

für uns

APRIL 2026

Ihr Mietermagazin



Bau- und Instandhaltungsplan 2026

Emilia Vogt – unsere Auszubildende
zur Immobilienkauffrau



BAUGENOSSENSCHAFT
FAMILIENHEIM
BAD SÄCKINGEN eG

Liebe Leserinnen und Leser,



in dieser Ausgabe berichten wir vor allem über unser Bau- und Instandhaltungsprogramm für das Jahr 2026. Die einzelnen Sanierungsprojekte haben wir grafisch aufbereitet und erläutern sie im Anschluss daran.

Im Personalbereich gibt es Veränderungen zu berichten: Nach mehreren Jahren haben wir uns dazu entschlossen, wieder eine Auszubildende zur Immobilienkauffrau einzustellen. Neben einem vielfältigen Angebot an Weiterbildungsmöglichkeiten möchten wir auch auf diesem Weg dem Fachkräftemangel begegnen.

Das Investitionsvolumen beläuft sich auf insgesamt 2.330.500 €. Davon entfallen allein schon 1.300.000 € auf die laufende Instandhaltung unseres Wohnungsbestands.

Ihr
Fridolin Singler
Geschäftsführender Vorstand

Inhalt

April 2026

Wohnen mit uns

Teamverstärkung	3
Bau- und Instandhaltungsplan 2026.....	3

Wohnen für uns

Ein Tag wie kein anderer:	
35 Jahre ICE – zwischen Weltrekord und Wirklichkeit.....	5
Reisetipp: Magdeburg	6
Küche der Kulturen:	
Wie das Kochen Nachbarn verbindet	8
Fit für den Frühling	10
Zeitreise: Gesichter der Geschichte	
Wer war Winston Churchill?	12
Wer hat's erfunden?	
Das Radio: die Erfindung, die die Stille vertrieb.....	13
Unsere Kinderseite	14
Kulturtipps / Impressum	15



Emilia Vogt – unsere Auszubildende zur Immobilienkauffrau

Seit Kurzem verstärkt die 19-jährige Emilia Vogt das Team der Baugenossenschaft Familienheim Bad Säckingen eG. Sie absolviert bei uns ihre Ausbildung zur Immobilienkauffrau und sammelt dabei spannende Einblicke in die vielfältige Welt der Immobilienwirtschaft.

Ob Mietverwaltung, Kundenkontakt oder der Blick hinter die Kulissen unserer Bauprojekte – Emilia lernt Schritt für Schritt alle wichtigen Bereiche kennen und bringt dabei frischen

Wind und neue Perspektiven ins Team. Besonders schätzt sie die abwechslungsreichen Aufgaben und das kollegiale Miteinander in unserer Genossenschaft.

Wir wünschen Emilia eine tolle Ausbildungszeit bei uns und wünschen ihr viel Erfolg! ●



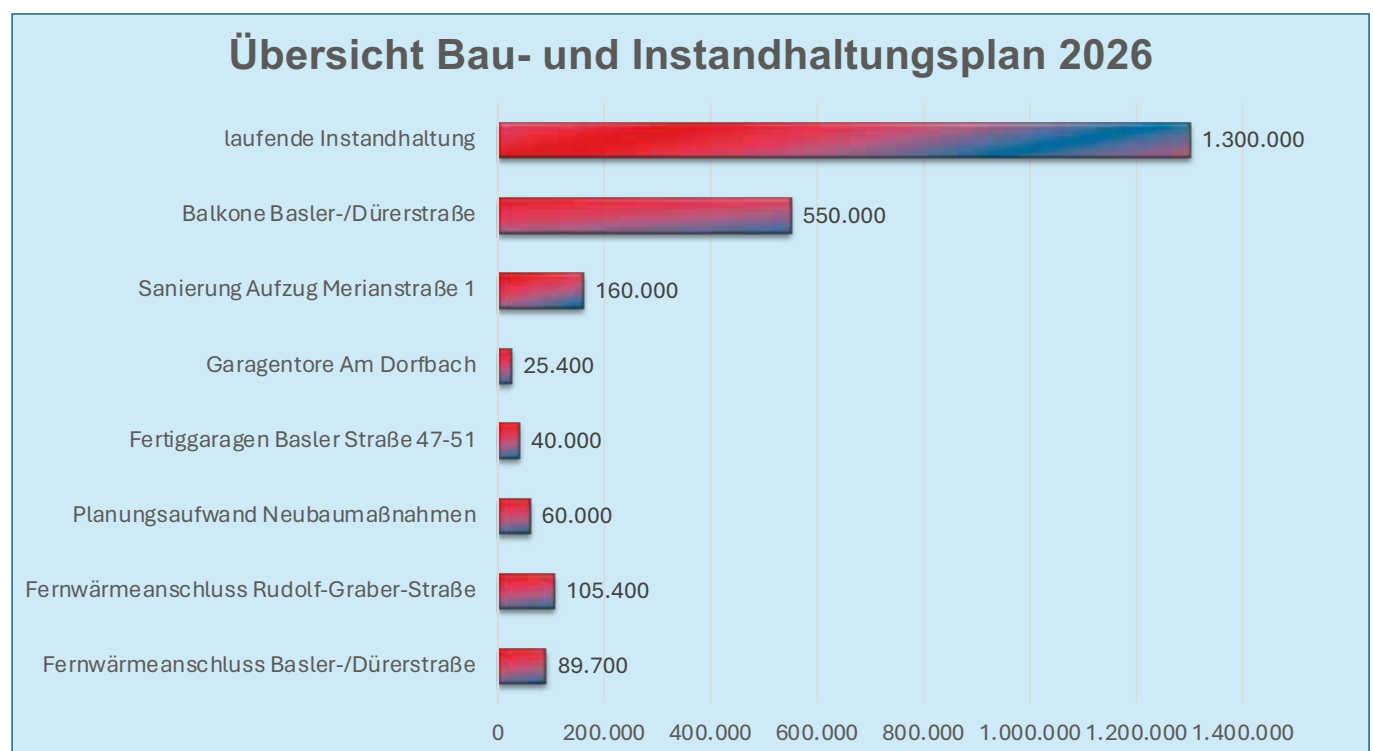
Bau- und Instandhaltungsplan 2026

In einer gemeinsamen Sitzung vom 10. Dezember 2025 haben Aufsichtsrat und Vorstand den Bau- und Instandhaltungsplan für das Jahr 2026 einstimmig beschlossen.

Insgesamt belaufen sich die Aufwendungen für die Instandhaltung unseres Wohnungsbestands auf 2.330.500 €. Davon entfallen 1.300.000 € auf die laufende Unterhaltung unserer Wohnungen und Garagen. Beim Restbetrag in Höhe von 1.030.500 € handelt es sich um die Aufwendungen für einzelne Sanierungsmaßnahmen, die nachstehend erläutert werden. Sämtliche Maßnahmen werden mit Eigenmitteln finanziert.

Aufsichtsrat und Vorstand haben sich dazu entschlossen, die bestehenden Balkone in der Basler Straße 98, 100, 102 und 104 sowie in der Dürerstraße 2 – 4 durch vorgebaute Balkone in Alu-Ausführung zu ersetzen. Damit geht eine nicht unwesentliche Vergrößerung der Balkonfläche einher, was zu einer Wohnwertsteigerung führt.

Die Ausführung soll planmäßig im Juni 2026 beginnen und bis Ende Juli 2026 abgeschlossen sein. Über den Start der Baumaßnahme werden wir die betroffenen Mieter rechtzeitig informieren. Die Gesamtbaukosten für die neuen Balkone wurden mit ca. 550.000 € veranschlagt.



Eine weitere, unaufschiebbare Maßnahme ist die Sanierung und Modernisierung des Personenaufzugs in der Merianstraße 1 in Bad Säckingen.

Um die Beeinträchtigungen für die Mieter in Grenzen zu halten, wird diese Maßnahme in zwei Bauabschnitten durchgeführt: Im ersten Bauabschnitt erfolgt die Modernisierung der Aufzugssteuerung. Im zweiten Bauabschnitt ist die Modernisierung der Schacht- und Kabinentüren geplant. Die Gesamtkosten für die Aufzugsmodernisierung werden bei rund 160.000 € liegen.

Auch im Jahr 2026 werden wir weitere Wohnungen in die Fernwärmeversorgung der Stadtwerke Bad Säckingen aufnehmen. Die Anschlusskosten für die Objekte Basler Straße 98, 100, 102 und 14 werden sich voraussichtlich auf insgesamt 89.700 € belaufen. Gleichzeitig sollen auch die beiden Objekte Rudolf-Graber-Straße 9 und 11 eine Fernwärmeversorgung erhalten. Die Kosten hierfür werden sich auf 105.400 € belaufen. Ein Betrag in Höhe von 25.400 € wurde für die Erneuerung der in die Jahre gekommenen Garagentore Am Dorfbach 22 – 28 bereitgestellt.

Für die notwendige Dachabdichtung der Fertiggaragen in der Basler Straße 47 – 51 wurden insgesamt 40.000 € veranschlagt. Für eventuelle Neubaumaßnahmen sind Planungsaufwendungen in Höhe von vorläufig 60.000 € in den Bau- und Instandhaltungsplan aufgenommen worden.

Abschließend möchten wir allen Mietern, die durch Sanierungsarbeiten Einschränkungen hinnehmen mussten oder Staub- und Lärmbelästigungen ausgesetzt waren, unseren Dank für das gezeigte Verständnis aussprechen. ●



Ihre Ansprechpartner in unserer Baugenossenschaft

Geschäftsführender Vorstand
Herr Singler
Telefon: 07761 9299-30

Empfang – Sekretariat
Frau Kammerer-Ringwald
Telefon: 07761 9299-30
E-Mail: info@bfh-bs.de

Rechnungswesen
Herr Liebwein
Telefon: 07761 9299-34
E-Mail: liebwein@bfh-bs.de

Frau Spühler / Frau Gaidies
Telefon: 07761 9299-32/-35
E-Mail: spuehler@bfh-bs.de
E-Mail: gaidies@bfh-bs.de

Miethausverwaltung
Frau Maljuta
Telefon: 07761 9299-45
E-Mail: maljuta@bfh-bs.de

Frau Johansen
Telefon: 07761 9299-41
E-Mail: johansen@bfh-bs.de

Technische Hausbetreuung
Frau Rauscher
Telefon: 07761 9299-38
E-Mail: rauscher@bfh-bs.de

Frau Pappalardo / Frau Himmelsbach
Telefon: 07761 9299-42/-44
E-Mail: pappalardo@bfh-bs.de
E-Mail: himmelsbach@bfh-bs.de

Regiebetrieb
Frau Gojak, Herren Dautovic,
Maier, Rösel und Pappalardo
Telefon: 07761 9299-30

WEG-Verwaltung
Frau Kohlbrenner
Telefon: 07761 9299-39
E-Mail: kohlbrenner@bfh-bs.de



Ein Tag wie kein anderer

35 Jahre ICE

Zwischen Weltrekord und Wirklichkeit

Am frühen Morgen des 29. April 1991 herrschte auf dem Hamburger Hauptbahnhof gespannte Aufbruchstimmung. Punkt 6:31 Uhr rollte der erste Intercity-Express im Liniendienst aus der Hansestadt in Richtung München. 776 Kilometer lagen vor ihm, aber das eigentlich Bemerkenswerte war das technologische Aufbruchsignal, das von dieser Fahrt ausging: Deutschland stieg endgültig in das Zeitalter des Hochgeschwindigkeitsverkehrs ein.

Dass der stromlinienförmige, weiß-rote Pfeil damals nicht nur neu, sondern fast futuristisch wirkte, war kein Zufall. Schon drei Jahre zuvor hatte sein Prototyp der Welt gezeigt, was möglich war: 408 km/h erreichte der ICE-Versuchszug im Mai 1988 auf der Neubaustrecke Hannover-Würzburg – ein Weltrekord für Rad-Schiene-Fahrzeuge, der so spektakulär war, dass selbst Frankreich kurz irritiert wieder nach seinen TGV-Plänen griff. Deutschland, so schien es, fuhr damals nicht nur technisch, sondern auch mental mit Höchstgeschwindigkeit in die Zukunft.

Heute, 35 Jahre später, blicken wir auf jene Jungfernfahrt mit einer Mischung aus Bewunderung und milder Ironie. Denn das Hochgefühl, einmal Weltspitze gewesen zu sein, gerät 2026 gern ins Schlingern, wenn man als Reisender irgendwo zwischen Göttingen und Kassel im Schienenersatzverkehr gelandet ist oder die Borddurchsage ertönt, die in Deutschland in-

zwischen wohl jeder auswendig kennt: „Dieser Zug hat heute eine abweichende Wagenreihung.“ Der ICE, einst stolzes Sinnbild deutscher Ingenieurskunst, kämpft heute mit Baustellen, Engpässen, Digitalisierungslücken und Personalnot – ein bisschen wie ein in die Jahre gekommener Spitzensportler, der nicht mehr mit den neuesten Methoden trainiert.

Und doch: Als der Zug 1991 zum ersten Mal in München einrollte, ahnte man, dass er mehr war als nur ein schneller Verkehrsträger. Der ICE veränderte die Wahrnehmung von Entfernung, brachte Städte näher zusammen und prägte eine ganze Generation von Reisenden. Das tut er weiterhin, trotz ärgerlicher Verspätungen, deren Regelmäßigkeit zurzeit fast ebenso legendär ist wie einst der Geschwindigkeitsrekord.

Vielleicht besteht die Kunst des Bahnfahrens im Jahr 2026 darin, beides im Blick zu haben: die Faszination der Technik, die uns seit Jahrzehnten befördert – und die kleinen Absurditäten des Alltags, die uns daran erinnern, dass Geschwindigkeit manchmal nur eine Frage der Perspektive ist. Der ICE hat 1991 gezeigt, wie schnell Deutschland sein kann. Heute erinnert er uns daran, wie wichtig es ist, sich nicht nur zu bewegen, sondern sich auch weiterzuentwickeln.

Und wer weiß: Vielleicht schauen wir 2061 auf den April 2026 zurück – mit einem ähnlich liebevollen Schmunzeln.





Der 1207 erbaute Magdeburger Dom zählt mit 104 Metern zu den höchsten Kirchenbauten Deutschlands.

Magdeburg: Kaiserstadt, Elbmetropole und Sporthochburg

Wenn ein gotischer Dom über der Elbe thront, moderne Architektur neben mittelalterlichen Mauern glänzt und ganze Hallen in Grün-Rot beben, dann ist man in Magdeburg. Die Landeshauptstadt Sachsen-Anhalts blickt auf mehr als 1.200 Jahre Geschichte zurück – und wirkt dabei erstaunlich jung.

Magdeburg wird 805 erstmals urkundlich erwähnt. Richtig Fahrt auf nimmt die Stadt, als Kaiser Otto der Große sie zu seiner Lieblingspfalz macht. Der Dom St. Mauritius und Katharina, einer der frühesten gotischen Kathedralbauten auf deutschem Boden, beherbergt bis heute Kaiser Ottos Grab; mittelalterliche Weltpolitik zum Anfassen. Gleichzeitig entwickelt sich hier ein Stadtrecht mit Ausstrahlung. Die „Magdeburger Rechte“ werden zum Vorbild für Städte von

Schlesien bis ins Baltikum. Im Spätmittelalter zählt die Stadt zu den größten und wohlhabendsten Zentren im Reich und ist ein bedeutendes Mitglied der Hanse.

Im 16. Jahrhundert wird Magdeburg zur Hochburg der Reformation. Aus der „Herrgottskanzlei“ verbreiten sich Flugschriften gegen das kaiserliche Religionsprogramm; die Stadt gilt als „Bollwerk des Protestantismus“. 1631 wird

Magdeburg im Dreißigjährigen Krieg erobert und nahezu vollständig zerstört – das Wort „Magdeburgisieren“ steht fortan für totale Verwüstung. Auch 1945 trifft es die Stadt schwer: Bombenangriffe löschen große Teile der historischen Innenstadt aus. In der DDR entsteht eine neue, sozialistische Stadt, in der Rekonstruktionen, Plattenbauten und breite Magistralen nebeneinanderstehen.



Das Alte Rathaus (Rückseite), das sich am Alten Markt befindet.



Die Kanalbrücke Magdeburg ist die längste Kanalbrücke Europas.

Vom Trümmerfeld zur grünen Stadt

Wer heute nach Magdeburg kommt, erlebt vor allem Kontraste. Zwischen Domplatz und Nachkriegsbauten öffnet sich viel Himmel – und viel Grün. Entlang der Elbe ziehen sich Auen, Parks und Promenaden; mehr als die Hälfte der Stadtfläche ist von Vegetation bedeckt. Auf den Elbwiesen picknicken Familien, auf dem Elberadweg rollen Radfahrende und im Frühjahr wird der Stadtpark Rotehorn zum Blütenmeer.

Ein besonderer Anziehungspunkt ist der Elbauenpark auf der anderen Elbseite: einst Bundesgartenschau-Gelände, heute Blumenmeer, Spielplätze und Freiluftbühne. Sein Wahrzeichen ist der Jahrtausendturm, eine rund 60 Meter hohe Holzkonstruktion. Im Inneren führt eine Ausstellung durch 6.000 Jahre Technikgeschichte – vom Steinwerkzeug bis zum Raketenmodell. Von der Aussichtsplattform reicht der Blick über Altstadt, Dom und Elbelandschaft.

Türme, Klöster und Wasserwege

Magdeburg lässt sich bestens zu Fuß erkunden. Am Domplatz liegt der Klassi-

ker: der Dom mit seinen dunklen Türmen. Gleich nebenan befindet sich das Kloster Unser Lieben Frauen, heute ein Kunstmuseum mit Skulpturenpark im Kreuzhof – eine stille Oase mitten in der Stadt. Wenige Schritte weiter öffnet sich der Alte Markt mit dem „Magdeburger Reiter“, dem ersten frei stehenden Reiterstandbild nördlich der Alpen; vermutlich ist hier Kaiser Otto dargestellt.

Dann ein Stilbruch mit Ansage: die „Grüne Zitadelle“, das letzte große Bauwerk Friedensreich Hundertwassers – rosa Putz, goldene Zwiebeltürme, ungerade Fenster, Bäume auf den Dächern. Wer Technik mag, fährt hinaus zum Wasserstraßenkreuz nördlich der Stadt: Dort treffen Mittellandkanal und Elbe-Havel-Kanal auf die Elbe. Herzstück ist die Kanalbrücke Magdeburg; mit 918 Metern gilt sie als längste Kanalbrücke Europas – und lässt Lastschiffe hoch über dem Flusstal „schweben“.

Sportstadt mit Fanliebe

Magdeburg ist aber auch eine Sportmetropole. Die Handballer des SC Magdeburg gehören zur europäischen Spitze: Sie sind mehrfacher Deutscher Meister

und Champions-League-Sieger (u. a. 2002 und 2023). In der GETEC-Arena sorgen Heimspiele regelmäßig für Gänsehaut, wenn „SCM! SCM!“ skandiert wird. Auf dem Rasen spielt der 1. FC Magdeburg in der 2. Bundesliga. Der Klub, der zu DDR-Zeiten den Europapokal der Pokalsieger gewann, hat in den vergangenen Jahren ein starkes Comeback hingelegt. Dazu kommen Schwimmvereine, Ruderclubs sowie Leichtathletik- und Radsportabteilungen in vielen Stadtteilen – Bewegung gehört in Magdeburg zum Stadtbild wie Dom und Wasserbrücke.

Magdeburg heute

Wer andere historische Städte kennt, merkt schnell: Magdeburg erzählt seine Geschichte anders. Statt geschlossener Kulisse mischen sich Domtürme mit Nachkriegsbauten, Hundertwasser-Fassade mit Elbauenpark, Technikgeschichte mit Spitzenhandball. Gerade dieser Kontrast macht den Reiz aus: Zwischen Kirchen und Kanalbrücken, Fangesängen und Elbwiesen erlebt man eine Stadt, die ihre Vergangenheit nicht versteckt, sondern als Kraftquelle für Gegenwart und Zukunft nutzt.



Die Grüne Zitadelle, besser bekannt als das „Hundertwasserhaus“.



Die Elbe mit Hubbrücke, dahinter der Dom.

Küche der Kulturen: Wie das Kochen Nachbarn verbindet

Ein Lieblingsrezept ist oft mehr als eine Liste von Zutaten: Es ist ein Stück Herkunft, Erinnerung – und manchmal auch ein kleiner Mutmacher im Alltag. In vielen Wohnquartieren treffen heute ganz selbstverständlich unterschiedliche Küchen aufeinander. Wer einmal ausprobieren, was bei anderen zu Hause auf den Tisch kommt, merkt schnell: Zwischen Borschtsch, Börek oder Linsencurry liegen vielleicht Kontinente – aber beim ersten Löffel ist man sich erstaunlich nah. Das Schöne daran: Für ein ge-

meinsames Essen braucht es kein großes Event und auch keine Profi-Küche. Viele Gerichte lassen sich in einem Topf oder auf einem Blech zubereiten, sind günstig, sättigend und unkompliziert zu teilen. Und sie funktionieren auch dann, wenn man sie an den eigenen Geschmack anpasst – milder, vegetarisch oder mit dem, was gerade noch im Vorratsschrank steht.

Die folgenden Kurz-Rezepte sind eine kleine kulinarische Reise durch die Küchen dieser Welt. Sie eignen sich für den Familienalltag genauso wie für ein zwangloses „Bring-a-Plate“ mit Freunden oder Nachbarn: Jeder steuert etwas bei, am Ende entsteht ein Buffet, das Gespräche fast von selbst in Gang bringt.



Kurz-Rezepte aus aller Welt

Spinat-Börek (aus dem Ofen)

Zutaten (für 1 Blech): 1 Packung Yufka- oder Filoteig, 400 g TK-Spinat, 200 g Schafskäse, 1 Zwiebel, 2 Eier, 150 ml Milch, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer.

So geht's: Spinat auftauen und gut ausdrücken. Zwiebel würfeln, kurz anbraten, mit Spinat und zerbröseltem Schafskäse mischen und würzen. Ein Blech mit Öl einpinseln, Teigblätter lagenweise hineinlegen und dazwischen etwas Öl verstreichen. Spinatfüllung darauf verteilen, einrollen oder in Stücke legen. Aus Eiern, Milch und etwas Öl einen Guss rühren und darübergerben. Bei 180 °C ca. 30–35 Minuten backen.

Borschtsch (Rote-Bete-Suppe)

Zutaten (für 4 Personen): 500 g rote Bete (vorgekocht oder roh), 2 Kartoffeln, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 1/2 kleiner Weißkohl, 1 l Gemüse- oder Fleischbrühe, 2 EL Tomatenmark, Öl, Salz, Pfeffer, ggf. 1 Lorbeerblatt, Schmand zum Servieren.

So geht's: Zwiebel, Möhren, Kartoffeln und Kohl klein schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Tomatenmark kurz mitrösten, Brühe angießen und 15–20 Minuten köcheln lassen. Rote Bete in Würfel schneiden, zugeben und noch einmal etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Schmand servieren.

Rotes Linsencurry (schnell und würzig)

Zutaten (für 4 Personen): 250 g rote Linsen, 1 Dose gehackte Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 2 EL Öl, 1 TL Currypulver oder Garam Masala, 1 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer, nach Wunsch ein Schuss Kokosmilch.

So geht's: Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in Öl anschwitzen. Gewürze kurz mitrösten, dann Linsen und Tomaten zugeben und mit etwa 500 ml Wasser aufgießen. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas Kokosmilch einrühren. Dazu passt Reis oder Fladenbrot.



Pilaw (Gewürzreis mit Gemüse)

Zutaten (für 4 Personen): 300 g Langkornreis, 1 Zwiebel, 2 Möhren, 1 Paprika, 2 EL Öl, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Zimt oder eine Zimtstange, Salz, Pfeffer, 600 ml Gemüsebrühe. Wer mag, gibt Kichererbsen oder gebratene Hähnchenstücke dazu.

So geht's: Reis waschen, bis das Wasser klar ist. Zwiebel und Gemüse würfeln und mit den Gewürzen in Öl anschwitzen. Reis zugeben, kurz mitrösten und mit Brühe aufgießen. Aufkochen und bei kleiner Hitze mit Deckel 15–20 Minuten gar ziehen lassen. Kurz ruhen lassen und mit einer Gabel auflockern.



Shakshuka (Eier in Tomatensauce)

Zutaten (für 4 Personen): 1 Zwiebel, 1 rote Paprika, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, 1 Dose gehackte Tomaten (oder 500 g passierte Tomaten), 1 TL Paprikapulver, 1/2 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, optional: Chiliflocken, 4–6 Eier, frische Petersilie, dazu: Brot.

So geht's: Zwiebel, Paprika und Knoblauch würfeln und in Öl weich dünsten. Tomaten und Gewürze zugeben, 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist. Mit einem Löffel kleine Mulden drücken, Eier hineinschlagen. Deckel auflegen und 6–8 Minuten garen, bis das Eiweiß fest ist (Eigelb nach Wunsch). Mit Petersilie bestreuen und mit Brot servieren.

Couscous-Salat mit Kichererbsen und Zitrone

Zutaten (für 4 Personen): 250 g Couscous, 300 ml heißes Wasser oder Brühe, 1 Dose Kichererbsen (abgespült), 1 Gurke, 2 Tomaten, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Bund Petersilie oder Minze, Saft von 1 Zitrone, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, optional: 1 TL Ras el-Hanout oder Kreuzkümmel.

So geht's: Couscous in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser/Brühe übergießen, 5 Minuten quellen lassen und mit einer Gabel auflockern. Gemüse klein schneiden, Kräuter hacken. Mit Kichererbsen unter den Couscous mischen, mit Zitronensaft, Öl und Gewürzen abschmecken. Kurz ziehen lassen – schmeckt auch am nächsten Tag.



Chili sin Carne (Bohnen-Eintopf)

Zutaten (für 4 Personen): 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Paprika, 2 EL Öl, 1 Dose gehackte Tomaten, 1 Dose Kidneybohnen (abgespült), 1 kleine Dose Mais, 1 TL Kreuzkümmel, 1–2 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, optional: Chilipulver, etwas Kakao oder dunkle Schokolade, dazu: Reis oder Brot.

So geht's: Zwiebel, Knoblauch und Paprika würfeln und in Öl anbraten. Tomaten zugeben, Bohnen und Mais unterrühren. Mit Gewürzen abschmecken und 15–20 Minuten leise köcheln lassen. Wer mag, rundet mit einer Prise Kakao ab. Dazu Reis oder Brot – und ein Klecks Joghurt passt auch.



Mit kleinen Schritten zu mehr Bewegung

Fit für den Frühling

Wenn die Tage wieder länger werden, wächst bei vielen die Lust, sich auch selbst wieder in Bewegung zu bringen. Der Winter hat oft Spuren hinterlassen: Man fühlt sich steifer, schneller müde, manchmal auch ein wenig träge. Die gute Nachricht: Um wieder in Schwung zu kommen, braucht es weder ein Fitnessstudio noch teure Geräte. Der eigene Alltag bietet mehr Trainingsmöglichkeiten, als man denkt – und die passen auch in einen vollen Terminkalender.



Kreislauf in Gang und lockern die Muskeln. Niemand muss sich dafür auf den Boden legen oder komplizierte Übungen ausführen. Wer sich morgens zehnmal langsam hinsetzt und wieder aufsteht – etwa vom Bettrand oder von einem stabilen Stuhl – trainiert bereits seine Beinmuskulatur. Das ist besonders für ältere Menschen wichtig, weil kräftige Beine helfen können, Stürze zu vermeiden.

Im Alltag geht Bewegung oft nebenbei. Einkäufe lassen sich, wenn möglich, zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen. Schon ein kurzer Weg zum Bäcker oder zum Supermarkt summiert sich über die Woche zu vielen aktiven Minuten. Wer weitere Entfernungen pendelt, kann überlegen, eine Haltestelle früher auszusteigen und den Rest zu laufen. Auch das Fahrrad ist für viele Strecken eine gute Alternative zum Auto – es schont die Gelenke und stärkt Ausdauer und Muskulatur.

Bewegung ist kein Extra, das man irgendwo zwischen Arbeit, Haushalt und Verpflichtungen „unterbringen“ muss. Bewegung lässt sich in viele Routinen einbauen, die ohnehin schon da sind. Ein Klassiker ist das Treppensteigen: Wer statt des Aufzugs oder der Rolltreppe regelmäßig die Stufen nimmt, trainiert Beine, Gesäß und Herz-Kreislauf-System – und das ganz automatisch. Schon zwei- oder dreimal am Tag ein paar Stockwerke zu Fuß machen einen spürbaren Unterschied. Für Menschen, die nicht mehr ganz so trittsicher sind, reicht oft schon ein langsames, bewusstes Hoch- und Hinuntergehen, mit einer Hand am Geländer abgesichert.

Auch der Start in den Tag bietet einfache Bewegungsanlässe: Ein paar Kniebeugen oder leichtes Strecken und Beugen direkt nach dem Aufstehen bringen den





Für alle, die gern draußen sind, bieten sich regelmäßige Spaziergänge an. Walking oder gemütliches Joggen im Park, im Viertel oder entlang eines Flusses sind einfache Möglichkeiten, den ganzen Körper zu bewegen. Wichtig ist dabei nicht die Geschwindigkeit, sondern die Regelmäßigkeit. Schon 20 bis 30 Minuten zügiges Gehen am Tag können die Fitness deutlich verbessern. Wer sich dabei unterhalten kann, ohne außer Atem zu geraten, ist in einem guten Bereich unterwegs. Für ältere Leserinnen und Leser gilt: lieber öfter und kürzer als selten und zu anstrengend.

Auch in den eigenen vier Wänden lässt sich einiges tun. Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen, beim Kochen ein paar Mal auf die Zehenspitzen gehen oder beim Fernsehen leichte Armkreise machen – all das trainiert Balance und Beweglichkeit. Besonders das Gleichgewicht wird im Alter immer wichtiger. Eine einfache Übung: sich hinter einen Stuhl stellen, die Lehne festhalten und abwechselnd ein Bein leicht anheben. Das stärkt die Tiefenmuskulatur und gibt Sicherheit.

Wer am Schreibtisch arbeitet oder viel sitzt, sollte Bewegung bewusst einplanen. Jede Stunde einmal kurz aufstehen, sich strecken, ein paar Schritte gehen – das hilft nicht nur den Muskeln, sondern auch dem Kopf. Ein paar Minuten reichen, um Verspannungen vorzubeugen und die Durchblutung anzukurbeln.



Der Schlüssel zum Erfolg ist nicht Ehrgeiz, sondern Gewohnheit. Niemand muss von heute auf morgen zum Sportfan werden. Es genügt, kleine Veränderungen dauerhaft beizubehalten. Vielleicht die Treppe statt des Aufzugs, der kurze Weg zu Fuß statt mit dem Auto, ein täglicher Spaziergang nach dem Abendessen. Der Frühling ist dafür eine gute Zeit: Die Luft ist milder, das Licht macht gute Laune und nach draußen lockt es uns von selbst.

So wird Bewegung nicht zur Pflicht, sondern zu einem natürlichen Teil des Tages. Und genau das ist es, was auf lange Sicht fit hält – körperlich, aber auch im Kopf.



Wer war Winston Churchill?

Wenn Winston Churchill einen Raum betrat, dann begleitete ihn meist nicht nur sein berühmter Spazierstock, sondern auch diese unverwechselbare Mischung aus Charme, Witz, Zigarrenrauch und Cognac-Duft.



Der Premierminister, der das 20. Jahrhundert prägte wie kaum ein anderer, war nicht nur der Mann des „Wir machen weiter!“. Er war zugleich ein Mensch voller Eigenheiten, Marotten und erstaunlicher Talente. Seine Schlagfertigkeit war legendär, seine Mimik fast theatralisch – und sein Blick verriet oft, dass er sich selbst nicht allzu ernst nahm.

Ob auf Kabinettskonferenzen, bei Festbanketten oder beim Diktieren seiner Bücher – er würzte fast jede Situation mit einem Glas Bonmot, das oft so trocken war wie seine britische Art an sich. Während andere Politiker Sätze formulierten, die verblassten wie Zeitungspapier, lieferte Churchill Worte, die hängen blieben – scharf, pointiert und mit einem Anflug von Selbstironie, der ihn bis heute so menschlich macht.

Winston Leonard Spencer Churchill wurde im November 1874 in Blenheim Palace nahe Oxford geboren. Der Spross einer berühmten Adelsfamilie besuchte prestigeträchtige Schulen,

doch schulische Brillanz gehörte nicht zu seinen frühen Talenten. Erst als Offizier, Kriegsberichterstatter und schließlich Abgeordneter im Unterhaus fand er jene Bühne, auf der er seine Begabungen ausspielen konnte.

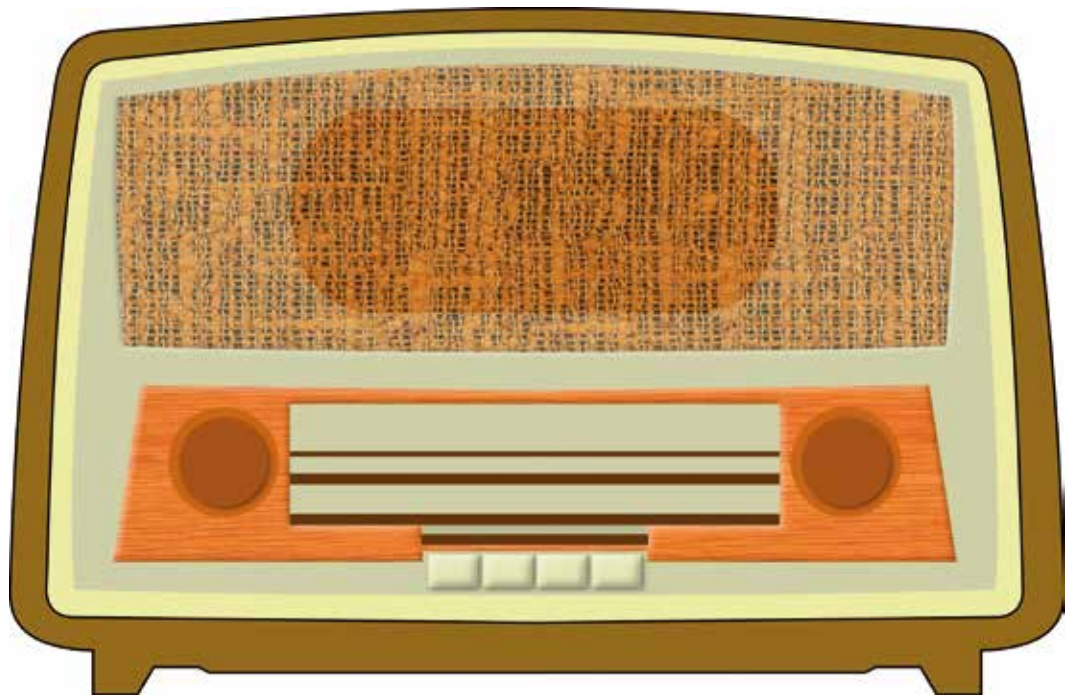
Seine große Stunde schlug zu Beginn des Zweiten Weltkriegs. Als Frankreich fiel und Großbritannien allein gegen Hitler-Deutschland stand, übernahm Churchill das Amt des Premierministers – und mit ihm die gewaltige Aufgabe, seinem Land Mut zu geben. Am 13. Mai 1940 hielt er im Unterhaus jene Rede, die bis heute zitiert wird: „Ich habe nichts zu bieten als Blut, Mühsal, Tränen und Schweiß.“ Da war kein Schönreden, keine Floskeln. Es war die Wahrheit – und gleichzeitig ein Versprechen, dass er selbst bereit war, jedes der vier genannten Opfer auch selbst zu erbringen.

Churchill verfügte über einen Geist, der scheinbar nie ruhte. Er diktierte seine Reden und Bücher im Bett, im Garten, im Bad – manchmal an mehreren Orten am selben Tag. Seine Sekretärinnen mussten Schritt halten, denn er formulierte nahezu druckreif. Diese unbändige Produktivität führte dazu, dass er rund 80 Bücher verfasste, den Nobelpreis für Literatur erhielt und über 500 Ölgemälde schuf – Werke, die bis heute erstaunlich warm, farbenfroh und friedlich wirken für einen Mann, der sein Leben in Zeiten großer Unruhe verbrachte.

Besonders amüsant waren Churchills legendäre Wortduelle – vor allem mit Lady Nancy Astor, der ersten Frau im Unterhaus und seiner wohl schärfsten verbalen Sparringspartnerin. Ihre Schlagabtausche sind bis heute Klassiker britischer Ironie: „Winston, wenn ich Ihre Frau wäre, würde ich Ihnen Gift in den Tee tun.“ „Nancy, wenn ich Ihr Mann wäre, würde ich ihn trinken.“

Solche Momente zeigen, dass Churchill nicht nur ein Meister der weltpolitischen Bühne war, sondern auch ein virtuoser Entertainer – stets bereit, Ernstes mit Humor zu entwaffnen. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs wurde Churchill 1951 erneut Premierminister, bevor er sich 1955 aus der aktiven Politik zurückzog. Seine letzten Jahre verbrachte er auf seinem geliebten Anwesen Chartwell, wo er malte, schrieb und gelegentlich Besuchern Anekdoten erzählte, die seine Zuhörer lachend und staunend zurückließen.

Am 24. Januar 1965 starb Winston Churchill im Alter von 90 Jahren – ein Mann, der mehrere Kriege, politische Stürme und persönliche Rückschläge überstanden hatte. Seine letzten Worte sollen gewesen sein: „Mir ist das alles zu langweilig.“ Ein Satz, der so typisch Churchill ist, dass man fast glaubt, er habe ihn mit einem kleinen, schelmischen Lächeln gesagt.



Wer hat's erfunden?

Das Radio: die Erfindung, die die Stille vertrieb

Aus unsichtbaren Wellen wurden irgendwann Stimmen und Musik: Beim Radio verwandelte eine physikalische Spielerei unseren Alltag – und ließ die Stille verstummen.

Ein neues Zeitalter der Kommunikation beginnt Ende des 19. Jahrhunderts in unscheinbaren Laborräumen. Dort knistert es in Spulen und Drähten, Forscher messen zum ersten Mal Funkwellen – doch kaum jemand ahnt, dass daraus einmal Frühstücksbegleitung, Fußballkonferenz oder Verkehrsfunk werden wird.

Am Anfang stehen Forscher wie der 1857 in Hamburg geborene Heinrich Hertz, die im Labor nachweisen, dass sich elektromagnetische Wellen durch den Raum schicken lassen. Schön für die Wissenschaft, aber fürs Wohnzimmer noch völlig unbrauchbar. Allerdings wird Jahrzehnte später ihm zu Ehren die internationale Einheit für die Frequenz als Hertz bezeichnet.

Erst der Italiener Guglielmo Marconi (1874–1937) macht aus den Hertz'schen Forschungen ein Geschäftsmodell. Er schraubt Antennen auf Dächer, baut Empfänger in Kisten und schickt Morsezeichen über immer größere Entfernungen. 1901 überspringt sein Funksignal zum ersten Mal den Atlantik – ein Piepston als Weltrekord und Beweis dafür, dass unsichtbare Wellen ganze Ozeane überbrücken können. Zu Recht gilt Marconi heute als Erfinder des Radios.

Doch das, was wir heute als Radio kennen, ist mehr als nur „drahtlose Telegrafie“. In den folgenden Jahren tüfteln Ingenieure daran, nicht nur Punkte und Striche, sondern auch Stimmen und Musik zu übertragen. Röhrenverstärker machen die Signale lauter, bessere Mikrofone klarer, leistungsstärkere

Sender tragen Worte in entlegene Dörfer. Aus der stillen Versuchsanordnung wird langsam ein Geräusch, das ganze Städte erreicht. Und plötzlich sitzt man nicht mehr allein vor der Zeitung, sondern gemeinsam vor einem Kasten, aus dem jemand spricht.

Mit der Zeit verändert sich auch das Gerät selbst. Aus dem sperrigen Holzmöbel mit glühenden Röhren wird das tragbare Transistorradio. Später folgen Küchenradios, Radiowecker, Autoradios mit Suchlauf. Heute steckt der Empfänger im Smartphone und streamt Sender aus aller Welt, doch die Grundidee bleibt verblüffend schlicht: Schwingungen werden verschickt, empfangen, verstärkt – und am Ende wird aus Physik eine Stimme.

Als die ersten Rundfunksender in den 1920er-Jahren auf Sendung gehen, ist das Staunen groß. Nachrichten, Hörspiele, Live-Konzerte – alles kommt ins Haus, ohne dass man sich vom Sofa bewegen muss. Für viele Menschen wird das Radio zum Fenster in eine Welt, die sie sonst nie zu Gesicht bekämen. Bis heute hat das Radio viel Konkurrenz bekommen: Fernsehen, Streaming, Podcasts. Und doch bleibt es als Medium erstaunlich robust. Vielleicht, weil es etwas schafft, was keine Bildschirm-App so leicht hinbekommt: Es begleitet uns nebenbei, beim Kochen, im Auto, im Badezimmer, beim Wäscheaufhängen. Man braucht es nur anzuschalten – und schon ist man nicht mehr allein mit seinen Gedanken.

KINDER



Buch

Baskerville Hall - Das geheimnisvolle Internat der besonderen Talente: Das Tal der Lügen



Die Freude in Baskerville Hall ist groß, denn die jährliche Klassenfahrt zu einem imposanten Landsitz steht an. Doch Arthur plagen Sorgen: Er wird erpresst. Die rachsüchtige Professorin Grey droht, seiner Schwester etwas anzutun, wenn Arthur ihr ein sagenumwobenes Relikt beschafft, das große Macht verleihen soll. Mit schlechtem Gewissen, weil er seinen besten Freund Jimmie und Professor Holmes belügt, geht Arthur in den umliegenden Dörfern und

Wäldern auf Spurensuche. Er kann das Relikt tatsächlich finden, doch bei der Übergabe steht ihm plötzlich Jimmies Vater Moriarty gegenüber. Arthur muss sich zwischen der Loyalität zu seinem Mentor und der Freundschaft mit Jimmie entscheiden. 🌟

Ali Standish: Baskerville Hall – Das geheimnisvolle Internat der besonderen Talente: Band 3: Das Tal der Lügen; Carl Hanser Verlag; ISBN 9978-3446284449; 304 Seiten, 17 Euro; **ab dem 21. April erhältlich**



Lieblingsfilm

Der Super Mario Galaxy Film

Der Super Mario Galaxy Film knüpft an das erste Abenteuer im Pilzkönigreich an: Mario und Luigi genießen gerade die Ruhe, als rätselhafte Sternschnuppen und schwebende Sternportale auftauchen. Gemeinsam mit Prinzessin Peach und Toad werden sie in die Galaxie katapultiert, wo sie auf schwebende Planeten, verrückte Welten und die geheimnisvolle Sternwächterin Rosalina treffen. Während Bowser Jr. versucht, seinen geschrumpften Vater zu befreien und das Universum zu unterwerfen, müssen die Freunde über sich hinauswachsen. In einer rasanten Mischung aus Humor, Action und Nostalgie entscheidet sich, ob das Sternreich gerettet werden kann. Visuell angelehnt an das Videospiel richtet sich der Film an Familien. 🌟



Der Super Mario Galaxy Film (USA 2025), Regie: Aaron Horvath, Michael Jelenic; Verleih: Universal Pictures International Germany; **ab dem 2. April im Kino**



Hörspiel

Sherlock Holmes: Blaubarts Erbe (Folge 71)



Ein mysteriöser Brief und ein angekündigter gelber Koffer bringen Sherlock Holmes und Dr. Watson auf die Spur eines schottischen Adligen, dessen Ehefrau verschwunden ist. Als das

Gepäckstück eintrifft, stellt sich heraus, dass es nicht nur von der Vermissten stammt, sondern auch etwas äußerst Schockierendes enthält ... Der Erfinder von Sherlock Holmes ist der englische Schriftsteller Sir Arthur Conan Doyle (1859–1930). Die Holmes-Geschichten wurden in über 50 Sprachen übersetzt; sie waren die Grundlage für Filme, Theaterstücke und Hörspiele. 🌟

Sir Arthur Conan Doyle, Amy Onn (Autoren), gelesen von Joachim Tennstedt, Detlef Bierstedt u.w.; Sherlock Holmes: (Folge 71): Blaubarts Erbe; Titania Media / Lübbe Audio; ca. 12 Euro; **ab dem 24. April erhältlich**



Hättest du es gewusst?

Das bedeuten die Punkte auf den Rücken der Marienkäfer

Im Frühjahr sind die Marienkäfer wieder da, und man zählt fleißig die Punkte – aber was bedeuten die eigentlich? Die Punkte auf dem Rücken der Marienkäfer sind vor allem ein Erkennungsmerkmal der Art. Je nach Art gibt es zwei, sieben, vierzehn oder deutlich mehr Flecken; auch Grundfarbe und Punktform variieren. Für Feinde wirken die kontrastreichen Muster wie ein Warnschild: „Vorsicht, ich schmecke bitter!“. Marienkäfer können bei Gefahr gelbliche, übel riechende Abwehrflüssigkeit absondern. Und: Die Punkte sind genetisch festgelegt und werden nur leicht von Temperatur und Nahrung während der Entwicklung beeinflusst.



Kulturtipps



Buch

Tee, Tod und die versiegelte Tür



Stephen Pike tritt 1910 seinen Dienst im Landhaus Tithe Hall in Cornwall an – und landet ausgerechnet in einer Nacht, in der der Viscount von World's End den Weltuntergang erwartet: Ein Komet, sagt er, werde England auslöschen, also werden Fenster und Türen versiegelt. Am Morgen danach liegt der Hausherr erschossen in einem von innen verschlossenen Zimmer. Der Verdacht trifft den Neuen. Pike bleibt nur, den Täter zu entlarven – mit Hilfe von Miss Decima Stockingham, der mürrischen, brillanten Tante im Rollstuhl. Während Tee serviert wird, rascheln Geheimnisse durch Flure, Nischen und versteckte Passagen. Der Roman von Ross Montgomery strotzt nur so vor britischem Humor. ●

Ross Montgomery: Tee, Tod und die versiegelte Tür (Ein Fall für Stockingham und Pike, 1); Piper Verlag; ISBN 978-3492066587; 400 Seiten, 17,00 Euro (Paperback); **ab dem 2. April erhältlich**



Kino

Nürnberg



Herbst 1945: Der US-Armee-Psychiater Douglas Kelley (Rami Malek) wird nach Nürnberg versetzt, wo die Hauptangeklagten des Kriegsverbrechertribunals in Haft sitzen. Mit dem Dolmetscher Howard Triest (Leo Woodall) an der Seite führt er Gespräche, Tests und Protokolle – unter den Augen der Weltpresse. Kelley soll prüfen, ob sie verhandlungsfähig sind – und sie davon abhalten, sich dem Urteil zu entziehen. Schnell gerät er an Hermann

Göring (Russell Crowe), der sich im Gefängnis als höflicher Gastgeber gibt, mit Witz provoziert und jede Frage in ein Machtspiel verwandelt. Was als Untersuchung beginnt, wird zum psychologischen Duell: Kelley sucht Erklärungen, Göring sucht Kontrolle über die Geschichte. Während Chefankläger Robert H. Jackson (Michael Shannon) das Gericht vorbereitet, merkt Kelley, wie gefährlich nahe ihm sein „Patient“ kommt. Ein düsteres, dialogstarkes Drama nach wahren Ereignissen. ●

Nuremberg (USA/D 2025); Regie: James Vanderbilt; mit Russel Crowe, Rami Malek, Michael Shannon, Peter Jordan, István Koncz, Andreas Pietschmann u.v.m.; Verleih: Weltkino Filmverleih; **ab dem 23. April im Kino**



Musik

Michael Schulte



Drei Jahre sind vergangen, seit Michael Schulte sein letztes Album „Highs & Lows“ veröffentlicht hat. Nun kehrt der deutsche Singer-Songwriter mit seinem

neuen Werk „Beautiful Reasons“ zurück, das am 17. April erscheint. Es ist bereits sein fünftes Studioalbum und enthält insgesamt 12 neue Songs. Die erste Singleauskopplung „Here Goes Nothing“ gibt bereits einen Vorgeschmack auf das Album und zeigt, dass Schulte seine Musik weiterentwickelt hat, ohne seinen gefühlvollen, melodischen Stil zu verlieren. Fans dürfen sich auf ehrliche, authentische Texte und emotionale Klänge freuen – „Beautiful Reasons“ wird sehr sicher ein weiteres Highlight in Schultes Karriere. ●

Michael Schulte: Beautiful Reasons (Polydor/Universal Music), ca. 20 Euro (CD); **ab dem 17. April erhältlich**



Podcast

Was stimmt nicht mit uns?

Erst seit Juli 2025 gibt es diesen Podcast, der große und kleine Alltagsrätsel sezziert: Warum verlieben wir uns in die falschen Menschen, warum sind Nächte so wachmachend, warum scheitern Chats, Dates und Selbstbilder so regelmäßig? Gastgeberinnen sind TV-Star Evelyn Burdecki (37) und Moderatorin/Autorin Laura Karasek (43). Mal ungefiltert direkt, mal mes-

serscharf analysierend und meistens mit viel Gelächter und Selbstironie diskutieren sie Beziehungskram, Mental Load und Medienzirkus – emotional, witzig, manchmal überraschend ernst. ●

Was stimmt nicht mit uns? (Podimo) mit Laura Karasek und Evelyn Burdecki; jeden Freitag neu; exklusiv und kostenlos auf www.podimo.com

Impressum

für uns Für Mieter und Genossenschaftsmitglieder | **Herausgeber** KREATIV Druck und Medienagentur GmbH, Wrangelstraße 12-16 (Haus C), 24539 Neumünster, Telefon: 04321 5572654, E-Mail: info@kreativ-sh.de © Alle Rechte beim Herausgeber. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlags.

Redaktion Michael Graul | **Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der Unternehmensseiten** sind die jeweiligen Wohnungsunternehmen verantwortlich

Layout und Herstellung KREATIV Druck und Medienagentur GmbH, Wrangelstraße 12-16 (Haus C), 24539 Neumünster

Dieses Magazin umfasst vielfältige Themen, die die Vielfalt der Mieterinnen und Mieter widerspiegeln. Deshalb setzt sich die Redaktion für eine genderechte und barrierearme Sprache ein. Wir wollen entweder genderneutrale Formulierungen oder sowohl die männliche als auch die weibliche Variante verwenden.



WERDEN SIE

**ARTEN
SCHÜTZER
MIT IHREM NACHLASS.**

Gestalten Sie Ihr Testament zugunsten des WWF und leisten Sie einen unvergesslichen Beitrag für bedrohte Tierarten und ihre Lebensräume.

WWF Deutschland
Reinhardtstraße 18 · 10117 Berlin

TEL.: 030 311777-730

petra.goehl@wwf.de

wwf.de/testamente

