

WOHNBLÖGS WBGW

Wohnungsbaugenossenschaft
Wattenscheid eG

Das Magazin der Wohnungsbaugenossenschaft Wattenscheid eG | Ausgabe 0126



Grund zum Feiern:
Die **WBGW**
wird **100 Jahre** alt

Seite 02



Kreativität ohne Grenzen:
Individuelle Möbel
aus Europaletten

Seite 06



Superfood Hummus:
Der ideale pflanzliche
Protein-Lieferant

Seite 08



Witzige Feste und Bräuche:
Von Tomatenschlachten
und Käserollereien

Seite 10



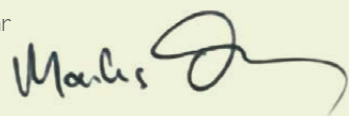
Liebe Mitglieder & Freunde unserer Genossenschaft,

das erste Mietermagazin des neuen Jahres liegt vor Ihnen. In den vergangenen Monaten ist bei der WBGW einiges passiert. Für uns sehr wichtig: die vielen kleinen Baustellen rund um den Umzug „in unsere Kirche“ sind so gut wie geschlossen. Da nun endlich auch die Außenanlagen vorzeigbar sind, können wir Sie alle demnächst einmal einladen. Und genau das werden wir bald auch tun. Noch ein wenig Geduld.

Sehr positive Erfahrungen durften wir im Rahmen von Sanierungsmaßnahmen in Westenfeld machen, also direkt hier vor Ort. Dort waren wir erstmalig mit eigenen Mitarbeitern tätig. Es wird nicht das letzte Mal gewesen sein. Die Unabhängigkeit von Fremdfirmen hat sich als großer Pluspunkt herausgestellt.

Noch ein Wort in eigener Sache: uns haben allerlei Anfragen zur Errichtung von Fahrradgaragen erreicht – so viele, dass wir in Westenfeld ein Pilotprojekt gestartet haben. Jetzt zeigt sich: die konkrete Nachfrage ist eher gering. Das liegt vermutlich am Mietpreis. Dazu ist zu wissen, dass das Projekt Investitionen von über 50.000 Euro erforderlich gemacht hat. Haben Sie bitte Verständnis. Jede Investition muss sich rentieren – so auch diese. Gewinne wollen wir als Genossenschaft damit nicht machen.

Nun wünsche ich Ihnen aber erst einmal viel Freude bei der Lektüre und ein paar hoffentlich sonnige Sommermonate.

Ihr


Markus Brüning
Geschäftsführer

Grund zum Feiern:

Die WBGW wird 100 Jahre alt

Runde Geburtstage sind eine Seltenheit und nicht jeder wird gefeiert. Wenn es aber der hundertste ist, führt daran kein Weg vorbei.

100 Jahre sind schon ein Wort. So alt wird kaum mal ein Mensch, und Unternehmen tun sich ebenfalls schwer damit. Unsere Genossenschaft dagegen wird es schaffen, denn am 25. August 2026 darf sie diesen schönen, runden hundertjährigen Geburtstag begehen.

Wir würden uns wünschen, das mit Ihnen zusammen zu feiern

Ein genauer Termin steht zwar noch nicht fest – zu sehr waren wir in den letzten Monaten damit beschäftigt, auch unsere neue Geschäftsstelle fertigzustellen und für den Publikumsverkehr herzurichten. Inzwischen sehen jedoch auch die Außenanlagen wirklich nach Außenanlagen aus (und nicht nach Baustelle), sodass einem Fest vor Ort kaum noch etwas im Wege steht. Und die Einweihung unserer neuen Räumlichkeiten kann gleich mitgefeiert werden. Es lohnt sich, diese dabei gleich mal zu besichtigen. Denn: nicht viele Unternehmen haben ihren Sitz in einer ehemaligen Kirche.

Die Einladung kommt direkt zu Ihnen nach Hause

Wir planen einen „WBGW-Tag der offenen Tür“ samt ausgelassener Festivitäten, Speis und Trank, für den Spätsommer oder Frühherbst dieses Jahres ein. Sämtliche Mitglieder werden natürlich dafür noch eine persönliche schriftliche Einladung erhalten.

Schließlich noch eine Bitte: In Anbetracht einer inzwischen hundertjährigen Geschichte wären wir an alten Bildern rund um unsere Genossenschaft interessiert – zumal solchen aus längst vergangenen Zeiten. Wenn Sie über Bildmaterial verfügen sollten, würden wir uns freuen, wenn Sie es uns (zumindest vorübergehend) zur Verfügung stellen könnten.

Für weitere Infos oder eine Kontaktaufnahme wenden Sie sich bitte an:

Annette Schulz
Vorstandsassistentin WBGW
Telefon: 023 27 / 94 52 - 13
E-Mail: annette.schulz@wbgw.de

-  WBGW intern
-  Wohnen Einrichten
-  Essen Trinken
-  Freizeit Reisen
-  Fitness Gesundheit
-  Handy Internet
-  Rätsel Spaß

Inhalt

- Der Kolonialstil:
- 04 Restbestände der Entdeckerromantik
- Kreativität ohne Grenzen:
- 06 Individuelle Möbel aus Europaletten
- Superfood Hummus:
- 08 Der ideale pflanzliche Protein-Lieferant
- Witzige Feste und Bräuche:
- 10 Von Tomatenschlachten und Käserollereien
- Statt Diäten:
- 12 In der Küche am Fett sparen
- Virtuelles Geld:
- 13 Was sind eigentlich Bitcoins?
- Spiel & Spaß mit Sudoku und Co.:
- 14 Rätselhaft
- Westenfeld:
- 15 Die Sanierung des Quartiers geht weiter
- Wir stellen um:
Weiter geht's mit Elektroautos
- Pilotprojekt:
Fahrradgaragen

Der Kolonialstil:

RESTBESTÄNDE DER ENTDECKER ROMANTIK

So richtig in Mode ist der koloniale Einrichtungsstil aktuell nicht. Allzu sehr erinnert er an eine europäische Geschichte, die durch die Unterwerfung fremder Länder und Kulturen in Übersee und deren Ausbeutung gekennzeichnet war. Und dennoch: Kaum ein anderer Stil verbindet so elegant das Gediogene mit dem Exotischen.

Angefangen hatte alles mit den Entdeckungsfahrten der Großen: Marco Polo, Christoph Kolumbus, Alexander von Humboldt. Auf ihren Spuren ist der Kolonialstil entstanden, ein Einrichtungsstil, der in Ansiedlungen im fernen Afrika, Indien oder Südamerika Stilmerkmale der einheimischen Kultur aufgriff und mit europäischen Elementen zu einem neuen Design verschmolz. In Sachen Mobiliar zum Beispiel: Das europäische Stilempfinden (etwa rund um Rokoko und Barock) gab vor, wie ein Möbelstück letztlich auszusehen habe, in der Anfertigung verwendet aber wurden landestypische Materialien und Werkstoffe – bis hin zum Flechtwerk aus Bananenblättern oder Seegras.

Der Kolonialstil ist, historisch bedingt, ein hochherrschaftlicher Stil, das zeigt sich insbesondere bei den Materialien. Charakteristisch für ihn ist die Verwendung von edlen Hölzern wie Mango, Mahagoni, Teak oder Palisander, die eigens für den Möbelbau dunkel gebeizt wurden. Typisch sind glänzende, polierte Oberflächen und eine edle, elegante, handwerklich sehr anspruchsvolle Formensprache mit geschnitzten oder gedrehten Ornamenten. Weil Möbel des Kolonialstils trotz ihrer im Detail filigranen und kostbaren Machart fast immer sehr wuchtig ausfallen, neigt der Stil insgesamt zum Üppigen und Pompösen. In früheren Zeiten galt das quasi als „normal“, und ist wohl optisch nur deshalb

nicht aus dem Rahmen gefallen, weil auch die Bauarchitektur hochherrschaftlich, weitläufig und mehr als nur großzügig war: große, lichtdurchflutete Räume mit hohen Decken, riesige Balkone und Terrassen, viele offene, oft unverglaste Fronten.

OB UND WIE „KOLONIAL WOHNEN“ HEUTE GEHT

In einer typischen, gleichwohl modernen 3- oder 4-Zimmer-Wohnung unserer Tage dürfte das anders aussehen. Wer sich heutzutage im Kolonialstil einrichten wollte, der müsste sich selbst, um Überfüllung zu vermeiden, wohl auf ein, zwei ausgesuchte Möbelstücke beschränken. Und beim Einrichten eher darauf setzen, diese auf attraktive Art und Weise zu „inszenieren“. Denn immerhin: Auf's Drumherum kommt es ebenfalls an.

Weil es sich um eine „hybride“ Designform handelt, kann der koloniale Einrichtungsstil ohnehin sehr verschieden „ausgelegt“ und/oder umgesetzt werden. Geht es in die klassische Richtung, so stehen eher europäische Formensprachen und Harmonievorstellungen im Vordergrund und am Ende wird das „koloniale Wohngefühl“ wohl eher schlicht und konservativ ausfallen. Ebenso gut kann das Pendel aber auch in Richtung „Exotik“ ausschlagen.



Foto: ©iStock.com/nicoalay / pmustafa / ande / Shutterstock / A330961 / Henry / Oligofink / Chiefred / Nuen2N

Auch wenn der Kreativität und individuellen Vorlieben letztlich keinerlei Grenzen gesetzt sind: Gewisse Grundmerkmale sind dem Kolonialstil schon zu eigen. So fallen die Farbwelten warm und eher gedeckt aus. Braun, Ocker und Sand zum Beispiel, das sind (afrikanisch anmutenden) Grundfarben. Sie lassen sich ergänzen durch sonnige Töne in Richtung Gelb und Orange. Helle Akzente zu setzen, ist schon deshalb außerordentlich wichtig, weil die Möbel stets sehr dunkel daherkommen. Und dennoch wird man ein strahlendes Weiß im Kolonialstil eher nicht finden. Dann doch lieber etwas wie Elfenbein.

Im Bereich der Accessoires ist alles erlaubt, was natürlich oder irgendwie exotisch ist. Sehr gern findet Verwendung, was für „Entdeckerromantik“ taugt und in der Lage ist, „ferne Welten“ in die eigenen vier Wände zu holen. Alte Truhen oder Lederkoffer im Vintage-Look zum Beispiel. Denn sie eignen sich prima als Couchtisch. An der Wand darf eine riesengroße Weltkarte nicht fehlen, angegilbt womöglich, auch ein Globus ist nicht schlecht. Zur Dekoration eignen sich Obstschalen aus Bambus oder Bananenblättern, Tagesdecken aus Leinen oder Seide und ein paar Kissen mit exotischen Mustern. Auch der Teppich aus Zebrafell ist so eine Art Pflichtprogramm. Schließlich noch einige fremdartige Gewächse und Blüten (wie Orchideen, Strelitzien, Jasmin oder Palmen) – alles das hilft, um das eigene Fernweh ein wenig zu stillen und sich etwas wie „Kolonialgefühl“ nach Hause zu holen.

Was im Grunde genommen gar nicht fehlen darf, das ist ein gutes, altes Chesterfield-Sofa. Oder alternativ: ein paar robuste, bequeme Clubsessel – selbstverständlich aus Leder, unbedingt in natürlichen Farbtönen, mit Knopf- oder Nietensteppung und besonders breiten, abgerundeten Lehnen.

Das ist Kolonialstil-Eleganz.



IM ÜBERBLICK: HÄUFIGE MERKMALE DES KOLONIALSTILS

- Dunkle, edle Hölzer
- Natürliche Materialien (Leinen, Seide u.a.)
- Schwere Loungesessel und -sofas
- Geschnitzte oder Flechtmöbel aus Massivholz
- Massive Schränke, Sekretäre, Kommoden
- Große Tische („Tafeln“)
- Tier-Prints (Leopard, Zebra, Schlange)
- Exotische Pflanzen
- Vintage-Deko

Kreativität ohne Grenzen:

INDIVIDUELLE MÖBEL

aus

EUROPALETTEN

Eigentlich gibt es nur eine Schwierigkeit, die man berücksichtigen muss, wenn man sich auf die Suche nach Holzpaletten für ein neues Bastelprojekt begibt: nicht alle eignen sich dafür. Meiden sollte man in jedem Fall chemisch behandelte Paletten – auch wenn es sie gratis gibt. Denn eines möchte man sich doch sicher nicht in die eigenen vier Wände holen: ein gesundheitliches Risiko. Auf der sicheren Seite ist man mit einer Europalette, die vor allem für den Transport von Waren ins Ausland genutzt werden. Hergestellt werden sie zumeist aus hochwertigem Pappelholz oder aus Seekiefer, aber auch aus Fichte, Buche oder anderen Hölzern. Um diese wirksam gegen einen Befall von Insekten oder Pilzen zu schützen, werden sie mit Wärme vorbehandelt (anstelle von Chemie). Die beständige Prüfung der wiederverwendbaren Paletten sichert eine gleichbleibend hohe Qualität. Bis zu 1.500 Kilogramm Last können sie tragen.

Woher nehmen, wenn nicht kaufen?

Aktuell, so schätzt man, sind weltweit um die 650 Mio. Europaletten im Umlauf. Da, so sollte man meinen, fallen immer wieder mal ein paar ab, die schlicht nicht mehr gebraucht und vom Hobby-Heimwerker übernommen werden können. Kaufen kann man die Paletten zwar auch, doch dann ist man pro Stück auch schnell mit 15 bis 20 Euro dabei. Die Suche nach gebrauchten Produkten, für die keine Verwendung mehr vorhanden ist, kann daher lohnenswert sein. Am ehesten findet man sie auf alten Industriegeländen, wo sie von oft mehreren Unternehmen irgendwo im Freien gelagert werden, typisch auch auf Baustellen oder bei Großhändlern, die über eine umfangreiche Lagerlogistik verfügen. Erfolgversprechend können auch kleinere

Unternehmen wie Baumärkte, Druckereien oder Möbelhäuser sein. Findet man hier den richtigen Ansprechpartner, gibt es das Material womöglich für umsonst.

Erst vorbereiten, dann loslegen

Die Vorteile der Arbeit mit Europaletten liegen auf der Hand: das Holz ist hochwertig, es ist sehr günstig und unbehandelt. Und: mit den Paletten bekommt man nicht nur eine normierte Größe, mit der man planen kann, sie lassen sich auch besonders leicht demontieren. Doch es gibt auch ein paar Nachteile, denn je nach Feuchte sind die Paletten relativ schwer, je nach Verwitterung kann der Farbton variieren und da sie unbehandelt sind und bisweilen starke Gebrauchsspuren aufweisen, sollten sie vor der Nutzung geschliffen und anschließend lackiert oder geölt werden. Es sind also Vorarbeiten zu erledigen, bevor man mit dem Bau neuer Möbel aus altem Paletten-Holz beginnen kann.

Dann allerdings sind der Kreativität kaum noch Grenzen gesetzt: Betten, Regale, Sofa, Garderobe – mit ein paar Schrauben, Scharnieren und weiteren Zutaten lässt sich hier aus sehr wenig sehr viel machen. Ein bisschen Lackfarbe und eine Acrylplatte obenauf verwandeln zum Beispiel den Couch-Tisch aus Europaletten rasch in einen echten Hingucker. Und selbst ganze Lounge-Ecken lassen sich aus ein paar Europaletten bauen, wenn man danach noch einige Euros in Matratzen und Kissen investiert.

Lassen Sie sich inspirieren!

Do-it-yourself-Produkte haben Hoch-Konjunktur. Sie sind vergleichsweise günstig, sie sind individuell und sie helfen, unsere natürliche Umwelt zu schonen. Im Wohn-, im Ess- und im Außenbereich als Ausgangsmaterial besonders beliebt: die gute, alte Holzpalette. Denn es gibt kaum ein Möbelstück, was sich aus ihr nicht zusammenbauen ließe.



Werkzeuge, die beim Selberbauen helfen können:

- Zimmermannshammer
- Säbelsäge oder Stichsäge
- Bandschleifer, Dreiecksschleifer oder Schwingschleifer



Der ideale pflanzliche Proteinlieferant

HUMMUS REZEPT

Zutaten für 4 Personen:

- 350 gr. Kichererbsen
- 3 Knoblauchzehen
- Zitronensaft von 2 Zitronen
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 100 bis 150 gr. Tahini-Paste



TIPP:

Verwenden Sie statt Sesampaste einfach mal andere Gemüsesorten – zum Beispiel Rote Beete oder Möhren. So können Sie den Geschmack noch variieren. Oder: verfeinern Sie mit Joghurt. Das macht das Hummus cremiger.

Foto: ©iStock.com/ smona flange / Daniso

Hummus ist vor gar nicht so langer Zeit nur Eingeweihten ein Begriff gewesen. Inzwischen ist das aber vorbei. Die Spezialität aus der arabischen und türkischen Küche ist auch hierzulande außerordentlich beliebt. Und das hat gute Gründe.

In der nächstlichen Küche ist Hummus ein fester Bestandteil dessen, was so auf den Tisch kommt, zu jeder Tageszeit. Denn die sämige Paste eignet sich hervorragend sowohl als Brotaufstrich als auch als Dip, zum Beispiel für Gemüse. Hummus kann man daher eigentlich immer essen – und selbstgemacht schmeckt es am besten. Die Herstellung ist kinderleicht: es braucht Kichererbsen (am einfachsten aus der Dose), Olivenöl, Zitronensaft, Gewürze (sehr gern Kreuzkümmel) sowie einen funktionstüchtigen Mixer – das war's. Das Ganze pürieren – fertig. Eine Sache von nicht einmal fünf Minuten. Am Schluss wird noch ein bisschen Sesampaste (Tahini oder Tahina) in dem Mus untergerührt. Auch die gibt es in jedem Supermarkt. Probieren lohnt sich.

Booster fürs Wohlbefinden

Hummus hat aber auch diverse gesundheitliche Vorteile – zum Beispiel seinen hohen Proteingehalt. Das macht es zu einem idealen Gericht für Vegetarier und Veganer, die aufgrund von Fleischverzicht nach Alternativen für die Proteinzufuhr suchen müssen. Ähnliches gilt für den Eisenanteil. Und dann bietet Hummus auch noch einen hohen Anteil an Magnesium, Kalium, Folsäure sowie Vitamin C und B. Und: jede Menge Ballaststoffe, die für unsere Verdauung so enorm wichtig sind. Denn Ballaststoffe werden im Dickdarm zersetzt und nehmen Wasser auf, was die Verdauung verlangsamt. Die Folge: Kohlenhydrate werden nur verzögert aufgenommen, und das heißt auch: sie werden weniger in Fett umgewandelt. Eine gute Nachricht für all jene, die Gewicht verlieren wollen.

Hummus hat darüber hinaus einen sehr niedrigen glykämischen Index, wirkt sich also nur gering auf den Blutzuckerspiegel aus. Auch das hat Vorteile. Denn Lebensmittel mit einem hohen Index führen dazu, dass der Blutzuckerspiegel besonders schnell steigt

und dann auch schnell wieder abfällt, was ständig Hungerattacken produziert. Typische Beispiele für Nahrungsmittel, die genau diese Wirkung haben: Weißbrot, Cornflakes, Pommes. Hummus dagegen sättigt – und verhindert so den ständigen Heißhunger.

Ein Kandidat rund um die tägliche Nahrungsaufnahme ist Hummus auch für Allergiker, für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten also. Prominente Vertreter sind Glutenunverträglichkeiten und Laktoseintoleranzen oder auch Nussallergien. Nichts davon ist in Hummus enthalten (wobei sich im Falle von Fertigprodukten ein genauer Blick auf die tatsächlichen Inhaltsstoffe lohnt).

Wenn wir aber hier schon mal beim Thema „Gesundheit“ sind, so soll auch dies nicht verschwiegen werden: Hummus bitte stets nur in Maßen verzehren! Denn auch an Kalorien hat die Paste einiges zu bieten. Ein Esslöffel davon enthält ca. 70. In Fertigprodukten aus dem Supermarkt finden sich zudem häufig noch Zuckerzusätze und Konservierungsstoffe. Das kommt dann noch obendrauf.

Aber nochmal: es gilt ohnehin, Selbermachen schmeckt besser.

ZWEI TIPPS RUND UM HUMMUS:

- 1) Hummus verdirbt ziemlich schnell. Kühl aufbewahren und innerhalb von wenigen Tagen verzehren!
- 2) Hummus lässt sich einfrieren. Am besten möglichst frisch und in einem luftdichten Behälter. Dann hält er sich sicher drei Monate. Auftauen bitte im Kühlschrank!



Witzige Feste & Bräuche:

Andere Länder, andere Sitten, so heißt es. So weit, so gut. Wie verrückt die Traditionen und Bräuche außerhalb der Grenzen Deutschlands aber sein können: man glaubt es kaum. Hier sind ein paar Beispiele.

Von

TOMATEN & KÄSE Schlachten Rollereien



DEUTSCHLAND

Zugegeben: auch in **Bottrop** ist es bis vor ein paar Jahren noch hoch her- und schräg zugegangen. Denn bis 2016 war die Stadt Austragungsort der „HTW-WWM“, der offiziellen **Weltmeisterschaft im Handtaschen-Weitwurf**, und Stefan Koopmann warf im Finale des letzten Austragungsjahres die Handtasche seiner Mutter sensationelle 46,20 Meter weit. Die Bestmarke aus dem Jahr zuvor konnte damit um satte 10,88 Meter übertroffen werden.

Die „HTWWWM“ war ein kleines Volksfest, das auf die Ideen eines einzigen Mannes zurückging, der es auch organisierte. Fünf Jahre lang konnte es sich halten, danach war Schluss. Doch es gibt auch Bräuche und wiederkehrende Feste mit weiter zurückreichenden Traditionen. Und ähnlich witzig sind sie auch. Ein paar davon haben wir im Ausland gefunden.



FRANKREICH

Frankreich: Das Schweinefest

Im Südwesten Frankreichs liegt der Ort **Trie-sur-Baïse**. Im August findet hier „**La Purcailhade**“ statt – das Schweinefest. Alles dort dreht sich dann um den grunzenden Vierbeiner. Selbst die Menschen sind als Schweine verkleidet und messen sich in allerlei Wettbewerben. Höhepunkt der Festivitäten: die Meisterschaft im Grunzen. Aber auch das Ferkelrennen ist einen Besuch wert.

Ein Fest für alle und Training für die Lachmuskeln.



Foto: @stock.com/Luc_D7/Bruce Li

FINNLAND

Finnland: Frauen-Tragen

Das Frauen-Tragen ist in Finnland reine Männersache, dann jedenfalls, wenn dort in **Sonkajärvi** die jährliche „**Wife Carrying World Championship**“ stattfindet. Wie getragen wird, bleibt jedem selbst überlassen und Regeln für die Kleiderordnung gibt es ebenfalls nicht – wohl aber diverse Zusatzpunkte für möglichst erotische Auftritte. Ganz so wie im richtigen Leben, muss der Mann zusammen mit seinem weiblichen Anhängsel allerlei Hindernisse überwinden. Hier sind es zum Beispiel Baumstämme und Wassergräben – auf einem 253 Meter langen Parcours. Nur verlieren darf er seine Frau nicht. Es lockt ein beachtlicher Gewinn: das Gewicht der Frau in Bier!



Foto: @DailyMail/Oliver Dixon



Spanien: Die Tomatenschlacht

Jedes Jahr im August findet im spanischen **Buñol** die „**Tomatina**“ statt – eine gigantische Schlacht mit überreifen Tomaten. Mal werfen statt essen, könnte das Motto sein. Das Fest gibt es bereits seit über einem halben Jahrhundert, und inzwischen lockt es stets auch unzählige Touristen an, die Lust darauf haben, sich gegenseitig mit Tomatenmatsch zu überziehen. Die Stadt spendiert dazu insgesamt 100 Tonnen matschige Tomaten. Morgens um 09:00 Uhr geht der Trubel los.



Foto: @stock.com/ampuero/mandor/jackf - Illustration: @stock.com/ibuWin

Auf dem Dorfplatz vor dem Rathaus, der sich nun nach und nach füllt, werden zunächst zur Stärkung Gebäckstücke an die Anwesenden verteilt. Um 11:00 Uhr startet dann die Schlacht. Eine Stunde später ist schon wieder alles vorbei.

SPANIEN

ENGLAND

England: Käserollen

Seit mindestens 200 Jahren liefern sich Männer und Frauen am **Cooper's Hill** bei **Brockworth**, in England, Duelle gegen einen Laib Gloucester-Käse. Der Cooper's Hill ist ein ca. 180 Meter hoher, extrem steiler Hügel. Hier wird der Käse runtergerollt, und in mehreren Rennen laufen ihm bis zu 5.000 Teilnehmer hinterher. Den Käse auf dem Weg nach unten einzuholen, ist aussichtslos, denn er erhält eine Sekunde Vorsprung und erreicht Geschwindigkeiten von bis zu 110 km/h. Aber darauf kommt es auch nicht an.

Aufrecht ins Ziel zu gelangen, das ist schon was. Denn die meisten stürzen und purzeln unter dem Gelächter der Zuschauer den Hügel herunter. Aufgrund von Sicherheitsbedenken sollte die Veranstaltung bereits verboten werden. Gekümmert hat das aber niemanden. Schließlich reicht diese Tradition angeblich bis in die Römerzeit zurück.



Foto: @stock.com/Polycomb - Illustration: @stock.com/Ina_Korjannova/Star

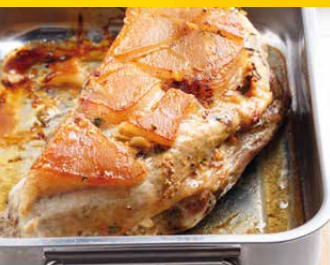
POLEN

Wem diese Liste seltsamer Bräuche noch nicht reicht: ziemlich skurril geht es zu Ostern auch in **Polen** zu, beim **Lany poniedziałek – dem nassen Montag**. Dann finden hierüberall gigantische Wasserschlächten statt, und nass gemacht werden dürfen nur – die Frauen. Es gibt Geschichten von schlafenden Damen, die zusammen

mit ihren Betten in irgendeinem See gelandet sind, oder von Jugendlichen, die bewaffnet mit Feuerwehrschräuchen, die Straßenbahnen gestürmt haben. Ob sich diese Geschichten auch wirklich so zugetragen haben, ist nicht bekannt.



In der KÜCHE am FETT SPAREN



Keine Frage: Wir brauchen fetthaltige Nahrung. Fett ist ein Energielieferant. Aber zu viel davon macht dick und krank. „Abtrainieren“ ist dann eine Möglichkeit. Die andere: Schon bei der Essenszubereitung ein paar Grenzen setzen.

Wer in der Küche auf zu viel Fett verzichten möchte, der kann dazu schon bei der Auswahl der Küchentechnik die ersten Schritte tun. Beispiel anti-haft-beschichtete Pfanne: Da hier so gut wie gar nichts mehr anbrennen kann reicht es, die Pfanne beim Anbraten von Fleisch mit etwas Öl einzusparseln. Man muss sie nicht damit „tränken“. Beispiel Bratschlauch: Da hier das Fleisch im eigenen Saft schmorrt, ist eine Zugabe von Fett überhaupt nicht mehr nötig.

Aber auch beim Kochen gibt es die eine oder andere Möglichkeit Fett einzusparen. Hier unsere Tipps:

- 1) Braten schon einen Tag früher ansetzen. Nach Abkühlen können Fettaugen auf der Sauce leicht abgeschöpft werden. Fettränder wegschneiden, denn nach dem Braten sind sie für den Geschmack nicht mehr nötig.
- 2) Gebrilltem Geflügelfleisch die Haut abziehen, denn die ist, anders als das Fleisch, zumeist sehr fettig. Wenn es ohne die krosse Haut gar nicht geht: Vorm Grillen einstechen, damit zumindest etwas Fett herauslaufen kann.

- 3) Suppen mit Küchenkrepp entfetten. Einfach für einen Moment auf die Oberfläche legen und sofort wieder herunternehmen. Binden lassen sich Suppen übrigens auch mit einer gekochten und pürierten Kartoffel statt mit Sahne.
- 4) Salate sind wahre Kalorienbomben mit dem falschen Dressing. Hier lohnt Selbermachen. Buttermilch oder Joghurt sind eine gute Grundlage.
- 5) Bei Aufläufen gilt: lieber wenig von einem sehr geschmacksintensiven Käse nehmen als viel von irgendeinem.
- 6) Die clevere Alternative beim Kuchenbacken: Biskuitteig statt Rührteig.
- 7) Auch Spiegeleier haben es in sich. In einer beschichteten Pfanne kann man sie mit 2 EL Wasser zubereiten statt mit Fett.

Ausprobieren lohnt sich.

Foto: ©iStock.com/Napong, anusorn nakkeber / Getha / Jakob Berg / Olga Vastremakal / malov elena, Irinova



Virtuelles Geld:

Zahlen mit BITCOINS

In Sachen Geld führt kein Weg an den Regierungen und Zentralbanken dieser Welt vorbei. Sie steuern und kontrollieren die Zahlungssysteme. Mit einer Ausnahme. Inzwischen hat sich neben dem herkömmlichen Geldsystem eine digitale Währung etabliert: die BITCOINS.

Für manche sind Bitcoins das Zahlungsmittel der Zukunft, für manche reines Teufelswerk. Viele wissen gar nicht, dass es etwas wie Bitcoins gibt. Deshalb hier zunächst die Fakten: Bei Bitcoins handelt es sich um ein virtuelles Zahlungsmittel. Bitcoins entstehen mit Hilfe von modernsten Verschlüsselungstechniken dezentral an Computern und „existieren“ daher nur im Netz. Es gibt keine geprägten Münzen, es gibt keine gedruckten Scheine. Gleichwohl kann man mit Bitcoins zahlen – jedenfalls im Internet.

Erfunden und eingeführt wurden Bitcoins 2009 von Privatleuten – und genau das ist auch ihre Besonderheit. Denn rechtlich ist diese Währung nicht geschützt. Es gibt keine Aufsichtsbehörde und es gibt auch keine Einlagensicherung wie bei den Banken und Sparkassen. Bitcoins beruhen einzig und allein auf Vertrauen – darauf, dass es auch andere gibt, die diese Währung benutzen und als „gültiges“ Zahlungsmittel akzeptieren. Zwar geschieht dies zunehmend auch außerhalb des Internets. Ein Nischendasein fristen Bitcoins aber trotzdem noch.

Eine Schwierigkeit rund um das elektronische Geld ist die Tatsache, dass seine Gesamtsumme künstlich auf 21 Millionen Einheiten beschränkt wird. Dies geschieht zwar mit durchaus guten Absichten, um einer Inflation und Entwertung der Währung vorzubeugen. Zugleich zieht aber diese Begrenzung auch Spekulanten an. Denn Bitcoins sind knapp und

bei steigender Nachfrage lässt sich mit knappen Gütern oft gut verdienen.

Die Folge ist, dass Bitcoins extremen Kursschwankungen unterliegen. Die Erfahrung zeigt, dass sie ihren Wert gegenüber den sonst üblichen Währungen der Welt schnell mal verdoppeln oder halbieren können – und das an einem einzigen Tag. Investitionen in Bitcoins sind daher extrem riskant. Und auch die Technik schürt einige Bedenken. So sind der Börse Mt. Gox im letzten Jahr auf geheimnisvolle Weise 850.000 Bitcoins schlicht verlorengegangen. Die Folge: Insolvenz.

Immerhin: im Internet lassen sich Bitcoins heute bereits problemlos von anderen Verwendern kaufen – und wieder verkaufen. Ganz so wie andere Währungen auch, die im Wert schwanken. Ob sie sich durchsetzen werden? Keiner weiß das. Wer sie als reines Zahlungsmittel benutzen will, der sollte sich vorab aber mindestens darüber Klarheit verschaffen, ob der Vertragspartner Bitcoins überhaupt akzeptiert. Sicher ist das nicht.



Illustration: ©iStock.com/ygenko



Rätselhaft

SUDOKU

Ein Sudoku beinhaltet neun große Quadrate, die in neun kleinere unterteilt sind und jeweils eine Zahl von eins bis neun enthalten können.

Innerhalb eines großen Quadrates darf jede Zahl nur einmal vorkommen. Dies gilt auch für jede Zeile und jede Spalte.

Finden Sie heraus welche Zahl an welche Stelle kommt.

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

KREUZ-WORT-RÄTSEL

Füllen Sie die Kästchen in Pfeilrichtung aus und finden sie so das Lösungswort.

Ein Tipp:

Mit Hilfe dieses Prozesses bringen Pflanzen unter anderem „frischen Wind“ in unser Leben“.

Novität	▼	Ausruf des Ekels	▼	Teil des Rhein. Schiefergebirges	Raubkatze	▼	flink, beweglich	Schandfleck	englische Schulstadt	mild, zart	▼
erläuterndes Nachwort	▶						das Millionenfache e. Einheit	▼			
Ausruf der Anstrengung	▶		○1	wörtlich angeführte Stelle						Vogel-laut	
kleine Anhöhe	◀	9					Körper-teil	▶	○4	▼	
				Queen-Sänger (Freddie) † 1991	Scheitelpunkt des Himmels		schmücken				○3
Hackwerkzeug		engl. Volksballadenheld (Robin)	beweglich		○2				auf der Reede liegen (Schiff)		orten
	▶	○8			Brand		Anwender-software für Mobil-geräte (Kf.)	▶			▼
muskulöser Mann	▶	poet.: Sage, Kunde	Rand-einfassung		ein-zelner Zier-faden					○5	
islam. Gotteshaus	▶		○11					nord. Nutztier		Lebewohl	
	▶				unwirklich		○7				▼
Ruhe-störung, Lärm		Wahl-zettelkasten				○10	unser Planet	○12			®
Vorname d. Filmdiva Schneider † 1982	▶			○6	Sport-wettbewerb						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Lösung: Fotosynthese



Westenfeld:

Die Sanierung des Quartiers geht weiter

Unsere energetischen Sanierungsmaßnahmen im Quartier Westenfeld kommen Schritt für Schritt voran. In diesem Jahr werden sie mit den Häusern Wattenscheider Hellweg 25-29 fortgeführt. Baubeginn war bereits im November 2025.

Auch am Hellweg realisieren wir ein Konzept, das den Einsatz von PV-Anlagen auf den Dächern und modernen Luft-/Wasser-Wärmepumpen kombiniert. Wir erzeugen mithin selbst Strom und Wärme. Die Erfahrungen mit dieser Technik, die von uns erstmalig am Griegweg 8-14 eingesetzt wurde, sind rundum positiv.

Bestandteil der Sanierung sind auch die Erneuerung der Balkone. Für diese Maßnahme haben wir eine Lösung gefunden, die hilft, die Nerven unserer Mieter zu schonen, denn das beauftragte Unternehmen reißt die alten Balkone nicht ab,

sie werden stattdessen abgeschnitten. Vorteil: schneller, sauberer, weniger Erschütterungen. Die Belastungen durch die Arbeiten fallen deutlich geringer aus.

In der Planung stellte sich heraus, dass eine Schwierigkeit bei der Baustelleneinrichtung die Zufahrt sein würde. Für größere Baumaschinen war sie zu klein. Um die Zufahrt über den Garagenhof zu ermöglichen, wurde hier eine Mauer entfernt. Nach Abschluss der Arbeiten soll für die Nutzung durch unsere Mieter eine befestigte Zuwegung zum Garagenhof erstellt werden.



Zum allerersten Mal haben wir übrigens hier selbst Arbeiten durchgeführt und auf den Einsatz externe Firmen verzichtet. Die Ausschachtungsarbeiten und die Abdichtung des Kellerbereichs wurden von Mitarbeitern unseres Tochterunternehmens, der BauService Wattenscheid GmbH, übernommen. Im Herbst 2026 werden sämtliche Arbeiten voraussichtlich beendet sein.



Wir stellen um:

Weiter geht's mit Elektroautos

Die WBGW hat den Schritt zur elektrischen Mobilität vollzogen. Seit kurzem ist unsere Abteilungen Technik in batteriebetriebenen Fahrzeugen unterwegs.

Unser Handwerksunternehmen, die BauService GmbH, wird nach und nach folgen. Drei neue Fahrzeuge befinden sich bereits im Fuhrpark.



Gute Fahrt!



Pilotprojekt:

Fahrradgaragen

Das weiß wohl jeder: in einer „ordentlichen“ Garage steht das eigene Kfz mit Abstand am sichersten und daher am besten. Doch was fürs Auto gilt, das gilt im Prinzip auch fürs Fahrrad – selbst wenn es an dessen Wert nicht heranreicht.

Die WBGW macht den Versuch und bietet künftig Fahrradgaragen an. Insgesamt 16 Plätze stehen dafür in Westenfeld, zwischen den Häusern Lohackerstr. 102 und 104, zur Verfügung.



Sie haben Interesse? Bitte melden bei:

Thorsten Bartl
Telefon: 02327 94 52-15
E-Mail: thorsten.bartl@wbgw.de

Bekannte Gesichter:



Zwei neue Mitarbeiter bei der BauService

Foto: © WBGW-Wattenscheid

Seit September 2025 verstärken zwei neue Mitarbeiter unseren Handwerksbetrieb: **Ugur Konya**, 41 Jahre alt, er wird als Vorarbeiter eingesetzt, sowie **Matthias Mannel**, 47 Jahre. Beide sind von Haus aus Stukkateure.

Viele unserer Mieterinnen und Mieter aus Westenfeld werden die beiden bereits kennen. Denn zuvor haben sie bei einem Stukkatur-Unternehmen gearbeitet, das seit Beginn unserer umfangreichen energetischen Sanierungsmaßnahmen in Westenfeld im Jahr 2010 die Rohbauarbeiten und Dämmungen durchgeführt hat. Ihre langjährigen Erfahrungen haben sie zuletzt bei der Sanierung am Wattenscheider Hellweg 25-29 einbringen können.



Gleich eintragen

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2026

Wir laden alle Mitglieder herzlich dazu ein, an unserer diesjährigen Mitgliederversammlung teilzunehmen. Engagieren Sie sich und bestimmen die Zukunft unserer Genossenschaft mit!

Wann? Dienstag, 2. Juni 2026, 17:00 Uhr

Wo? Gemeindehaus St. Nikolaus
Westenfelder Str. 119
Wattenscheid-Westenfeld

Aufgepasst: Die Versammlung findet in diesem Jahr an einem anderen Standort statt!

ACHTUNG!
Neuer
Versammlungsort

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Ihre Ansprechpartner

MIETERBETREUUNG

Bochum-Wattenscheid

Laura Beckord

Tel.: (02327) 9452-14

Mail: Laura.Beckord@wbgw.de

Lünen

Katharina Lämmerhirt

Tel.: (02327) 9452-34

Mail: Katharina.Laemmerhirt@wbgw.de

Gelsenkirchen · Marl · Bottrop

Thorsten Bartl

Tel.: (02327) 9452-15

Mail: Thorsten.Bartl@wbgw.de

TECHNIK

Ilka Plewka, Abteilungsleiterin

Tel.: (02327) 9452-32

Mail: Ilka.Plewka@wbgw.de

Wattenscheid

Pascal Schebeck

Tel.: 0160 36 59 150

Mail: Pascal.Schebeck@wbgw.de

Bottrop · Gelsenkirchen · Marl · Lünen

Martin Dama

Tel.: (02327) 9452-33

Mail: Martin.Dama@wbgw.de

SOZIALMANAGEMENT

Katharina Bengin

Tel.: (01 60) 6 58 47 72

Mail: serviceplus@wbgw.de

Herausgeber:

Wohnungsbaugenossenschaft
Wattenscheid eG
Westenfelder Straße 115
44867 Bochum
Unternehmensredaktion:
Annette Schulz, Markus Brüning
Auflage: 3.500

Konzept, Redaktion & Gestaltung:

Comvirtus GmbH
Elbestraße 38, 48145 Münster
www.comvirtus.de

Druck

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG
Münster



ID 26227479
klima-druck.de/ID



Druckprodukt
CO₂ kompensiert

klima-druck.de
ID-Nr. 26227479

VDM⁺

WBGW

Wohnungsbaugenossenschaft
Wattenscheid eG

Ihr direkter Draht zu uns
(02327) 94 52-0

Zentrale Reparaturannahme

Westenfelder Straße 115
44867 Bochum
E-Mail: info@wbgw.de
www.wbgw.de