

QuartiersZeitung

Das kostenlose Informationsmedium für die Mieter der GWW

www.gww-wiesbaden.de / 2. Jahrgang / Ausgabe 03/2007



Liebe Mieter in Weidenborn,



aus den vielen Gesprächen, die wir mit Ihnen über die Zukunft des Weidenborns führen, hören wir immer wieder heraus, dass Sie sich mehr Informationen wünschen. Diesem Wunsch tragen wir zwar bereits mit unterschiedlichen Maßnahmen Rechnung. So kümmern sich mit dem Team 5 zwei weitere Mitarbeiter ausschließlich darum, Ihnen bei der Umzugsplanung Hilfe zu leisten. Wir stehen zudem bei den öffentlichen Ortsbeiratssitzungen regelmäßig Rede und Antwort und nicht zuletzt erhalten Sie seit zwei Jahren unsere QuartiersZeitung, mit der wir Sie aktuell über den Stand der Planungen informieren. Doch offensichtlich müssen wir mehr tun. Deshalb haben wir uns entschieden, im kommenden Jahr vor Ort im Weidenborn eine permanente Ausstellung einzurichten. Neugierig? Schauen Sie doch mal auf Seite 6.

Im Namen aller GWW-Mitarbeiter wünsche ich Ihnen ein schönes Weihnachtsfest. Kommen Sie gut ins neue Jahr!

Mathias Müller

Dr. Mathias Müller
Geschäftsführer der GWW Wiesbadener Wohnbaugesellschaft mbH

Zum Schmökern ...
...GWW-Mitarbeiter empfehlen
ihre Lieblingsbücher auf
Seite 5

W i c h t i g e r H i n w e i s

Die GWW lädt am 6.12.2007, ab 15 Uhr, ins Kulturforum am Schillerplatz 1-2, Eingang Friedrichstraße, zur **kostenlosen Informationsveranstaltung** „Gesund ernähren im Alter“ ein. Die Ernährungsexperten des Arbeiter-Samariter-Bunds (ASB) Wiesbaden geben wertvolle Tipps!

Neues im Weidenborn ...
Da tut sich was im Viertel.
Was, lesen Sie ab
Seite 6

„Tischlein, deck dich ...“

Man ist, was man isst



„Es gibt 1.000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit“, diese Erkenntnis soll schon Mitte des 18. Jahrhunderts Deutschlands berühmter Philosoph Arthur Schopenhauer gehabt haben. Und weil auch der Volksmund besagt, „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, liegt der Rückschluss nahe, dass die Ernährung einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Doch wie ernährt man sich richtig, damit man ein Leben lang gesundheitlich fit bleibt? Verändern sich die Bedürfnisse mit zunehmendem Alter? Und wenn ja, worauf gilt es zu achten?

Bereits mit der Geburt steht fest, dass wir mit jedem Tag ein Stückchen älter werden und mit fortschreitendem Alter eine Veränderung unserer Bedürfnisse einhergeht – vor allem in Bezug auf die Ernährung. Das klingt in der Theorie genauso banal und einfach, wie es sich auch in der Praxis darstellt. Vorausgesetzt, man kennt die wichtigsten Grundregeln und hält sich zumindest weitgehend daran.

Dann bleibt das Älterwerden eben das, was es ist: ein ganz natürlicher Vorgang, bei dem man an Vitalität keine Einbußen erleiden muss. Es ist nämlich ein weitverbreiteter Irrtum, zu glauben, dass Krankheiten zwangsläufig an das Alter gekoppelt sind.



Ganz im Gegenteil! Zahlreiche medizinische Untersuchungen bestätigen immer wieder, dass in den meisten Fällen eine jahrelange Fehlernährung die Hauptursache ist. Bei Menschen übernimmt Essen und Trinken dieselbe Funktion wie das Öl bzw. der Kraftstoff bei einem Auto: Mangelnde Kontrolle des Ölstands oder die Wahl des falschen Treibstoffs können zu einem Leistungsverlust, im schlimmsten Fall sogar zu einem Motorschaden führen.

Der Energiebedarf

Ebenso wie ein Auto zum Fahren den richtigen Sprit benötigt, braucht der Mensch zum Leben Energie. Diese wird in Kalorien pro

Tag gemessen. Wie viel ein Mensch täglich braucht, ist von vielen verschiedenen Faktoren abhängig. Je nach Alter und Geschlecht, Körperstatur und Aktivität gibt es unterschiedliche Durchschnittswerte. Beispielsweise bietet die fettreiche Muttermilch in den ersten Lebensmonaten eine nährstoffreiche Grundlage und stellt so die notwendige Versorgung eines Babys sicher. Sie enthält wichtige Vitamine, Eiweiße und Kohlehydrate. Doch diese nährstoffreiche Nahrung hält nicht lange vor, denn mit jedem Entwicklungsschritt nimmt der Energiebedarf des Menschen zu. So haben Mädchen zwischen 15 und 18 im Schnitt bereits einen Tagesbedarf von 2.400 Kalorien, bei Jungen gleichen Alters sind es mit 3.000 Kalorien deutlich mehr. Erst beim Erwachsenen sinkt der tägliche Kalorienbedarf kontinuierlich. Während 19- bis 24-jährige Frauen im Durchschnitt nur noch 2.200 Kalorien pro Tag benötigen, reduziert sich der Bedarf bei Männern dieser Altersgruppe auf 2.600 Kalorien.

Mit 64 kommen Frauen in der Regel bereits mit 1.700 und Männer mit 1.900 Kalorien am Tag aus. Auch wenn diese Durchschnittswerte im Einzelfall variieren können, so verdeutlichen sie doch eines: Der Energiebedarf ist mit zunehmendem Alter deutlich geringer als in jüngeren Jahren. Passen wir also die Kalorienaufnahme nicht unserem jeweiligen Bedarf an, riskieren wir entweder Über- oder Untergewicht. Beides ist der Gesundheit nicht zuträglich.



Nun lautet der häufigste Einwand: „Ich habe aber gar keinen Durst.“ Das Durstgefühl kann man trainieren. Dazu hilft ein einfacher Trick: Am besten jeden Tag zwei Flaschen Wasser auf den Küchentisch stellen, damit man regelmäßig ans Trinken erinnert wird und im Blick hat, ob man die benötigte Flüssigkeitsmenge auch tatsächlich über den Tag verteilt zu sich nimmt. Wem Wasser auf Dauer nicht zusagt, der kann seinen täglichen Bedarf auch mit Früchte- oder Kräutertees,

Ebenso verhält es sich mit Fetten. Sie stammen entweder aus pflanzlicher oder aus tierischer Nahrung (z. B. bei Olivenöl oder Butter).

Fette sind zwar für viele Körperfunktionen und -abläufe wichtig. So können beispielsweise einige Vitamine erst in Kombination mit dem Geschmacksträger Fett aufgenommen und verwertet werden. Doch auch hier gilt: Alles nur in Maßen.

Drei Fragen zum Stichwort **Bluthochdruck**

1. Ab welchem (dauerhaft erhöhten) Blutdruckwert liegt ein Bluthochdruck vor?

- a) 120/80
- b) 140/90
- c) 160/90
- d) 160/120

2. Wie viel Prozent der deutschen Bevölkerung leiden an Bluthochdruck?

- a) 10 %
- b) 20 %
- c) 35 %
- d) 50 %

3. Wie hoch darf die tägliche Kochsalzzufuhr beim Erwachsenen, vor allem aber beim Bluthochdruck-Kranken maximal sein?

- a) 3 g Kochsalz/Tag
- b) 6 g Kochsalz/Tag
- c) 9 g Kochsalz/Tag
- d) 12 g Kochsalz/Tag

Quelle: www.ernaehrungsquiz.de

Lösung: 1.b / 2.d / 3.b



Essen und Trinken – die Energielieferanten

Das, was wir jeden Tag essen und trinken, liefert uns die notwendigen Nährstoffe und gewährleistet unsere Energieversorgung. Doch viele von uns ernähren sich leider nicht optimal. Zu wenig Flüssigkeit, ein Mangel an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie zu wenig Ballaststoffe sind insbesondere bei älteren Menschen die häufigsten Ursachen für eine falsche Ernährung. Erschwerend kommt hinzu, dass einige Medikamente die Wirkung einer Fehlernährung verstärken können.

Dazu ein anschauliches Beispiel: Entwässerungstabletten (Diuretika), die vom Arzt bei Herzschwäche oder Bluthochdruck verschrieben werden, können zu schwerem, lebensbedrohlichem Flüssigkeitsmangel und Elektrolytstörungen führen, wenn der Patient täglich zu wenig trinkt. Ganz gleich wie alt man ist: Unser Körper braucht mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag. Wer sportlich aktiv ist, benötigt sogar noch mehr. Auf gar keinen Fall weniger!

verdünnten Fruchtsäften oder Molke stillen. Milch eignet sich allerdings weniger. Sie ist zwar ebenfalls flüssig, fällt aber wegen des hohen Kalziumanteils unter die Rubrik hochwertiges Nahrungsmittel und ist nicht geeignet, den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Schwarzer Tee, Kaffee und Alkohol zählen zu den Genussmitteln, die deshalb nur in Maßen genossen werden sollten.

„Tischlein, deck dich ...“

Für eine ausgewogene Ernährung sind viele Nährstoffe notwendig. Jedes Lebensmittel hat eine ganz spezielle Nährstoffdichte, die im Körper durch biochemische Prozesse gewonnen und verarbeitet werden. Zu den wichtigsten Energielieferanten zählen Kohlehydrate. Sie sind regelrechte Fitmacher. Doch aufgepasst! Es gibt in dieser Gruppe deutliche Qualitätsunterschiede. Zu den wertvollen Kohlehydraten zählen Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreide und Gemüse – also in erster Linie pflanzliche Lebensmittel. Zucker zählt zwar auch zu den Kohlehydraten. Da es sich aber um eine vergleichsweise einfache Form handelt, aus der der Körper nur wenig Energie ziehen kann, sollten wir davon auch weniger zu uns nehmen.

Eine simple Grundregel

Hand aufs Herz: Nahezu jeder von uns isst in erster Linie, was ihm schmeckt – ungeachtet dessen, ob diese Nahrungsmittel auf der Empfehlungsliste der Ernährungsexperten bzw. Mediziner stehen. Sich gesund und auch noch schmackhaft zu ernähren ist aber ganz einfach.

Die simple Grundregel lautet: Ausreichend Kohlehydrate und Eiweiß, möglichst sparsam mit Fett. Gute Eiweißquellen sind unter anderem mageres Fleisch und Fisch, Milch und Milchprodukte wie z. B. Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Eier, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Früchte und Trockenobst liefern lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe und helfen einem ganz nebenbei, auch das Verlangen nach Süßem zu stillen.



Zwei Stücke Obst sollten daher jeden Tag auf den Tisch kommen. Wenn einen dennoch mal die Gier nach zuckerhaltigen Nahrungsmitteln überkommt, empfehlen Experten, Hefe-, Quark- oder Obstkuchen gegenüber üppigen Torten den Vorzug zu geben.

Ebenso wichtig wie die Zusammensetzung unseres täglichen Speiseplans ist die Regelmäßigkeit, mit der wir essen und trinken. Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag sind bekömmlicher.

Nehmen Sie sich die Zeit zum Essen und richten Sie Ihre Mahlzeit auch für sich selbst appetitlich an. Ihr Auge isst schließlich mit. Nicht zuletzt sollten Sie sich selbst eine gesunde, ausgewogene Ernährung wert sein.



Checkliste Wie fit sind Sie?

- Fühlen Sie sich müde?
- Können Sie sich schlecht konzentrieren?
- Fehlt der Appetit?
- Sind Sie anfällig für Infektionen oder Erkältungen?
- Können Sie nicht so gut schlafen wie sonst?
- Sind Sie niedergeschlagen bzw. leicht depressiv?
- Sind Sie schneller reizbar?

Wenn Sie mehrere Fragen mit Ja beantwortet haben, enthält Ihre Ernährung möglicherweise zu wenig Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Stichwort Menü-Service: 3 Fragen ...

... an Arno Brandscheid, Geschäftsführer des Arbeiter-Samariter-Bunds (ASB) Hessen.

QZ: Herr Brandscheid, im vergangenen Jahr haben sich alleine in Hessen über 3.000 Menschen vom ASB ihr Essen liefern lassen. Das sind rund 620.000 Mahlzeiten. Wie können Sie da noch Qualität gewährleisten?

Arno Brandscheid: Ich versichere Ihnen: Jede Mahlzeit wurde mit viel Liebe und den besten Zutaten gekocht. Wir alle haben das schon erlebt, dass das Gemüse in einem Supermarkt durchaus auch mal ein, zwei Tage länger im Regal liegt, als es eigentlich sollte, und somit an Geschmack und Qualität verliert. Bei uns wird das Gemüse sofort nach der Ernte frisch verarbeitet. Das können Sie schmecken. Indem wir das Gemüse schockfrosteten, erhalten wir zudem die wertvollen Nährstoffe.

QZ: Für wen ist der Menü-Service eigentlich geeignet?

A. Brandscheid: Die Gründe, weswegen jemand unseren Menü-Service in Anspruch nimmt, sind ganz unterschiedlich. Häufig ist es so, dass gerade ältere Menschen, die alleine leben, gar nicht mehr die Lust verspüren, sich etwas Leckeres zu kochen. Meistens wirkt sich das auch entsprechend auf das Einkaufsverhalten aus, sodass der Speiseplan sehr einseitig ist.

Das ist schade und unnötig. Essen wird in Deutschland noch zu wenig mit Genuss und Qualität in Verbindung gebracht. Bei unseren europäischen Nachbarn, wie zum Beispiel den Franzosen, gibt es eine ganz andere Esskultur. Unser Anspruch ist, gesundes, abwechslungsreiches und schmackhaftes Essen zuzubereiten.

QZ: Bleibt man auf bestimmte Zeit an den Service gebunden oder kann man den Dienst auch abbestellen?

A. Brandscheid: Selbstverständlich ist das möglich. Angenommen, es kündigt sich kurzfristig für den nächsten Tag Besuch an oder Sie sind unterwegs, dann können Sie den Mahlzeitendienst selbstverständlich abbestellen. Sie können uns natürlich auch erst einmal zwei Wochen zur Probe bestellen.

Tipp!

Wenn Sie mehr über den ASB und seinen **MENÜ-SERVICE** erfahren möchten, an einem Probemenü oder Probeessen interessiert sind oder Fragen zum Thema haben, wählen Sie die Rufnummer des ASB: **01805 00000**.



www.asb-hessen.de

Kaffeeleck & Schraubenzieher

Tipps und Kniffe rund um den Haushalt

Rotweinglas umgekippt, Tomatensoße aufs Hemd gekleckert, tropfende Kerzen ... die Liste der mehr oder weniger kleinen bzw. großen Missgeschicke, die jedem von uns schon mal passiert sind, ist lang und vielfältig. Wie schön wäre es doch, wenn man in dieser Situation eine Zauberformel parat hätte. Mit der Rubrik „Kaffeeleck & Schraubenzieher – Tipps und Kniffe rund um den Haushalt“ geben wir ein paar bewährte Geheimrezepte preis, mit denen sich das eine oder andere Alltags-Problemchen ganz einfach lösen lässt.

Kopf und Kragen

Am Kragen einer Bluse oder eines Oberhemdes entstehen häufig durch das Tragen unansehnliche Ränder, die selbst beim Waschen nicht immer ganz verschwinden. Hier leistet Haarwaschmittel gute Dienste, weil es dafür entwickelt wurde, Körperfette zu lösen. Bevor man also das Hemd bzw. die Bluse in die Waschmaschine gibt, den Kragen mit etwas Shampoo einreiben. Den Rest übernimmt der Waschgang ganz von alleine.

Geheimtipp Salmiakgeist

Kachelfugen erstrahlen wieder frisch und sauber, wenn man sie mit Salmiakgeist bearbeitet. Dazu eine alte Zahnbürste in die Flüssigkeit eintauchen und die Fugen damit abbürsten, anschließend abspülen, fertig.

Salmiak gilt im Übrigen auch als Geheimtipp, um Wespen abzuwehren, weil sie den Geruch nicht mögen. In geschlossenen Räumen ein wenig Salmiakgeist in eine kleine Schale geben und im Freien – zum Beispiel auf dem Balkon oder der Terrasse – mit Salmiakgeist getränkte Papiertücher rund um den Sitzplatz verteilen.

Hinweis: Anstelle von Salmiakgeist zur Reinigung von Kachelfugen, eignet sich auch Kaisernatron oder Backpulver. Das Pulver mit Wasser zu einem dicklichen Brei anrühren, die Fugen damit einbürsten und hinterher klar abspülen.

Durchblick beim Fensterputzen

Sollten die Fenster nach dem Reinigen verschmiert sein, hilft schwarzer Tee. Einfach eine Kanne davon kochen, abkühlen lassen und die Fenster mit dem kalten Tee einreiben. Danach sind die hässlichen Streifen und Schlieren garantiert verschwunden.

Der Hausmeister vor Ort



Andreas Plöhn

Telefon:
06134 62096

Aufgestöbert: Kurioses zum Vergnügen

Auf der Suche nach alten, überlieferten Rezepten, die einem den Alltag im Haushalt erleichtern, stößt man immer wieder auf allerlei Kurioses. Das wollen wir Ihnen natürlich nicht vorenthalten. Nachfolgend eine Auswahl – teilweise durchaus prominenter – Empfehlungen.

Ob Sie diese tatsächlich ausprobieren wollen, überlassen wir ganz Ihnen ...

✿ *Der ehemalige bayerische Ministerpräsident Franz Josef Strauß soll keine Angst vor einem Silvesterkater gehabt haben. Angeblich schwor er auf eine kleine Dosis Rizinusöl vor der Feier und er soll zudem stündlich eine Scheibe Speck zu sich genommen haben. Ob das tatsächlich hilft, können Sie ja am 31.12.2007 einmal selbst ausprobieren.*

✿ *In einem mittlerweile offensichtlich nicht mehr ganz zeitgemäßen Ratgeber für eine gute Ehe wurde der Ehefrau geraten: „Wenn Sie Ihren Mann nach Hause kommen hören und immer noch im Bett liegen, tupfen Sie sich etwas flüssiges Reinigungsmittel hinter die Ohren. Er wird glauben, Sie hätten den ganzen Tag sauber gemacht, und Sie zum Essen ausführen.“ Ob das wohl funktioniert?*

✿ *Ebenfalls zum Schmunzeln war der Tipp für Gastgeber: „Bei Essenseinladungen werden die Gäste das Essen besonders genießen, wenn man sie warten lässt, bis sie wirklich hungrig sind.“ Guten Appetit!*

Jetzt sind Sie gefragt:

Wie lautet Ihr Tipp?

Haben Sie auch Ihre ganz eigenen Tipps und Tricks für die Pflege des Haushalts? Wissen Sie zum Beispiel von besonderen Kniffen zur Fleckenentfernung? Oder kennen Sie andere praktische Weisheiten aus Küche und Heim, die fast schon in Vergessenheit geraten sind? Dann freuen wir uns auf Post von Ihnen! Wir veröffentlichen Ihre Empfehlung in der nächsten Ausgabe der QuartiersZeitung, auf Wunsch gerne zusammen mit Ihrem Foto. Dafür brauchen Sie uns Ihren Tipp nur zuzuschicken – am besten an:

GWW Wiesbadener Wohnbaugesellschaft mbH
– Redaktion QZ –
Kronprinzenstraße 28
65185 Wiesbaden

Oder schicken Sie uns eine E-Mail:
info@gww-wiesbaden.de

Veranstaltungskalender

Stern- schnuppen- markt

Vom 27. November bis zum 23. Dezember bietet der Platz um die Marktkirche, das Rathaus und den Landtag vier Wochen lang die romantische Kulisse für den Wiesbadener Sternschnuppenmarkt. Über die rund 100 festlich geschmückten Buden ist auch in diesem Jahr wieder ein illuminiertes Blütenhimmel gespannt. Vier Lilientore bilden traditionsgemäß die Eingänge zur Wiesbadener Adventsstadt, die montags bis donnerstags von 10:30 bis 21 Uhr, freitags bis samstags von 10:30 bis 21:30 Uhr und sonntags von 12 bis 21 Uhr geöffnet ist.

27. November –
23. Dezember

2 0 0 7

Deutscher Rock & Pop Preis 2007

Am 15. Dezember 2007 verleihen die Deutsche Popstiftung und der Deutsche Rock & Pop Musikerverband e.V. bereits zum 25. Mal den „Deutschen Rock & Pop Preis“, der dieses Jahr in den Rhein-Main-Hallen in Wiesbaden verliehen wird. Die Veranstaltung zählt bundesweit zu den ältesten und erfolgreichsten Nachwuchsfestivals im Bereich Rock- und Popmusik. Zu den prominentesten Teilnehmern gehören unter anderem PUR, Juli und Yvonne Catterfeld. In diesem Jahr ist Oberbürgermeister Dr. Helmut Georg Müller einer der beiden Schirmherren. Zusammen mit dem Präsidenten des Deutschen Musikrates, Martin Maria Krüger, wird er als Ehrengast die Veranstaltung eröffnen.

15. Dezember

2 0 0 7

Stadt- spaziergang mit Clochard Ferdinand

Ebenfalls am 15. Dezember findet von 14:30 bis 16 Uhr der Stadtsparziergang mit Stadstreicher Ferdinand statt. Der Clochard lässt Sie an der außergewöhnlichen Atmosphäre der „Weltkurstadt“ des 19. Jahrhunderts teilhaben. Gehen Sie doch mal auf Entdeckungsreise und erleben Sie „Ihre Stadt“ völlig neu. Werfen Sie einen Blick in Hinterhöfe, Parkanlagen und unterirdische Gewölbe Wiesbadens. Schauen Sie mit Ferdinand hinter die Fassaden und entdecken Sie das Herz Wiesbadens. Der Preis für diese außergewöhnliche Führung beträgt 14,50 € pro Person. Treffpunkt ist die Treppe des Rathauses in der Innenstadt. Nähere Auskünfte erteilt der Veranstalter Wiesbaden Tourist-Service unter der Rufnummer 0611 1729-930.

15. Dezember

2 0 0 7

Die Reise der Pinguine

Der Kinofilm „Die Reise der Pinguine“ erzählt eindrucksvoll vom Lebenszyklus der Kaiserpinguine, die auf einem der unwirtlichsten Flecken dieser Erde leben: dem Packeis im Südpolarmeer rund um die Antarktis. Ein Kamerateam hat sich auf den Weg gemacht, die Pinguine bei ihrer 200 km langen Reise zum sicheren Festland zu begleiten, wo sie sich fortpflanzen.

Am Samstag, den 15. Dezember, läuft dieser einmalige Tierfilm um 15 Uhr in der Caligari FilmBühne am Marktplatz 9. Der Eintritt kostet für Kinder 2,50 €, für Erwachsene 3,50 €.

15. Dezember

2 0 0 7

Von Bücherwurm zu Bücherwurm

Nasskaltes Schmuddelwetter verführt einen geradezu, es sich mit einem spannenden, unterhaltensamen bzw. interessanten Buch, eingehüllt in eine warme Woldecke auf dem Sofa gemütlich zu machen, um in eine andere Welt abzutauchen.

Ein paar Mitarbeiter der GWW haben sich deshalb die Mühe gemacht, für Sie ihre ganz persönlichen Lieblingsbücher vorzustellen. Ist etwas für Sie dabei?

Die Nacht der Delphine

Eine Geschichte der Hoffnung

DARUM GEHT ES: Nach dem Tod seiner Frau lebt Monsieur Gris einsam und traurig in seinem Haus am Meer. Alle Hoffnung auf Freude und Trost scheint vergebens. Doch ein Unwetter und ein gestrandeter Delphin verändern sein Leben.

WARUM ES GUT IST: „Ein schönes Märchen, das an kalten Wintertagen Hoffnung auf das kommende Frühjahr macht“, Eva Lichtenberg.

AUTOR:
Hugo Verlomme

INFOS:
Fischer Taschenbuch,
Roman,
125 Seiten,
7,- €

ISBN 359-61-72 91-8



Dienstags bei Morrie

Die Lehre eines Lebens

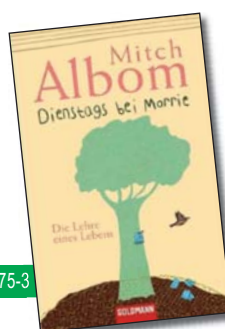
DARUM GEHT ES: Der Journalist Mitch erfährt, dass sein ehemaliger Professor Morrie, schwer erkrankt ist und bald sterben wird. Deshalb beginnt er ihn regelmäßig, jede Woche zu besuchen, um ihm Kraft und Trost zu spenden. Im Zuge dessen lernt Mitch das Leben neu zu betrachten und zu verstehen.

WARUM ES GUT IST: „Tolles Buch, weil es mit einfachen Worten erklärt, worum es im Leben wirklich geht“, Tamara Dirks.

AUTOR:
Mitch Albom

INFOS: Goldmann
Verlag, Taschenbuch,
217 Seiten,
8,50 €

ISBN 978-3-442-45175-3



Die Therapie

DARUM GEHT ES: Die Tochter eines Psychiaters verschwindet spurlos. Ihr Schicksal bleibt ungeklärt. Einige Jahre später kommt eine Patientin zu ihm, der Ähnliches passiert ist. Mit ihrer Hilfe geht die Suche weiter.

WARUM ES GUT IST: „Mein Favorit, weil es so spannend ist, dass ich es kaum aus den Händen legen konnte“, Athanasios Dinos.

AUTOR:
Sebastian Fitzek

INFOS:
Droemer Knauer
Verlag,
Psychothriller,
335 Seiten,
7,95 €

ISBN 3-426-63309-4



Das Geld reicht nie

DARUM GEHT ES: Wie der Titel bereits vermuten lässt, geht's ums Geld und darum, wie unsere Wirtschaft funktioniert. Der Autor geht u. a. der Frage nach, wo das Geld eigentlich herkommt, warum nicht jeder gleich viel hat und wieso wir immer knapp bei Kasse sind. Kurz: warum T-Shirts billig, Handys umsonst und Popstars reich sind. Ein Wirtschaftsbuch (nicht nur) für Jugendliche.

WARUM ES GUT IST: „Das komplexe Thema Wirtschaft wird einfach und spannend dargestellt und ist zudem auch nett illustriert“, Alexandra May.

AUTOR: Winand
von Petersdorff

INFOS: Frankfurter
Allgemeine Buch,
gebundene Ausgabe,
180 Seiten, 19,90 €

ISBN 978-3-899-81150-6



Umzugsplanung – was heißt das eigentlich?

Da wird Ihnen geholfen

QZ: *Frau Meudt, Sie kümmern sich zusammen mit Ihrer Kollegin, Pinar Yaman, um die Umzugsplanung für die Mieter im Weidenborn. Was machen Sie genau?*

M. Meudt: Die Mieter werden zunächst persönlich angeschrieben und darüber informiert, dass wir den Abriss der Häuser planen und wie der Zeitplan aussieht. In einem Gesprächstermin, bei dem wir die Mieter zu Hause aufsuchen, besprechen wir in aller Ruhe gemeinsam die einzelnen Schritte. Wir klären zum Beispiel die Frage, wo ein Mieter gerne hinziehen möchte. Häufig nutzen Mieter die Gelegenheit, die Größe der Wohnung an die tatsächlichen Bedürfnisse anzupassen, d. h. sich gegebenenfalls zu vergrößern oder zu verkleinern oder in eine andere Etage zu wechseln. Darüber hinaus besprechen wir, welche Hilfen die Mieter in Anspruch nehmen möchten.

QZ: *Was wären das denn zum Beispiel für Hilfen?*

M. Meudt: Das ist ganz unterschiedlich. Wir können Unterstützung bei der Wahl der Umzugsfirma leisten, eine Putz- oder Einpackhilfe organisieren, eine Betreuung durch eine Mitarbeiterin der GWW-Abteilung „Leben und Wohnen im Alter“ sicherstellen, die sich bspw. um Behördengänge kümmert, den Mieter zu Besichtigungen abholt oder dem Mieter am Tag des Umzugs zur Seite steht. Erst nach diesem Gespräch werden den Mietern passende Wohnungen angeboten. Bei Gefallen schließen wir eine Mietaufhebungsvereinbarung und das Umzugsunternehmen wird beauftragt.



Sie haben noch Fragen zum Thema Umzugsplanung?

Die GWW-Mitarbeiterin **Manuela Meudt** steht Ihnen mit ihrer Kollegin, **Pinar Yaman**, gerne für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. Sie erreichen **Frau Meudt** telefonisch unter ihrer Durchwahl 1700-68. **Frau Yaman** hat bei der GWW die Rufnummer 1700-19.

QZ: *Es gibt immer wieder Mieter, die sagen, sie würden nicht frühzeitig genug informiert. Wann erhält denn ein Mieter tatsächlich Kenntnis? Und wie viel Zeit steht ihm zur Vorbereitung zur Verfügung?*

M. Meudt: Aktuell haben wir für die Häuser Schinkelstr. 10 – 24 und Hauberisser Str. 5 – 7 die nächste Maßnahme angekündigt, die ersten Mietergespräche liefen bereits ab Anfang November. Der Abriss der Gebäude ist für September 2008 vorgesehen. Damit haben wir die Bewohner rund zehn Monate im Voraus informiert. Nach wie vor streben wir jedoch einen Vorlauf von zwölf Monaten an.

QZ: *Damit sich die Mieter das besser vorstellen können, wäre es schön, wenn Sie einmal den Ablauf einer Umzugsplanung an einem konkreten Beispiel schildern könnten.*

M. Meudt: Gerne. Sobald feststeht, wohin die Mieter ziehen möchten, beauftragen wir eine Umzugsfirma. Diese setzt sich mit dem Mieter in Verbindung, liefert Umzugskartons und bespricht, wie und wann der Umzug genau stattfindet. Von uns erhält das Umzugsunternehmen die Info, für welche Mieter auch das Packen übernommen wird. Es gab schon den Fall, dass eine 80-jährige Mieterin keinen hatte, der ihr helfen konnte. Sie bekam deshalb Unterstützung von einer Kollegin unserer Abteilung „Leben und Wohnen im Alter“. Sie holte die Mieterin zu Hause ab, besichtigte mit ihr die Wohnung und brachte sie im Anschluss auch wieder nach Hause. Die Umzugsfirma schickte vor dem eigentlichen Umzug jemanden vorbei, der alles in die Kisten eingepackt hat. An diesem Tag sowie am Umzugstag selbst war meine Kollegin ebenfalls zugegen. Sie hat der Mieterin auch beim Ab- und Ummelden von Gas, Telefon usw. geholfen.

QZ: *Frau Meudt, vielen Dank für das Gespräch.*



Elke Voss

Das GWW-Servicebüro für Senioren

Sie interessieren sich für die speziellen Dienstleistungsangebote der GWW zum Thema „**Leben und Wohnen im Alter**“? Und Sie möchten sich gerne beraten lassen? Die Mitarbeiter des GWW-Servicebüros geben Ihnen gerne unter der kostenfreien Rufnummer **0800 1700-100** Auskünfte.

Der 1. Masterplan* für Weidenborn



Nach dem Abriss des bestehenden Gebäudes wird voraussichtlich im Frühjahr 2008 an dieser Stelle zukünftig die **GWW-Infobox** stehen. Sie soll als Anlaufstelle für Bewohner und Interessenten dienen, die sich in einer **permanenten Ausstellung über die aktuellen Planungen** und fortlaufenden Entwicklungen in Weidenborn informieren können.

Mit der Konzeption der Infobox wurde bereits ein Architekturbüro beauftragt. Sobald die Ergebnisse der Entwürfe vorliegen, werden diese offiziell vorgestellt.

Am 22. Oktober 2007 wurde in der Schinkelstraße 15 und 17 mit dem Bau von 19 Mietwohnungen begonnen. **Ende August 2008 sollen die Arbeiten an den dreigeschossigen Mehrfamilienhäusern abgeschlossen sein.** Ein hausinterner Aufzug erleichtert den Zugang zu den einzelnen Etagen.

Zu jeder Wohnung gehören ein großer Balkon bzw. eine Terrasse, elektrische Rollläden, ein Pkw-Stellplatz, Fußbodenheizung und Parkettfußböden in den Wohnräumen.

Die neuen GWW-Mietwohnungen sind gefragt. Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses (November 2007) waren von den insgesamt 18 Mietwohnungen in der Schinkelstraße 7 und 9 nur noch 2 zu haben.

* Der erste Rohentwurf für die Bebauung des Weidenborns wird in Abstimmung mit der Stadt stetig verfeinert.

Sie haben Fragen? Wir sind für Sie da!

Das Team 5 der GWW steht Ihnen unter der Rufnummer 1700-99 gerne für ein Gespräch zur Verfügung.

Die kaufmännischen Sachbearbeiter



Sabine Aumüller

Telefon:
0611 1700-99

E-Mail:
s.aumueller@gww-wiesbaden.de



Holger Münch

Telefon:
0611 1700-99

E-Mail:
h.muench@gww-wiesbaden.de

Die technischen Sachbearbeiter



Markus Gronowski

Telefon:
0611 1700-99

E-Mail:
m.gronowski@gww-wiesbaden.de



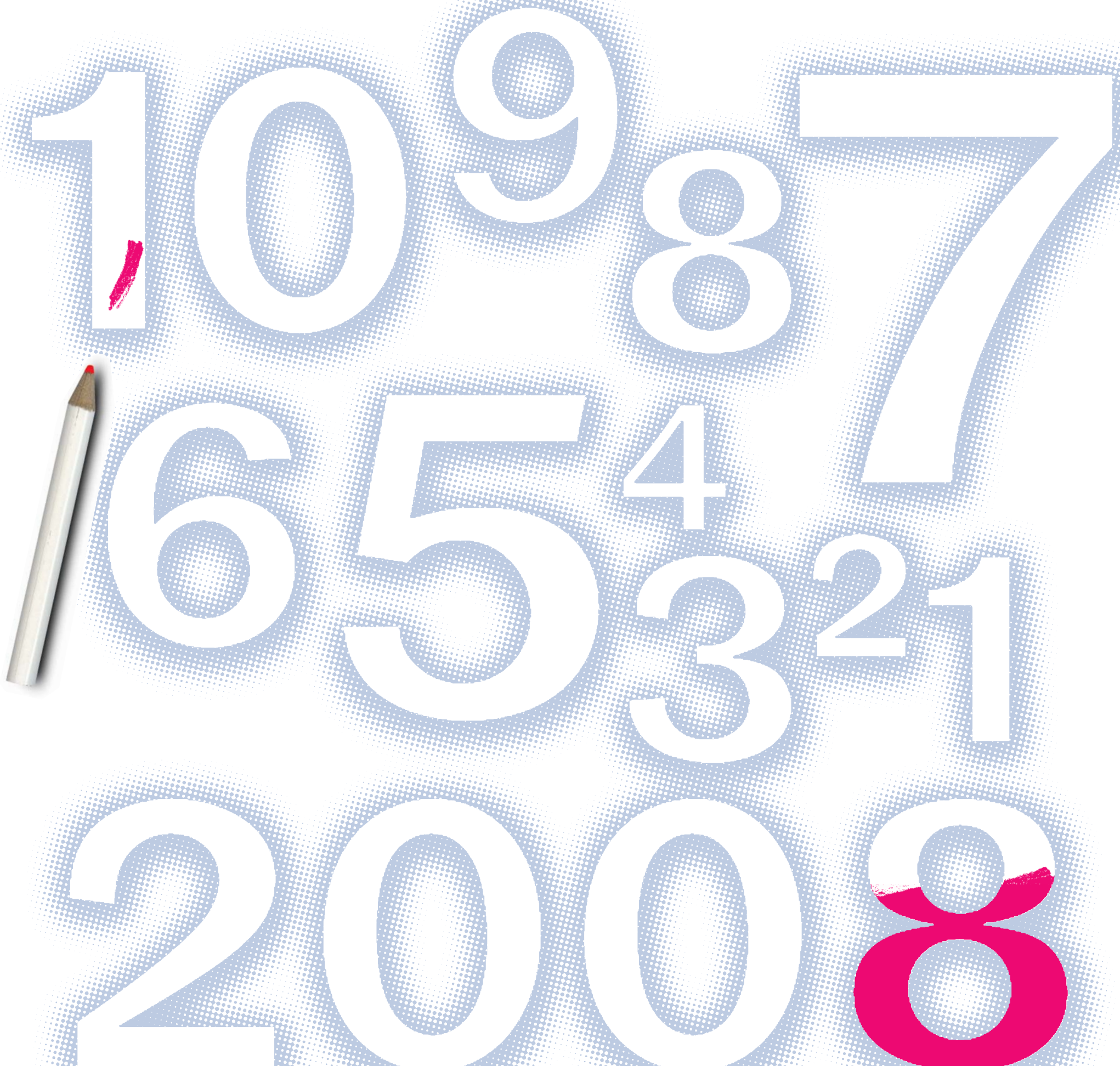
Gerhard Bott

Telefon:
0611 1700-99

E-Mail:
g.bott@gww-wiesbaden.de

Zehn, neun, acht...

die Silvesternacht



Impressum

Quartierszeitung –
das kostenlose Informations-
medium für die Mieter der GWW
in Wiesbaden-Südost

Herausgeber



Wiesbadener Wohnbaugesellschaft mbH
Kronprinzenstraße 28
65185 Wiesbaden
Telefon: 0611 1700-0
Fax: 0611 1700-50
E-Mail: info@gww-wiesbaden.de
Internet: www.gww-wiesbaden.de

Erscheinungsweise
3 x jährlich

Objektleitung, Konzeption und Redaktion

Alexandra May,
Wiesbaden (v. i. S. d. P.)
www.alexandra-may.com

Layout

Peter Hardtman,
Frankfurt am Main
www.jh-f.de

Druck

W. B. Druckerei,
Hochheim am Main

Auflage
800 Exemplare

Bildquellen

S. 1: Gaby Sommer Photographie –
Lierschied/Loreley, stockxpert, Peter Hardtman
S. 2/3: Peter Hardtman
S. 4: Gaby Sommer Photographie –
Lierschied/Loreley
S. 5: Fischer Taschenbuch, Goldmann Verlag,
Droemer Knauer Verlag, FAZ-Buch
S. 6/7: GWW, Stadtplanungsamt,
Gaby Sommer Photographie – Lierschied/Loreley
S. 8: Peter Hardtman

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.
Der Nachdruck – auch auszugsweise – ist nur mit
Genehmigung der Redaktion gestattet.

Alle gemachten Angaben wurden nach bestem
Wissen geprüft und können eine individuelle
Beratung nicht ersetzen.

Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.
Für unverlangte Einsendungen von Manuskripten
wird keine Gewähr übernommen.

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe bei
Veröffentlichung zu kürzen.