

The logo for 'gbg' features the lowercase letters 'gbg' in a grey, sans-serif font. Above the letters is a thin, curved green line that arches over the 'g' and 'b'.

wohnen
in Hildesheim



NEBENAN

Kleine und große Geschichten aus Ihrer Nachbarschaft

34 Frühling 2021



Auf in den Frühling

Lassen Sie uns **vorsichtig** 
und mit Zuversicht in die Zukunft blicken

Editorial

Der Frühling ist da! Nach dem harten Winter und ungewöhnlichen Ostern sollten wir jetzt voller Hoffnung und Zuversicht auf die helle Jahreszeit schauen, denn trotz aller Beschränkungen sollten die vor uns liegenden Frühlings- und Sommertage die Zeit sein, wieder Mut zu fassen und die Dinge anzupacken.

Das, liebe Leserinnen und Leser, möchten wir Ihnen auch in dieser Ausgabe Ihrer NEBENAN vermitteln. Die gbg jedenfalls packt mit Zuversicht viele Themen in ihren Wohnquartieren an.

Wir bauen an vielen Stellen der Stadt, gerade konnte irgendwo in Hildesheim ein neues Frauenhaus übergeben werden; im Ostend wie auf der Marienburger Höhe entstehen neue Wohnungen und in der Nordstadt und in Drispensedt wird energetisch saniert. Und nicht zuletzt haben wir die große Kundenumfrage, die wir in den letzten Monaten unter unseren Mieterinnen und Mietern gemacht haben, abgeschlossen. Wir werten diese nun aus und schauen, was wir in Ihrem Sinne noch besser machen können.

Lassen Sie sich von dieser Ausgabe inspirieren und gehen Sie zuversichtlich und gesund in die sonnige Jahreszeit.

Herzlichst,
Ihre gbg

Inhalt



96,2 % Weiterempfehlung ⁴

Neue Partner für die
Pflege der Außenanlagen ⁶

Neuer Zufluchtsort für Frauen und Kinder ⁷

Besser für Klima und Geldbeutel ⁸

Die Kinder können bald kommen ¹⁰

Es geht voran ¹¹

Jede Menge Street-Art in Hildesheim ¹²

Fußgruß und Maskenakne ¹⁴

Mach doch mal schnell ... ¹⁵

Praktisches für das Frühjahr ¹⁶

Na, wie ticken Sie so? ¹⁸

Lieblings-Apps ²⁰

Kooperationspartner ²²

Wichtige Telefonnummern ²³



96,2 Prozent Weiterempfehlung für die gbg

Ende der Kundenumfrage: Danke für Ihre Anregungen

Die umfangreiche Mieterbefragung hat ein sehr gutes Ergebnis erbracht: die große Mehrheit der Mieterinnen und Mieter ist mit der gbg zufrieden. 96,2 Prozent der Mieterinnen und Mieter würden die gbg weiterempfehlen.

Ende des vergangenen Jahres hatte die gbg dazu eine umfangreiche Kundenumfrage in Auftrag gegeben. Ausgearbeitet wurde sie von der Firma AktivBo, die auf solche Mieterbefragungen spezialisiert ist. „Wir wollen wissen, wie gut es sich bei uns wohnt und wie wir in dem, was wir tun, noch besser werden können“, erläutert der Leiter der Immobilienverwaltung, Lars Papalla, den Hintergrund der Umfrage. „Dafür ist es wichtig, die zu fragen, für die wir täglich arbeiten: unseren Kunden.“ Die Fragen zielten dementsprechend auf die Themenbereiche Service, Wohnung, Wohnanlage, Außenanlage oder Schadenmeldung ab.

„Mit einer Rücklaufquote von mehr als 45 Prozent sind wir sehr zufrieden. Der Rücklauf ist sogar höher als bei anderen kommunalen Wohnungsbaugesellschaften“, so Papalla.

„Begeistert sind wir über den gewaltigen Zuspruch, den wir für unsere Arbeit von unseren Mieterinnen und Mietern bekommen haben. In vielen Themenfeldern der Befragung haben unsere Kunden uns bessere Noten ausgestellt, als im Branchendurchschnitt üblich ist.“

94 Prozent aller Befragten, die geantwortet haben, sind mit ihrer eigenen Wohnung zufrieden. Das liegt etwas unter dem branchenüblichen Durchschnitt. Mit 87,4 Prozent weit über dem Durchschnitt (82,8 Prozent) liegt auch die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden mit der Wohnanlage in ihrer Gesamtheit. Ebenfalls überdurchschnittlich ist die empfundene Wertschätzung, die Mietern beziehungsweise Kunden von der gbg und ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern entgegengebracht wird: 87,7 Prozent bei der gbg zu 77,4 Prozent im Branchenvergleich.

Ziel der Umfrage ist es für uns, nicht nur zu bestätigen, was wir gut machen, sondern auch die Kritikpunkte zu analysieren und unter die Lupe zu nehmen. Beispielsweise haben viele

Mieterinnen und Mieter die Beleuchtung der Hauseingänge als verbesserungswürdig angesehen. In diesem Punkt liegt die gbg mit 77 Prozent Zufriedenheit unter dem branchenüblichen Wert von 82 Prozent. „Hier haben wir den Handlungsbedarf erkannt und werden im Rahmen unserer kontinuierlichen Instandhaltung die Eingangsbereiche besser ausleuchten. Moderne LED Leuchtmittel bringen helleres Licht und sparen Energie. So verbinden wir Umweltschutz mit Wohlbefinden unserer Mieterinnen und Mieter“, versichert Papalla.

Ein weiterer Punkt, der von vielen nicht zufriedenstellend bewertet wurde, ist der Zustand der Außenanlagen rund um die Häuser der gbg.

Genau diesen Punkt haben die Verantwortlichen der Gemeinnützigen Baugesellschaft aber auch schon länger im Auge. Weil der Bedarf bei den Außenanlagen durchaus bekannt ist, wurden zum 1. April Verträge mit zwei neuen Fachbetrieben geschlossen. Im Stadtteil Drispfenstedt übernimmt HaGaHi - Haus- & Gartendienst Hildesheim die komplette Pflege der Gehwege und Außenanlagen. Und die Firma Janisch-Service wird in den anderen Wohnanlagen der gbg diese Dienstleistung übernehmen. Beide Firmen stellen wir Ihnen auf der kommenden Seite noch einmal gesondert vor.

Bonus am Rande: Wir hatten angekündigt, für jeden beantworteten Fragebogen unserer Kundenumfrage einen Euro in den Stiftungsfonds der gbg bei der Bürgerstiftung Hildesheim zu spenden. Somit konnte durch Ihre Teilnahme an der Befragung ganz nebenbei auch noch Geld für einen guten Zweck gesammelt werden. Zusammengekommen sind 1.925 Euro.

Lars Papalla, der Leiter der Immobilienverwaltung der gbg, zeigt sich zuversichtlich angesichts der insgesamt guten Ergebnisse und des ermittelten Handlungsbedarfs:

„An dieser Stelle möchten wir noch einmal Dank denjenigen sagen, die sich die Zeit genommen haben, die Fragen zu beantworten. Die Ergebnisse sind für unsere tägliche Arbeit eine gute Rückmeldung. Wir werden diese Befragungen nun regelmäßig durchführen und über die Maßnahmen, die wir umsetzen, hier in der NEBENAN und auch persönlich unsere Mieterinnen und Mieter informieren.“



Neue Partner für die Pflege der Außenanlagen

Seit April haben wir die Fußwegreinigung, Grünflächenpflege und den Winterdienst in die Hände von zwei starken Partnern gegeben.

Haus & Gartendienst Hildesheim



Der Haus- & Gartendienst Hildesheim wird die Außenanlagen der gbg in Drispensstedt bearbeiten. Die Mannschaft von Reber Agirmann ist im gesamten Stadtteil unterwegs.

Das inhabergeführte Unternehmen legt Wert auf professionelles Auftreten und sorgt mit modernstem Equipment für effektive Arbeit. Das Team freut sich auf die Arbeit in Drispensstedt.

Die Innenstadt-Bezirke und Liegenschaften der gbg werden von der Firma Janisch betreut, die im letzten Jahr das 50-jährige Jubiläum im Bereich des Garten- und Landschaftsbaus und Landschaftspflege feiern konnte. Sebastian Krüger, Bauleiter Grünflächenpflege, versichert kundennahes Handeln, nachhaltiges Arbeiten, Kommunikationsfähigkeit und Verlässlichkeit als wichtige Punkte für einen guten Service der Außenanlagen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und wünschen unseren neuen Partnern einen guten Start!



Janisch Service

Neuer Zufluchtsort für Frauen und Kinder

Die gbg hat in Hildesheim ein neues Frauenhaus gebaut. Zusammen mit der Bürgerstiftung gibt's auch Spielgeräte für den Garten

Reinald Bever von der BürgerStiftung und gbg-Vorstand Jens Mahnken überreichen Christa von Cyssewski vom Vorstand des Frauenhauses symbolische Schlüssel und Spielgeräte.



Hildesheim hat ein neues Frauenhaus mit viel mehr Platz. Das bisherige Haus war in die Jahre gekommen und platzte aus allen Nähten. Der gbg ist es nun gelungen, in der Stadt einen Neubau zu verwirklichen. Um Privatsphäre und Schutz der Frauen und Kinder zu gewährleisten, wird die Adresse nicht genannt. Zum Einzug gab es eine symbolische Schlüsselübergabe im Haus der gbg.

Das neue Frauenhaus bietet drei geräumige Wohneinheiten mit mehreren Zimmern sowie Gemeinschaftsräume, Spielzimmer und Büroflächen. Insgesamt stehen etwa 560 Quadratmeter Wohn- und Nutzfläche auf zwei Etagen zur Verfügung. Das Gebäude ist barrierefrei zu erreichen, eine Wohnung ist sogar rollstuhlgerecht. Ein Nebengebäude für Fahrräder, Kinderwagen, Geräte und Möglichkeiten zum Wäschetrocknen vervollständigt das Angebot.

Christa von Cyssewski vom Vorstand des Trägervereins erläuterte während der symbolischen Schlüsselübergabe noch einmal den Hintergrund. Danach sei es nicht das vorrangige Ziel gewesen, möglichst viel weitere Plätze zu schaffen, sondern den Frauen und Kindern mehr Raum und Platz zum Wohnen zu schaffen, zumal sich angesichts des Wohnungsmarktes die durchschnittliche Dauer eines Aufenthalts im Frauenhaus von acht auf elf Monate erhöht habe. Jens Mahnken, Vorstand der gbg, erläuterte die Motivation der Gesellschaft: „Wir kommen mit dem Neubau unserer sozialen Verantwortung nach, die wir als kommunales Unternehmen haben und sehr ernst nehmen.“ Dem schloss sich auch Reinald Bever, Vorstand der Bürgerstiftung Hildesheim, an. gbg und Bürgerstiftung überreichten dem Trägerverein zum Einzug in das neue Haus noch je 5.000 Euro für schöne neue Spielgeräte im sichtgeschützten Garten.



Besser für Klima und Geldbeutel

In der Doebnerstraße werden mehrere Häuser energetisch saniert



Straßenzug Doebnerstraße. Derzeit werden die Gebäude 6 und 8 energetisch saniert. Schritt für Schritt folgen weitere Häuser.

In Drispensstedt wird durch die Gemeinnützige Baugesellschaft zu Hildesheim, gbg, bereits seit mehreren Jahren Straßenzug um Straßenzug modernisiert und die Gebäude vor allem in energetischer Hinsicht immer weiter verbessert. Nun geht die energetische Sanierung des Stadtteils und seiner Gebäude in die nächste Phase: In

der Doebnerstraße wurde in den Häusern 6 und 8 Mitte März mit den umfangreichen Arbeiten begonnen. Dabei ist ein ganzes Bündel von Maßnahmen zur Steigerung der Energieeffizienz der Gebäude vorgesehen. Gut 3 Millionen Euro lässt sich die gbg das Projekt kosten.



In der Ehrlicherstraße und auch entlang der Hermann-Seeland-Straße 20 - 26 (unten) wurde eine energetische Sanierung bereits durchgeführt.

Projektleiter Michael Oppermann von der gbg erklärt die Kernbereiche der Sanierung: „Die Gebäude erhalten eine neue Dämmung für die Fassade und natürlich eine neue Dacheindeckung einschließlich optimierter Wärmedämmung.“ Selbst die Kellerdecken erhalten eine Extradämmung, um möglichst wenig Wärme ungenutzt entweichen zu lassen. Hinzu kommen neue, dreifach-verglaste Isolierfenster. Außerdem werden im Zuge der Arbeiten die Balkone saniert und um gut einen halben Meter verbreitert.

Neben einer Verbesserung des Wohnkomforts liegt der Schwerpunkt der Arbeiten ganz klar auf der Verbesserung der Energiebilanz der Gebäude. Laut Oppermann wird mit der Sanierung ein so genannter KfW-85-Effizienzstandard erreicht. Das bedeutet, dass das Gebäude lediglich 85 Prozent des nach der Verordnung vorgeschriebenen Jahresenergiebedarfs verbrauchen darf. Die Gebäudehülle wird besser gedämmt, somit ist weniger Energie zur Beheizung der Häuser notwendig.

Die laufende Sanierung der ersten beiden Mehrfamilienhäuser in der Doebnerstraße ist jedoch erst der Anfang der Maßnahmen in diesem Straßenzug. Michael Oppermann: „Nach und nach werden auch die weiteren Gebäude in dieser Straße bis hin zur Hausnummer 22 saniert.“ Die Arbeiten folgen einem Gesamtplan für den

Stadtteil Drispensstedt. Das Konzept umfasst neben dem erdgasbetriebenen BHKW und dem Wärmespeicher eben auch die Sanierung der Gebäude, um die grundlegende Weiterentwicklung und Aufwertung des Stadtteils zu erreichen.

In den vergangenen Jahren wurde kontinuierlich ein Gebäude nach dem anderen in Drispensstedt auf diese Art den aktuellen energetischen Erfordernissen angepasst und fit gemacht für die Erfordernisse der Zukunft. Als Beispiele sind die zahlreichen Mehrfamilienhäuser in der Ehrlicherstraße und der Hildebrandstraße sowie auch die Häuser entlang der Hermann-Seeland-Straße zu nennen.

Darüber hinaus wird in diesem Zusammenhang auch die gesamte Energieversorgung des Stadtteils durch die gbg auf nachhaltige Füße gestellt. Das sichtbarste Beispiel dafür ist der große Warmwasserspeicher am Pfarrer-Hecke-Platz. Dort wurde vor drei Jahren ein oberirdischer Wärmespeicher mit einer Kapazität von 200.000 Litern installiert, nachdem das dazugehörige 4-Megawatt-Blockheizkraftwerk in der Ehrlicherstraße 18 eingebaut und in Betrieb genommen worden war. Ziel ist es, den Stadtteil städtebaulich zu aufzuwerten, eine nachhaltige energetische Verbesserung zu erreichen und den CO₂-Ausstoß zu minimieren, um die ehrgeizigen Ziele des Klimawandels in einem Stadtteil wie Drispensstedt umzusetzen.





Die Kinder können bald kommen

Auenspielplatz am Kupferstrang ist technisch fertig.

Die Spielgeräte stehen, die Bänke sind montiert. Damit ist der neue Auenspielplatz am Fuße des Moritzberges rein technisch fertig gestellt. Die zum Gesamtkonzept gehörende Begrünung benötigt vor Inbetriebnahme allerdings noch ein wenig Zuwendung, damit der Rasen sowie die Bäume und Büsche in Ruhe anwachsen können. Zwischen den gbg-Neubauten der Pippelsburg 6-16 und dem Kupferstrang wartet auf die Moritzberger Kinder eine einzigartige Kletter- und Spiellandschaft. Bei der Gestaltung des neuen Spielplatzes wurde die Anmutung einer alten Auenlandschaft nachgebildet, um damit die Spielfreude und Fantasie der Kinder anzuregen.

In der Umsetzung entstanden so eine Biberburg aus groben Hölzern, die zum Verstecken und

Entdecken einlädt, sowie eine besondere, naturnahe Schaukel und ein Kletternetz. Zahlreiche große Findlinge und Flusskiesel laden überdies zum Klettern ein. Zu einer Auenlandschaft gehört aber auch eine entsprechende Begrünung. So wurde Rasen gesät und standortgerechte Bäume und Büsche gepflanzt, mit deren Hilfe die Gestaltung des Abenteuerspielplatzes abgerundet wird. Zusätzliche Kletterpflanzen und Schilf verleihen dem Areal einen ganz besonderen Charme. Und genau dieses grüne i-Tüpfelchen ist der Grund, warum der Auenspielplatz noch nicht in Betrieb genommen werden kann.

„Ein wenig Geduld müssen die Moritzberger noch aufbringen,“ so Vorstand Jens Mahnken **„aber es lohnt sich!“**



Bauen, bauen, bauen.

Es geht voran

Neues von unseren Bauprojekten.



Unser Neubau im Elisabethgarten im Ostend ist weiterhin gut im Zeitplan. Hier entstehen 57 neue Wohnungen von 1-Zimmer bis 4-Zimmer und eine Arztpraxis im Erdgeschoss. Voraussichtliche Fertigstellung ist im nächsten Frühjahr.



Und auch auf der Marienburger Höhe entstehen aktuell 16 Sozialwohnungen. Das Erdgeschoss und die erste Etage der beiden Häuser mit je acht Wohnungen stehen bereits. Gerade wurden die Geschosdecken gegossen. Voraussichtlicher Einzugstermin ist im Herbst.

60 kleine und große Kunstwerke gibt es beim Rundgang durch die Stadt zu entdecken



Schon entdeckt? Jede Menge Street-Art in Hildesheim

Sie sind knallbunt, sie sind manchmal verwirrend und sie sind immer öfter auf Stromkästen, Trafohäuschen und Häusergiebeln zu finden. Die Rede ist von mehr oder weniger kunstvoll gesprayten Motiven, der so genannten Street Art, also Straßenkunst. In Hildesheim gibt es davon viel mehr, als man denken mag.

Ganz besonders in der Nordstadt findet man Street-Art-Motive an vielen Ecken. Die wachsende Hildesheimer Street-Art-Szene präsentiert sich gerade dort in vielfältiger Weise. Dazu gibt es jetzt sogar ein Faltblatt, das Interessierten

den Weg zur Straßenkunst zeigt. Mit dem Street-Art-Faltblatt kann man unsere Stadt mit ganz anderen Augen sehen und bei einer individuellen Erkundungstour von einer ganz besonderen Seite kennenlernen. Gut 60 kleine und große Kunstwerke im öffentlichen Raum sind bei einem Rundgang durch die Stadt zu entdecken.

Die Werke, größtenteils von professionellen Künstlerinnen und Künstlern geschaffen, werden stetig durch neue Spraykunst ergänzt. Beispielsweise verwandelt die Nordstadt-Wandgalerie der Kulturfabrik Löseke schon seit 2017 durch gemeinsame Projekte von Bewohnern und professionellen Künstlern viele Plätze und Orte in der Nordstadt in eine Open-Air-Galerie. So ist das „Beautiful People“-Projekt eine Liebeserklärung an Menschen, die die Bewohner der Nordstadt positiv beeinflussen oder beeinflusst haben.

Gerade jetzt im Frühling lohnt es sich auf alle Fälle, mal einen Rundgang zur Kunst zu machen, um Hildesheim mal mit ganz anderen Augen zu sehen.

Das dazu gehörige Faltblatt ist kostenfrei in der Tourist-Information Hildesheim am historischen Marktplatz erhältlich und auch online als PDF-Datei verfügbar.

Sachsenring 3: Ole Görgens und Jan Heinemann haben dieses Werk mit Ronja Räubertochter, Pippi Langstrumpf und Bibi Blocksberg mit Esel und Oma gestaltet.

Beispiele für Street-Art aus dem Bischofskamp, der Leunisstraße und der Peiner Straße





Fußgruß und Maskenakne

Wie Corona nicht nur unser Leben, sondern auch unsere Sprache verändert

Besonders einschneidende Ereignisse, die die Menschen lange beschäftigen, wirken sich auch immer auf die Sprache aus. Neue Begriffe halten dann Einzug in den allgemeinen Sprachgebrauch. Aus Katastrophen entstehen neue Wörter. Viele von ihnen verschwinden mit der Zeit wieder, manche bleiben.

Die Pandemie hat uns allen neue Begriffe gebracht. Nicht nur das Unwort des Jahres, „Corona-Diktatur“ oder den Anglizismus des Jahres „Lockdown“, sondern noch einige mehr. Das Leibniz-Institut für Deutsche Sprache hat das Anfang des Jahres 2021 in einer Veröffentlichung noch einmal verdeutlicht.

So seien bisher weitgehend unbekannte Begriffe neu in unseren Sprachgebrauch aufgenommen worden, beispielsweise: „Risikogebiet“, „K1-Kontakt“, „Superspreader“, „Inzidenzwert“, „Herdenimmunität“ oder

„Social Distancing.“ Das gleiche gilt für völlig neue Wortschöpfungen, wie „Fußgruß“, „Balkonkonzert“ oder „Maskenakne.“

Viele dieser Wörter verschwinden im Laufe der Zeit auch wieder, manche nicht. Das gab es auch zu anderen Zeiten, denn neu ist das Phänomen nicht.

Ein Beispiel ist der Mauerfall, der geflügelte Wörter, wie „Besser-Wessi“ und „Ossi“ hervorbrachte, aber auch Glasnost und Perestroika. Begriffe, die heute kaum noch benutzt werden.

Ein anderes Beispiel ist der Terroranschlag vom 11. September 2001. Lange wurden Wörter wie „Zwillingstürme“, „Osama“ oder „Ground Zero“ benutzt. Viele davon sind nicht geblieben. Einiges aber schon: „9/11“ ist noch heute ein Begriff.

Auch wenn es in der Corona-Pandemie vielfach heißt: „Bleiben Sie gesund“, gibt es schon jetzt neue Varianten. Mal sehen, wie lange sich „Und immer schön negativ bleiben“, als Anspielung auf die Angst vor einem positiven Testergebnis, halten kann.

In dieser Kolumne riskiert unser Autor einen offenen Blick auf die Tücken des Alltags

Mach doch mal schnell ...



Mein Respekt vor dem kleinen Stäbchen

Meine Frau hat es schon getan. Mein Sohn auch. Und vermutlich auch hunderte Schulkinder. Ich aber noch nicht. Bis vor ein paar Tagen. Kann ja nicht so wild sein, dachte ich und schnappte mir also die kleine blauweiße Packung, die auf den ersten Blick aussieht wie Kopfschmerztabletten.

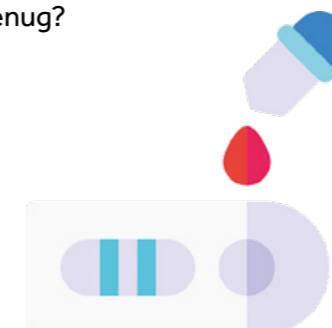
Doch als er dann so vor mir lag, der viel beschworene „SARS-CoV-2-Antigen-Schnelltest“ für Zuhause, überkam mich plötzlich ein komisches Gefühl: Soll ich den jetzt machen oder lieber nicht? Was ist, wenn das Ding anschließend zwei rote Linien zeigt und „Positiv“ behauptet? Ich ertappte mich dabei, wie ich immer wieder um die Packung herumschawenzelte.

Jetzt schossen mir Fragen durch den Kopf: Ist jetzt überhaupt der richtige Zeitpunkt dafür? In der Packungsbeilage steht, ich soll nicht vergessen, vorher kräftig zu schnäuzen. Aber sind dann nicht die gesuchten Viren auch raus? Ist meine Nase überhaupt feucht genug?

Außerdem sagen manche Menschen, die die Erfahrung schon einmal gemacht haben, dass es gar nicht so einfach sein soll, sich selbst das Stäbchen richtig in die Nase zu schieben. Von Schülern höre ich gleichzeitig, das sei eigentlich wie Nasebohren. Das kann jeder. Trotzdem schleiche ich um den Tisch, lese mir noch einmal die Packungsbeilage durch und zaudere. Habe ich eigentlich einen Grund, gerade jetzt denn Test zu machen? Schließlich habe ich ja keine Symptome, andererseits heißt es ja auch immer wieder, man kann das Virus auch haben ohne dass Symptome zu spüren sind. Was soll's. Schließlich bin ich ein Mann im besten Alter, wie man so sagt. Wenn ich also auf Nummer sicher gehen will. Ich mach's also. Röhrchen raus, Stäbchen ausgepackt und rein damit in die Nase. Erst links, dann rechts und nicht zu tief bohren ...

Das Stäbchen anschließend in die Lösung halten und abwarten. Sie glauben ja gar nicht, wie lang fünfzehn Minuten werden können. Das kennt man sonst nur vom Zahnarztstuhl oder der Achterbahn im Heidepark!

Nach wenigen quälenden Minuten dann endlich die Erlösung: Im Moment zumindest bin ich okay. In diesem Sinne: **Bleiben Sie gesund!**



Praktisches für das Frühjahr



Praktikantin Carina Bieneck hat für Sie clevere Lifehacks recherchiert



Kleine Farbtupfer in der Wohnung

Endlich hat der Frühling begonnen und Sie können ihre Winterkleidung verstauen. Holen Sie sich nun neue Energie durch das Verschönern ihrer Wohnung. Das muss nicht gleich renovieren sein. Kleine Farbtupfer, wie frische Blumen, tun es auch. Die bunten Blumen und ihr Duft sorgen schnell für gute Laune und Aufbruchstimmung in die helle Jahreszeit.



Luftballon als Vase

Eine Behelfsvase lässt sich ganz einfach aus einem Glas und einem Luftballon herstellen. Zuerst die Öffnung des Luftballons um ca. 4 Zentimeter kürzen. Anschließend stülpen Sie den Ballon von unten über das Wasserglas. Jetzt nur noch den Hals des Luftballons in das Wasserglas hineindrücken und fertig ist die kleinen Vase.



Rosenschnitt richtig machen

Wenn Sie nicht sicher sind, wie Sie Ihre Rosen schneiden sollen, nehmen Sie einen Bleistift zur Hilfe. Alle Verästelungen, die dünner sind, als der Bleistift, können abgeschnitten werden. Dann ist wieder genügend Platz für große und volle Knospen.



Ei im Glas pellen

Gekochte Eier lassen sich manchmal nur ganz schlecht pellen. Doch dafür gibt es einen Trick: Nach dem üblichen Abschrecken mit kaltem Wasser legen Sie das Ei einfach in ein Glas. Mit der einen Hand das Glas oben abdecken, mit der anderen Hand das Glas am Boden halten. Anschließend das Glas hin und her schütteln. Nach etwa 10 Sekunden haben Sie ein perfekt gepelltes Ei vor sich im Glas liegen.



Socken über den Staubsauger

Im Frühling steht bei vielen auch der Frühjahrsputz an. Oft hat sich einiges unter dem Sofa angesammelt. Beispielsweise Ohringe, Haarspangen oder Münzen. Damit die nicht eingesaugt werden und sich im Staubbeutel des Staubsaugers verhaken, hilft ein Trick: Stülpen sie einfach eine dünne Socke über das Saugrohr und befestigen Sie diese mit einem Gummiring. So hängen die kleinen Schätze an der Socke und lassen sich problemlos retten.

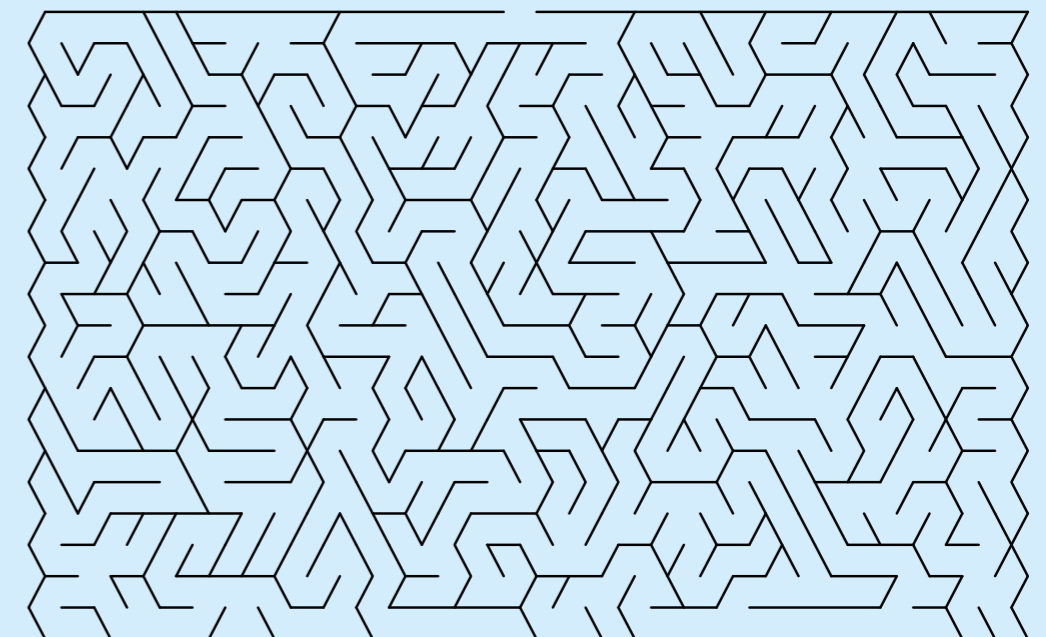
Wer macht mit?



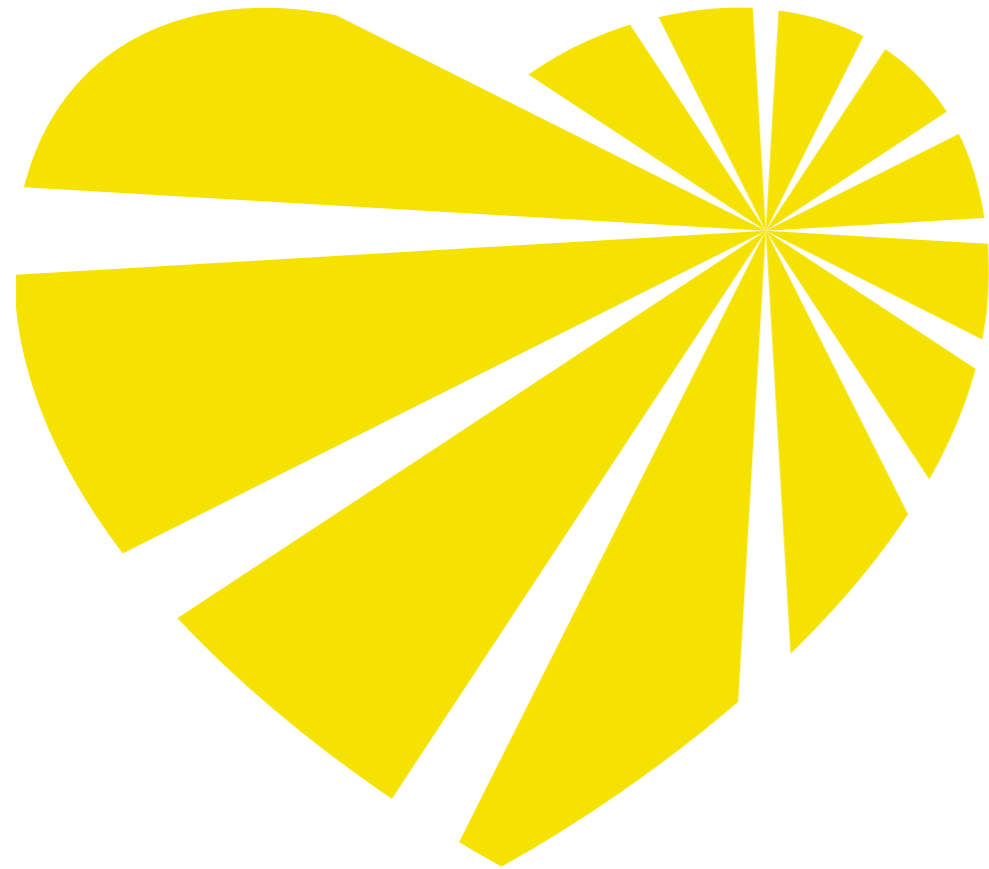
Findest du die 10 Unterschiede in den beiden Bildern? Das ist nicht so ganz einfach ...

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

Und hier etwas für kühle Denker:innen!



Jetzt nach links, oder doch unten rechts ... – hmmm – , vielleicht ist es doch besser schräg nach unten. Verflix, aber ich schaffe das ...!



Na, wie ticken Sie so?

Fakten über die innere Uhr und den Einfluss von Licht

Licht ist ein ganz erstaunliches Naturphänomen. Licht beschäftigte schon die alten Griechen und seither viele berühmte Wissenschaftler – von Isaac Newton bis Albert Einstein. Warum fasziniert das all diese Menschen so? Weil Licht ganz viel Einfluss auf das Wohlbefinden von uns Menschen hat. Einige Beispiele:

Licht taktet die innere Uhr

Der Mensch braucht Licht nicht nur um gut sehen zu können. Licht hat eine viel weiterreichende Bedeutung und wirkt auch innerlich: Es taktet die innere Uhr des Menschen – ein kompliziertes System, das sämtliche Körperfunktionen im 24-Stunden-Rhythmus koordiniert und aufeinander abstimmt.

Dieses Steuersystem muss täglich aufs Neue durch das Tageslicht synchronisiert werden. Fehlt der Lichtreiz als wichtiger Zeitgeber, kommt die innere Uhr aus dem Takt. Dies kann dazu führen, dass der Mensch antriebslos und müde wird, unter Stimmungsschwankungen leidet oder gar das Immunsystem erkrankt.

Im Rhythmus der Natur

Alles Leben auf der Erde ist zeitlich organisiert. Viele natürliche Vorgänge verlaufen in Rhythmen. So dreht sich die Erde in 24 Stunden um ihre eigene Achse und in 365 Tagen um die Sonne. Es entstehen – vereinfacht gesagt – Tag und Nacht, Sommer und Winter. Der Mond wiederum dreht sich um die Erde. Er bewirkt die Gezeiten mit regelmäßig wiederkehrender Ebbe und Flut. Diese Zyklen haben das Leben auf der Erde schon immer stark beeinflusst. So funktioniert auch der menschliche Körper nachts ganz anders als tagsüber. Das war in früherer Zeit notwendig, um überleben zu können: Tagsüber mussten die Menschen körperlich fit sein, auf die Jagd gehen und für Nahrung sorgen, nachts verlangte der Körper Schlaf und Erholung. Und auch heute noch ist der menschliche Organismus auf den regelmäßigen Wechsel von Wach- und Schlafphasen eingestellt. Sie tragen entscheidend zu Gesundheit und Wohlbefinden bei.

Lichtmangel im Winter

In der dunklen Jahreszeit, wie wir sie gerade wieder erlebt haben, stöhnen viele Menschen über mangelndes Tageslicht und sehnen sich nach mehr Helligkeit. Das ist nicht nur Gejammer, sondern biologisch zu erklären, denn die Jahreszeit beeinflusst die inneren Rhythmen des Menschen durchaus. Viele sind im Winter weniger fit und können sich schlechter konzentrieren. Zudem wird mehr gegessen, so dass Körpergewicht und Blutzuckerspiegel steigen. Aber nicht nur körperlich, auch psychologisch wirken sich die unterschiedlichen Jahreszeiten aus. Im Winter sind Menschen oft nervöser als im Sommer und häufiger schlecht gelaunt. Bei manchen Menschen führt der Lichtmangel in der dunklen Jahreszeit sogar zu einer saisonalen Depression. Oft hilft dagegen schon ein täglicher, halbstündiger Spaziergang im Tageslicht.



Früher Vogel oder Nachteule?

Wenn der Wecker um 6 Uhr am Morgen klingelt, drehen sich Eulen oder Morgenmuffel am liebsten noch einmal um. Der frühe Vogel, der umgangssprachlich den Wurm fängt, ist diesen Menschen herzlich egal. Ihre innere Uhr läuft einfach deutlich langsamer als die anderer Menschen. Der Tag-Nacht-Rhythmus dieses Typs ist mitunter erst nach 26 Stunden abgeschlossen. Eulen brauchen deshalb ihre Zeit, um sich mit dem neuen Tag anzufreunden. Werden sie regelmäßig frühmorgens aus ihrer Nachtruhe gerissen, die aus ihrem Empfinden noch lange nicht beendet ist, erleben sie einen permanenten „Jetlag“. Ihr Organismus passt sich trotz ausgleichender Faktoren wie Arbeitszeiten oder Tageslicht nur schlecht an den kürzeren Rhythmus der Erdumdrehung an. Mit jedem Werktag häufen sie ein immer größeres Schlafdefizit an, das am Wochenende dann ausgeglichen werden muss. Dagegen gibt es die passionierten Frühaufsteher. Solche Menschen werden als sogenannte „Lerchen“ bezeichnet. Ihre innere Uhr tickt einfach etwas schneller, als die der Eulen. Unterschiedliche Schlaf-Wach-Rhythmen sind fest in unserem Erbgut verankert, denn auch der Mensch hat ein genetisch verinnerlichtes Wissen über Zeiträume.

Lieblings-Apps

Apps für's Handy gibt es wie Sand am Meer. Wir haben uns mal umgesehen, welche davon keine Spielerei sind, sondern echten Mehrwert bieten



Clever Tanken

Steigende Spritpreise, wie gerade jetzt wieder, können einem schnell die Laune verderben. Im digitalen Zeitalter gibt es dafür aber eine clevere Lösung: Die Tank-App. Android-User können beispielsweise mit der „Clever Tanken“-Anwendung kostenlos Spritpreise der umliegenden Tankstellen abrufen. Dafür muss man natürlich zulassen, dass die App auf den eigenen Standort zugreift. Dann einfach den Wunschradius eingeben und die Preise vergleichen. Außerdem bietet die App auch Informationen zu Autogas und Adblue. Allerdings muss man bei der kostenlosen Variante so einiges an Werbung über sich ergehen lassen. Solche Einblendungen lassen sich für einen Aufpreis von 1,99 Euro jährlich aber auch ausschalten.



momox

Bücher gehören nicht ins Altpapier. Viel besser ist es, gut erhaltenen Bücher, die das Regal verstopfen und nicht mehr gelesen werden, zu verkaufen. Früher musste man damit ins Antiquariat oder zum Flohmarkt und hoffen, einen vernünftigen Preis für seine Schmöker zu bekommen. Heute geht das einfacher über die momox-App. Dort wird sofort ein Kaufpreis angezeigt. Wenn es um den An- und Verkauf gebrauchter Bücher geht, ist momox Weltmarktführer. Bücher, aber auch CDs, DVDs, Games, die man verkaufen möchte, sollten über einen Barcode oder einen ISBN-Nummer verfügen. Diesen kann man mit der App direkt einscannen. Die App sagt einem sofort zu welchem Preis angekauft werden kann. Anschließend Ware einpacken und in die Post geben.



Pinterest

Pinterest ist eine Art Online-Pinnwand. Die App ist eine Fundgrube für kreative Ideen. Man findet Einrichtungstipps, Vorschläge zur Dekoration, Geschenkideen und Vieles mehr. Auf den ersten Blick sind, wie an einer Pinnwand, viele Bilder zu sehen. Die Bilder stammen meist von Blogs oder Webseiten und wurden hier auf das eigene Board gepinnt. Hinter jedem Bild versteckt sich dann der Link zur Originalseite. Pinterest ist komplett kostenlos.

Beratung unter:
0800 664 87 98
oder
vodafone.de

3-fache Unterhaltung

Jetzt Internet mit bis zu 1.000 Mbit/s¹,
Telefon-Anschluss² und GigaTV – die beste
Unterhaltung auf einer Plattform³ genießen.

Ready?

 **vodafone**

¹ Beachten Sie bitte die Verfügbarkeit: Internet & Phone-Produkte sind in vielen unserer Kabel-Ausbaugemeinden und mit jeweils modernisiertem Hausnetz verfügbar. Prüfen Sie bitte, ob Sie die Produkte im gewünschten Objekt nutzen können. ² Call-by-Call und Preselection nicht verfügbar. ³ Voraussetzung ist ein kostenpflichtiger, vollversorgter Kabel-Anschluss bzw. Vodafone TV Connect-Vertrag von Vodafone Kabel Deutschland. Eine Vodafone GigaTV 4K Box wird bis zum Vertragsende überlassen und ist danach zurückzugeben. Für die Vodafone GigaTV 4K Box sowie die GigaTV-App wird eine dauerhafte Internet-Verbindung benötigt, andernfalls ist die Nutzung eingeschränkt. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand: November 2020

Vodafone Kabel Deutschland GmbH · Betastraße 6–8 · 85774 Unterföhring



Mit der **Vorteilskarte** weisen Sie sich als Mitglied der großen „**gbg-Familie**“ aus und bekommen ausgewählte Produkte oder Dienstleistungen zu **Sonderkonditionen**.

Kooperationspartner

Die Servicekarte der gbg – bei uns Vorteilskarte genannt – bietet unseren KundInnen in zahlreichen Hildesheimer Geschäften und Unternehmen die Möglichkeit, schnell und ohne langwieriges Punktesammeln sofort Rabatt zu bekommen.

Einfach nur die Karte vorzeigen und Rabatt bekommen – so einfach ist das.

Im Laufe der Jahre ist unser Pool an KooperationspartnerInnen so groß geworden, dass es unübersichtlich würde, alle hier aufzuführen.

Wenn Sie wissen möchten, wo es aktuell welche Vorteile für unsere KundInnen gibt, schauen Sie einfach auf unserer Homepage nach.

Die aktuellen PartnerInnen finden Sie auf der **gbg-Website** unter:



<https://www.gbg-hildesheim.de/mieterservice/vorteile-angebote-fuer-mieter>

Wichtige Telefonnummern

Büro Drispensedt 05121 967-242
(auch Reparaturen)

Kundenservice 05121 967-122

Büro Eckemekerstraße 05121 967-123
(auch Reparaturen)

Bei Stör- oder Notfällen 05121 967-0
außerhalb der Bürozeiten

(beachten Sie bitte die Ansage)

Allgemeiner Notruf

Feuer, Erste Hilfe 112

Polizei 110

Polizei / Schützenwiese 939-0 *

Ärztlicher Notdienst 116-117

Gas, Wasser 508-301

Strom 508-300

* Bürgersprechstunde des Kontaktbeamten

in Drispensedt:

Montag: 13:00 bis 14:00 Uhr

Freitag: 11:00 bis 12:00 Uhr

Impressum

NEBENAN

Kleine und große Geschichten aus der Nachbarschaft

Herausgeber / ViSdP

Gemeinnützige Baugesellschaft zu Hildesheim AG, Eckemekerstraße 36, 31134 Hildesheim.

Konzeption und Redaktion: Frank Satow

Gestaltung: Hunger & Koch, Hannover

Fotonachweis: Titel: twenty20photos, Seiten 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 und 16 Frank Satow,

Seite 14: Prostock-studio, Seite 22: Adobe Stock / Kzenon, Rückseite: twenty20photo

Druck: Druckhaus Köhler GmbH, Harsum

Auflage: 4.500

Erscheinungsweise: 3-mal pro Jahr

Verteilung: Hildesheimer Verteilerorganisation




wohnen
in Hildesheim

Gemeinnützige Baugesellschaft
zu Hildesheim AG
Eckemekerstraße 36
31134 Hildesheim
Telefon 05121 967-0

www.gbg-hildesheim.de
info@gbg-hildesheim.de

Stadtteilbüro Drispensiedt:

Ehrlicherstraße 18
31135 Hildesheim Drispensiedt
Telefon 05121 967-242