochtergesellschaft BUD niedergelassen. Die Fitness- und Übernachtungsmöglichkeiten für Mitarbeiter befinden sich im Dachgeschoss. Grundsanierte Büroflächen werden im ersten Obergeschoss vermietet.



AUS-
ZEIT
36

WENN DER TAG MAL ETWAS LÄNGER WIRD

Ein Meeting nach dem anderen, das Geschäftsessen zieht sich bis in die späten Abendstunden hinein und das Wetter macht sei-

nem norddeutschen Ruf alle Ehre? Es gibt viele Gründe, sich eine erschwerte und unter Umständen riskante Heimfahrt zu ersparen. Im Auszeit36 haben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der GEWOBA Nord von außerhalb die Möglichkeit, sich in diesen Fällen die Hotelsuche zu ersparen und einfach und unkompliziert vor Ort zu übernachten. Eine Übernachtung kostet für Mitarbeiter nur 7,43€ pro Nacht (externe Besucher zahlen 45€).



WORK HARD, STAY FIT

FIT
36

Wer hart arbeitet, der muss sich fit halten. Mit dem Fit36 bietet die GEWOBA Nord Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Quartier36 die Möglichkeit, sich aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern. Hier wurde in unmittelbarer Nachbarschaft zum Arbeitsplatz ein Ort für Sport geschaffen, der von Montag bis Sonntag – 7 Tage die Woche – von 6 - 22 Uhr offen steht. Alle Geräte sind nach Einweisung durch einen ausgebildeten Trainer frei

nutzbar. So trainiert man im Fit36 sicher und zugleich unabhängig. Für alle, die lieber im Team und unter professioneller Anleitung trainieren werden, aber auch verschiedene Kurse angeboten. Frei nach dem Motto „Seit wir zusammen schwitzen, unterstützen wir einander besser“, stellt gemeinsames Training darüber hinaus auch einen wichtigen Teambuilding-Faktor dar, der die gemeinsame Arbeit positiv beeinflusst.

IN REICHWEITE DER KINDER ARBEITEN

Familie und Beruf miteinander vereinbaren zu können, wird für Mütter und Väter ein immer wichtigerer Faktor bei der Wahl des Arbeitsplatzes. Mit dem „Quartierchen“ hält das Quartier36 auch in dieser Hinsicht das passende Angebot bereit. Der Kindergarten der Arbeitsgemeinschaft Deutsches Schleswig ermöglicht nicht nur Vätern und Müttern der GEWOBA Nord das Arbeiten in Reichweite ihrer Kinder.

Mit seiner einzigartigen Kombination verschiedenster Angebote aller Lebensbereiche stellt das Quartier36 ein wegweisendes Konzept dar, das die soziale Verantwortung der GEWOBA Nord gegenüber Mitarbeitern, Mitgliedern und Mietern eindrucksvoll dokumentiert.

quar
Tier
chen



Das Kulinar36 ist ein besonderes Highlight im Gesamtkonzept des Quartier36. Das Restaurant positioniert sich mit modernem Flair und regionalem kulinarischem Angebot als neuer Hot Spot der gastronomischen Begegnung und des

gesunden Lifestyles in Schleswig. Von Montag bis Freitag kann von 8 - 18 Uhr in entspannter Atmosphäre nach Herzenslaune geschlemmt werden: Ob kleines Frühstück, wöchentlich wechselnder Mittagstisch oder feinste Kaffeespezialitäten – das Kulinar36 hält für jeden Geschmack etwas bereit. Ergänzend bietet der Kiosk36 Snacks und Getränke für unterwegs an.

GENUSS VOR DER HAUSTÜR



Auch der Gedanke der Nachhaltigkeit steht im Fokus des Kulinar36. Alle Verpackungen, die hier ausgegeben werden, sind umweltfreundlich produziert und entsprechend abbaubar. Dazu gehören To go Becher zum Wiederverwenden ebenso wie der konsequente Einsatz recycelbarer Materialien.



2 *Fit auf* Rädern

Als Sport, alternatives Fortbewegungsmittel oder reiner Freizeitspaß: Radfahren wird immer beliebter. Ob klassischer Drahtesel oder modernes, digitalisiertes E-Bike – dem Fahrrad gehört die Zukunft.

Fördert Armut die Vernunft? Mit Blick auf das China der sechziger und siebziger Jahre möchte man das fast glauben. Seinerzeit brach die Fahrraddichte im Reich der Mitte alle Rekorde. Zu Abertausenden bevölkerten die Menschen dort auf ihren Drahteseln das Straßennetz, so als hätte bereits Diktator Mao die Vision eines grün gefärbten Sozialismus vor Augen gehabt.

Natürlich war dem nicht so – die radelnden Bauern, Fabrikarbeiter und Tagelöhner besaßen einfach nur nicht die Mittel, sich ein motorisiertes Gefährt zu leisten. Und seitdem sie das nötige Geld verdienen, durchwabern tagtäglich dichte Smognebel Chinas Metropolen.

50 Jahre später ist das Fahrrad abermals auf dem Vormarsch – nun allerdings im vergleichsweise wohlhabenden Europa, und diesmal eindeutig in dem Bestreben, etwas für die Umwelt zu tun. Und ganz nebenbei natürlich auch für die eigene Gesundheit. Die Zahlen sprechen für sich: 2016 ist die Nachfrage nach Fahrrädern in Deutschland einmal mehr gestiegen, diesmal um 7 Prozent gegenüber 2014. Und auch der Anspruch der Nutzer erklimmt eine neue Qualitätsstufe: 560 € durchschnittlich investiert der Käufer mittlerweile in ein neues Rad.

Ein *Multitalent*

Der anhaltende Boom nach Fahrrädern ist wohl begründet, denn das Bike verbucht gleich mehrere Pluspunkte für sich:



ZEITSPAREND: In Großstädten haben Fahrradfahrer auf vielen Strecken zeitlich die Nase vorn – auch unter Beachtung der Verkehrsregeln!



KEINE PARKPLATZSORGEN: Fahrräder finden nahezu überall eine Parkmöglichkeit, und die ist nach wie vor kostenlos.



ERLEBNISREICH: Wer das Rad nutzt, nimmt die Fahrt von A nach B viel intensiver wahr als in einem Auto, denn Augen, Ohren und Nase radeln bewusster mit.



GESUNDHEITSFÖRDERND: Radfahren regt den Kreislauf und die Sauerstoffversorgung an und stärkt das Immunsystem.

Insbesondere die letzten beiden Aspekte verdienen eine nähere Betrachtung.

Das Erlebnis

In Abwandlung eines bekannten Sprichworts könnte man sagen, dass das Glück der Erde auf dem Sattel eines Fahrrades liegt. Denn Radfahren ist nicht nur naturnäher, sondern auch viel kommunikativer als die Fahrt mit dem Auto oder dem Bus. Gerade in Gruppen wird die Radtour zu einem echten Gemeinschaftserlebnis.

Die Gesundheit

Fahrradfahren ist ein ideales Training für das Herz-Kreislaufsystem und die Knochen. Und da der Tritt in die Pedale unsere Gelenke weniger stark beansprucht als Spazieren oder Laufen, ist Radeln sogar für Menschen mit Knieproblemen geeignet.

Ein idealer Einstieg für Sportmuffel

Die gute Nachricht zuerst: Immer mehr Menschen hierzulande ernähren sich bewusst und treiben Sport. Gerade in der Altersklasse unter 30 befinden sich die traditionellen Stimmungsmacher Alkohol und Zigarette klar auf

dem Rückzug. Die guten Gefühle holt man sich statt dessen jetzt bei einem Lauf durch den Park, bei einem Grüntee in nikotinfreier Umgebung – oder eben mit einer Spritztour auf dem Rad.

Bei vielen bleibt dieser Enthusiasmus allerdings auf der Strecke, sobald der Beruf einen neuen Zeitplan für den Tag vorgibt. Und diejenigen, die sich ohnehin nie für Sport begeistern konnten,

werden auch weiterhin nicht die Wohnzimmercouch gegen die Sportschuhe eintauschen wollen. Gerade für diese Zielgruppe kann das Rad zum idealen Einstieg in die Welt des Sports werden. Denn es vereint mit Gesundheit, Naturverbundenheit und Geselligkeit viele Vorzüge, ohne seinem Fahrer gleich das Etikett des Athleten umzuhängen. Slow sport eben!

Die Sache mit den Glücksgefühlen

Sport macht glücklich! Das klingt wie eines dieser Werbeversprechen, die sich Marketingstrategen ausdenken. In diesem besonderen

Fall aber belegen dies unsere körpereigenen Substanzen selbst – und die haben auf ganzer Linie Recht. Dass es sich hierbei um die viel zitierten Endorphine handelt, wird jedoch zunehmend in Zweifel gezogen, denn die übernehmen ausschließlich eine schmerzstillende Funktion. Im Verdacht stehen vielmehr Botenstoffe wie

Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin, die den Körper in eine Art Rauschzustand versetzen. Auch der sogenannten „Flow-Effekt“ könnte eine Rolle spielen: Der immer gleiche Bewegungsablauf beim Laufen, Schwimmen oder Radfahren lässt den Sporttreibenden glauben, losgelöst von jeder Anstrengung zu agieren.

Was aber auch immer der Grund für das Wohlbefinden sein mag: Ohne den ersten Schritt stellt es sich bestimmt nicht ein. Zum Glück gibt es Motivationshilfen:



FANGEN SIE KLEIN AN

Ganz gleich, für welche Sportart Sie sich entscheiden: Sie haben Zeit, sich hochzuarbeiten. Viel wichtiger als die Kilometermarke ist die Regelmäßigkeit.



SPORT ZU ZWEIT

Wer zu zweit Sport macht, erhöht damit Effektivität und Effizienz des Trainings. Denn gemeinsam mit einem Partner wird ein Vorhaben oft schneller und konsequenter umgesetzt. Allein der Gedanke, dass jemand auf uns wartet, genügt oft als Anstoß, jetzt aktiv zu werden.



SETZEN SIE SICH EIN ZIEL

Für die Einen ist es eine Kilometermarke auf der Waage, für die Anderen ein Wettkampf, bei dem sie mitmachen wollen. Ziele sind motivierend, aber nur wenn man sie formuliert.



Rad-Geber war ein Vulkan

Es war ein Vulkan, der der Erfindung des Fahrrads den Weg geebnet hat. Als im April 1815 auf der indonesischen Insel Sumbawa der Tambora ausbricht, verbinden sich Millionen Tonnen Schwefeldioxid mit dem Wasserdampf in der Luft, und ein wandernder Dunstschleier entsteht, der die Sonne verdunkelt. Die Folgen in Europa sind Überschwemmungen, Missernten und Hungers-

nöte. Als schließlich auch die Tiere verenden und den Menschen insbesondere die Pferde zum Ziehen ihrer Wagen fehlen, hat die Erfindung eines gewissen Karl Drais ihren großen Auftritt: 1817, vor genau 200 Jahren also, erfindet er eine Laufmaschine auf 2 Rädern, die ohne PS-Stärken angetrieben werden kann. Das Ur-Rad war geboren!

*Es ist nie zu spät
für mehr
Wohlbefinden
im Leben!*



SITZEN

KANN GANZ
SCHÖN

UNGEMÜTLICH

WERDEN

Leben ist Bewegung? Pustekuchen! Shoppen, Spielen, Organisieren: Mehr und mehr Tätigkeiten können heutzutage bequem im Sitzen am Computer erledigt werden. Daheim und im Beruf sowieso. Dass uns mangelnde Bewegung nicht gut tut, das ahnten wir ja bereits. Aber dass zu vieles Sitzen unsere Gesundheit massiv gefährdet? Leider wahr.

OHA, DAS HAT GESESSEN

Fangen wir mal mit nüchternen
Zahlen an:

Die moderne Wissenschaft sagt uns: Wer mehr als **6 Std.** am Tag im Sitzen verbringt, selbst wenn er oder sie sich sonst sportlich betätigt, der erhöht seine Wahrscheinlichkeit, innerhalb der nächsten **15 Jahre** zu Sterben, um

40 %

Der Grund: Wer viel im Sitzen arbeitet, hat ein doppelt so hohes Risiko, an einer ernsthaften Herzkreislaufstörung zu erkranken. Zu langes Sitzen führt nämlich nicht nur zu

Muskelferspannungen und Rückenproblemen. Studien zufolge erhöht es die Risiken für Bluthochdruck, Diabetes, Arteriosklerose, Thrombosen und manche Krebsarten. Sogar

Teile des Hirns sollen im Sitzen degenerieren. Darum sagen uns Forscher knallhart: Wer viel sitzt, stirbt früher und ist selbst daran schuld. **Das hat gegessen.**

WIR LASSEN SIE NICHT SITZEN!

Und nun? Sind wir etwa zu faul, träge und phantasieelos, etwas gegen dieses Risiko zu tun? Das lassen wir natürlich nicht auf uns Sitzen! Darum hier fünf einfache lebensverlängernde Tipps, die jeder gleich morgen im Büro bzw. auf dem Weg dorthin umsetzen kann:

1. MIT DEM RAD ZUR ARBEIT



Erst am Frühstückstisch gegessen und dann gleich wieder im Auto oder Bus? Wie wär's stattdessen mit dem Fahrrad? Schon zu viel Bewegung? Dann eben eine Haltestelle früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen. Oder mit dem Auto weiter weg parken.

4. DRUCKEN UND KOPIEREN



Auch der Drucker oder Kopierer freut sich über jeden Besuch. Wer Druckaufträge nacheinander versendet statt zu sammeln, hat häufiger Grund aufzustehen und hinzugehen.

2. TREPPE STATT FAHRSTUHL



Auch wer sich auf dem Weg ins Büro für das Treppenhaus statt den Fahrstuhl entscheidet, schreitet stufenweise zu mehr Gesundheit voran.

5. TELEFON AUF STANDLEITUNG



Egal, ob es bei Ihnen klingelt oder Sie jemanden anrufen: Ab morgen wird nur noch im Stehen telefoniert! Damit tun Sie nicht nur etwas für Ihren Kreislauf, sondern bringen auch frische Energie in Ihre Stimme.

3. EIN GANG STATT E-MAIL EINGANG



Versuchen Sie es doch mal mit einem Gang zum Kollegen statt einer E-Mail. Ist fürs Betriebsklima ebenso gut, wie für Ihr Herz-Kreislauf-System.

SIE SEHEN:

Es gibt jede Menge Gelegenheiten, den Bürostuhl zu verlassen. Denken Sie doch mal darüber nach – am besten nicht im Sitzen.

Der versteckte Verführer

Zucker findet sich häufig auch dort,
wo man ihn nicht vermutet.

„Mit Zucker hab' ich kein Problem“, versicherte mir kürzlich ein Gast auf einer Vernissage, nachdem unser Smalltalk in die kulinarischen Gefilde vorgedrungen war, „mein Herz schlägt mehr für herzhaftere Speisen.“ Worauf der zweifellos übergewichtige Mann seinen Teller zum wiederholten Mal mit deftigen Häppchen auffüllte. Wieviel Süßes in denen steckt, ließ ich unerwähnt – ich wollte ihm nicht den Appetit verderben. Um den ist es nämlich geschehen, wenn man wahllos ein paar Fertigprodukte aus dem Sortiment eines Supermarkts herausgreift und auf ihren Zuckergehalt überprüft.

PIZZA



14g
/ 100g

Zucker ist auch
Geschmacksträger

Die Lebensmittelindustrie hat sich längst auf den kochmüden Verbraucher eingestellt und serviert ihm eine Riesenauswahl an sogenannten Convenience-Produkten (engl. für bequem), die so gut wie alle mit mehr oder weniger viel Zucker aufgepeppt sind: einfach, weil sie den meisten Konsumenten so besser schmecken.



Besonders große Mengen enthalten beispielsweise: **Ketchup (22 g/100 g), Pizza (14 g/100 g) und Rotkohl (8 g /100 g)**. Aber auch Lebensmittel, die als „gesund“ gelten, haben es manchmal in sich: Einige Müslisorten enthalten gesüßte Cerealien und auch Joghurt aus dem Bioladen sind mitunter wahre Zuckerbomben: Der Zucker ist dem Fruchtpüree zugesetzt. Und was Fruchtsäfte angeht:

Ernährungswissenschaftler haben in verschiedenen Studien herausgefunden, dass z. B. Orangensaft den Insulinspiegel viel schneller in die Höhe schießen lässt als der Verzehr einer ganzen Orange. Der Saft enthält kaum Faseranteil, die Verdauung läuft deswegen viel schneller ab. Eine Orangefrucht zu verdauen, dauert länger, entsprechend geringer ist die Insulinreaktion. Häufig auftretende Insulinspitzen können zu einer Insulinresistenz und damit zu Diabetes führen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt nicht mehr als 30g Zucker pro Tag zu essen. Das sind gerade mal 2 gestrichene Esslöffel.



Das süße Leben schmeckt jedem

Der viel zu hohe Zuckerkonsum in unserer modernen Gesellschaft ist eine Folge der veränderten Essgewohnheiten im Zuge der totalen Verfügbarkeit. Was unsere Vorfahren selten genug im Jahr in Form von Beeren oder Honig genießen konnten, lässt sich heute mit geringstem Aufwand äußerst preiswert industriell fertigen. Und weil Gesüßtes unserem Gaumen schmeichelt und die „Glücksbringer“-Botenstoffe Dopamin und Serotonin in Wallung bringt, führen wir es uns bedenkenlos zu.

Doch auch Zucker ist eine Droge, von der man wieder loskommen kann. Wer zum Frühstück puren Joghurt, Haferflocken, Vollkornbrot und ungesüßten Tee zu sich nimmt, wird bereits nach wenigen Tagen die feinen Aromen der einzelnen Zutaten aufspüren, die bis dato unter der Patina aus Süßem verborgen waren.

* Teilnehmen kann jedes Mitglied der GEWOBA Nord außer den Mitarbeitern der GEWOBA Nord, des Magazins und deren Familienangehörigen. Die Preise werden unter Ausschluss des Rechtsweges verlost, Sachgewinne können nicht in bar ausgezahlt werden. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Gewinnspiel*

50 Kulinar-Gutscheine
à 15 € zu gewinnen!

Lust auf eine wirklich gesunde Mahlzeit? Dann gewinnen Sie einen von 50 Genuss-Gutscheinen für das Kulinar36 in der Moltkestraße 36 in Schleswig. Beantworten Sie einfach unsere Gewinnspielfrage:



Wieviel Gramm Zucker sollte man laut WHO täglich maximal zu sich nehmen?

Senden Sie bitte die Lösung unter dem Stichwort **ZUCKERFREI** auf einer frankierten Postkarte mit Ihrer kompletten Anschrift und Tel.-Nr. an:

GEWOBA Nord Baugenossenschaft eG
Moltkestr. 32 | 24837 Schleswig

Einsendeschluss: 15.09.2017

MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

NUR WAS FÜR SUPER-YOGIS?

Unser Alltag wird immer schneller und hektischer. Der Taktschlag, dem wir in Beruf und Privatleben ausgesetzt sind, lässt uns wenig Zeit, Ruhe zu finden, neue Kraft zu schöpfen und aufzutanken. Aber haben wir nur die Möglichkeit, unseren Alltag mit mehr Sinn und Ruhe aufzuladen, indem wir alle Brücken hinter uns abbrechen und zum Super-Yogi werden? Unsere Antwort: Nein!

WENN ER TRINKT, TRINKT ER

Es gibt eine schöne Geschichte von drei buddhistischen Schülern, die bei unterschiedlichen Meistern in die Lehre gehen. Der erste schwärmt, sein Lehrer sei der größte aller Yogis: Er könne mit bloßer Willenskraft Gegenstände verrücken. Der zweite entgegnet, sein Meister sei noch vollkommener, er schwebe sogar durch die Luft. Der dritte schließlich geht bei einem Zen-Mönch in die Lehre und er sagt: Sein Meis-

ter sei der allergrößte von allen, denn er könne Unglaubliches: Wenn er trinkt, dann trinkt er, wenn er sitzt, dann sitzt er.

Tatsächlich ist das, was in dieser Geschichte aufscheint, der Weg, der am ehesten zum Ziel führt. Er hat mit den kleinen Dingen und mit Achtsamkeit zu tun.



DER MOMENT, EIN SCHEUES REH

Achtsamkeit bedeutet, im Moment zu sein. Darin liegt der Schlüssel, denn unser Alltag ist voller Momente – wir müssen sie nur wahrnehmen. Wer schon morgens beim Frühstück an die Arbeit denkt oder E-Mails checkt, der hat schon den ersten verpasst. Denn der Moment ist scheu und flüchtig wie ein Reh. Wird er gestört, gerät er aus dem Gleichgewicht und Gleichzeitiges vertreibt ihn sofort.

Soweit so klar. Zugegebenermaßen aber auch nicht ganz leicht. Denn wie bei allem, was einfach aussieht und klingt, sind bis zur Meisterschaft viel Übung und Disziplin erforderlich.

Den Spiegel glätten

Wer Meister des Moments werden will, kann lernen, seine Gedanken zu lenken. Denn Achtsamkeit hat nichts mit Bewusstsein im Sinne von „Denken“ zu tun – im Gegenteil. Ein bekanntes Bild vergleicht unser Bewusstsein mit einer Wasseroberfläche. Denken wir, ist der Wasserspiegel kraus und unruhig. Darum gilt es zunächst, ihn

zu glätten. Aber ohne Zwang bitte! Die Gedanken dürfen ruhig kommen – nur sollten wir ihnen nicht hinterherjagen. Genau hier liegt das eigentliche Ziel jeder meditativen Praxis. Die Techniken dazu sind so vielfältig und verschieden wie wir.

Viele Wege zum Ziel

Autogenes Training, Tanz, Urschrei, Yoga oder stilles Sitzen – der Katalog meditativer Techniken bietet für jedes Temperament die passende Variante. Den ersten Schritt machen Sie am besten, indem Sie auf die Suche gehen und herausfinden, womit Sie Ihrem Gedankenkreislauf für den Moment an besten entrinnen können. Und wenn Ihnen keine davon zusagt, dann beginnen Sie doch einfach direkt damit, ein Glas Wasser zu trinken. Denn wie heißt es doch: Alles Wissen ist nur eine Leiter, derer wir nicht mehr bedürfen, sobald wir am Ziel sind.

START IN DEN MOMENT: DAS RÄT DIE EXPERTIN



„Vom Kurs an der Volkshochschule über Angebote im Internet bis hin zu einer schier unübersehbaren Fülle an Büchern zum Thema: Es gibt viele Möglichkeiten, mit Meditation zu starten. Anfängern empfehle ich dabei Techniken der geführten Meditation. Die Anleitung einer Stimme erleichtert gerade am Anfang das Entspannen und Loslassen.“

Friederike Rathgens
Mentaltrainerin und Meditationscoach

AUS UNKONVENTIONELLER LANDWIRTSCHAFT

Auf dem Hof Sophienlust steht der Einklang von Mensch und Natur im Mittelpunkt.



Nur 15 Kilometer vor den Toren Kiels sieht die Welt schon ganz anders aus: Inmitten hügeliger Wälder und Felder hat sich vor fast 40 Jahren eine Gemeinschaft gebildet, die viel mehr sein möchte als ein einfacher landwirtschaftlicher Betrieb. Neben Umweltschutz und dem biologisch-dynamischen Anbau hochwertiger Lebensmittel kümmert man sich zum Beispiel auch aktiv um Menschen mit Behinderungen und sozialen Brüchen.

EINE ECHTE LEBENS-AUFGABE

Landwirt Lars Ernst und seine rund 40 Mitstreiter bestellen die inzwischen 110 Hektar des Hofes aus Überzeugung auf ökologische Art und Weise. Das setzt beispielsweise eine 9-jährige Fruchtfolge voraus, die dem Boden immer wieder die Möglichkeit gibt, sich zu regenerieren. Dafür wird vollständig auf künstliche Düngemittel verzichtet. Der

Anbau mit sogenannten Gemüse-dämmen schafft eine natürliche Regulierung von Wärme und Feuchtigkeit im Boden. Um einer Verdichtung des Untergrundes vorzubeugen, wird wo möglich auch der Einsatz von schwerem Gerät vermieden. Das bedeutet natürlich viel Handarbeit. Aber die gehört hier sowieso immer zum Konzept!



Alles für den Hof

Neben der Betreuung von Mensch, Feld und Tier bleibt für Lars Ernst kaum noch ein freier Moment – und er kann sich nichts anderes vorstellen!



SCHMECKT GARANTIERT WIE SELBSTGEMACHT

Auf den Feldern werden unter anderem verschiedene Getreidesorten, Kartoffeln, Grünkohl, Rosenkohl, Rote Beete, Salate, Gurken und Tomaten angebaut. Die großteils frei lebenden Kühe, Hühner und Schweine liefern Milch, Eier und Fleisch. Alle Erzeugnisse (mit Ausnahme des Fleisches) werden direkt vor Ort verarbeitet.

Aus der eigenen Molkerei kommen so zum Beispiel auch Käse, Quark und Joghurt nach Art des Hauses. Die Vermarktung wird natürlich ebenfalls selbst übernommen; mit dem Hofladen, dem eigenen Café, einem Verkaufswagen oder als Lieferant für Cafés, Schulküchen und andere Einrichtungen in der Umgebung.

HILFE UND HELFEN

Ein wichtiger Teil des Hoflebens auf Sophienlust sind die zur Zeit 17 seelenpflegebedürftigen jungen Erwachsenen, die voll in die Gemeinschaft integriert sind und hier auch wohnen. Mit sozialtherapeutischen Angeboten werden ihre Probleme in dieser ruhigen, vertrauensvollen Umgebung gezielt und individuell behandelt.

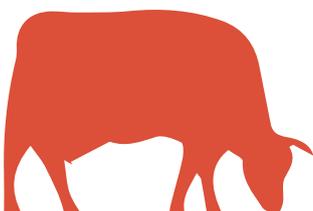
Gleichzeitig finden sie hier aber auch eine sinnvolle Beschäftigung. Zum Beispiel in der Landwirtschaft, Gärtnerei, Hauswirtschaft, Bäckerei, Milchverarbeitung oder dem Naturkosthandel. Jeder wird nach seinen Fähigkeiten gefördert. Und jeder Beitrag für die Gemeinschaft ist wertvoll!

LANDEBEN MACHT SCHULE

Eine enge Beziehung zum Land und ursprünglicher Ernährung wird hier in Kooperation mit der Kieler Waldorfschule auch echten Stadtkindern vermittelt. So kommen beispielsweise die 3. Klassen hierher. Vom Frühjahr bis zum Erntedankfest erleben sie so hautnah mit, wie die Felder bestellt, gepflegt und abgeerntet

werden. Schüler der 9. Klassen verbringen gleich zwei Wochen am Stück hier und bekommen in dieser Zeit vom Melken bis zum Treckerfahren das volle Landleben vermittelt. Viele coole Kids kostet das eine ganze Portion Überwindung – aber wenn der Knoten erst einmal geplatzt ist, sind sie meistens mit Begeisterung dabei.

Viele Gründe für Lars Ernst und seine Kollegen vom Hof Sophienlust, spät abends mit einem zufriedenen Lächeln ins Bett zu gehen! www.hofsophienlust.de



FLEXIBEL, INDIVIDUELL, SICHER: DIE BUD CLOUD

Als Eigentümer möchten Sie jederzeit und überall Zugriff auf die Daten Ihrer Liegenschaft haben? Dann werden Sie von der BUD Cloud begeistert sein. Ob aktuelle Protokolle, wichtiger Energieausweis oder detaillierte Teilungserklärung – dank dem neuen Cloudspeicher können Sie zukünftig jederzeit auf alle wichtigen Dokumente für Ihre Wohnanlage online zugreifen, vollkommen orts- und zeitunabhängig.

Nach erfolgreicher, kostenloser Registrierung haben Sie Zugriff auf Ihren eigenen passwortgeschützten Bereich, in dem alle wichtigen Dokumente zur Einsicht und zum Download für Sie gespeichert sind. Dank Serverstandorten in Deutschland können wir eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte ausschließen und eine hohe Sicherheit garantieren.

Mit diesem innovativen Cloudspeicher beweist die BUD erneut, dass sie die Bedürfnisse ihrer Kunden nach Flexibilität und Transparenz erkennt und mit

der Hilfe von modernen Lösungen auch stillen kann. Ganz nebenbei werden wir mit der Cloud auch unserer Verantwortung gegenüber der Umwelt gerecht, denn nach unserer papierlosen Büroorganisationssoftware Domus Navi, schont auch die Cloud natürliche Ressourcen und leistet somit einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz.

Gern erstellen wir auch Ihnen Ihre persönlichen Zugangsdaten für den Cloudspeicher, bitte schreiben Sie dazu einfach eine E-Mail an **k.cornils@budgmbh.de**.



BUD übernimmt Liegenschaftsmanagement der Nord-Ostsee Sparkasse

Die BUD und die Nord-Ostsee Sparkasse sind für Vertragsverhandlungen an einem Tisch zusammengekommen und haben aus Ideen konkrete Pläne werden lassen: Zukünftig wird die BUD für die NOS-PA das Liegenschaftsmanagement übernehmen.

„Für das entgegengebrachte Vertrauen sind wir sehr dankbar und freuen uns auf eine gemeinsame Weiterentwicklung in den nächsten Jahren“, versichert Christian Som-

mer und blickt optimistisch auf die Zukunft: Neben der klassischen Hausverwaltung wird die BUD ihren neuen Geschäftspartner auch bei der strategischen Entwicklung des Bestandsportfolios unterstützen. Darüber hinaus ist die Nord-Ostsee Sparkasse ebenfalls daran interessiert, die Zusammenarbeit mit den Abteilungen Energiemanagement und Handwerkerservice zu intensivieren. Die vielseitigen Geschäftsfelder bieten viele Möglichkeiten, von denen die BUD bereits erste Maßnahmen umsetzt.

Schöner Arbeiten im Quartier36

Nach der feierlichen Einweihung des Quartiers36 ist nun wieder ein wenig Ruhe in unseren Arbeitsalltag eingekkehrt und wir genießen unsere neuen Räumlichkeiten im 2. Obergeschoss dieses beeindruckenden Objektes. Die hellen, modernen Räume



BUD-Prokurist Martin Kubon (l.) und Geschäftsführer Christian Sommer (r.) bei der feierlichen Vertragsunterzeichnung mit Nospa-Bereichsdirektor Ulrich Wierzbinski.

auf unserer großzügigen Etage bieten Platz für alle Abteilungen und sorgen für eine angenehme Arbeitsatmosphäre.

Nicht zuletzt schaffen die hervorragenden Arbeiten unseres Malerteams rund um Malermeisterin Martina Ludwig, wie aufwendige Spachteltechniken und stimmungsvolle Farbgebungen, ein echtes Wohlfühlambiente – fast wie zu Hause. Für weitere Informationen und Neuigkeiten besuchen Sie auch die Web-

seite der BUD www.budgmbh.de oder werfen Sie einen Blick in die aktuelle Ausgabe des Kundenmagazins „BUD Direkt“ – ein kostenloses Abo können Sie über die Webseite abschließen. Das Magazin bietet Ihnen spannende Informationen über die BUD, ihre aktuellen Projekte in ganz Schleswig-Holstein, Veranstaltungstipps, Unterhaltung sowie Wissenswertes und Ratschläge rund um die Immobilie.





Auf
Rosen
gebettet

In Glücksburg erwartet Rosenliebhaber in den Sommermonaten ein kleines Paradies. Mehr als 500 verschiedene Sorten, darunter historische und neuzeitliche Züchtungen, Wild- und Kletterrosen sowie die wohl größte Sammlung englischer Rosen in Deutschland, sind hier zu finden. Wir stellen Ihnen das Rosarium „seaside-garden“ vor.

„Wenn Zeus den Blumen eine Königin geben wollte, müsste die Rose diese Krone tragen“

**Dieses Zitat der antiken Dichterin Sappho (etwa 600 v. Chr.) zeigt,
dass die Wertschätzung für die Rose wohl so alt ist wie die Menschheit.**

Tatsächlich gehören Rosen zu den ältesten Kulturpflanzen. In den berühmten hängenden Gärten der Semiramis, einem der sieben Weltwunder, wuchsen schon Rosen. Die alten Mythen der Griechen erzählen, dass bei der Geburt der Aphrodite, die aus dem Schaum des Meeres entstand, einige Schaumflocken auf die Erde fielen, aus denen die erste weiße Rose erwuchs. Um die Rose ranken sich viele Legenden. Kein Wunder, dass der Blumenkönigin auch in Norddeutschland gehuldigt wird. Einer der schönsten Rosengärten befindet sich in Glücksburg an der Ostsee.

Standesgemäßer Standort

Im „seaside garden“ hat die Königin der Blumen einen wahrhaft standesgemäßen Standort gefunden. Das Herzstück des Rosariums befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Glücksburger Schloss. Hier dehnt sich auf einem Hektar Fläche auf dem Gelände des ehemaligen Schlossküchen-Gartens der faszinierende Rosengarten aus. Den Mittelpunkt der Anlage bildet das frühere Gärtnerhaus, in dem heute der Verkaufsshop untergebracht ist. Angelegt wurde der Rosengarten 1990/91 durch den Rosengärtner

und -sammler Ingwer J. Jensen und den Hamburger Landschaftsarchitekten Günther Schulze.

2003 wurde von Kerstin Grosse das Unternehmen „seaside garden“ gegründet. Zunächst nur spezialisiert auf qualitativ hochwertige Gartenmöbel, Strandkörbe, Gartenzubehör und Rosen-Accessoires, wurde die Ausstellung 2009 in das Rosarium verlegt. Seit 2012 wird der gesamte Rosengarten durch das Familienunternehmen Grosse betrieben.





Eine
Rose
ist eine
Rose
ist eine
Rose.

Ab Juni verströmen im „seaside garden“ über 500 Sorten Rosen, darunter auch Wild- und Kletterrosen, ihren betörenden Duft. Eine Besonderheit stellt darüber hinaus die wahrscheinlich größte Sammlung englischer Rosen in Deutschland dar. Die Sammlung geht zurück auf den legendären Rosenzüchter David C.H. Austin (*1926 in Albrighton, England), der seit den 1960er Jahren berühmte englische Rosen wie „Jubilee Celebration“, „Heritage“ oder „Benjamin Britten“ züchtet.

Aber auch eigene Züchtungen sind im Rosarium „seaside garden“ zu bestaunen. In Zusammenarbeit mit Ingwer J. Jensen wurden zahlreiche neue Rosensorten in Glücksburg gezüchtet und gepflanzt. Unter anderem die „Glücksburger Klosterrose“, die „Rosarium Glücksburg“ und die „Schloss Glücksburg“.



Arrangement zum *Verlieben*

Im Rosarium „seaside garden“ sind die Rosen mit rund 200 üppigen Rosenbegleitstauden und Clematis zu einem wunderschönen romantischen Garten im Stil eines englischen Landschaftsparks arrangiert worden, zu dem auch gepflegte Grünflächen mit vielen Ruhe-Oasen gehören. Hunde an der Leine sind im „seaside garden“ übrigens ebenfalls herzlich willkommen.

Dem Rosarium angeschlossen ist das gemütliche Rosen-Café mit Som-

merterrasse, in dem man ganzjährig hausgemachte Torten und saftige Kuchen genießen kann. Im Rosen-Shop finden Besucher von Rosendorzellan bis hin zu Servietten oder Seifen viele Accessoires „rund um die Rose“. Und natürlich kann man sich die im Rosengarten angepflanzten Rosen und Clematis auch bestellen, um sich ein bisschen Schlossgarten-Atmosphäre in den eigenen Garten zu holen.



Von Mai bis September ist der Rosengarten täglich 10:00-18:00 Uhr geöffnet. Wer ihn in voller Pracht erleben möchte, dem empfehlen wir einen Besuch ab Juni.

Alles Wissenswerte rund um die Rose: *Mitmachen und gewinnen!**

Wir verlosen das Buch „Rosen: Die besten Sorten europäischer Züchter. Über 650 Rosen im Porträt“ von Angelika Throll.

Wenn Sie es gewinnen möchten, beantworten Sie einfach die folgende Frage:
Wieviele Sorten Rosen gibt es im Rosarium „seaside garden“ zu bestaunen?

Senden Sie bitte die Lösung unter dem Stichwort **ROSEN** auf einer frankierten Postkarte mit Ihrer kompletten Anschrift und Tel.-Nr. an:

GEWOBA Nord Baugenossenschaft eG | Moltkestr. 32 | 24837 Schleswig

Einsendeschluss: 15.09.2017

Viel Glück!



* Teilnehmen kann jedes Mitglied der GEWOBA Nord außer den Mitarbeitern der GEWOBA Nord, des Magazins und deren Familienangehörigen. Die Preise werden unter Ausschluss des Rechtsweges verlost, Sachgewinne können nicht in bar ausgezahlt werden. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Öfter mal ausloggen

Die allgegenwärtige Präsenz digitaler Kommunikationsmittel macht es uns manchmal nicht leicht, Privat- und Arbeitsleben voneinander abzugrenzen. Grund dafür sind allerdings nicht die Geräte und Social-Media-Dienste, sondern die User - also wir - die entscheiden können, wo, wann und wie sie mitmachen.



Mehr Kommunikation war nie

Auf PC, Tablet oder gar Smartphone möchte heute kaum noch jemand verzichten. Soll auch niemand. Egal ob Information, Austausch oder Entertainment: Die jederzeitige Verfügbarkeit aller Möglichkeiten und deren intelligente Anwendung ist einer

der revolutionärsten Kommunikations-Fortschritte seit Erfindung des Buchdrucks. Das hat uns eine Freiheit beschert, die alle Bereiche unseres Lebens umfasst. Arbeit oder Freizeit sind im World Wide Web zu jeder Zeit möglich. Aber ist es auch richtig, immer „drin“ zu sein?

Medienkompetenz hilft, damit die Grenzen nicht verschwimmen

Wie alles, hat auch die Digitalisierung ihre Kehrseite. Soziale Netzwerke erzeugen auch sozialen Druck. Druck mitzumachen. Aktuell zu sein. Wer immer ein Auge auf WhatsApp, Twitter, Facebook, Snapchat, Instagram hat, um nur die bekanntesten Dienste zu nennen, setzt sein Gehirn einer permanenten Informationsflut aus. Unser Denkorgan ist jedoch kein Computer, der unbegrenzt Daten aufnehmen kann. Es ermüdet leicht und ist dann weniger effizient und

leistungsfähig. Lieber mal eine Pause machen. Wer jedoch die Pause dazu nutzt, um neben dem Mittagessen noch schnell seine Tweets zu checken, tut sich keinen Gefallen. Beim Lesen werden bestimmte Gehirnareale aktiv – dabei spielt es keine Rolle, ob man berufliche oder private Inhalte wahrnimmt. Es sind die gleichen Areale. Eine Pause ist deswegen am besten auch ein Unterbrecher der Tätigkeit, die man zuvor ausgeführt hat. Mal was ganz Verrücktes: Reden Sie doch einfach mal mit Ihren Tischkollegen.

In der Natur Akkus aufladen

Was kann man also tun, um seine Aufnahmefähigkeit zu regenerieren? Hier gilt die Regel: Wer abschalten will, der sollte sich ausloggen. Forscher sind sich inzwischen sicher, dass die Natur ein effizientes Heilmittel für unser strapaziertes Denkorgan ist. Idealerweise bietet die nähere Umgebung des Arbeitsplatzes Gelegenheit, die Arbeit mit einer Pause im Freien zu unterbrechen und eine schöne, natürliche Umgebung auf sich wirken zu lassen. Die Wahrnehmung von Bäumen, Wiesen oder des Himmels erfolgt im Vorbeigehen, unwillkürlich und beiläufig. Weil wir uns darauf nicht besonders konzentrieren müssen, bekommt unser Gehirn die Gelegenheit, herunterzufahren. So kann es seine Fähigkeit zur selektiven Aufmerksamkeit wirklich regenerieren.

Unwillkürliche Aufmerksamkeit

Ein Aufenthalt in der Natur etwa lässt das Pendel wieder zurückschwingen. Denn bei einem Spaziergang durch den Park kann der Geist die Umgebung einfach auf sich wirken lassen – ohne angestregtes Bemühen, etwas Bestimmtes wahrzunehmen. So erlauben wir unserem Gehirn einen Gang zurückzuschalten und werden dadurch wieder leistungsfähiger.

Selektive Aufmerksamkeit

Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Aufgabe zu fokussieren und sich davon auch nicht ablenken zu lassen. Diese Fähigkeit wenden wir z. B. an, wenn wir arbeiten. Unser Kopf ermüdet davon mit der Zeit und wir brauchen einen Gegenpol.

IMMER GUT VERTRETEN.

Die jährlich wiederkehrenden Veranstaltungen für die Vertreter/innen sind wichtige Schnittstellen zwischen den Mitgliedern und der Genossenschaft. Aktuelle Entwicklungen und drängende Fragen können in diesem Rahmen einfach und ohne Umwege besprochen werden. So kann sich die GEWOBA Nord ganz im Sinne der Mieter und Mitglieder weiterentwickeln.

STAMMTISCHE IM NEUEN QUARTIER

Am 11. und 16. Mai wurden die Vertreterstammtische Ost und West von der Genossenschaft in das kürzlich fertig gestellte Quartier36 in Schleswig eingeladen – denn schließlich ist es ein echtes Vorzeigeprojekt (siehe unseren Bericht S. 6-9). Die Gäste bekamen eine ausgiebige Führung durch alle Bereiche des multifunktionellen Gebäudes.

Zentrale Räumlichkeit war schließlich das Meeting36,

der hauseigene Konferenzraum. Hier wurden auch die tiefgreifenden Aufgaben des Quartier36, wie Mitarbeiterbindung und Akquise, eingehend erklärt.

Ein weiterer Vortrag brachte den Vertretern die Geldanlage-Strategie der Genossenschaft näher, die unter anderem auch eine Kooperation mit der Bethmann Bank AG beinhaltet.



Angeregtes Diskutieren und konzentriertes Zuhören sind wichtige Bestandteile unserer Vertreterstammtische.



Wer lange sitzt, darf sich anschließend gerne ein bisschen bewegen. Vertreter Karl-Heinz Jappsen machte es im Fit36 gleich einmal vor ...

VOLLES PROGRAMM AUF DER VERSAMMLUNG

Während sich der Vertreterstammtisch quasi auf Neuland begab, fand die mittlerweile schon 49. Vertreterversammlung am 17. Juni wieder auf gewohntem Boden statt: im Waldschlösschen in Schleswig.

Ebenso zahlreich wie die Gäste waren auch in diesem Jahr wieder die Tagesordnungspunkte. Von besonderer Bedeutung war die Wahl des Aufsichtsrates. Hier wurden Kay Abeling, Horst Dieter Adler, Frank Jacobsen und Nanette Kraft in ihrem Amt bestätigt; neu im Aufsichtsrat ist Manja Havenstein. Der GEWOBA Nord-Vorstand erläu-

terte in seinem Bericht anschließend noch einmal die wichtigsten Kennzahlen. Herr Baspinar, Wirtschaftsprüfer vom Verband norddeutscher Wohnungsunternehmen, stellte das zusammengefasste Prüfungsergebnis für 2016 vor. Unter **gewoba-nord.de** können Sie sich gern unter Downloads den aktuellen Geschäftsbericht ansehen.



Die Vertreterversammlung wurde von allen Beteiligten mit Spannung und großem Interesse erwartet.

Detailfragen konnten im Anschluss noch ausführlich erläutert werden. So viel Zeit muss einfach sein!



Einen größeren Punkt auf der Agenda bildeten die zahlreichen Schönheitsreparaturen und Sanierungen, mit denen die Bestände der Genossenschaft seit 2015 umfassend verbessert wurden. Für Maler-, Elektrik-, Tischler-, Fliesen- und Metallbauarbeiten wurden in zahlreichen Objekten allein 2016 mehr als 810.000€ zusätzlich zu dem allgemeinen Investitionsprogramm in Höhe von rund 5 Millionen€ investiert; 2017 sollen diese zusätzlichen Instandhaltungsmaßnahmen abgeschlossen

werden. Außerdem ist auch das aktuelle Bauprogramm mit laufenden Projekten vorgestellt worden. Zu guter Letzt wurden von der Vertreterversammlung die Dividendenauszahlung und eine Änderung der Satzung beschlossen: Sparer und Mitglieder sind nun bei der Anteilszeichnung gleichgestellt. 5 Pflichtanteile sind nun von künftigen Mitgliedern zu erwerben.

**Vielen Dank an alle Beteiligten.
Wir freuen uns auf das nächste Treffen!**



„RAUM zum LEBEN“

DAS NEUE GEWOBA NORD- AUFSICHTSRATS- MITGLIED **MANJA HAVENSTEIN** IM PORTRAIT.

Mit ihren gerade einmal 39 Jahren hat Frau Havenstein aus der Nähe von Schleswig schon eine beachtliche berufliche Laufbahn zu verzeichnen. Dass diese ganz im Zeichen von Architektur und Bauwesen steht, ist für die Genossenschaft einerseits eine große Bereicherung – und andererseits auch fast der Grund, warum sie den Norden fast für immer verlassen hätte.

Frau Havenstein, wie ist ihr beruflicher Werdegang?

Nach meiner Ausbildung zur Bauzeichnerin und dem Studium der Architektur habe ich zunächst einige Jahre in einem freien Architekturbüro in Braunschweig gearbeitet, bevor ich mich dazu entschied, beim Land Niedersachsen das Technische Referendariat im Bereich Hochbau zu absolvieren. Danach war ich zwei weitere Jahre in leitender Position beim Staatlichen Baumanagement Niedersachsen tätig. Irgendwann kam der Wunsch auf, wieder in den Norden zurückzukehren, und glücklicherweise bot sich dann auch sehr schnell eine berufliche Herausforderung, die ich sehr gerne angenommen habe: Seit Juli 2012 bin ich Leiterin des Fachbereiches Bau bei der Stadt Schleswig.

Mit welchen Schwerpunkten befassen Sie sich in dieser Funktion?

Der Fachbereich Bau der Stadt Schleswig umfasst vier Fachdienste: Bauverwaltung und Tiefbau, Stadtentwicklung, Wirtschaftsförderung und Liegenschaften sowie Gebäudemanagement. Darüber hinaus eine

Stabsstelle Rechtsangelegenheiten. Grundsätzlich befasse ich mich als Fachbereichsleiterin, neben den klassischen Führungs- und Leitungsaufgaben, schwerpunktmäßig mit der strategischen Steuerung der Projekte.

Wie wurden Sie auf die GEWOBA Nord aufmerksam?

Den ersten Kontakt hatte ich im Sommer 2012, als Herr Jonscher mich kurz nach meinem Amtseintritt zum Kennenlerngespräch in die Hauptverwaltung der GEWOBA Nord einlud.

Worin sehen Sie eine besondere Herausforderung als Aufsichtsratsmitglied?

Die Schaffung attraktiven Wohnraumes war einer der Hauptgründe, warum ich Architektur studiert habe. Eine Wohnung, ein Haus, sollte nicht nur Schutz vor Witterung, nicht nur „Behausung“ sein, sondern Raum zum Leben, Entfalten, Wohlfühlen. Nicht das Haus allein, auch die Gestaltung des Umfeldes ist dabei ein wichtiger Faktor. Diese Haltung finde ich im Leitbild der GEWOBA Nord wieder. Daran mitwirken zu dürfen, dieses Leitbild mit Leben zu füllen, ist für mich eine besondere Herausforderung und Freude.

Vielen Dank für das Gespräch – und gutes Gelingen im Aufsichtsrat!

NEUES KUNDEN-CENTER ERÖFFNET.

Am 12. Mai feierten GEWOBA Nord und die Tochtergesellschaft BUD Bau- und Dienstleistungs GmbH eine Einweihung der anderen Art.

Es war kein neues Bauprojekt, das hier gefeiert wurde – sondern eine neue Zweigstelle. Ein konsequenter und folgerichtiger Schritt: Schließlich ist die GEWOBA Nord mit einem großen Wohnobjekt inzwischen auch in Hamburg vertreten – und weitere sollen folgen.



Rund 40 geladene Gäste fanden sich am 12. Mai in der Tangstedter Landstraße 83 ein, um die neuen Geschäftsräume selbst in Augenschein zu nehmen. Die hellen und modernen Räumlichkeiten befinden sich passenderweise im Gebäude des Verbandes norddeutscher Wohnungsunternehmen (VNW). So begrüßte neben GEWOBA Nord-Vorstand Dietmar Jonscher und dem BUD-Geschäftsführer Christian Sommer auch Andreas Breitner, Verbandsdirektor des VNW, die Gäste am neuen Standort.

Die Standorterweiterung in Hamburg ist in vielerlei Hinsicht ein Gewinn: Die Serviceleistungen der BUD können hier nun umfangreicher und kundenfreundlicher angeboten werden. Zudem entstehen durch die Nähe zum VNW und Bauprojekten der GEWOBA Nord ideale Verknüpfungspunkte für Partner, Kunden und Interessenten. Die direkte Präsenz vor Ort wird zukünftige Projekte ausbauen und weiter stärken – mit der feierlichen Eröffnung ist der Start schon einmal gelungen!



- 1 Ein bisschen Regen konnte die gute Stimmung nicht trüben!
- 2 Andreas Breitner, Christian Sommer und Dietmar Jonscher (v.l.n.r.) freuen sich auf eine enge Zusammenarbeit und den direkten Kontakt zu den Hamburger Kunden.



VERWINKELT

rätseln & gewinnen

Wasserstauanlage	australischer Laufvogel	Anlage zur Eisengewinnung	englisch: rot	kleiner Holzpfahl			'Wonne-monat'	franz.: Weihnachten	Teil des Gespanns		Name Noahs in der Vulgata	Bürge
		3		polizeiliche Suche								
Rohkostspeise							Händlerviertel im Orient		Tibetgazelle			
				Südsaharalandschaft		Sieger				4		
Windrichtung	Domstadt in der Altmark		abgestanden						Gebiet		große einheim. Waldtiere	
gebratene Fleischschnitte						Embryo		Zahlwort				
	11		Stadt im Lipper Bergland		wahrscheinlicher Sieger							
Vorname der Lemper		antikes Zupfinstrument						Gesichtsspiel		junger Wein		musikalisches Übungsstück
				Baustein			Musterschau	7				
Land im Wasser		spanischer Clown † 1983		Maultier					US-Parlamentsentscheid		2	
gutgläubig							Fanater		große Eule			
	8			Gewürzständer		See nahe der Zugspitze					5	
griech. Muse der Geschichte	Ältestenrat		akustische Kunst					10	Volksstamm auf Neuguinea		enthalt-samer Mensch	
Schiffleinwand						Fremdwortteil: mittel		Fremdwortteil: vor				
			gut trainiert		griech. Vorsilbe: mit, um, nach					US-Militär-sender (Abk.)		Fremdwortteil: drei
Kolloid		Pflanzen-teilchen						Bündnis, Abkommen				
	6				Gewässer-rand							
wurmstichig		hohe Männer-sing-stimme						Fremdwortteil: gegen				

DIESER EINKAUF KOSTET NICHTS!

Unter allen Einsendungen mit dem korrekten Lösungswort verlost die GEWOBA Nord **25 x 1 Einkaufsgutschein für sky im Wert von 30 EUR.**



Schreiben Sie einfach das gesuchte Lösungswort sowie Name und Anschrift (beides unbedingt notwendig) gut leserlich auf eine ausreichend frankierte Postkarte **und schicken Sie sie an:**

GEWOBA Nord
Baugenossenschaft eG
Stichwort: Rätsel
Moltkestraße 32
24837 Schleswig

Einsendeschluss: 15.09.2017

Teilnehmen kann jedes Mitglied der GEWOBA Nord außer den Mitarbeitern der GEWOBA Nord, des Magazins und deren Familienangehörigen. Die Preise werden unter Ausschluss des Rechtsweges verlost, Sachgewinne können nicht in bar ausbezahlt werden. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Teilnehmer erklären sich mit der Veröffentlichung ihres Namens im Magazin einverstanden.

Lösungswort aus
 BlickWinkel Nr. 31:
 Geborgenheit

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

KULI-
NAR
36



WILLKOMMEN IM KULINAR36

Das neue Geschmackserlebnis
in Schleswig

Gesund, lecker, frisch – im Kulinar36 ist das keine Entweder-oder-Frage. Wir vereinen Geschmack mit gesundem Lebensstil und servieren unseren Gästen kulinarische Köstlichkeiten. Kommen Sie vorbei und

genießen Sie unser vielfältiges Angebot in gemütlicher Atmosphäre. Ob Frühstück, Mittag oder Kaffeespezialitäten – **das freundliche Team des Kulinar36 freut sich jederzeit auf Ihren Besuch.**

Kulinar36

Moltkestraße 36-38
24837 Schleswig

T: 04621-811 199
info@kulinar36.de

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr., 8–18 Uhr
Kiosk36 ab 7 Uhr

kulinar36.de



Alle Speisen auch zum Mitnehmen ■ Wechselnder Mittagstisch ■ Gemütliche Außenterrasse