



## NOTIZEN

*aus der Nachbarschaft.*

### Fastenzeit –

Ist der Verzicht auf Laster  
heute noch aktuell?





## Liebe Leserinnen und Leser,

Ich hoffe, das Jahr 2019 ist für Sie genauso erfolgreich gestartet wie für die **WohnBau**. Mit großer Freude kann ich Ihnen mitteilen, dass wir unser zweites großes Neubauprojekt planmäßig und erfolgreich abschließen konnten. Alle Mieter der Seniorenwohnanlage Am Krankenhaus 5b sind kürzlich eingezogen (Seite 9). Unsere Neumieter heiße ich an dieser Stelle noch einmal persönlich herzlich willkommen. Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit bei der **WohnBau!**

Nun fiebern wir der Fertigstellung des dritten Projekts entgegen: Das Bahnhofs-Hotel in Stadthagen wird im Sommer zum Einzug bereit sein. Bei diesem exklusiven Projekt konnten wir einen Teil der historischen Mauern erhalten und kombinierten das alte Gebäude mit einem Neubau, um moderne und barrierefreie Wohnungen zu schaffen. Übrigens: Hier sind immer noch Wohnungen frei. Mehr dazu auf Seite 7.

Darüber hinaus haben wir Ihnen in diesem Heft wieder einen bunten Themenmix zusammengestellt. Blättern Sie doch gleich einmal durch. Aber vorher möchte ich Ihnen noch unser Titelthema ans Herz legen, in dem es ums Fasten geht: Zwar findet die christliche Fastenzeit mit Ostern ihr Ende, aber es schadet nicht, sich auch mal zwischendurch in Verzicht zu üben.

Ich wünsche Ihnen nun ein schönes Osterfest (ohne Fasten) und einen blühenden Frühling!

Ihr Heinz-Helmut Steege



## GESCHÄFTSZEITEN UND ANSPRECHPARTNER

### Wann und wie Sie uns am besten erreichen:



#### Geschäftszeiten:

Montag bis Mittwoch	8.00 – 16.30 Uhr
Donnerstag	8.00 – 18.00 Uhr
Freitag	8.00 – 12.30 Uhr

Außerhalb unserer Geschäftszeiten steht unseren Mietern ein technischer Notdienst unter der Telefonnummer 01 70 – 7 76 27 07 zur Verfügung.

Die Anforderung des Notdienstes sollte auf folgende Schadensfälle begrenzt bleiben, da dem Besteller/Auftraggeber sonst die entstandenen Kosten in Rechnung gestellt werden müssen:

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

#### Geschäftsführung:

Heinz-Helmut Steege  
Tel. 0 57 21 – 80 01-27  
h-h.steege@wohnbau-shg.de

#### Empfang / Vermietung:

Mareike Schöler  
Tel. 0 57 21 – 80 01-10  
m.schoeler@wohnbau-shg.de

#### Vermietung:

Jacqueline Kellermann  
Tel. 0 57 21 – 80 01-13  
j.kellermann@wohnbau-shg.de

#### Mietbuchhaltung / Nebenkostenabrechnung

Elke Bauwe  
Tel. 0 57 21 – 80 01-14  
e.bauwe@wohnbau-shg.de

#### Technik:

Mathias Stecker  
Tel. 0 57 21 – 80 01-19  
m.stecker@wohnbau-shg.de

#### Mietzahlung / Mahnwesen

Jacqueline Kellermann  
Tel. 0 57 21 – 80 01-13  
j.kellermann@wohnbau-shg.de

#### Mareike Schöler

Tel. 0 57 21 – 80 01-10  
m.schoeler@wohnbau-shg.de

#### Finanzbuchhaltung:

Gabriela Lührßen  
Tel. 0 57 21 – 80 01-25  
g.luehrssen@wohnbau-shg.de

#### Anfragen zur Gästewohnung:

Jacqueline Kellermann  
Tel. 0 57 21 – 80 01-13  
j.kellermann@wohnbau-shg.de

#### Mareike Schöler

Tel. 0 57 21 – 80 01-10  
m.schoeler@wohnbau-shg.de



## Kaiserliche Schifffahrt und Kaffeeklatsch Die Mieterfahrt 2019 geht nach Porta Westfalica

Am Mittwoch, den 10. Juli 2019, machen wir uns mit dem Bus auf nach Ostwestfalen – genauer gesagt ist unser erster Halt Porta Westfalica. Vom Bus geht's aufs Schiff nach Minden und von dort in den Bus nach Petershagen, wo wir den Tag gemütlich ausklingen lassen. Melden Sie sich an und begleiten uns zur „Westfälischen Pforte“.

Die Porta Westfalica ist der Taldurchgang zwischen Weser- und Wiehengebirge, durch den sich die Weser ihren Weg bahnt, und Namensgeberin der Stadt, in der wir unsere Tour starten werden. Unser erster Halt führt uns zum Kaiser-Wilhelm-Denkmal. Ab circa 11:30 bis 12:30 Uhr haben wir Zeit für einen kleinen Spaziergang zum Wahrzeichen der Stadt. Anschließend fahren wir den Wittekindsberg wieder hinunter zum Schiffsanleger Porta Westfalica.

Um etwa 13 Uhr gehen wir an Bord des Ausflugsschiffs, das uns auf Weser und Mittellandkanal bis nach Minden bringt. Auf der eineinhalbstündigen Fahrt entdecken wir die historische Landschaft rund ums Kaiser-Wilhelm-Denkmal aus neuen Blickwinkeln. Außerdem erleben wir selbst eine Schiffs-



### Die Mieterfahrt 2019 im Überblick:

#### Wann:

Mittwoch, 10. Juli 2019, 10:30–17:45 Uhr

#### Von wo:

10:30 Uhr: Ostring, Stadthagen

10:35 Uhr: Festplatz, Stadthagen

11:00 Uhr: Bahnhof, Bückeburg

#### Wohin:

Porta Westfalica – Minden – Petershagen

#### Was:

Spaziergang zum Kaiser-Wilhelm-Denkmal, Schifffahrt sowie Kaffeetrinken im Café Anna mit Kaffee, Kuchen und Waffeln satt

#### Kosten:

25 Euro pro Person, inklusive Bus- und Schifffahrt, Kaffee, Kuchen, Waffeln und Mineralwasser im Café Anna

#### Anmeldung:

Telefonisch unter 0 57 21 – 80 01-0

schleusung in der Schlachtschleuse am größten Doppel-Wasserkreuz der Welt.

Unser nächstes Etappenziel ist dann der Mindener Hafen. Hier angekommen, wartet auch schon der Bus auf uns, der uns weiter nach Petershagen fahren wird. Nach einer etwa halbstündigen Fahrt erwartet uns um 15 Uhr im Café Anna eine reichhaltige Kaffeetafel. Bei Kaffee, Kuchen und anregenden Gesprächen lassen wir dann gemeinsam den Tag ausklingen. Unser Tipp: Kosten Sie auch von den leckeren belgischen Waffeln, die das Café mit verschiedenen Beilagen anbietet. Um etwa 16:15 Uhr treten wir dann die Heimfahrt über Bückeburg nach Stadthagen an.

Wir freuen uns wieder auf zahlreiche und gut gelaunte Teilnehmer, die uns auf unserer Tour begleiten!

# Fastenzeit – Ist der Verzicht auf Laster heute noch aktuell?

**Welche schlechten Angewohnheiten würden Sie gerne ändern? Auf was können Sie nur schwer verzichten? Auf das Glas Wein am Abend? Auf das Stückchen Schokolade zwischendurch? Oder das Smartphone? Die Fastenzeit scheint auch heute noch die Zeit im Jahr zu sein, zu der die Deutschen ihr Konsumverhalten überdenken und eine Zeit lang ganz bewusst auf bestimmte Dinge verzichten.**

Dabei geht es im weitesten Sinne um die seelische und körperliche Reinigung, um die Rückbesinnung auf das, was wirklich zählt sowie darum, Ballast loszuwerden. Man lernt das, auf was man verzichtet hat, wieder mehr wert zu schätzen.

## **Fasten liegt im Trend**

Einer repräsentativen Umfrage zufolge hat mehr als jeder zweite Deutsche bereits ein oder mehrmals in seinem Leben gezielt für mehrere Wochen ein bestimmtes Genussmittel gemieden. Ganz oben auf der Liste eines möglichen Verzichts zur Fastenzeit stehen Süßigkeiten mit 62 Prozent, gefolgt von Alkohol mit 61 Prozent. Fleisch möchten nur 35 Prozent der Befragten entbehren, ein Drittel will auf Zigaretten verzichten und bei 28 Prozent der Fastenwilligen ist es das Fernsehen. Nur

21 Prozent der Befragten kann sich hingegen vorstellen, weniger Zeit online zu verbringen.

## **Woher kommt's?**

In der westlichen Welt geht die Tradition des Fastens auf die christliche Kirche zurück. Schon seit dem Jahr 400 sollen sich Christen mit Verzicht auf das Osterfest vorbereitet haben. Für Gläubige beginnt die Fastenzeit am Aschermittwoch und endet am Ostersonnabend, also nach 46 Tagen. Allerdings werden die sechs Sonntage vom Fasten ausgenommen. So bleiben 40 Fastentage. Diese Tradition ist eine Anlehnung an die biblische Geschichte, laut der Jesus 40 Tage in der Wüste gefastet haben soll.

## **Fasten in anderen Religionen**

Im Islam wird im Fastenmonat Rama-

dan 30 Tage lang zwischen Sonnenauf- und Sonnenuntergang nicht gegessen, getrunken oder geraucht. Die Fastenzeit endet mit dem dreitägigen Zuckerfest. Jom Kippur ist der große Fastentag im Judentum. An diesem Tag darf weder gegessen, getrunken noch geraucht werden. Auch arbeiten ist untersagt. An diesem Versöhnungstag zwischen Gott und den Menschen sollen alle zuvor begangenen Sünden gesühnt werden. Der Hinduismus hat keine einheitlichen Fastenzeiten. Jedoch spielt Fasten im Hinduismus eine fundamentale Rolle, um so Körper und Geist zu reinigen.

## **Moderne Auslegung des Fastens**

Heutzutage wird diese Tradition immer noch gelebt, aber moderner ausgelegt. Auf Genussmittel und Online-Aktivitäten wird in der Fastenzeit we-

niger aus religiösen, sondern mehr aus gesundheitlichen und Stress verursachenden Gründen verzichtet. Darüber hinaus hat sich in den letzten Jahren vor allem der Aspekt des Verzichts auf Konsumgüter aus Klima- oder Umweltschutzgründen etabliert. Darunter fällt das Klimafasten, bei dem aufs Auto verzichtet wird und stattdessen möglichst oft das Fahrrad oder öffentliche Verkehrsmittel genutzt werden. Weitere Beispiele sind das Wasserfasten, bei dem ausschließlich Leitungswasser getrunken wird, der Verzicht aufs Shopping oder auf Plastikprodukte.

### **Kleine Ziele – großer Erfolg**

Und wie schafft man es nun, die rund sechs Wochen durchzuhalten? Wer sich zu viel vornimmt, scheitert schnell. Deshalb sollten Sie sich lieber auf einen Vorsatz beschränken und diesen konkret formulieren. 40 Tage sind eine lange Zeit – darauf sollte man sich einstellen und auch bei Rückschlägen nicht gleich den Kopf hängen lassen. Wer sich einen Ausrutscher erlaubt und doch ein Stück Schokolade isst oder ein Glas Wein trinkt, sollte sich das nicht zu sehr zu Herzen nehmen.

Viel wichtiger ist, nach dem Ausrutscher weiterzumachen, anstatt es sofort abzuhaken. Auch das gemeinsame Fasten in einer Gruppe kann beim Durchhalten helfen. Und wenn man dann an Ostern dem so lange entsagten Genuss frönt, kann man sehr stolz auf sich und sein Durchhaltevermögen sein: Und die Schokolade schmeckt nun doppelt so gut.

### **Sechs Tipps zum Durchhalten:**

- ▶ Realistische Ziele setzen: Verbieten Sie sich nicht alles auf einmal
- ▶ Ziel konkret definieren: Anstatt „Ich möchte mehr Sport machen“ besser „Ich werde jede Woche dreimal eine halbe Stunde joggen“
- ▶ Erzählen Sie von Ihrem Fastenvorhaben – je mehr Leute davon wissen, desto höher ist Ihre Motivation durchzuhalten
- ▶ Gemeinsam in der Gruppe fasten, sich gegenseitig stärken, aber auch mal ermahnen
- ▶ Ablenken
- ▶ Rufen Sie sich in schwachen Momenten den Grund Ihrer Fasten-Entscheidung ins Gedächtnis



Die digitalen Rollläden  
herunterlassen

So schützen Sie  
Ihre Daten



**Stellen Sie sich vor, vor Ihrem Fenster sitzen Fremde. Sie machen sich Notizen, welchen Kaffee Sie trinken, wie Sie ihn zubereiten, wie lange Sie Zeitung lesen. Merkwürdig, oder? Doch genau das passiert täglich im Internet. Wir verraten Ihnen, wer die Fremden sind, für was sie sich interessieren – und wie Sie Ihre digitalen Rollläden herunterlassen.**

Vorab eine Entwarnung: Die meisten Beobachter hegen keine bösen Absichten. Oft handelt es sich um große Datensammler, wie Google und Facebook, die ihr Geld hauptsächlich damit verdienen, Werbeflächen zu verkaufen. Je mehr Daten sie sammeln, desto zuverlässiger können sie etwa Werbung für einen Schuhhersteller auch den Menschen zeigen, die sich für Schuhe interessieren.

#### **Wir verraten mehr, als wir glauben**

Doch es geht noch weiter. Manche Anbieter werten beispielsweise unsere Aktivitäten und Profile aus: Besucht jemand häufig Online-Casinos? Hat jemand auf Facebook viele Freunde mit Abitur? Auf der Basis solcher Informationen wird heute schon die Kreditwürdigkeit von Menschen beurteilt. Es gibt unzählige weitere Möglichkeiten, unsere Spuren im Netz zu nutzen.

Besonders ergiebig sind übrigens die Daten, die wir mit unserem Smartphone hinterlassen. Hierbei können Unternehmen genau nachvollziehen, wann wir uns wo aufhalten: In dem Fall gucken die Beobachter also nicht nur in die Wohnung – sondern verfolgen uns überall hin. Auch wenn die meisten Beobachter es nicht böse mit uns meinen, schadet es nicht, hin und wieder die digitalen Rollläden herunterzulassen und die Verfolger abzuschütteln.

#### **Drei allgemeingültige Datenschutz-Tipps:**

1. Seien Sie sich bewusst, dass Sie im Internet und als Smartphone-Nutzer nicht komplett anonym sind – und verhalten Sie sich dementsprechend.
2. Bedenken Sie, dass der Preis für die kostenlose Nutzung vieler Apps und Internetdienste Ihre sehr persönlichen Daten sind.
3. Informieren Sie sich regelmäßig über das Thema – Informationen hierzu veralten schnell.

#### **Drei konkrete Tipps für Datenschutz mit wenig Aufwand:**

1. Löschen Sie Apps und Programme, die Sie nicht regelmäßig nutzen.
2. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen die Datenschutzeinstellungen der Betriebssysteme bieten: Deaktivieren Sie die Aufzeichnung Ihres Standorts, solange Sie diese nicht nutzen. Verbieten Sie Windows in den Einstellungen, Standort- und Nutzungsinformationen automatisch aufzuzeichnen und an Microsoft zu senden.
3. Löschen Sie regelmäßig Cookies. Das sind kleine Textdateien auf Ihrem Gerät, mit denen Websites Ihr Verhalten über längere Zeit verfolgen. Programme, wie CCleaner und zahlreiche Erweiterungen des Firefox-Browsers, helfen Ihnen beim Löschen.

## Historisch, aber ganz neu!

In wenigen Monaten ist es endlich so weit: Dann können die ersten Mieter in das historische Bahnhofs-Hotel in Stadthagen einziehen.

Aktuell sind unsere Handwerker zwar noch fleißig am arbeiten, trotzdem finden schon bald die ersten Besichtigungen statt. Schließlich sollen spätestens im Juli die neuen Bewohner einziehen können. Im grundsanierten und zum Teil neugebauten Bahnhofs-Hotel entstehen im Erdgeschoss, in der ersten und zweiten Etage insgesamt zwölf 2-Zimmer-Wohnungen zwischen ca. 53 und 76 m<sup>2</sup> und eine 3-Zimmer-Wohnung im Dachgeschoss mit ca. 113 m<sup>2</sup>.



Sie lesen zum ersten Mal von unserem Projekt Bahnhofs-Hotel?

Hier das Wichtigste auf einen Blick:

- Fußbodenheizung mit Sommerkühlung
- Fahrstuhl
- Balkon/Terrasse
- Abstellmöglichkeit für Rollator/Kinderwagen
- Heizung über Erdwärme/Photovoltaik
- Sat-Anlage
- Vinyl-Designbodenbelag in Holzdekor
- 3 rollstuhlgerechte Wohnungen
- Bahnhofsnahe

Vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin!

Wenn Sie selbst interessiert sind oder wenn Sie jemanden kennen, der an einer Wohnung im historischen Bahnhofs-Hotel interessiert sein könnte, dann melden Sie sich gerne bei uns unter der Rufnummern 05721 8001-0 oder per Mail [info@wohnbau-shg.de](mailto:info@wohnbau-shg.de).

## REZEPT

## Beeren-Tiramisu im Glas

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bisquitboden (gekauft)
- 250 g frische gemischte Beeren (etwa Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
- 6 Eigelb
- 6 EL Beerenlikör
- 120 g Zucker
- Kakao zum Bestäuben
- 500 g Mascarpone

So geht's:

1. Den Bisquitboden in 12 x 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und im gleichen Durchmesser ausstechen wie das Glas, in das das Tiramisu gefüllt werden soll.
2. Die Eigelb mit dem Zucker und ca. 1 EL Beerenlikör schaumig schlagen.
3. 5 EL Beerenlikör mit etwas Zucker abschmecken und die Bisquitscheiben damit tränken.
4. Die aufgeschlagene Masse mit der Mascarpone und der ausgekratzten Vanilleschote vermengen.
5. Die getränkten Bisquitscheiben immer abwechselnd mit der Creme und den Beeren in ein Glas schichten und am Schluss mit Kakao bestäuben.

*Guten Appetit!*

## Unsere Handwerker – das Team für alle Fälle

Wenn der Wasserhahn tropft, die Hecke einen neuen Schnitt benötigt, das Gelände wackelt oder das Treppenhaus einen neuen Anstrich verträgt – dann sind die vier handwerklich geschickten Männer unseres Regiebetriebs nicht weit. Schließlich kümmern sie sich um alle anstehenden Arbeiten rund um die Bestandspflege. Und auch im Notfall ist auf sie Verlass.



Vier Männer – vier Schwerpunkte (v. l.): Alexander Hermann (Maler), Thomas Bensch (Heizung/Sanitär), Andreas Steege (Gartenpflege, Schlosserarbeiten) und Hartmut Hinse (Gartenpflege)

Selbst wenn Sie unseren Handwerkern bisher noch nicht persönlich begegnet sind, werden Sie sie bestimmt sofort erkennen: In **WohnBau**-Arbeitskleidung und mit unseren **WohnBau**-Dienstwagen sind Alexander Hermann (Maler), Thomas Bensch (Heizung/Sanitär), Andreas Steege (Gartenpflege, Schlosserarbeiten) und Hartmut Hinse (Gartenpflege) täglich in unseren Nachbarschaften im Einsatz. Sie führen handwerkliche und technische Routinarbeiten oder Kontrollen durch und beheben Störungen innerhalb der Wohnung und am Gebäude.

Während unserer Geschäftszeiten erreichen Sie unsere technische Abteilung unter der Telefonnummer **057 21 – 8001 – 19**.

Außerhalb der Geschäftszeiten steht Ihnen der Notdienst bei einem technischen Notfall unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: **01 70 – 7 76 27 07**.

Diesen Service sollten Sie jedoch bitte nur in echten Notfällen (z. B. Wasserrohrbruch oder Heizungsausfall im Winter) in Anspruch nehmen. Ein tropfender Wasserhahn beispielsweise ist kein Notfall.

## FIT IM ALLTAG

### Spontan allerorts anstatt „no sports“

Keine Zeit für Sport? Kein Problem: Wir geben Ihnen fünf Tipps, wie Sie ihr Körpergefühl durch kleine Übungen im Alltag verbessern.

**1.** Setzen Sie sich zum Lesen doch einmal auf den Boden und legen Sie die Zeitung oder das Buch zwischen die gegrätschten Beine auf eine Unterlage, damit Sie sich nicht so weit vorbeugen müssen. So ganz nebenbei dehnen Sie die Innenseite Ihrer Oberschenkel und die Hüfte, aber versuchen Sie im Rücken gerade zu bleiben und aus der Hüfte abzubeugen, sonst entsteht übermäßiger Druck auf die Lendenwirbelsäule.



**2.** Stellen Sie beim Telefonieren einen Fußballen auf eine Stuhlkante, dabei zeigt der Fuß des Standbeins geradeaus. Beugen Sie jetzt das Knie des oberen Beines und schieben Sie die Hüfte nach vorne, um Unterleib, Kniebeuger des vorderen Beines und Hüftenbeuger des hinteren Beines zu dehnen.





## Willkommen im neuen Zuhause

Nachdem wir unsere neuen Senioren-Bungalows in Sachsenhagen bereits Ende letzten Jahres an die neuen Mieter übergeben konnten, freuen sich nun die neuen Bewohner der Seniorenwohnanlage Am Krankenhaus 5b über ihr neues Zuhause.

Inzwischen sind alle Mieter eingezogen und fühlen sich sehr wohl in unserem barrierefreien Neubau. Das Objekt ist sogar so beliebt, dass wir bereits eine Warteliste für bevorstehende Vermietungen angelegt haben. Es zeigt, dass wir mit dem Bau solcher Anlagen einen wichtigen Beitrag zur Wohnraumversorgung im Landkreis Schaumburg leisten. Die Außenanlagen stellen wir im Laufe des Frühjahrs passend zum Sommer fertig, sodass die Bewohner auch schöne Stunden im Freien verbringen können. Wir begrüßen unsere neuen Mieterinnen und Mieter ganz herzlich bei der **WohnBau** und wünschen eine schöne Zeit!

### Kooperation mit Kreisaltenzentrum

Darüber hinaus profitieren die Bewohner unserer Häuser Am Krankenhaus 5a und dem Neubau 5b von unserer Kooperation mit der benachbarten Kreisaltenzentrum gGmbH. Den Mietern steht dort ein vielfältiges Freizeit- und Essensangebot zur Auswahl. Des Weiteren gibt es eine wöchentliche Sprechstunde, in der Fragen geklärt oder beim Ausfüllen von Formularen Unterstützung zu bekommen ist. Sollten sie einmal Pflegeleistungen benötigen, können Sie diese problemlos im Kreisaltenzentrum in Anspruch nehmen.

Wenn Sie schon jetzt wissen, dass Sie in Zukunft in unsere Seniorenwohnanlage beziehen möchten, können Sie sich gerne bei uns auf die Warteliste setzen lassen. Wir informieren Sie dann, sobald eine passende Wohnung für Sie frei wird.

**3.** Bleiben Sie an einer Bahn- oder Bushaltestelle nicht einfach still stehen, sondern nutzen Sie die Wartezeit zur „Muskelpumpe“. Wechseln Sie von Ballen- zum Fersenstand, ohne in der Hüfte abzuknicken. Drehen Sie die Füße ein paar Mal in beide Richtungen, und taube, schlaffe Beine sind kein Thema mehr.



**4.** Lesen Sie gerne in Rückenlage, so legen Sie sich ein flaches Kissen unter den Kopf, bringen die Fußsohlen zusammen und ziehen die Füße dicht heran. Dann lassen Sie Ihre Knie auseinanderfallen und übergeben sie der Schwerkraft, bis eine milde Dehnung im Unterleib und an den Innenseiten der Oberschenkel spürbar wird. Als Variation können Sie die Beine als Einheit leicht wiegen.

**5.** Beim Fernsehen sollten Sie mal den Blickwinkel verändern und den Kopf langsam von rechts nach links bewegen, dabei über Ihre Schulter sehen. Als nächstes den Kopf zur Seite neigen, das Ohr Richtung Schulter. Zum Abschluss das Kinn nach vorne auf die Brust ziehen. Hals- und Nackenmuskulatur werden sich sofort entspannen, aber führen Sie die Bewegung in Zeitlupe aus, niemals ruckartig.



# Au weia, au weia, der Hahn legt keine Eier ...

1 2 3 4 5 6 7 8

A G L M R S H

So ein Durcheinander! Wie soll das Häschen nur die Eier verstecken? Kannst du dem Häschen helfen?

Ordne die oberen Eierhälften den richtigen unteren Hälften zu und trage die passenden Buchstaben ein, schon hast du das Lösungswort.

## AUFLÖSUNG RÄTSEL UND CO.

### Gewonnen trotz Buchstabensalat

Leider hat sich in unserem letzten Rätsel ein Fehler-  
teufel eingeschlichen: Statt der Wortkreation  
„Advten“ suchten wir das Lösungswort ADVENT.  
Das haben Sie als Rätselexperten sicherlich erkannt.  
Wir entschuldigen uns für die erschwerten Bedin-  
gungen und belohnen unsere Gewinnerin  
Gertraude List mit einem ganz besonderen Preis:  
Sie gewinnt zwei Karten für die Landpartie Schloss  
Bückebug. Wir gratulieren und wünschen viel Spaß!



### Die Landpartie wird 20!

Im Schloss Bückebug wird dieses Jahr kräftig  
gefeiert: Unter dem Motto „Midsommar – die  
skandinavische Landpartie“ findet in diesem  
Jahr die 20. Landpartie-Ausstellung statt.

Vom 20. bis 23. Juni 2019 präsentieren wieder rund 200 Aussteller aus  
dem In- und Ausland ihr hochwertiges Angebot aus den Bereichen  
Haus, Garten, Mode, Lebensart, Kulinarik, Kunsthandwerk und Flo-  
ristik. Außerdem bietet die Landpartie ein passendes Rahmenpro-  
gramm mit skandinavischem Flair und kostenlose Kinderbetreuung.

**Unter allen richtigen Rätseleinsendungen unserer fünf Rätsel-  
fragen verlosen wir einmal zwei Karten für die Landpartie Schloss  
Bückebug. Mitmachen lohnt sich!**

## IMPRESSUM

Das Kundenmagazin der Kreiswohnungsbaugesellschaft mit beschränkter Haftung Schaumburg

**Herausgeber:**

Kreiswohnungsbaugesellschaft mit beschränkter Haftung Schaumburg  
Enzer Straße 94  
31655 Stadthagen  
Tel.: 05721 – 8001-0  
Fax: 05721 – 8001-11  
E-Mail: info@wohnbau-shg.de  
[www.wohnbau-shg.de](http://www.wohnbau-shg.de)

**Verantwortlich für den Inhalt:**

Heinz-Helmut Steege

**Ausgabe:** April 2019

**Erscheinungsweise:** 3 x jährlich

**Auflage:** 1.100 Stück

**Druck:** X-PRINT Druckerei GmbH  
Im Walsumer Esch 2–6  
49577 Anikum

**Bildnachweis:**

S. 7 (Rezept): BVEO

S. 10 (Schloss): Dieter Schütz/  
pixelio

Shutterstock.com:

Asier Romero, guentermanaus,  
wilfdie, Yasonya, Aleutie,  
Ksw Photographer, MJgraphics,  
sumire8, Alexander Raths,  
Stefan Petru Andronache,  
VICUSCHKA, Oliver Hoffmann

**Text und Gestaltung:**

stolp+friends

Marketinggesellschaft mbH  
[www.stolpundfriends.de](http://www.stolpundfriends.de)

## Mitmachen und gewinnen!

Wer diese Ausgabe aufmerksam gelesen hat, kann unsere fünf Rätselfragen sicher mit Leichtigkeit beantworten. Schreiben Sie die Antworten einfach in die dafür vorgesehenen Felder und bilden aus den ausgewählten Buchstaben das Lösungswort. Das schicken Sie einfach mit der unten stehenden Postkarte an die **WohnBau** oder per E-Mail unter dem Stichwort „Rätsel“ an [info@wohnbau-shg.de](mailto:info@wohnbau-shg.de). Einsendeschluss ist der 31. Mai 2019.

**Mitmachen lohnt sich, denn unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einmal zwei Karten für die Landpartie Schloss Bückeberg**

Teilnahmeberechtigt sind Mieter der **WohnBau** und Einwohner des Landkreises Schaumburg. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Teilnehmer erklären sich einverstanden, dass Vor- und Zuname im Fall des Gewinns in der kommenden Mieterzeitung veröffentlicht werden. Hinweise zur Datenverarbeitung sind abrufbar unter: [www.wohnbau-shg.de/impresum/datenschutzerklaerung/](http://www.wohnbau-shg.de/impresum/datenschutzerklaerung/)

[1] Was sollten Sie im Café Anna in Petershagen unbedingt kosten?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

[2] Wie heißt unser Maler? (Nachname)

8	9	10	11	12	13	14
---	---	----	----	----	----	----

[3] Unter welchem Motto steht die 20. Landpartie im Schloss Bückeberg?

15	16	17	18	19	20	21	22	23
----	----	----	----	----	----	----	----	----

[4] Was finden bald im Bahnhofs-Hotel statt?

24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

[5] Am Krankenhaus 5b bieten wir Wohnungen für ...

38	39	40	41	42	43	44	45
----	----	----	----	----	----	----	----

Das Lösungswort aus den fünf Rätselfragen lautet:

3	12	18	30	36	40
---	----	----	----	----	----



## 100-Euro-Gutschein für Hobbygärtner!

Die ersten warmen Sonnenstrahlen haben uns erreicht:  
Zeit für unseren jährlichen Pflanzwettbewerb!  
Schicken Sie uns Ihr schönstes Blumenfoto.  
Die drei gelungensten Bilder belohnen wir mit einem  
Baumarktgutschein im Wert von je 100 Euro.

Allerorts verwandeln die Frühblüher unseren schönen  
Landkreis in ein buntes Farbenmeer. Das macht Lust auf  
mehr! Bestimmt sind Sie als Hobbygärtner bereits fleißig  
am Planen und Pflanzen. Fehlt nur noch ein Foto von  
Ihrem Ergebnis. Schicken Sie uns einfach Ihr Lieblings-  
blumenfoto per Post oder E-Mail an: **WohnBau**,  
Enzer Straße 94, 31655 Stadthagen oder  
info@wohnbau-shg.de.

Wir sind schon wieder ganz gespannt und freuen uns  
über Ihre Einsendungen Ihrer blütenreichen Balkone,  
Terrassen und Gärten. Die Gewinnerfotos veröffentlichen  
wir wie gewohnt in der Winter-Ausgabe.

Viel Spaß beim Pflanzen und Fotografieren!  
Wir drücken Ihnen die Daumen für Ihren  
100-Euro-Gutschein!



Frohe Ostern und einen sonnigen Frühling  
wünscht das Team der **WohnBau**



Absender:

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Entgelt  
zahlt  
Empfänger

Deutsche Post   
ANTWORT

Kreiswohnungsbaugesellschaft  
mit beschränkter Haftung  
Schaumburg  
Enzer Straße 94  
31655 Stadthagen

