

WOHN



wohnen & leben	Wenig Platz – na und ?	S. 11
aktuell	Zu Besuch beim Vorstand	S. 14
service	Energiepreisbremse	S. 28

IDEE

Kundenmagazin der SÜDHEIDE eG
Wohnungsbaugenossenschaft

Liebe Mieter*innen,
Partner*innen,
Freunde und
Freundinnen der
SÜDHEIDE eG

Die Demokratie ist ein hohes Gut, aber leider keine Selbstverständlichkeit. Denn sie bleibt nur lebendig, wenn wir sie mit Leben erfüllen und unsere demokratischen Rechte auch wahrnehmen. Warum wir das an dieser Stelle betonen? Ganz einfach: Als Wohnungsbaugenossenschaft sind wir eine demokratische Organisation, unsere Mieterinnen und Mieter sind über die Vertreterinnen und Vertreter an Entscheidungen beteiligt.

Bald steht die nächste Vertreterwahl an. Und wir möchten gerne noch mal dazu auffordern, an ihr teilzunehmen. Jede Stimme, die abgegeben wird, ist auch eine Stimme für eine gelebte demokratische Kultur in der SÜDHEIDE eG.

Eine lebendige Genossenschaft zeichnet sich darüber hinaus dadurch aus, dass sie sich weiterentwickelt und den Mut hat, auch mal neue Wege einzuschlagen. Wir haben das mit unserem Neubau in der Bahnhofstraße getan, einer modernen Apartmentanlage mit möblierten Wohneinheiten. Es freut uns sehr, dass dieses Experiment erfolgreich funktioniert und die Vermarktung auf Anhieb gelang.

Ein beispielhaftes Projekt, das uns darin bestätigt, die Augen für neue Chancen offenzuhalten, auch wenn wir zur Zeit in einem anspruchsvollen Umfeld agieren. Steigende Zinsen und Baukosten machen es nicht gerade einfacher, Neubauten und Modernisierungen zu planen und zu realisieren. Aber es gibt auch Zeichen der Zuversicht. So hat der Holzpreis zum Beispiel wieder das Vor-Corona-Niveau erreicht.

Sie dürfen sicher sein: Wir bleiben dran! Und wünschen Ihnen jetzt viel Spaß beim Lesen und Stöbern!

Ihre SÜDHEIDE eG



Unser Notdienstservice

Leider kann es immer mal vorkommen, dass ein technischer Notfall schnelles Handeln erfordert. Für solche Fälle gibt es rund um die Uhr die Notdienst-Nummer der SÜDHEIDE eG:

0179 - 39 56 140

Nutzen Sie diesen Service aber bitte nur, wenn ein echter Notfall vorliegt. Andernfalls müssen wir Ihnen die entstandenen Kosten in Rechnung stellen.

Notfälle sind

- > Totalausfall der Heizung bei Minustemperaturen
- > Rohrbruch
- > Stromausfall in der gesamten Wohnung oder im gesamten Haus
- > Rohrverstopfung mit Überschwemmungsgefahr

Die Verstopfung eines Waschbcken-, Bade- oder Duschwannenabflusses sowie die laute Musik des Nachbarn stellen keinen Notfall dar.

Bei Nichterreichen des Mitarbeiters sprechen Sie bitte Ihr Anliegen auf den Anrufbeantworter. Dieser wird ständig abgehört.

Alle anderen Mängel können nach wie vor während der Geschäftszeiten per Telefon, E-Mail oder persönlich in unseren Geschäftsräumen besprochen werden.

Öffnungszeiten

Mo. - Do. 9 - 12 & 14 - 16 Uhr
Freitag 9 - 12 Uhr
(oder nach Vereinbarung)

Bei Ausfällen/Störungen Ihres Rauchmelders rufen Sie bitte die Techem 24-Stunden Hotline an: 0800/200 12 64 *

*(kostenlos aus dem dt. Festnetz)



INHALT



aktuell

Neubau Bahnhofstraße punktet!	05
Mieterjubiläen	08
Vertreterwahl 2023	09
Endlich wieder Mieterfahrt	09
Zu Besuch beim Vorstand	14



wohnen & leben

WohnIdee: Wenig Platz – na und ?	11
Ei love it!	20
Günstige Balkon-Idee – Lounge-Couch aus Paletten	30



service

Achtung: Betrüger am Werk! Miese Maschen am Telefon	24
Energiepreisbremse – Die Preisdeckel für Strom und Gas	28
Finanzielle Hilfe für Haushalte – Wohngeld wurde erhöht!	29



lebenswert

Buchtipp – Die schönsten Seiten für den Frühling	16
Tipps für Freude auf der Joggingstrecke	18
Omas Abenteuer -CHAT O.M.A.	25
Ostereier ohne Langeweile	26
Das große Urlaubs-Rätsel	31

Impressum

Herausgeber:
SÜDHEIDE eG Wohnungsbaugenossenschaft
Groß-Hehlener-Kirchweg 5 | 29223 Celle
Telefon: 05141/594-0 | Telefax: 05141/594-11
www.suedheide.de | E-Mail: info@suedheide.de
Ausgabe: April 2023

Auflage: 2.800 Stück
Verantwortlich für den Inhalt:
Michaela Gehl, Kai Mechler
Konzept, Text, Gestaltung, Realisation:
Media Verlag Celle GmbH & Co. KG
Fuhrberger Str. 111 | 29225 Celle





Erfolgreicher Versuch

Neubau Bahnhofstraße punktet!

Manchmal muss sich auch eine Wohnungsbaugenossenschaft wie die SÜDHEIDE eG trauen, Neuland zu betreten. Denn auch auf dem Wohnungsmarkt gibt es Veränderungen, Mieterinnen und Mieter mit neuen Ansprüchen – und wer einfach nur stehenbleibt, verpasst die Chance, auf Höhe der Zeit zu bleiben. Wir haben einen spannenden Versuchsballon gestartet und sind froh, dass er eine sehr erfolgreiche Punktlandung hingelegt hat.

Die Rede ist von unserer neuen Wohnanlage in Celles Bahnhofstraße, einem urbanen Apartment-Konzept, in dem wir zum Teil kompakte möblierte Wohnungen zur Verfügung stellen. Und zu unserer großen Freude ein Feedback bekamen, dass unsere neugierigen Erwartungen sogar übertroffen hat, denn gerade diese möblierten Einheiten haben sehr schnell Miete-

rinnen und Mieter gefunden, das gesamte Objekt ist nahezu ausgebucht, nur wenige Wohneinheiten sind noch zu haben.

Eine Erfolgsgeschichte, wie man sie sich nicht besser wünschen kann. Und ein schöner Anlass, hier noch mal zusammenzufassen, was wir in der Bahnhofstraße eigentlich gebaut haben.

Das neue Gebäude (Bahnhofstraße 35) zeigt auf den ersten Blick, dass es um modernes Wohnen geht. Das frische Erscheinungsbild basiert auf einer Fassadengestaltung, die Sichtmauerwerk und Zinkverblendung im Dachbereich kombiniert. Entstanden sind drei Vollgeschosse und ein Staffelgeschoss, wobei das Erdgeschoss Abstell- und Haustechnikflächen sowie einem Fahrradraum mit Ladestation für E-Bikes



vorbehalten bleibt.

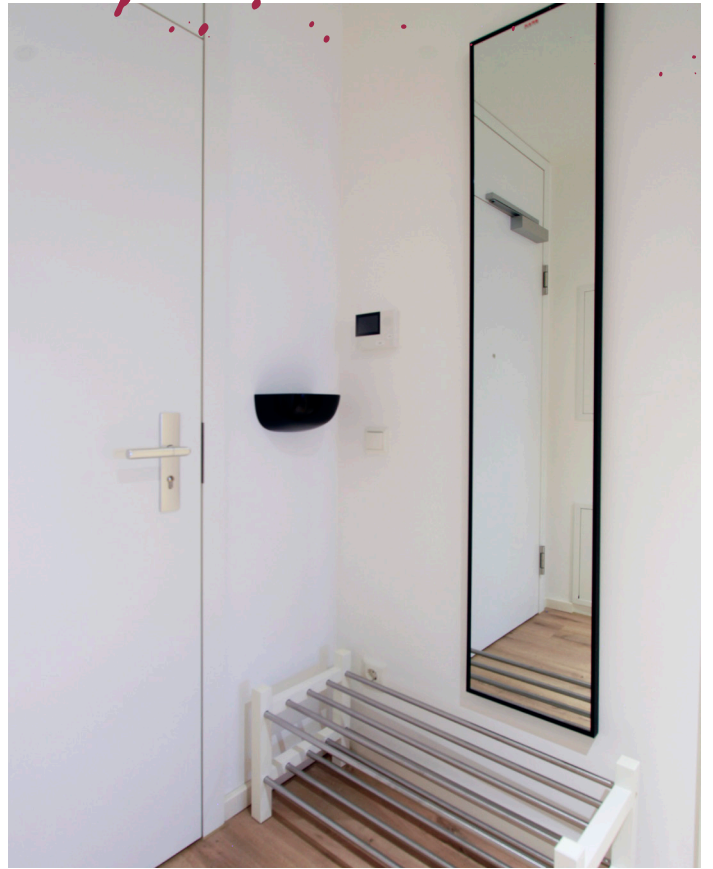
Insgesamt haben wir hier 28 neue Wohneinheiten geschaffen, deren große Mehrzahl als urbanes Cityapartment ausgeführt ist. Sechs der Wohnungen verfügen über größere Grundrisse und ergänzen das Angebot eines reinen Apartmenthauses. Die Basiseinheiten bieten Wohnflächen zwischen 39 und 75 Quadratmetern, die größeren Wohnungen reichen bis zur 4-Zimmer-Variante mit 110 Quadratmetern.

Die möblierten Wohnungen dieser Anlage sind mit modernen Einbauküchen versehen, alle verfügen über eine zeitlos elegante Innenausstattung.

Auch in Sachen Nachhaltigkeit bekennen wir uns mit unseren Neubauprojekten immer zu einer sauberen Zukunft: Das Gebäude ist als KfW-Effizienzhaus umgesetzt worden, eine eigene Sole-Wasser-Wärmepumpe ermöglicht die autarke Energieversorgung unter Verzicht auf fossile Energieträger.

Gute Lage, gute Ausstattung, und trotzdem ein spannender Versuch: Mit unserem Neubau in der Bahnhofstraße haben wir ausprobiert, wie gut Wohnungsangebote funktionieren, die sich sowohl an Ansässige als auch an Pendlerinnen und Pendler richten. Das Fazit kann nur als erfolgreich bewertet werden – und bestätigt uns in unserem Anspruch, in Sachen Wohnraum auf Höhe der Zeit zu bleiben.







Mieterjubiläen

Mieterinnen und Mieter, die uns über einen langen Zeitraum verbunden bleiben, sind eine schöne Bestätigung dafür, dass unsere Genossenschaft ihre Attraktivität behält. Wir freuen uns darüber – und gratulieren!

Südheide

65 Jahre

Thi Lanh Dinh

60 Jahre

Erika Matthes
Michael Schmidt
Renate Köppe
Ernst Brattke
Ursula Seibt
Rudi Freistedt
Sigrid Pilz
Elli Voss
Ralf Maaßberg

55 Jahre

Heinz Kniesch
Hermann Krollpfeiffer
Renate Moritz
Ursula Bluhm
Melitta König

Volkshilfe

50 Jahre

Klaus Klawitter

45 Jahre

Erika Leschnewsky

50 Jahre

Marlies Karpenstein
Lothar Grotelüschen
Jürgen Schoenemann
Heiko Schmidt
Horst Lehmann

45 Jahre

Wolfgang Tündermann
Brunhilde Oppermann
Roland Fuchs
Krystyna Gryndziak
Renate Heine
Brigitte Holzgrefe
Karla Breithaupt

40 Jahre

Ingeborg Hasi
Petra Finkeldey
Raimund Virkus

40 Jahre

Dieter Heise



VERTRETERWAHL 2023

IHRE STIMME ZÄHLT!

Eine Wohnungsbaugenossenschaft wie die SÜDHEIDE eG ist demokratisch organisiert. Das bedeutet: Die Mitglieder haben ein Mitspracherecht, das von gewählten Vertreterinnen und Vertretern für sie ausgeübt wird. Schon deshalb ist es wichtig, bei der kommenden Vertreterwahl mitzumachen und die eigene Stimme nicht zu verschenken.

Wir möchten Sie aber sogar noch zusätzlich für die Teilnahme motivieren und verlosen unter allen, die ihre Stimme rechtzeitig abgeben, 12 x 50 Euro. Dabei entscheidet, wie gesagt, das

Los, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wie stimmen Sie ab? Ganz einfach per Briefwahl. Die Unterlagen werden Ihnen rechtzeitig zugesandt und müssen von Ihnen bis zum 23. Juni 2023 (es gilt das Datum des Poststempels) zurückgeschickt werden. Schon zählt Ihre Stimme bei der Wahl und Sie landen im Lostopf für einen der 50-Euro-Scheine.

Wir freuen uns auf eine hohe Wahlbeteiligung und drücken Ihnen bei der Verlosung die Daumen!



ENDLICH WIEDER MIETERFAHRT

AUF NACH BREMERHAVEN!

Für viele Mitglieder der SÜDHEIDE eG waren die alljährlichen zwei Mieterfahrten ein echtes Highlight im Jahreskalender. Bequem mit dem Bus in eine andere Stadt, viele Sehenswürdigkeiten entdecken und mit den Mitreisenden in regen Austausch treten. Und dann die Corona-Pandemie und die Pause, die sie über so viele gemeinsame Aktivitäten verhängte.

Zum Glück ist es damit jetzt wieder vorbei – umso mehr freuen wir uns, die nächste Mieterfahrt ankündigen zu dürfen. Es geht am 28. September 2023 direkt an die Küste, nach Bremerhaven, dieser einzigartigen Hafenstadt im Mündungstrichter der Weser.

Das Tagesprogramm der Fahrt stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest,

sicher ist aber, dass es wieder eine ausgewogene Mischung aus gemeinsamer Besichtigung, kulinarischer Versorgung und freier Zeit zur eigenen Verfügung werden wird. Interessierte fordern Informationen zu Programm und Preis per E-Mail bei Herrn Kirchhoff unter kirchhoff@suedheide.de an oder melden sich einfach telefonisch über 05141 594-14.

WONNIDEE





Wenig Platz - na und?

Wohnideen für kleinere Wohnungen

Nur den wenigsten Menschen ist es vergönnt, in Palästen zu wohnen. Und mal ehrlich: Die haben zwar viel Platz, aber meistens ganz andere Probleme. Uns Normalwohnenden stehen zwar nur die Flächen zur Verfügung, die wir uns mieten konnten, dafür haben wir aber die Chance, das Beste draus zu machen und trotzdem ein Umfeld herzustellen, in dem wir uns immer wohl und nie beengt fühlen. Hier vier Tipps, wie sich auch in kleineren Wohnungen größere Glücksgefühle realisieren lassen.



Tipp 1: Das Hochbett

Wer hat eigentlich festgelegt, dass wir bodennah schlafen müssen? Genau: niemand. Und deshalb müssen wir es auch nicht unbedingt tun. Ein Hochbett ist nicht nur ein Erlebnis, weil es kurz vor dem Lichtausmachen noch mal eine tolle Perspektive auf die eigenen Räumlichkeiten bietet. Es hat auch den unschlagbaren Vorteil, Raum unter der Bettfläche zu schaffen. Und während man unter ein normales Bett gerade mal einen schmalen Koffer schieben und aufbewahren kann, lassen sich unter dem Hochbett ganze Wohninseln realisieren, zum Beispiel kleine Sitzecken oder der Schreibtisch, der nirgendwo anders in der Wohnung so richtig hinpassen will.

Tipp 2: Möbel zum Klappen

Einrichtungselemente, die in den Raum hineinragen, nehmen Platz weg. Manche von ihnen braucht man aber nicht permanent, sodass sich Raum gewinnen lässt, wenn man sie ganz einfach wegklappen kann. Ein gutes Beispiel dafür sind Klappbetten, die tagsüber platzsparend an der Wand ruhen und erst aktiviert werden, wenn es ans Schlafen geht und man selbst keinen Quadratmeter über das Bett hinaus mehr braucht. Ein anderes Beispiel ist der Klapptisch für die Küche, der ganz bequem aus dem Rennen genommen werden kann, wenn man allen Platz braucht, um am Herd zu wirbeln.





Tipp 3: Mobile Elemente

Wenn nicht viel Platz vorhanden ist, ergibt es Sinn, die vorhandenen Möglichkeiten nicht starr und unbeweglich zu nutzen, sondern sich die eigene Wohnung in Bewegung zu denken. Ein Stuhl auf Rollen kann leicht an verschiedenen Stellen zum Einsatz kommen. Ein Rollcontainer bietet viel Stauraum, ohne fest an einem Ort stehen zu müssen. In ihm lassen sich zum Beispiel Kinderspielsachen aufbewahren und abends in eine Ecke schieben, die keinen Laufweg versperrt.



Tipp 4: Regelmäßig ausmisten

Eins ist und bleibt natürlich göltig: Wo nicht viel Platz ist, passen auch nur begrenzt Dinge hinein. Mit einer kleinen Salatschüssel wird man kein ganzes Gartenfest glücklich machen, ganz egal, wie lecker die Zutaten sind. Leider neigen die allermeisten von uns aber dazu, Gegenstände anzusammeln und uns nur schwer von ihnen trennen zu können. Das ist noch okay, wenn man 20 ist und nur ein paar Habseligkeiten hat, aber es wird schon langsam zum Problem, wenn man doppelt so alt wird. Eine Lösung ist der regelmäßige Was-kann-weg-Tag. Man macht ihn viermal im Jahr, zu festgelegten Terminen. Und man geht kritisch alles durch und fragt: Brauchen wir das wirklich noch? Übrigens: Alles, was ausscheidet, muss ja nicht gleich weggeschmissen werden. Es kann als Angebot auf dem Flohmarkt oder als Spende für einen guten Zweck noch anderen Freude bereiten.



Zu Besuch beim Vorstand

Abteilungen im Porträt

Wenn man Brigitte Brosda als „Zahlenfee“ bezeichnete, würde sie ganz bestimmt entschieden abwinken. Denn mit Märchenglauben und Zauberei hat ihr Arbeitsalltag nicht das Geringste zu tun. Mit Zahlen allerdings schon, denn sie ist als Prokuristin in der Vorstandsabteilung der SÜDHEIDE eG tätig – und in dieser Funktion als unerlässliche Zulieferin von Daten und Fakten, die eine Grundlage bilden, wenn die Weichen der Wohnungsbaugenossenschaft auf Zukunft gestellt werden.

Hauptverantwortlich für diese Aufgabe ist Michaela Gehl, hauptamtliches Vorstandsmitglied der SÜDHEIDE eG. Ihre To-Do-Listen und Kalender sind gefüllt mit Aufgaben und Terminen, die nötig sind, um die Genossenschaft zu leiten, konsequent weiterzuentwickeln und dabei auch in turbulenten Zeiten in möglichst ruhigem Fahrwasser zu belassen.

Ein typisches Beispiel für die Zusammenarbeit dieses Duos

ist die Entscheidungsfindung darüber, ob man ein mögliches Neubauprojekt tatsächlich realisiert oder nicht. „Die Chance, einen Neubau anzugehen, kann sich aus ganz verschiedenen Gründen ergeben“, sagt Michaela Gehl, „zum Beispiel, weil man ein freies Grundstück ergattern konnte oder weil es einen Tipp aus der Technikabteilung gibt, die bei der Arbeit vor Ort auf eine Möglichkeit gestoßen ist.“

Der allererste Anfang ist dann oft eine Bauchentscheidung, eine Kombination aus Erfahrung und Intuition. Doch wenn das Gefühl sagt, dass ein angedachtes Projekt wirklich Potential hat, geht die Arbeit an einer fundierten Entscheidung erst so richtig los. Jetzt gilt es, die Daten und Fakten einzuholen und zu bewerten, die erlauben, die Wirtschaftlichkeit einer Baumaßnahme zu errechnen.

Das ist dann oft der Startschuss für Brigitte Brosda. Sie trägt



Faktoren wie erwartbare Baukosten und Konditionen der Finanzierung zusammen, um am Ende eine präzise Kalkulation als Entscheidungsgrundlage vorzulegen. Eine Kalkulation, die ohne Wenn und Aber schwarz auf weiß zeigt, ob eine geplante Maßnahme unter finanziellen Rahmenbedingungen realisiert werden kann, die im Ergebnis zu Mietpreisen führt, die ins Angebotsgefüge der SÜDHEIDE eG passen.

Als Meisterin der Zahlen findet Brigitte Brosda aber noch viele andere Aufgaben auf ihrem Schreibtisch, deren große Gemeinsamkeit ist, dass sie überwiegend mit Be- und Abrechnungen zu tun haben. Alljährlicher Höhepunkt in diesem Zusammenhang ist die Vorbereitung und Umsetzung des Geschäftsberichts, also der übergeordneten Gesamtbilanz der Wohnungsbaugenossenschaft.

Doch auch Michaela Gehls Arbeitstage sind mit der Bewer-

tung von aktuellen und künftigen Maßnahmen rund um den Baubestand noch lange nicht gefüllt. Zu ihren Verantwortungen gehört es auch, die Genossenschaft nach außen zu repräsentieren, Kontakte zu pflegen, die zum Beispiel bei der Suche nach neuen Baugrundstücken nützlich sein können, und sich um das Team der SÜDHEIDE eG zu kümmern. „Die Aufgaben im Personalbereich können viele Aspekte berühren. Mal geht es darum, eine Stelle neu zu besetzen, mal darum, allen im Team Fahrtkostenzuschüsse zu bewilligen, weil die aktuellen Preise an den Tankstellen allzu sehr aufs Portemonnaie drücken.“

Neue Stelle besetzen? Das ist gerade erst wieder mal gelungen. Denn seit dem 15. März ist Sabine Wunsch als neue Sekretärin des Vorstands im Einsatz – ein hervorragender Grund, sie in der nächsten Ausgabe unseres Magazins persönlich vorzustellen!

Neu im Vorstand *Kai Mechler*

Seit dem 1. Januar 2023 komplettiert Kai Mechler den zweiköpfigen Vorstand der SÜDHEIDE eG. Seit diesem Termin ersetzt er Hartmut Kynast, der nach langjähriger Vorstandstätigkeit altersbedingt ausgeschieden ist.

Kai Mechler ist Finanzexperte und kann auf eine erfolgreiche Laufbahn bei der Commerzbank zurückschauen. Der 57jährige gebürtige Bad Segeberger begann seine Karriere ganz klas-

sisch mit einer Ausbildung zum Bankkaufmann bei der Commerzbank in Lübeck. Während er in verschiedenen norddeutschen Filialen der Bank arbeitete, nutzte er die Chance, sich in berufs begleitenden Studien weiterzubilden und qualifizierte sich zum Bankfachwirt und Dipl. Bankbetriebswirt BA.

Zum überzeugten Celler wurde Mechler, als er die Leitung der Commerzbank Celler in der Westcellertorstraße übernahm. Auch während

einer vierjährigen Tätigkeit in Hildesheim blieb er als Pendler seiner Wahlheimat treu und kehrte schließlich zurück, um die nach der Fusion mit der Dresdner Bank entstandene neue Filiale am Großen Plan zu führen.

Momentan ist Kai Mechler noch in seiner Einarbeitung damit beschäftigt, sich mit den Besonderheiten der Wohnungswirtschaft und dem Bestand der SÜDHEIDE eG vertraut zu machen. Als Finanzexperte konnte er sei-

ne Kompetenzen allerdings schon auf Anhieb in allen Fragen der Finanzierung von Bauprojekten einbringen.





Buchtipps

Die schönsten Seiten für den Frühling

Leseratten wissen genau, wie viel Welt verloren geht, wenn Bücher fehlen. Das lässt sich zum Glück ganz einfach vermeiden! Hier vier Tipps für einen anregenden Lese Frühling.





Außer Atem – vor lauter Lachen

Philipp Jordan:
Lauf- und Schnaufgeschichten.
Delius Klasing Verlag.
192 Seiten. 22 Euro.

Der Untertitel dieses Buches, das strenggenommen eine sogenannte „Graphic Novel“ ist, lautet: Atemlose Anekdoten. Und das sagt eigentlich schon alles. Allerdings sind es in diesem Fall die Lachmuskeln, die so beansprucht werden, dass der Atem knapp wird. Philipp Jordan erzählt mit viel Charme

und Witz in liebevoll gezeichneten Comics über das Laufen und darüber, was einem dabei so alles passieren kann. Und der Autor weiß, wovon er spricht und zeichnet, denn seine Kenntnisse sind fundiert genug, um auch Aspekte wie Ausreden für Laufpausen augenzwinkernd zu thematisieren.

Aus gut mach extralecker!

Yoram Ottolenghi:
Extra Good Things – wie ein gutes Essen großartig wird.
Dorling Kindersley Verlag.
256 Seiten. 24,95 Euro.

Für manche Hobbyköchinnen und Hobbyköche gibt es nur zwei Lebensphasen: das Leben vor und das Leben nach dem ersten Rezept von Yoram Ottolenghi, das sie zuhause nachgekocht haben. Der Kochbuch-Kultautor aus London steht für die Raffinesse orientalischer Küche, für den Aha-Effekt in einfach zuzubereitenden, absolut alltagstauglichen

Gerichten. Das aktuelle Buch ist das zweite aus der Reihe „Ottolenghi Test Kitchen“. Der Koch und sein Team präsentieren Tipps und Methoden, wie sich Mahlzeiten, die auch so schon gut schmecken, tunen lassen – mit dem Ergebnis, dass sie dann umwerfend viel besser schmecken. Ein Muss für alle, die neue Impulse für Herd und Ofen suchen!

Das Skandalbuch aus Frankreich

Virginie Despentes:
Liebes Arschloch.
Deutsch von
Ina Kronenberger und Tatjana Michaelis.
Verlag Kiepenheuer & Witsch.
336 Seiten. 24,00 Euro.

Kleine Warnung gleich vorweg: In diesem Roman der französischen Kultautorin Virginie Despentes geht es um Menschen, die vom Leben gezeichnet sind – und daran durchaus selbst nicht ganz unschuldig sind. Stichwort: Exzesse mit Alkohol und anderen Drogen. Die Geschichte kreist um das Dreigespann Rebecca, Oscar und Zoe und ist erzählt als ein brieflicher Austausch, der online abläuft. Oscar ist Schriftsteller,

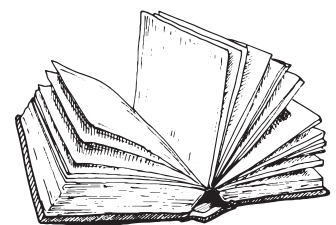
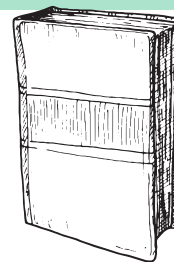
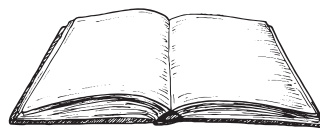
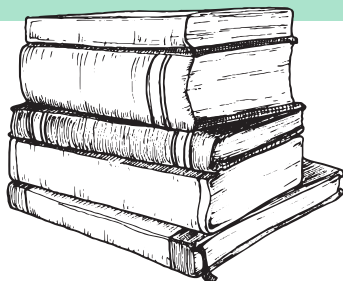
der mit einer #metoo-Affäre kämpft, Rebecca ehemalige Starschauspielerin auf dem absteigenden Ast und Zoe ist Social Media-Aktivistin und gleichzeitig Oscars #metoo-Problem. Ein Roman, der provokant vom gegenwärtigen Leben erzählt und seine Leserinnen und Leser von der ersten bis zur letzten Seite fesselt, wenn sie sich nicht an schwerwiegenden Suchtverhalten und anderen menschlichen Abgründen stören.

Ein Händchen für Füße

Dr. med. Christian Larsen:
Gut zu Fuß, ein Leben lang – trainieren statt operieren.
Verlag TRIAS.
192 Seiten. 19,99 Euro.

Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Wie wichtig sie wirklich für uns sind, merken wir leider erst, wenn sie mal schmerzen. Und dann merken wir auch, wie wenig wir eigentlich über sie wissen. Das lässt sich ändern mit diesem medizinischen Sachbuch, in dem der Schweizer Allgemeinme-

diziner Dr. med. Christian Larsen die Funktionsweise der Füße mit vielen Abbildungen allgemein verständlich erklärt und konkrete Tipps gibt, wie sich schwache Füße wieder stark trainieren lassen, wobei es manchmal die kleinen, unscheinbaren Übungen sind, die große Wirkung zeigen.





ES LÄUFT BESSER, WENN MAN LÄUFT!

Tipps für Freude auf der Joggingstrecke

Laufschuhe schnüren, ab vor die Tür und los! Joggen zu gehen, ist eine unaufwändige Methode, sich Bewegung zu verschaffen, fit zu bleiben, das Gewicht zu halten oder sogar zu verringern und vergnügte Stunden in der Natur und an der frischen Luft zuzubringen. Hier ein paar Grundlagen für alle, die anfangen oder fortschreiten möchten. Und eine gute Nachricht gleich vorweg: Laufen kann völlig unabhängig von Alter oder Voraussetzungen Spaß machen – es kommt eben nur darauf an, sich die richtigen Ziele zu stecken.

Die Basics

Laufschuhe

Um mit dem Laufen zu beginnen, brauchen Sie kaum Ausrüstung. Sportliche Bekleidung reicht. Allerdings sollten Sie bei den Laufschuhen möglichst keine Kompromisse machen und sich im Fachgeschäft beraten lassen. Dort probieren Sie mögliche Modelle auf einem Laufband und entscheiden zusammen mit dem Beratungsteam, welcher Schuh am besten zu Ihnen passt.

Laufstrecke

Suchen Sie sich möglichst stressfreie Laufstrecken, also wenig befahrene Straßen, Ampeln, Kreuzungen, dafür viel Natur, Wald- oder Feldweg. So können Sie sich voll und ganz auf Ihren Lauf konzentrieren und müssen nicht auf andere Verkehrsteilnehmer achten. Außerdem schonen federnde Böden (das heißt: unasphaltierte) die Gelenke.

Lauftraining

Suchen Sie sich das Training aus, das zu Ihren Ansprüchen passt. Denn Laufen kann auch Freude bereiten und Ausgleich schaffen, wenn es nicht um „schneller“ und „weiter“ geht. Hier mal drei Alternativen:

Trainingstyp 1: Einfach nur wohlfühlen!

Sie gehen einfach ein oder zwei Mal die Woche auf eine Laufstrecke Ihrer Wahl und begeben sich in ein Tempo, in dem Sie sich absolut wohlfühlen. Sie wollen niemandem etwas beweisen, sondern nur selbst ein bisschen Sport treiben – und das ist doch auch völlig okay so.

Trainingstyp 2: Fortschritte erzielen!

Wenn Sie beim Laufen besser werden möchten, empfiehlt es sich, die Trainingseinheiten abwechselnd zu gestalten. Laufen Sie mal lang und langsam, mal in Intervallen, das heißt, ein paar Minuten richtig schnell, ein paar Minuten ganz langsam und wieder von vorne.

Trainingstyp 3: Bestmarken erreichen!

Legen Sie das Ziel fest, das Sie erreichen möchten. Eine Distanz und eine Zeit, in der Sie diese Distanz schaffen möchten. Wechseln Sie nun temporeiche Läufe mit langen, aber gemächlichen Strecken ab. Überschreiten Sie in den Tempo-Einheiten die Geschwindigkeit, die Sie am Ende für Ihr Ziel brauchen und überlaufen Sie immer mal wieder in den langen Einheiten die Distanz, die Sie am Ende anstreben.



Ei löv



we it!



Ei, ei, ei, wie gut das schmeckt!

Rührei, Spiegelei, Omelette, Auflauf – aus Eiern lassen sich viele Gerichte herstellen.

Mal ganz pur, mal als eine Zutat unter vielen. Wir haben hier mal drei Rezepte zusammengestellt, die ganz einfach zuzubereiten sind – darunter mit den Soleiern sogar ein echter Klassiker der deutschen Küche!



Gemüse-Ei-Tortilla

Paprika von Kernen befreien, grob würfeln, Blattspinat kalt abspülen, abtropfen lassen. Tortilla Wrap auf den Boden einer Springform drücken. Paprika und Spinat darauf verteilen, dann die drei Eier als Spiegeleier draufschielen. Pfeffern, salzen, den Käse drüberstreuen und im Ofen backen (Ober-/Unterhitze, 200°C), bis der Käse Farbe annimmt und Blasen schlägt.

Tipp: Diese Tortilla lädt dazu ein, kreativ zu werden, denn sie kann auch mit Gemüse-Kombinationen nach eigener Wahl zubereitet werden. Außerdem kann die Käsemenge variiert oder zusätzlich Fetakäse unter den Spinat gebröckelt werden.

ZUTATEN:

1 Tortilla-Wrap (gibt's abgepackt)

½ rote Paprika

100 g Blattspinat

3 Eier

5 EL geriebener Käse (z.B. Raclettekäse)

Pfeffer, Salz

Soleier

Die Eier hart kochen, kalt abschrecken, pellen und komplett abkühlen lassen, dann zusammen mit dem Dill in ein großes, sauberes Glas schichten (ca. 1,5 Liter Volumen). In einem Topf 700 ml Wasser zusammen mit Essig, Wacholderbeeren, Pfeffer, Estragon, Lorbeer und Kümmel aufkochen lassen, heiß über die Eier gießen und das Glas fest verschließen. Wenn es komplett ausgekühlt ist, kommt es für mindestens zwei Tage in den Kühlschrank, danach halten sich die Soleier bei Kühlschranktemperatur noch etwa zwei Wochen.



ZUTATEN:

8 Eier
120 ml Weißweinessig
60 g Salz
40 g Zucker
8 Wacholderbeeren
15 schwarze Pfefferkörner
1 TL getrockneter Estragon
1 TL Kümmel
2 Lorbeerblätter
6 Stängel Dill



ZUTATEN:

4 Eier
2 EL Mayonnaise
1 EL Senf
1 TL Tomatenmark
Mehl
Paniermehl
Öl zum Ausfrittieren
Pfeffer, Salz

Gefüllte Knusper-Eier

Drei Eier hart kochen, dann pellen, halbieren, die Eigelbe aus den Hälften nehmen und in eine Schüssel geben. Mayonnaise, Tomatenmark und Senf dazugeben, mit einer Gabel zu einer einheitlichen Masse zerdrücken, pfeffern, salzen. Die Eihälften in Mehl wenden, dann im aufgeschlagenen und verquirlten vierten Ei, dann in Paniermehl. Im Öl knusprig frittieren. Die Füllmasse in die Kehlen geben, auf Wunsch mit Petersilie oder Kaviar garnieren.



Achtung: Betrüger am Werk!

Miese Maschen am Telefon

Das Telefon klingelt. Am anderen Ende der Leitung meldet sich ein Mann, der behauptet von der Polizei zu sein. Und tatsächlich: Auf dem Display des Telefons steht die Nummer 110. Der angebliche Polizist möchte mit Ihnen über Ihre Wertsachen und Ihr Geld sprechen. Spätestens jetzt gibt es nur noch eins zu tun: Sofort auflegen! Denn es handelt sich hierbei um einen bekannten Betrug, der viele Menschen um ihre Vermögen gebracht hat.

So arbeiten die Betrüger

Die Masche „Falscher Polizist“

Bei diesem Betrug ruft Sie ein angeblicher Polizist an und teilt Ihnen mit, dass Ihre Wertsachen zuhause nicht sicher sind. Er bietet eine Lösung an: Man schickt Ihnen einen Kollegen in Zivil, der Ihre Wertsachen in Verwahrung nimmt. Bei einer an-

deren Variante gehen die Betrüger sogar noch einen Schritt weiter und fordern ihre Opfer auf, ihre Bankkonten aufzulösen und das Bargeld auszuhändigen.

Die Masche „Falscher Verwandter“

Jemand gibt sich am Telefon oder vor Ihrer Tür als Verwandter aus, der entweder selbst Hilfe braucht oder behauptet, jemand Drittes wäre in Not, zum Beispiel ein Enkel, der einen Unfall gehabt haben soll. Auch hier geht es nur darum, an Ihr Geld zu kommen.

Das müssen Sie wissen

Um solche Betrugsversuche zu durchschauen, müssen Sie folgende Punkte wissen:

→ Die Polizei ruft Sie niemals unter der Nummer 110 an.

- Die Polizei fragt Sie nicht nach Ihren finanziellen Verhältnissen.
- Die Polizei schickt nicht einfach Beamtinnen oder Beamte in Zivil bei Ihnen vorbei.

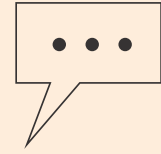
Wenn Sie nicht sicher sind

Unterbrechen Sie Anrufe, die Ihnen nicht seriös vorkommen. Versuchen Sie auf keinen Fall, mit dem Anrufer ins Gespräch zu kommen oder Fragen mit ihm zu klären. Legen Sie stattdessen auf und rufen Sie selbst die 110 an – oder Ihr Polizeirevier vor Ort. Benutzen Sie für diesen Anruf aber niemals die Rückruftaste, weil Sie dann wieder bei den Betrügern landen. Die echte Polizei wird mit Ihnen klären, ob sie tatsächlich Kontakt zu Ihnen aufgenommen hat. Und sie wird gegebenenfalls dem Betrugsversuch nachgehen.





- Omas Abenteuer - CHAT O.M.A.



Neulich beim Elternabend ging es hoch her. Die gesamte Lehrerschaft war anwesend und zeigte sich mehr als besorgt über die weitere Bildungslaufbahn unserer Töchter und Söhne. Und warum die ganze Aufregung? Die kleinen Schlauköpfe haben eine Künstliche Intelligenz im Internet gefunden und benutzen sie seit einiger Zeit, um ihre Hausaufgaben und Aufsätze nicht selbst machen zu müssen. Die Lehrkräfte sagten dann noch, dass dieser sogenannte Chatbot „Chat O.M.A.“ heißt, dass aber kein Mensch weiß, wer da dahintersteckt. „Kein Mensch“ ist gut – denn wir wussten es natürlich sofort. Allerdings hatten wir keine Ahnung, dass Oma überhaupt einen Internetzugang hat.

Wir haben erst mal dichtgehalten und die Urheberin des Schulschlamassels besucht. Und da haben wir wie so oft nicht schlecht gestaut. Omas geräumiges Wohnzimmer war ganz einfach nicht mehr wiederzuerkennen. Statt des gewohnten üppigen Mobiliars in eher dunkleren Holzönen standen jetzt sechs ultramoderne Schreibtische in einem lichtdurchfluteten, etwas steril gestalteten Raum. Und an jedem dieser Schreibtische saßen sich zwei ältere Damen gegenüber, jede ausgestattet mit einem Laptop und hochkonzentriert mit den Augen auf dem Display. Als wir Oma fragten, was denn aus ihrem Wohnzimmer geworden ist, schüttelte sie verständnislos den Kopf. „Welches Wohnzimmer? Das hier ist jetzt mein Headquarter!“

Dass Oma „Headquarter“ und nicht „Hauptquartier“ sagte, war eigentlich schon beunruhigend genug, denn von der englischen Sprache hatte sie nur ungefähr so viele Kenntnisse wie vom Kakaobohnenanbau in den Urwäldern Kolumbiens. Und als neulich das Ju-

gendwort des Jahres „smash“ hieß, hat sie das sogar ein bisschen für den ersten sicheren Schritt auf dem Weg zum Ende der menschlichen Zivilisation gehalten. Und jetzt also „Headquarter“ und „Chat O.M.A.“ Was hieß denn eigentlich „O.M.A.“? Oma aus der Pistole geschossen: „Na, ist doch klar, das heißt: Original Machine Assistance.“ Und nicht: originale maschinelle Assistenz ...

Jetzt wurden wir aber natürlich erst richtig neugierig. Wo sie denn ihre Künstliche Intelligenz versteckt hält, wollten wir wissen. Wieder Verständnislosigkeit: „Welche Künstliche Intelligenz? Die Maschine, das sind wir hier alle!“ Und sie wies mit der Hand kreuz und quer durch den Raum, während die älteren Damen ihre Arbeit unterbrachen und uns erwartungsvoll begutachteten.

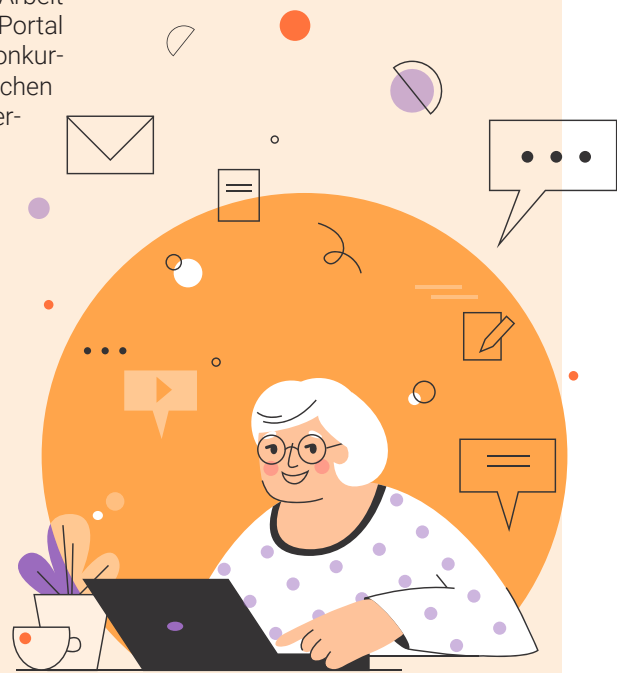
Es hat sich dann alles geklärt, und am Ende konnten wir sogar die Lehrenden beruhigen. Denn Chat O.M.A. nahm keinem Menschen irgendwelche Arbeit ab. Im Gegenteil. Oma hat das Portal ins Leben gerufen, um den KIs Konkurrenz zu machen, die der menschlichen Intelligenz wirklich gefährlich werden. Und außerdem hängt natürlich auch gar keine Maschine am anderen Ende des Chats, sondern die netten Damen in Omas Headquarter.

Fragt man Chat O.M.A. also zum Beispiel, wie viel 10 mal 10 ist, kommt die Antwort: „Wenn du das nicht ausrechnen kannst, wie hast du dann überhaupt deinen Rechner anbekommen?“ Und fragt man: „Sag mal, Chat O.M.A., was gibt es eigentlich in Celle im Bomann-Museum zu sehen?“ – dann lautet die Ant-

wort: „Jetzt mal echt, findest du diese Frage intelligent? Geh doch einfach hin und schau's dir an!“

Oma nennt dieses Verfahren II – das steht für Intelligente Intelligenz. Und sie sagt, die vielen Schülerinnen und Schüler finden Chat O.M.A. vor allem cool, weil sie da überhaupt gar keine Chance zum Schummeln mehr haben, sondern eher das Gefühl, in die Fänge einer wirklich gestrengen Großmutter geraten zu sein.

Schön und gut, dachten wir, aber Oma wäre nicht Oma, wenn nicht doch irgendeine Art Geschäftsmodell hinter ihrem neuesten Projekt gestanden hätte. Wie verdient sie mit diesem Chat denn Geld?, wollten wir wissen. „Na, ihr habt ja wohl überhaupt keine Fantasie“, antwortete sie prompt, „ich verkaufe den Damen hier die Arbeit im Chat als hochwirksames Demenztraining. Kostet 199,99. In der Woche, versteht sich.“





Ostereier ohne Langeweile

Witzige Ideen für ein fröhliches Fest

Zu Ostern bekennen Eier bekanntlich Farbe. Aber Hand aufs Herz: Manchmal ist das auch ein bisschen langweilig. Ein rotes Ei, ein grünes Ei, ein gelbes Ei – dann hat man zwar die Farben der regierenden Ampel-Koalition zusammen, aber so richtig fröhlich stimmt es noch nicht. Dabei gibt es so viele Möglichkeiten, sich am Osterei auszutoben. Man kann Perlen, Glitter und alles mögliche andere draufkleben, man kann Gesichter von Verwandten oder Lieblingsstars drauf malen. Oder man macht sich das Leben einfach und folgt einem unserer drei Vorschläge, die Ostern zu einem originellen Fest machen – auch im Eierbecher!

Das Glücksschwein-Ei

Einfacher geht es nun wirklich nicht, mit einem Ei zu überraschen. Das Glücksschwein-Ei sollte eine braune Schale haben. Alles, was man dann noch braucht, ist ein rosafarbenes rundes Radiergummi, einen schwarzen Filzstift, rosafarbenes Papier und etwas Klebstoff. Vom Radiergummi wird eine Scheibe abgeschnitten, mit zwei senkrechten Filzstift-Strichen versehen (Naselöcher) und dann aufs gekochte kalte Ei geklebt. Dann zwei Öhrchen aus dem Papier schneiden, ebenfalls ankleben. Jetzt fehlen nur noch zwei Augen – wieder mit Filzstift, zwei dicke Punkte. Und mal ehrlich: Viel süßer ist ein Hase zu Ostern auch nicht!

Das Blüten-Ei

Ganz normal färben kann jeder, steht ja schließlich auf der Verpackung der Eierfarben, wie es geht. Kreativ wird das Färben aber erst, wenn man das Ei vorher ein bisschen manipuliert, und das funktioniert am besten mit einem ausgemusterten Nylonstrumpf. Man nimmt sich zum Beispiel eine Frühlingsblüte, die man gerne mag, legt diese auf das gekochte kalte Ei und wickelt dann den Nylonstrumpf drumherum. Oben zuknoten, sodass die Blüte fest auf der Eierschale anliegt, und dann kann man alles genauso machen, wie auf der Eierfarbenpackung beschrieben ist. Nur dass eben am Ende ein einfarbiges Ei rauskommt, sondern ein Osterei mit Muster!

Das Disco-Ei

Wir geben es lieber gleich zu: Dieser Tipp ist nicht ganz so ernst gemeint. Aber natürlich ist es auch möglich, ein Osterei wie eine Diskokugel zu gestalten. Dafür braucht man am besten weiße Eier, kocht sie hart und bearbeitet sie mit einem Silberstift. Wenn man es jetzt doch so richtig ernst nimmt, zeichnet man noch dreieckige Segmente mit einem feinen schwarzen Stift ein. Aber das Wichtigste ist natürlich, dass man zum Osterfrühstück tanzbare Musik auf voller Lautstärke anstellt und das Disco-Ei mit einer Hand im Eierbecher dreht, während der Rest des Körpers auf der Tanzfläche abgeht!





ENERGIEPREISBREMSSEN

Die Preisdeckel für Strom und Gas

Am 1. März dieses Jahres traten die sogenannten Energiepreisbremsen in Kraft, mit denen die Bundesregierung Privathaushalte und Unternehmen angesichts der stark gestiegenen Energiekosten entlasten möchte. Mieterinnen und Mieter werden die mit den Preisdeckeln verbundenen Rabatte dann in ihren Betriebskostenabrechnungen für 2023 finden. Hier die wichtigsten Infos in Kürze.

Gaspreisbremse

Für den Gaspreis gilt folgende Formel: 80 Prozent des Erdgasverbrauches sind gedeckelt und für 12 Cent pro Kilowattstunde zu beziehen. Der Rest des verbrauchten Gases muss dann zum aktuellen Marktpreis bezahlt werden. Grundlage für die Kalkulation ist der 2022 prognostizierte Jahresverbrauch für 2023. Dieser Nachlass gilt übrigens für das gesamte Jahr: Obwohl die Regelung erst im März in Kraft trat, werden der Januar und der Februar rückwirkend berücksichtigt.

Strompreisbremse

Auch beim Strompreis greift ein Deckel, der 80 Prozent des Verbrauchs betrifft und für Haushalte mit einem Verbrauch von bis zu 30.000 Kilowattstunden gilt. Basis für die Ermittlung der 80 Prozent ist der Vorjahresverbrauch. Alle Kilowattstunden innerhalb des Deckels werden mit 40 Cent berechnet, die restlichen 20 Prozent des Verbrauchs schlagen zu Marktpreisen zu Buche.

STROMPREISBREMSSE*

80%

Ihres Stromverbrauchs erhalten Sie zum gedeckelten Preis von

40 ct

pro Kilowattstunde

STROMPREISBREMSSE*

80%

Ihres Gasverbrauchs erhalten Sie zum gedeckelten Preis von

12ct

pro Kilowattstunde

*ab 1. März, rückwirkend zum 1. Januar





Finanzielle Hilfe für Haushalte

WOHNGELD WURDE ERHÖHT!

In Zeiten steigender Kosten und Gebühren leiden insbesondere Haushalte mit geringem Einkommen. Für Entlastung kann das Wohngeld sorgen, das als staatlicher Zuschuss beantragt werden kann. Berechtigte wenden sich für die Antragstellung an die zuständige Behörde, in Celle zum Beispiel das Sozialamt im Landkreis Celle.

Die bundesweit durchgeführte Wohngeld-Reform hat die Anzahl der berechtigten Haushalte mehr als verdoppelt. Waren zuvor etwa 600.000 Haushalte berechtigt, diesen Zuschuss zu bekommen, sind es jetzt über zwei Millionen. Auch die Höhe des Wohngeldes wurde angepasst und beträgt jetzt bis zu 370 Euro im Monat (Wohngeld-Plus). Die genaue Höhe hängt dann

von Fall zu Fall von drei Faktoren ab: der Höhe der Miete, der Anzahl der im Haushalt lebenden Personen und dem Haushaltseinkommen. Einen Antrag stellen können Haushalte mit geringem Einkommen oberhalb der Grundsicherung.

Wer bereits Wohngeld bezieht, muss keinen neuen Antrag stellen, die Erhöhung wird in diesem Fall automatisch angepasst. Eine erneute Beantragung ist grundsätzlich erst nach Ablauf des bewilligten Zeitraums nötig.

Detaillierte Infos rund ums Thema und einen Wohngeldrechner zur Orientierung finden Sie zum Beispiel auf der Website www.wohngeld.org.



GÜNSTIGE BALKON-IDEE

Lounge-Couch aus Paletten

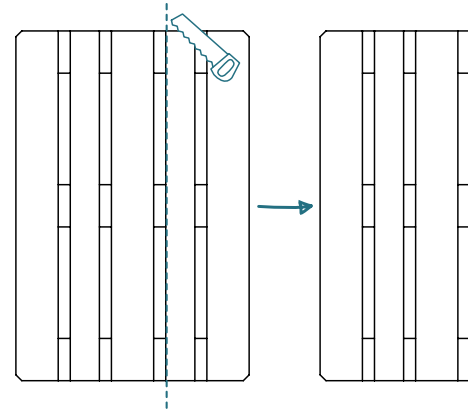
Holzpaletten sind hervorragende Bauelemente für Möbel und machen sich mit ihrem natürlichem Look gut auf Balkon oder Terrasse. Darüber hinaus sind sie – zum Beispiel in Baumärkten – relativ günstig zu bekommen. Allerdings braucht es ein bisschen Geschick und Do-it-yourself-Erfahrung, um aus der nackten Palette ein gemütliches Möbelstück zu fertigen. Wir zeigen das hier mal am Modell einer selbstgebauten Couch, auf der sich entspannte Stunden im Freien genießen lassen.

Was brauchen wir?

3 Naturholzpaletten
40 Senkkopfschrauben (5 x 50 mm)
Schleifpapier.

So bauen wir die Couch

1. Wir schleifen alle Oberflächen der Paletten glatt, damit sich später kein Kontakt zu Unebenheiten oder Splintern ergibt.
2. Jetzt sägen wir eine der drei Paletten so zurecht, dass sie als Rückenlehne dienen kann.
3. Unsere Rückenlehne wird in eine der anderen Paletten gesetzt und verschraubt. Zuerst je eine Schraube seitlich, dann jeweils zwei Schrauben von jeder Seite von unten (Palette auf die Seite legen).
4. Abschließend setzen wir die Palette mit Rückenlehne auf die dritte, noch unbenutzte und verschrauben die beiden Elemente, um eine angenehme Sitzhöhe zu erreichen.



Darauf achten, dass dieser Überstand bleibt!





Das große Urlaubs-Rätsel



So sicher wie der Sommer kommen die Urlaubswünsche. Und deshalb möchten wir unser Rätsel dieses Mal diesem schönen Thema widmen. Alles andere bleibt beim Gewohnten: Die Fragen beantworten und das Lösungswort bis zum 06.06.2023 an die SÜDHEIDE eG schicken. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 5 x 20 Euro als kleinen Zuschuss zum nächsten Ausflug. Viel Spaß beim Lösen und viel Glück beim Gewinnen!



01

--	--	--	--	--	--

02

--	--	--	--	--	--

03

--	--	--	--	--	--	--

04

--	--	--	--	--	--	--	--

05

--	--	--	--	--	--	--

06

--	--	--	--	--	--

07

--	--	--	--	--	--	--

08

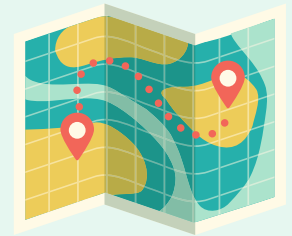
--	--	--	--	--	--	--

09

--	--	--	--	--	--

10

--	--	--	--	--	--	--



01. Auf welches Meer blicke ich, wenn ich an einem Strand in der Lübecker Bucht in die Ferne schaue?

02. Es muss aber nicht immer weit weg gehen. Paddelboot schnappen und nach Müden fahren. Auf welchem Flüsschen paddelt man dann?

03. Gibt es eine beliebtere Insel für deutsche Urlauber? Sogar für solche, die nichts mit dem „Ballermann“ zu tun haben wollen?

04. Okay, die letzte Frage war vielleicht zu einfach. Deshalb gleich mal nachgelegt: Wie heißt die Inselgruppe, zu der diese Insel gehört?

05. Schnell mal auf eine andere, in Deutschland sehr beliebte Inselgruppe, die Kanarischen Inseln. Wie heißt die größte von ihnen?

06. Zwischen Italien und Kroatien liegt ein Meer, das man eher als Kurzwort kennt. Wenn ich da an die Küste reise,

reise ich an die ...

07. Man könnte auch Wandern sagen, aber heute wird lieber ein englisches Wort dafür verwendet, von dem das Cambridge-Wörterbuch sagt, es bedeutet, lange Distanzen aus Vergnügen zu Fuß zu gehen. Wie heißt es?

08. Nicht ganz für eine Wandertour reicht der Platz auf dieser Insel in der Nordsee, die man am besten mit dem Schnellboot erreicht und die früher mal zu England ge-

hört hat. Nämlich?

09. Aber vielleicht macht man ja am liebsten Urlaub zu Hause. Damit der nicht zu teuer wird, hat der Bund zwei Energiepreisbremsen eingeführt: für Gas und für ...

10. Und damit der Urlaub in Zuhauseien richtig schön gemütlich wird, haben wir in diesem Heft die Bauanleitung für eine Lounge Couch, die wohin am besten passt?

In der letzten Ausgabe haben wir passend zu Weihnachten das Lösungswort „Krippenspiel“ gesucht. Gefunden haben es Viele, unter denen wir die fünf Gewinner ausgelost haben. Wir gratulieren zu jeweils 20 Euro!

Frau Lana Uzarewicz | Burgdorf
Ingrid Fischer | Uetze
Gudrun Müller | Walsrode
Hans Karl Maske | Celle
Siglinde Tiedje | Wittingen

Wir behalten uns das Recht vor, Namen der Gewinner in der nächsten Ausgabe unserer Wohnidee zu veröffentlichen.

LÖSUNG Die Lösung ist: _____

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Nun alles in einen Briefumschlag und abgeschickt:

SÜDHEIDE eG
Groß-Hehlener-Kirchweg 5
29223 Celle

Frühling ist,
wenn die Seele
wieder bunt
denkt.



Gut wohnen. | Besser leben.