

# Weitblick

Magazin der Baugenossenschaft Gartenstadt Luginsland eG



Leise rieselt der Schnee ...  
Alles rund um  
den weißen Traum

SEITE 5

Auf diese Siegel  
ist Verlass

SEITE 10

Alles zu seiner Zeit –  
Die innere Uhr

SEITE 13

Woher stammt der  
Name Bohnenviertel?



Baugenossenschaft  
Gartenstadt  
Luginsland eG



## Editorial

# Liebe Mitglieder, Mieter, Partner und Freunde des Hauses,

für viele Menschen wohnt einem weißen Weihnachtsfest eine besondere Magie inne. Dass es in diesem Jahr zu Weihnachten schneien wird, können wir Ihnen nicht versprechen. Um Sie dennoch auf weiße Weihnachten einzustimmen, widmen wir uns im Titelthema dieser WeitBlick-Ausgabe dem Schnee: Auf den Seiten 6 und 7 lesen Sie, warum Schnee eigentlich weiß ist und wie die Flocken entstehen. Und wer weiß: Vielleicht wird es zu diesem Weihnachtsfest tatsächlich schneien, wenn wir es uns nur oft genug wünschen.

Während der kalten Monate machen es sich die meisten von uns gern zu Hause gemütlich. Für alle, die sich dabei einem kleinen Bastelprojekt widmen möchten, empfehlen wir einen selbst gemachten Weihnachtsbaum. Die Anleitung dafür finden Sie auf Seite 11. Vielleicht möchten Sie die besinnliche Zeit auch nutzen, um Ihren Liebsten ein paar Zeilen zu schreiben? Auf der letzten Seite dieser WeitBlick-Ausgabe finden Sie eine Postkarte, die Sie heraustrennen und als Weihnachtsgruß verschicken können.

Zum Ende des Jahres 2020 möchten wir Ihnen unseren Dank aussprechen. Die Corona-Pandemie stellte uns während der vergangenen Monate vor zahlreiche Herausforderungen. Durch Ihr Verständnis – zum Beispiel für unsere eingeschränkten Öffnungszeiten und den Ausfall der Leserreise im Herbst – haben Sie dazu beigetragen, die Ausbreitung des Corona-Virus einzudämmen. Selbstverständlich werden wir auch im nächsten Jahr darauf achten, unsere Mitglieder und Mieter bestmöglich vor einer Infektion mit dem Corona-Virus zu schützen.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude bei der Lektüre der neuen WeitBlick-Ausgabe. Eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in das Jahr 2021!

Herzlich  
Ihr WeitBlick-Team

### Genossenschaften im Mittelpunkt

3 Mit Herz und Verstand

### Genossenschaft intern

4 Ein Rückblick auf das Jahr 2020

### Wissenswertes

5 Auf diese Siegel ist Verlass

### Leise rieselt der Schnee ...

6 Alles rund um den weißen Traum

### Genossenschaft intern

8 Fertigstellung schöner Außenanlagen

9 Verstärkung im technischen Sekretariat

9 Auf gute Nachbarschaft!

### Ratgeber und Wohnen

10 Alles zu seiner Zeit – Die innere Uhr

11 Weihnachtsbaum selbst gemacht und wiederverwendbar

### Stuttgart und Region

12 Zwei Ausstellungen für Jung und Alt

13 Woher stammt der Name Bohnenviertel?

13 Tipps und Termine für die Freizeit

### Wissenswertes

14 Warum haben wir Angst vor Spinnen?

### Kids und Co.

15 Tanzende Schneeflocken

### Rätsel

16 Knacken Sie das Lösungswort!



## Mit Herz und Verstand Imagekampagne steigert Bekanntheit des genossenschaftlichen Wohnens



Das Angebot von Wohnungsbaugenossenschaften ist einzigartig: Sie bieten zeitgemäßen Wohnraum zu fairen Preisen und schreiben Service groß. Um das genossenschaftliche Wohnen bekannter zu machen, startete die Marketinginitiative der Wohnungsbaugenossenschaften Deutschland e. V. eine große Imagekampagne.

In der 31. WeitBlick-Ausgabe im Frühling 2020 haben wir Ihnen bereits zwei Motive der Imagekampagne vorgestellt. Der Artikel stieß auf großes Interesse. Daher greifen wir das Thema noch einmal auf und stellen Ihnen hier zwei weitere Motive der Imagekampagne sowie ihre Bedeutung vor.



### „WIR SIND DEUTSCHLANDS GRÖßTE WOHN GEMEIN SCHAFT“

Unter einer Wohngemeinschaft stellen sich die meisten Menschen eine Gruppe junger Personen vor, die aus Kostengründen gemeinsam eine Wohnung mieten. Um eine etwas andere Form des gemeinschaftlichen Wohnens geht es bei Wohnungsbaugenossenschaften. Zum Gemeinschaftsgedanken gehört zum Beispiel eine Nachbarschaft, in der sich alle Bewohner wohlfühlen und umeinander kümmern.

Auch ein lebendiges Miteinander ist wichtig für eine gelungene Gemeinschaft. Dafür setzen sich Wohnungsbaugenossenschaften mit vielen Aktionen wie zum Beispiel Mieterfesten regelmäßig ein.



### „GENOSSENSCHAFT KOMMT VON GENIEßEN“

Die Mieter und Mitglieder von Wohnungsbaugenossenschaften genießen zahlreiche Vorzüge. Dazu gehört der Schutz vor Ausverkauf und Eigenbedarfskündigungen. Das Wohnen bei Genossenschaften bringt eine ähnliche Sicherheit wie Eigentum mit sich und gestaltet sich so flexibel wie das Leben in einer Mietwohnung. Darüber hinaus bieten Wohnungsbaugenossenschaften ihren Mietern sowie Mitgliedern eine flexible Beratung und für jedes Alter sowie unterschiedliche Bedürfnisse das passende Zuhause. Wenn das kein Genuss ist!

Neben den Motiven umfasst die Imagekampagne verschiedene Videoclips. Diese finden Interessierte unter: [youtube.com/user/WBGDde](https://www.youtube.com/user/WBGDde)

Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie unter: [www.wohnungsbaugenossenschaften.de/stuttgart](http://www.wohnungsbaugenossenschaften.de/stuttgart)



## Ein Rückblick auf das Jahr 2020

Liebe Mitglieder,

für unsere Baugenossenschaft Gartenstadt Luginsland eG neigt sich ein schwieriges Jahr seinem Ende entgegen. Die Corona-Pandemie hat uns in fast allen Lebenslagen nachhaltig beeinflusst und tut es immer noch.

Auch in der täglichen Arbeit unserer Baugenossenschaft ist die Corona-Pandemie allgegenwärtig. Abstandsregeln sind zu beachten, Hygienevorschriften mussten in Konzepte umgesetzt werden, flexibles Arbeiten auch von zu Hause wurde schnell eingeführt, Präsenzveranstaltungen waren nicht mehr möglich und wurden durch Video- sowie Telefonkonferenzen ersetzt.

Sogar unsere Mitgliederversammlung konnte nicht wie gewohnt in unserer Gaststätte Luginsland stattfinden. Stattdessen haben wir erstmals in der mehr als hundertjährigen Geschichte unserer Baugenossenschaft eine Versammlung im schriftlichen Verfahren durchgeführt. Dies war für uns mit erheblichem Aufwand und auch hohen Kosten verbunden – aber wir haben es geschafft. Und viele von Ihnen haben sich an den Abstimmungen beteiligt, wofür wir uns herzlich bedanken möchten. Dies zeigt uns unverändert, dass Ihnen Ihre Baugenossenschaft am Herzen liegt.

Die Abstimmungsergebnisse haben wir Ihnen bereits in einem Schreiben mitgeteilt. Diese zeigen uns auch, dass Sie mit unserer Arbeit insgesamt sehr zufrieden sind. Darüber freuen wir uns und versprechen auch für die nächsten Jahre, uns weiterhin zum Wohle der Baugenossenschaft Gartenstadt Luginsland eG und ihrer Mitglieder einzusetzen.

Die wiedergewählten Aufsichtsratsmitglieder Cathrin Schneider und Dagmar Wenzel danken Ihnen für das ausgesprochene Vertrauen und freuen sich darauf, Sie auch in den kommenden drei Jahren im Aufsichtsrat vertreten zu dürfen. Damit können Vorstand und Aufsichtsrat in der bisherigen Besetzung weiterarbeiten. Alle Beteiligten freuen sich auf die Herausforderungen der Zukunft und darauf, weiter zum Wohle unserer Genossenschaft tätig zu sein.

Liebe Mitglieder, wir wünschen Ihnen allen, dass Sie gesund bleiben und wir gemeinsam gut durch diese schwierigen Zeiten kommen.



4

Neues aus der Genossenschaft

### Herzlichen Glückwunsch!



Das Erwachsenenrätsel unserer letzten Ausgabe löste Heidrun Wahl. Für das Lösungswort „Dank“ erhielt sie einen 100-Euro-Gutschein des Drogeriemarkts Müller.

Jan Möller löste das Kinderrätsel mit dem Lösungswort „Spielzeug“. Dafür gab es einen 50-Euro-Gutschein für Media Markt.





## Auf diese Siegel ist Verlass

Worauf Sie beim Einrichten und Putzen achten sollten

Unser Zuhause ist ein Ort, an dem wir uns geborgen fühlen. Um dieses Wohlbefinden zu gewährleisten, gibt es eine Vielzahl gesicherter Gütesiegel. Sie kennzeichnen Textilien, Produkte aus Papier und Reinigungsmittel aus gesunden sowie sorgfältig hergestellten Materialien. Damit das Einrichten und Sauberhalten Ihrer vier Wände gelingt, stellen wir Ihnen hier vier dieser Siegel vor.



### „BLAUER ENGEL“

Seit mehr als vierzig Jahren gibt es den „Blauen Engel“. Er ist das Umweltzeichen der Bundesregierung und setzt anspruchsvolle Maßstäbe für verschiedene Produkte. Dazu gehören Textilien, Papier und Leder, wobei der „Blaue Engel“ zum Beispiel für eine ressourcenschonende Herstellung steht.

### „OEKO-TEX 100“

1992 wurde der „OEKO-TEX 100“ auf einer Messe vorgestellt. Seitdem dient er Verbrauchern als zuverlässiges Kennzeichen beim Kauf von Textilprodukten. Der „OEKO-TEX 100“ zeigt an, dass Textil- und Bekleidungsprodukte keine krebserregenden und allergieauslösenden Farbstoffe enthalten.



### „EU Ecolabel“

Das „EU Ecolabel“ ist das offizielle Umweltzeichen der Europäischen Union und bezieht sich unter anderem auf Papier sowie Natur- und Kunstfasertextilien. Bei Papier kennzeichnet das „EU Ecolabel“ einen eingeschränkten Einsatz von Chemikalien, bei Textilien umweltfreundliche Prozesse entlang des gesamten Produktionsweges.

### „ECOCERT“

Das Siegel „ECOCERT“ ist eine Kennzeichnung für Wasch- und Reinigungsmittel, die im Vergleich zu konventionellen Produkten umweltschonender sind. Im Fokus stehen die Inhaltsstoffe und ihre Abbaubarkeit, damit diese keine negativen Auswirkungen auf Gewässer haben.



### So können Sie Siegel prüfen

Ein Hinweis zum Schluss: Eine Vielzahl an Produkten trägt Siegel. Diese Siegel können Sie als glaubwürdig einschätzen, wenn sie verständlich darstellen, wofür sie stehen. Trotzdem führen manche Siegel auch zu Missverständnissen. Wenn Sie ein Ihnen unbekanntes Siegel prüfen möchten, können Sie das auf der Seite [www.siegelklarheit.de](http://www.siegelklarheit.de) der Bundesregierung tun.



## Alles rund um den weißen Traum

Lautlos fallen die sanften Flocken vor dem Fenster. Die Landschaft hat sich in einen Wintertraum verwandelt. Kaum ein Geräusch ist zu hören. Alles ist ruhiger, langsamer, gedämpfter – Schnee verwandelt nicht nur unsere Umgebung, sondern auch uns selber. Seit jeher faszinieren die kleinen Flocken die Menschen und lassen uns von weißer Weihnacht träumen. Aber Schnee kann noch viel mehr ...

Weich und unschuldig wirken die weißen Flocken. Sie lassen das Grau des Novembers verschwinden, verwandeln die tristen Straßen und abgeernteten Felder in eine beeindruckende Winterlandschaft. Scheint die Sonne, werden ihre Strahlen vom Weiß des Schnees reflektiert, alles erscheint gleich viel heller. Der Alltagslärm wirkt gedämpfter, eine wohltuende Stille breitet sich aus. Möglich macht das die eingeschlossene Luft zwischen den einzelnen Flocken. Ein langer Winter Spaziergang wird so zur Wohltat für Körper und Seele. Und Schnee macht auch Spaß: Was wäre der Winter ohne Schlittenfahren, Schneeballschlacht und selbst gebaute Schneemänner? Grund genug, den Schnee genauer unter die Lupe zu nehmen.

### Wie bildet sich Schnee überhaupt?

Der weiße Zauber entsteht, wenn sich in höheren, kalten Luftschichten kleine Tropfen unterkühlten Wassers an Kristallisationskeimen, wie etwa Staubteilchen oder Rußpartikeln, anlagern und dort gefrieren. Allerdings passiert dies nur, wenn in den Wolken Temperaturen zwischen minus vier und minus 20 Grad Celsius herrschen. Ist es kälter, schneit es in der Regel nicht mehr, da die Luft zu trocken ist. Die größte Chance auf Schnee besteht, wenn die Temperaturen bei uns am Boden um den Gefrierpunkt liegen. Die zunächst winzigen Schneekristalle legen den weiten Weg gen Erde zunächst noch in den Wolken zurück und werden stetig größer und vielfältiger, weil sich immer mehr Wasserdampf an ihnen festsetzt. Bei ihrer Reise passieren sie verschie-

dene Luftschichten und nehmen je nach Temperatur und Luftfeuchtigkeit unterschiedliche Grundformen an. So bilden sich bei tieferen Temperaturen Plättchen und hohle Prismen, bei höheren Temperaturen Eisnadeln. Am häufigsten sind sogenannte Dendriten mit vielen Verästelungen, die an Sterne erinnern – der typische Schneekristall.

### Warum ist Schnee weiß?

Obwohl kein Schneekristall dem anderen gleicht, haben sie eins gemein: Sie sind immer sechseckig, was mit der molekularen Struktur des Wassers zusammenhängt. Die Kristalle fallen meist jedoch nicht einzeln zu Boden, sondern sind zu mehreren durch kleine Wassertropfen miteinander verbunden – das bezeichnen wir dann als Schnee. Je milder die Temperaturen, desto größer und feuchter sind die Flocken. Durch den Einfluss von Wind, Sonne, Temperatur und sonstigen Niederschlägen wird aus frischem Schnee nach und nach körniger Altschnee.

Warum aber ist Schnee weiß und nicht durchsichtig, obwohl er aus gefrorenem Wasser besteht? Das liegt daran, dass sich die vielen Kristalle wie kleine Spiegel verhalten, die das Licht unterschiedlich brechen. Trifft ein Lichtstrahl auf eine Schneeflocke, wird er mehrfach gebrochen und das weiße Licht vollständig reflektiert. Vermischt sich der Schnee mit Dreck, nimmt er Schat-

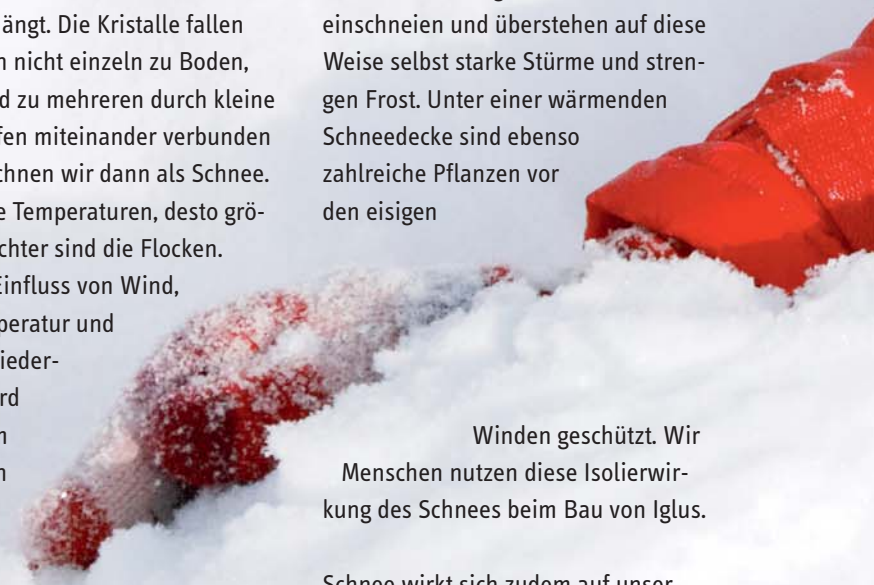
tierungen bis hin zu schmutzigem Grau an.


### Wichtiger Wärmeisolator

Schnee ist nicht bloß schön anzuschauen, er ist auch in vielerlei Hinsicht für Lebewesen von Bedeutung. So schützt er unzählige Pflanzen und Tiere während der kalten Jahreszeit vor dem Erfrieren. Denn so seltsam es klingen mag – Schnee wärmt. Da frisch gefallener Schnee zu bis zu 95 Prozent aus eingeschlossener Luft besteht, ist er ein guter Wärmeisolator. Einige Tiere lassen sich bei heftigem Schnee einfach einschneien und überstehen auf diese Weise selbst starke Stürme und strengen Frost. Unter einer wärmenden Schneedecke sind ebenso zahlreiche Pflanzen vor den eisigen

Wind geschützt. Wir Menschen nutzen diese Isolierwirkung des Schnees beim Bau von Iglus.

Schnee wirkt sich zudem auf unser Klima aus. Global gesehen hat die Schneedecke einen immensen Einfluss auf die Energiebilanz. Sie wirft bis zu 85 Prozent der einfallenden kurzwelligen Sonnenstrahlung zurück, was die Temperaturen im Winter deutlich senkt und das Abschmelzen im Frühling verzögert. Zudem erfüllt Schnee eine wichtige Funktion als temporäres Wasserreservoir: Er sammelt die Niederschläge und gibt sie bei der Schmelze





schnell wieder frei. Insgesamt circa 2,6 Prozent des gesamten Wassers auf der Erde sind übrigens dauerhaft in Eis und Schnee gebunden – in Form von Gletschern, Eisbergen und Schnee auf Berggipfeln.

#### **Flocken aus der Kanone**

Auch die Ski- und Tourismusindustrie in den Wintersportregionen ist vom Schnee abhängig.

Zahlreiche Hotels, Restaurants, Geschäfte und Skischulen leben quasi ausschließlich von den Umsätzen der Wintermonate.

Kein Wunder, dass Pisten mit Hilfe von Schneekanonen mit künstlichem Weiß präpariert werden, um bei ausbleibendem Schneefall Einbußen zu vermeiden. Mehrere tausend solcher Anlagen stehen allein in den Alpen. Da der Kunstschnee kompakter ist als natürlicher Schnee, ist er bei vielen Wintersportlern wegen der höheren Verletzungsgefahr eher unbeliebt. Auch Naturschützer sind gegen diesen künstlichen Eingriff in die Natur. Gründe dafür sind hoher Strom- und Wasserverbrauch, Auswirkungen auf die Vegetation durch eine künstlich verlängerte Schneesaison und die teilweise zugesetzten Bakterien.

#### **Traum von der weißen Weihnacht**

„Schneeflöckchen, Weißröckchen, wann kommst Du geschneit?“ – dieses Lied gehört zur Weihnachtszeit wie „O Tannenbaum“ und „Stille Nacht, heilige Nacht“. Groß und Klein verbinden mit dem idealen Weihnachtsfest eine weiße Landschaft. In Weihnachtsfilmen und -shows ist der Schnee meist allgegenwärtig und verstärkt unsere Vorstellung von der weißen Weihnacht. Doch rein statistisch gesehen besteht in unseren Breiten lediglich eine Wahrscheinlichkeit von rund 15 Prozent für weiße Festtage. Und auch wenn mancher meint sich anders zu erinnern: Das war auch früher so. Schuld ist der für Schnee eher ungünstige Termin gleich am Winteranfang – richtig kalt wird es meist erst später. Doch woher kommt dann der Traum von der weißen Weihnacht? Forscher haben herausgefunden, dass diese Wunschvorstellung erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts entstand.

In Europa tauchten die ersten Postkarten mit Motiven von verschneiten Landschaften mit Weihnachtsdekoration auf. Diese stammten von deutsch- und englischstämmigen Auswanderern von der stets schneereichen Ostküste der Vereinigten Staaten, die so bei ihren Verwandten in der Heimat die Schneeromantik entfachten.

Gleichzeitig veränderte sich zu dieser Zeit das Verhältnis der Menschen zum Winter. Schnee wurde nicht mehr mit Kälte, Hunger und Krankheit verbunden, sondern als Freizeitaktivität entdeckt, erste Wintersportorte entstanden. Und zudem verleiht frisch gefallener Schnee einen ganz besonderen Zauber und lässt die Welt ein klein bisschen stillstehen. Wie Weihnachten eben.



## Fertigstellung schöner Außenanlagen nach Sanierung

Die Gebäude Fiechtnerstraße 51 bis 59 und Wallmerstraße 126 bis 134 haben wir energetisch saniert. Darüber hinaus gestalten wir die Außenanlagen neu. Diese laden nun zum Verweilen ein.



Energetische Sanierung und Anbau großer Balkone ...



Vor der Sanierung

Durch die Neugestaltung haben wir die unebenen Flächen ausgeglichen und schöne Grünanlagen geschaffen. In diesem Zuge erstellten wir auch eine neue Mülleinhausung und ein Fahrradhäuschen mit zwölf Stellplätzen.

Nach den Einschränkungen während der Sanierung dürfen die Bewohner jetzt die verbesserte Wohnqualität, einen großzügigen Balkon und auch die ansprechenden Außenanlagen genießen.

Mit dem Anbau der schönen großen Balkone im November 2019 waren die meisten Arbeiten in unseren Gebäuden Fiechtnerstraße 51 bis 59 und Wallmerstraße 126 bis 134 fürs Erste abgeschlossen. Im Frühjahr 2020 wurde jedoch im Rahmen der energetischen Sanierung großer Wert auf die Neugestaltung der Außenanlagen gelegt. Mit guten Konzepten und viel Liebe zum Detail entstand eine grüne Oase. Die Bänke sollen zum Verweilen einladen und wir freuen uns, wenn die Bewohner diese zum nachbarschaftlichen Austausch nutzen.

Vor der gesamten Sanierung gab es zahlreiche geteerte Plätze mit unterschiedlichen Gefällen zwischen den Gebäuden und zusätzlich viele Stufen.



... und Neugestaltung der Außenanlagen

# Verstärkung im technischen Sekretariat

Wir freuen uns, dass Frau Sandra Erdelyi seit dem 1. Oktober 2020 unser Team verstärkt. Sie ersetzt Frau Poljak und wird zukünftig Ihre Ansprechpartnerin im technischen Sekretariat sein.

Bei ihrem vorherigen Arbeitgeber konnte sich Frau Erdelyi fundiertes Wissen im kaufmännischen Bereich aneignen. Dies wird ihr bei ihren neuen Aufgaben sicher von Nutzen sein.

Frau Erdelyi wird neben den üblichen Sekretariatsarbeiten insbesondere die Annahme und Abwicklung von Schadensfällen sowie Kleinaufträgen übernehmen. Wir heißen sie herzlich in unserem Team willkommen und wünschen ihr einen guten Start.



## Auf gute Nachbarschaft!

Unsere Nachbarn suchen wir uns nicht aus und dennoch leben wir oft mehrere Jahre mit ihnen Tür an Tür. Eine gute Beziehung zu den Nachbarn und gegenseitige Unterstützung pflegen heutzutage die wenigsten. Aber Nachbarschaft sollte mehr sein als ein halbherziges „Gut’n Tag“ im Treppenhaus.

Früher war die Hilfe unter Nachbarn von existenzieller Bedeutung, damit die Menschen ihren Alltag bewältigen konnten. Heute hat die gegenseitige Unterstützung unter Nachbarn an Bedeutung verloren. Obwohl wir heutzutage räumlich viel näher zusammen leben – oder gerade deshalb – möchten die meisten Menschen wenig von ihren Nachbarn mitbekommen. Wenn der Fernseher der Nachbarin lauter ist oder die Kinder Lärm beim Spielen machen, kann dies bei anderen Bewohnern des Hauses für Unmut sorgen.

Der Hausfrieden kann gesichert werden, wenn wir uns verstärkt auf das nachbarschaftliche Miteinander besinnen. Wichtige Stützen für ein friedliches Zusammenleben sind Verständnis, Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme. Das bedeutet, gelegentlich den lauten Fernseher oder die trampelnden Kinder zu überhören. Oder der älteren Dame beim Tragen der schweren Einkaufstüten zu helfen. Oder auch die Ruhezeiten einzuhalten, um seine Nachbarn nicht unnötig zu verärgern. Wer diese einfachen Regeln befolgt, fördert ein

harmonisches Miteinander in seiner Hausgemeinschaft.

Wenn das Verhalten Ihres Nachbarn dennoch zu Unmut bei Ihnen führt: Sprechen Sie mit Ihrem Nachbarn persönlich. Nur so beseitigen Sie Unstimmigkeiten. Seien Sie außerdem aufmerksam und bieten Sie Ihrem Nachbarn gelegentlich Hilfe an. Eine funktionierende und rücksichtsvolle Nachbarschaft ist ein wertvoller Garant für gute Wohnqualität.



# Alles zu seiner Zeit Die innere Uhr

10

Tag-Nacht-Rhythmus der Erde hat Einfluss auf die Menschen

In unserem Körper ticken Milliarden innere Uhren, die sich am Tag-Nacht-Rhythmus der Erde orientieren. Das fanden amerikanische Wissenschaftler heraus. Dieser Rhythmus beeinflusst unseren Hormonspiegel, Schlafrhythmus, Stoffwechsel, unsere Körpertemperatur und unser Verhalten. Gerät unser Körper aus dem Takt, kann das Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Wir zeigen Ihnen, wie unsere innere Uhr an einem normalen Tag tickt.

### 🕒 Ab 6.00 Uhr

Für viele heißt es aufstehen: In dieser Zeit steigen langsam Temperatur, Blutdruck und Hormonspiegel. Wir sind am müdesten und unsere Stimmung ist am schlechtesten. Starten Sie mit gewohnten Routinen in den Tag. Kindern fällt es besonders schwer aufzustehen: Geben Sie ihnen etwas Zeit zum Dösen und Träumen.

### 🕒 Ab 10.00 Uhr

Ist das Morgentief überwunden, ist unsere Aufmerksamkeit und unser Kurzzeitgedächtnis bis mittags in Höchstform: Geistige Arbeit und Lernen fallen jetzt leicht. Sie könnten beispielsweise knifflige Arbeiten vormittags erledigen und Routinearbeiten auf den Nachmittag verlegen.

### 🕒 Ab 12.00 Uhr

Die Konzentration unseres Hormons Leptin sinkt – wir bekommen Hunger.

Wenn Sie allerdings keinen Mittagschlaf halten können oder wollen, sollten Sie keine große Mahlzeit zu sich nehmen. Sonst fällt das anschließende Mittagstief umso stärker aus.

### 🕒 Ab 14.00 Uhr

Jetzt ist der Körper mit der Verdauung beschäftigt. Abhilfe gegen die aufkommende Müdigkeit schaffen Sie zum Beispiel mit einem kleinen Spaziergang.

### 🕒 Ab 16.00 Uhr

Blutdruck und Körpertemperatur steigen wieder an. Ihre körperliche Fitness ist jetzt am besten. Das begünstigt sportliche Aktivitäten und körperliche Arbeit. Eine leicht erhöhte Temperatur am frühen Abend ist nicht besorgniserregend, da Körpertemperatur und Blutdruck ihr Maximum erreichen. Tipp: Blutdruck immer zur selben Uhrzeit messen.

Für die Erforschung der inneren Uhr erhielten drei amerikanische Wissenschaftler 2017 den Nobelpreis für Medizin.

Nachzulesen unter:  
[www.br.de/wissen/nobelpreis-2017-medizin-medizin-nobelpreis-100.html](http://www.br.de/wissen/nobelpreis-2017-medizin-medizin-nobelpreis-100.html)

### 🕒 Ab 20.00 Uhr

Bevor die Müdigkeit einsetzt, erfährt unser Körper noch einmal einen Energieschub. Unser Langzeitgedächtnis funktioniert gut und die meisten können noch nicht schlafen.

### 🕒 Ab 22.00 Uhr

Die Konzentration des Schlafhormons erreicht das höchste Niveau. Der Körper fährt herunter und wir beginnen zu schlafen. Nachts ist die Schmerzempfindlichkeit am höchsten, da der Organismus weniger körpereigene Opiode ausschüttet.

### 🕒 Ab 3.00 Uhr

Schichtarbeiter machen in dieser Zeit die meisten Fehler. Autofahrer verursachen oft Unfälle und bei geistigen Aufgaben schneiden wir vor 6.00 Uhr am schlechtesten ab. Am besten verbringen wir diese Zeit im Bett.



# O Tannenbaum, o Tannenbaum ...

Wie wäre es in diesem Jahr mit einem selbst gemachten Weihnachtsbaum? Dieser schont die Umwelt, da Sie ihn auch im kommenden Jahr verwenden können.

**Sie benötigen:**

- Zweige
- Schnur
- Reißzwecken oder kleine Nägel
- Weihnachtskugeln, Lichterkette und Lametta

Die Zweige so zurechtlegen, dass sie die Form eines Weihnachtsbaums darstellen. Anschließend die Zweige mit einer Schnur zusammenbinden und eine Schlaufe an der Baumspitze befestigen. Bei Bedarf vorsichtig Reißzwecken oder kleine Nägel in die Zweige drücken.

Nun hängen Sie den Baum an einen Haken in der Wand und dekorieren ihn nach Belieben: zum Beispiel mit Weihnachtskugeln, einer Lichterkette oder Lametta.

Wir wünschen viel Spaß beim Basteln.





## Zwei Ausstellungen für Jung und Alt Die bunte Welt der Mode zu Gast in Stuttgart

Tag für Tag stellen wir uns die Frage: Was ziehe ich heute an? Mit dem Thema Mode beschäftigen sich derzeit auch zwei Ausstellungen in Stuttgart: Die „FASHION?!“ richtet sich in erster Linie an Erwachsene und gibt Einblicke in die Modegeschichte. Die Ausstellung „RAN AN DEN STOFF“ spricht dagegen Kinder sowie ihre Familien an und lädt zum Mitmachen ein.



© Landesmuseum Württemberg

12

Aktuelles in und um Stuttgart

Vivien Westwood und Jean Paul Gaultier; Chanel und Dior: Zahlreiche Kleidungsstücke bekannter Modeschaffender und Modehäuser sind Teil der Großen Landesausstellung „FASHION?!“ im Landesmuseum Württemberg. Besucher der Ausstellung können auch Kleidungsstücke von Ikonen wie David Bowie bewundern und dadurch die Entwicklung der Mode seit den 1950er Jahren kennenlernen.

### Mehr als Stoff und Pailletten

Bei der Ausstellung geht es jedoch um mehr, als außergewöhnliche Kleidungsstücke zu begutachten. „FASHION?!“ veranschaulicht die Vielseitigkeit des Phänomens Mode und erläutert, warum sich die Bedeutung von Kleidung schnell verändert. Wie ist es zum Beispiel möglich, dass ein Kleidungsstück heute noch als gefragt gilt und morgen schon wieder uninteressant wirkt? Zudem beschäftigt sich die Ausstellung mit der Frage, welche Rolle Zeitschriften sowie soziale Medien für die Bewertung von Mode spielen und ob ein nachhaltiger Modekonsum möglich ist.

**Ob Modefreund oder Modemuffel: Ein Besuch in der Großen Landesausstellung „FASHION?!“ oder der Mitmachausstellung „RAN AN DEN STOFF“ bietet vielseitige Einblicke in das Thema Kleidung.**

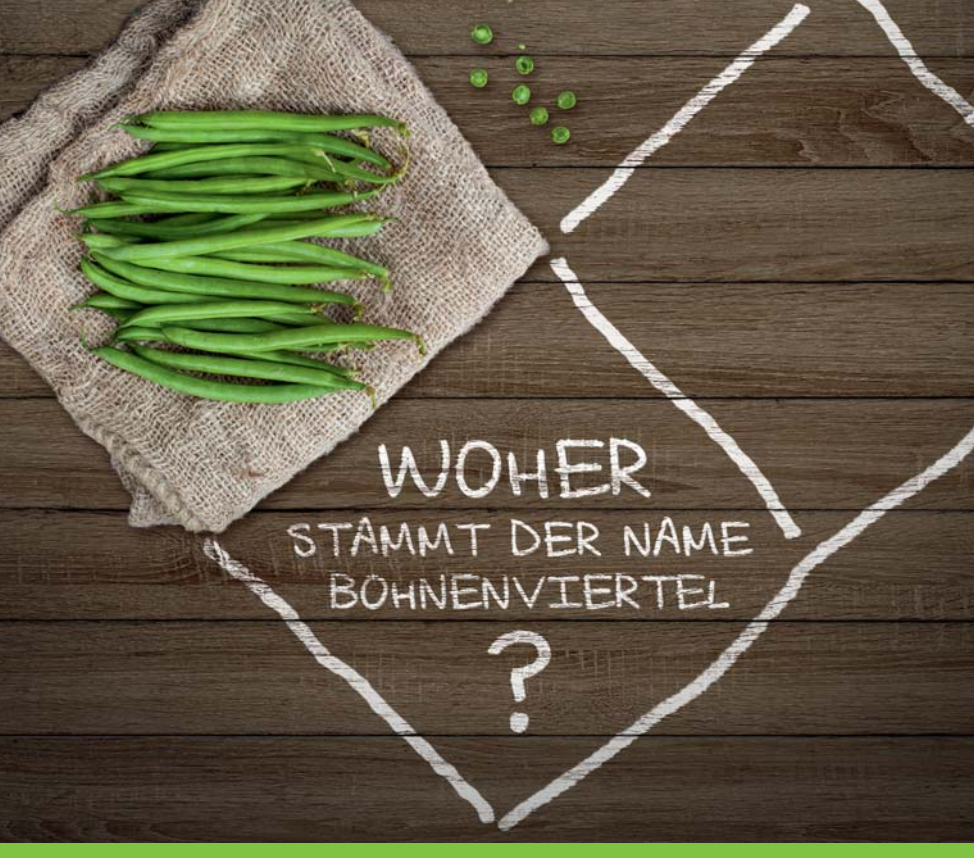
Die Öffnungszeiten der „FASHION?!“: 24. Oktober 2020 bis 25. April 2021, jeden Wochentag zu unterschiedlichen Zeiten, weitere Informationen unter [www.landmuseum-stuttgart.de](http://www.landmuseum-stuttgart.de).

### Mitmachausstellung für Kinder

Parallel zu der Großen Landesausstellung „FASHION?!“ zeigt das Kindermuseum Junges Schloss die Ausstellung „RAN AN DEN STOFF“ für ein jüngeres Publikum. Dort haben Kinder die Möglichkeit, Mode spielerisch kennenzulernen und zu hinterfragen: indem sie in unterschiedliche Kleidungsstücke schlüpfen, Stoffe an einem großen Rahmen weben oder diese an Figurinen drapieren. Wer mag, darf eigene Kleidungsstücke herstellen und diese zum Schluss vor einer besonderen Kulisse vorführen.

Die Öffnungszeiten der „RAN AN DEN STOFF“: 24. Oktober 2020 bis 1. August 2021, jeden Wochentag zu unterschiedlichen Zeiten, weitere Informationen unter [www.junges-schloss.de](http://www.junges-schloss.de).





Cafés, Künstlerateliers, Antiquitätenläden und Weinstuben: Sie verleihen dem Stuttgarter Stadtquartier Bohnenviertel seinen Charme. Doch was hat die Bohne eigentlich mit dem beliebten Stadtviertel zu tun?

Angrenzend an Wiesen, Weinberge und Wälder entstand im 15. Jahrhundert außerhalb der Stadtmauern Stuttgarts das Wohnquartier Bohnenviertel. Dort lebten Handwerker, Weinbauern und ärmere Menschen wie Tagelöhner. Sie ernährten sich vor allem von günstigen Lebensmitteln – zum Beispiel Bohnen aus dem eigenen Garten.

#### Traditionen rund um die Bohne

In der Vergangenheit spielte die Bohne eine wichtige Rolle für das Stuttgarter Bohnenviertel, seine Bewohner und ihre Bräuche. Lange hingen Bohnen und Mais in Form von Girlanden an den Häusern des Bohnenviertels. Einmal im Jahr backten die Bewohner des Bohnenviertels einen Kuchen und teilten die Stücke auf. In nur einem Kuchenstück befand sich eine Bohne. Wer diese fand, durfte als „Bohnenkönig“ bei einem großen Fest erscheinen. Als dem Hause Württemberg im Jahr 1823 ein Kronprinz geboren wurde, feierten die Bewohner des Bohnenviertels mit dem Spruch: „Erbse, Bohne, Linse: Hurra, mer hent en Prinze!“

#### Ein Name von Bestand

Seit der Entstehung des Stuttgarter Bohnenviertels im 15. Jahrhundert hat sich viel verändert: Die Weingärtner verkauften ihre Rebhänge ab 1900 als Bauplätze für Gebäudeblöcke und Gewerbebetriebe. In den Siebzigerjahren setzte sich die Bevölkerung dafür ein, das Viertel als ein typisches Innenstadtquartier zum Wohnen und Arbeiten zu überarbeiten. Dabei blieb der Altbaubestand weitestgehend erhalten. Und noch etwas blieb gleich: der Name Bohnenviertel, der bis heute auf eines der Hauptnahrungsmittel der ersten Bewohner des Stadtteils hinweist.

Weitere Informationen unter: [www.stuttgarter-bohnenviertel.de](http://www.stuttgarter-bohnenviertel.de)

## Tipps und Termine für die Freizeit

### Bitte beachten:

Es ist möglich, dass Veranstaltungen aufgrund der Corona-Pandemie kurzfristig abgesagt werden. Wenn Sie einen der Termine wahrnehmen möchten, informieren Sie sich am besten vorher noch einmal, ob dieser tatsächlich stattfindet.

### 3. + 4. + 5.12.2020

„Don Quijote“, zwei Damen stellen die Geschichte von Don Quijote und seinem Knappen Sancho Panza in einem hundertminütigen Theaterstück frei mit Figuren dar, FRITZ! Zentrum für Figurentheater, Stuttgart, [www.fitz-stuttgart.de](http://www.fitz-stuttgart.de)

### 25.11. – 27.12.2020

„Glanzlichter Stuttgart“, die kurzen Licht- und Soundshows stellen nach dem Einbruch der Dunkelheit halbstündlich Highlights der Stadt dar, Schlossplatz, Stuttgart, [www.stuttgart-tourist.de/glanzlichter-stuttgart](http://www.stuttgart-tourist.de/glanzlichter-stuttgart)

### 6. + 13. + 20. + 27.12.20



„Familiensonntag“ mit Kunstvermittlung und thematisch wechselnden Mitmachaktionen für Kinder und ihre Begleitungen, Anmeldung erforderlich, Kunstmuseum Stuttgart, [www.kunstmuseum-stuttgart.de](http://www.kunstmuseum-stuttgart.de)

### 19. – 24.01.2021



„Stuttgarter Kinderfilmtage“, Filmpräsentationen und medienpädagogische Mitmachaktionen für Kinder zwischen vier und zwölf Jahren, vhs Stuttgart, Treffpunkt Kinder, [www.stuttgarter-kinderfilmtage.de](http://www.stuttgarter-kinderfilmtage.de)

### 25. – 28.02.2021

„RETRO CLASSICS“, die weltweit größte Messe für Fahrkultur präsentiert auf 140.000 Quadratmetern Ausstellungsfläche alles rund um automobile Klassiker, Tickets nur online, Messegelände, Stuttgart, [www.retro-classics.de](http://www.retro-classics.de)



= Kinderfreundlich



## Warum haben wir Angst vor Spinnen?

Im Grunde nützen Spinnen den Menschen, denn sie ernähren sich zumeist von Insekten. Das heißt, sie schützen Gärten und Äcker und ohne Spinnen gäbe es im Sommer auch mehr lästige Mücken. Dennoch fürchten sich viele Menschen vor den kleinen Tierchen. Wo liegen die Ursachen dafür und wie kann man diese Menschen heilen?

14

Arachnophobie

Es gibt auf der Welt schätzungsweise rund 50.000 Spinnenarten, 1.000 davon allein in Deutschland. Lebensbedrohlich sind aber nur ganze 30 Arten – weltweit wohlgekannt. Und dennoch fürchten sich gerade in der westlichen Welt viele Menschen vor Spinnen. Psychologen sprechen von Arachnophobie.

Arachnophobiker zeichnen sich dadurch aus, dass sie die Wahrscheinlichkeit, von einer Spinne gebissen zu werden, und die Gefährlichkeit dieser Bisse massiv überschätzen. So sind in nördlichen Ländern wie Deutschland selbst die Bisse der giftigsten Spinnen gerade einmal so gefährlich wie Wespenstiche. Und doch suchen hierzulande jährlich hunderte Menschen wegen vermeintlicher Spinnenbisse das Krankenhaus auf.

Wissenschaftler erklären die Angst vor Spinnen mit unterschiedlichen Theorien. Eine lautet: Spinnenkörper unterscheiden sich so stark vom menschlichen Körper, dass sie Ekel und Angst hervorrufen. Auch, dass Spinnen sich schnell und für uns nicht vorhersehbar bewegen, wird als Erklärung herange-

zogen. Gegen diese Theorien spricht allerdings, dass sich auch andere Tiere stark von uns Menschen unterscheiden – und dennoch keine Angst auslösen.

Plausibler klingt da schon die Theorie, dass die Angst vor Spinnen durch die Evolution bedingt ist. So gab es vor 100.000 Jahren angeblich Spinnen von der Größe einer Pizza – die Furcht vor diesen Tieren war durchaus begründet und erhöhte die Überlebenschance deutlich. Allerdings erklärt diese Theorie nicht die Tatsache, dass es – gerade in Gebieten, in denen sehr viel mehr gefährliche Spinnen leben als bei uns – Völker gibt, die überhaupt keine Spinnenangst kennen und die Tierchen sogar als Delikatesse schätzen.

Daher geht man davon aus, dass auch die Erziehung und die sozialen Gepflogenheiten eine wichtige Rolle spielen. Tatsächlich zeigt sich, dass Menschen vor allem dann große Angst vor Spinnen entwickeln, wenn ihre Eltern diese vorgelebt haben.

Bei manchen Menschen geht die Spinnenangst so weit, dass sie Waldspazier-



gänge, den Blick unter das Bett oder den Gang in den Keller meiden. Spätestens dann beeinträchtigt die Phobie die Lebensqualität und sollte behandelt werden. Die gute Nachricht: Oft lassen sich die Ängste bereits in einer einstündigen Sitzung abbauen.

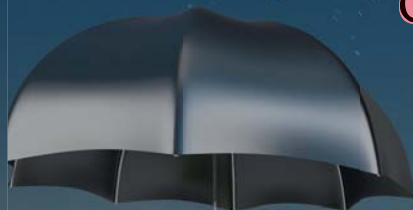
Am häufigsten wird dabei das Konfrontationsverfahren angewendet. Wie der Name schon vermuten lässt, konfrontiert man den Patienten dabei bewusst mit Spinnen. Mithilfe von Entspannungsübungen lernt er, seine Angst zu kontrollieren oder ganz zu verlieren. Es wurde sogar schon berichtet, dass die Therapie so erfolgreich war, dass sie zu einer Überkompensation der Angst geführt hat. In diesen Fällen entwickelten die Patienten sogar starke Zuneigung zu den Krabbeltieren. Das geht so weit, dass ehemalige Arachnophobiker später Spinnen als Haustiere halten.



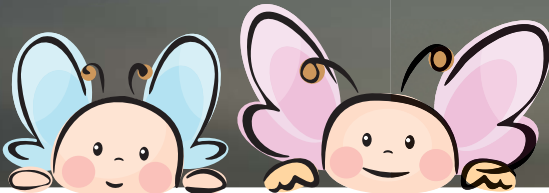
# Tanzende Schneeflocken

„Es schneit, es schneit, kommt alle aus dem Haus!“, singen die kleinen Engelchen. – Sie haben zuvor nämlich so wild auf den prallen Wolken gespielt, dass nun die ganzen Schneeflocken auf die Erden fallen.

Jetzt spielen sie ein neues Spiel: Wer alle Schneeflocken zählt, gewinnt! Das ist bei dem turbulenten Schneetreiben gar nicht so einfach. Hilf den Engelchen, alle Schneeflocken zu zählen, und trage die richtige Lösung in die Kästchen ein.



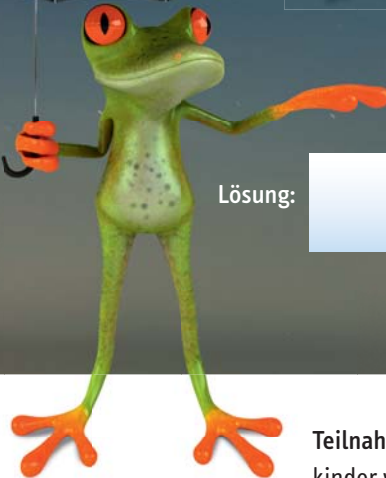
Lösung:



Hast du das Rätsel wieder gemeistert?

Super, dann schick die Lösung gleich per Post mit der Antwortkarte oder per E-Mail unter dem Stichwort „Kinderrätsel“ an die Redaktion (Adresse s. Rückseite).

Mitmachen lohnt sich, denn die Chancen auf einen Gewinn sind wirklich gut – versprochen! Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir Gutscheine für Media Markt.



**Teilnahmebedingungen:** Nur Kinder und Enkelkinder von Mietern und Mitgliedern von 5 bis

14 Jahren. Bitte die Einsendung mit Namen, Adresse und Altersangabe versehen. Alle Teilnehmer erklären sich einverstanden, dass ihre Daten (Vor- und Zuname sowie Foto) bei Gewinn in der Mieterzeitung veröffentlicht werden. Die nach Artikel 13 DSGVO bei der Datenerhebung zu machenden Informationen finden Sie auf unserer Website unter [www.bg-luginsland.de](http://www.bg-luginsland.de).  
Einsendeschluss: 15. Januar 2021.



# Mitmachen und gewinnen!

Wer diese Ausgabe aufmerksam durchgelesen hat, kann unsere sechs Rätselfragen sicher mit Leichtigkeit beantworten. Schreiben Sie die Antworten einfach in die dafür vorgesehenen Felder und bilden Sie aus den sechs ausgewählten Buchstaben das Lösungswort. Unter allen Teilnehmern mit der richtigen Lösung verlosen alle WeitBlick-Unternehmen zusammen insgesamt 13 Gutscheine in Höhe von je 100 Euro für den Drogeriemarkt Müller.

[1] Der Tag-Nacht-Rhythmus der Erde beeinflusst u.a. den ... in unserem Körper.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

[2] Welchen Namen trägt ein nach einer Hülsenfrucht benanntes Stadtviertel?

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

[3] Was wünschen sich viele Menschen zu Weihnachten?

26	27	28	29	30	31
----	----	----	----	----	----

[4] Womit können Sie Ihren Weihnachtsbaum unter anderem schmücken?

32	33	34	35	36	37	38
----	----	----	----	----	----	----

[5] Welches himmlische Wesen zeigt ein bekanntes Gütesiegel?

39	40	41	42	43
----	----	----	----	----

[6] An welche Zielgruppe richtet sich die Ausstellung „RAN AN DEN STOFF“?

44	45	46	47	48	49
----	----	----	----	----	----

6	20	29	36	39	49
---	----	----	----	----	----

Schicken Sie Ihre Lösung bitte per Post auf nebenstehender Antwortkarte oder als E-Mail unter dem Stichwort „Mitmachen und gewinnen“ an

weitblick@bg-luginsland.de. Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder und Mieter der Baugenossenschaft Gartenstadt Luginsland eG. Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der Genossenschaft sind ausgeschlossen. Alle Teilnehmer erklären sich einverstanden, dass ihre Daten (Vor- und Zuname sowie Foto) bei Gewinn in der Mieterzeitung veröffentlicht werden. Die nach Artikel 13 DSGVO bei der Datenerhebung zu machenden Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.bg-luginsland.de. Einsendeschluss ist der 15. Januar 2021.



## Ihre Ansprechpartner

Andreas Knoke Geschäftsführender Vorstand	Tel. 0711 336939-0	info@bg-luginsland.de
Iris Ultsch Prokuristin	Tel. 0711 336939-13	ultsch@bg-luginsland.de
Simone Steuer-Leske Assistentin Geschäftsleitung/Wohnungsangebote	Tel. 0711 336939-24	steuer@bg-luginsland.de
Patrick Schmidt Manager IT & Digitalisierung	Tel. 0711 336939-31	schmidt@bg-luginsland.de
Jessica Teichmann	Tel. 0711 336939-25	teichmann@bg-luginsland.de
Sarah Hauke Finanzbuchhaltung/Mitgliederverwaltung	Tel. 0711 336939-32	hauke@bg-luginsland.de
Cornelia Brunngräber	Tel. 0711 336939-27	brunngraeber@bg-luginsland.de
Anke Waurich Mietwohnungsverwaltung	Tel. 0711 336939-15	waurich@bg-luginsland.de
Birgit Brückner	Tel. 0711 336939-23	brueckner@bg-luginsland.de
Andre Fraulob Bautechnik	Tel. 0711 336939-14	fraulob@bg-luginsland.de
Hans-Jürgen Stützlein Verkehrssicherung/Technik	Tel. 0711 336939-18	stuetzlein@bg-luginsland.de
Sandra Erdelyi Assistentin Technik/Schadensmeldungen	Tel. 0711 336939-16	erdelyi@bg-luginsland.de



## Impressum

„WeitBlick“  
Magazin der Baugenossenschaft  
Gartenstadt Luginsland eG

Herausgeber und Redaktion:  
Baugenossenschaft Gartenstadt Luginsland eG  
Goldbergstraße 36, 70327 Stuttgart  
Tel. 0711 336939-0, Fax 0711 336939-20  
weitblick@bg-luginsland.de  
www.bg-luginsland.de

Ausgabe 34 | 2020, Auflage: 2.000 Stück

Verantwortlich für den Inhalt: Andreas Knoke

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise unter: [www.bg-luginsland.de/datenschutz.html](http://www.bg-luginsland.de/datenschutz.html)

Urheberrechtshinweis: Sämtliche Inhalte, Texte, Fotos und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

Bilder: Shutterstock.com: photosync, MJTH, PKpix, yurok, Favore Studio, PR Image Factory, VCoscaron, Julien Tromeur, Sabino Parente, Martina\_L, Dean Drobot, Andreas Horn, FreshPaint, garagestock, Valentina Karavaeva, elenavolf, VAlekStudio, SpeedKingz

Konzept, Text, Gestaltung und Realisation:  
stolp + friends Marketinggesellschaft mbH  
[www.stolpundfriends.de](http://www.stolpundfriends.de)

Druck: Günter Druck GmbH,  
Schauenroth 13, 49124 Georgsmarienhütte

Diese Zeitschrift wurde auf FSC-zertifiziertem Papier umweltgerecht gedruckt.



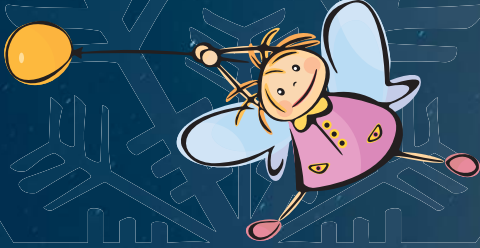
**Baugenossenschaft  
Gartenstadt  
Luginsland eG**

Goldbergstraße 36, 70327 Stuttgart  
Tel. 0711 336939-0, Fax 0711 336939-20  
[www.bg-luginsland.de](http://www.bg-luginsland.de)

Öffnungszeiten:  
Dienstag – Donnerstag: 10 – 12 Uhr  
Donnerstagnachmittag: 14 – 16 Uhr  
oder nach Vereinbarung



Kids und Co.



Es sind

Schneeflocken.



Rätsel

Mitmachen  
und  
gewinnen!

Das Lösungswort aus den  
sechs Rätselfragen lautet

*Frohe Weihnachten  
und ein glückliches  
neues Jahr*





Absender:

Erwachsenenrätzel: Vorname, Name

Kinderrätzel: Vorname, Name

Alter

Straße

PLZ, Ort

Entgelt  
zahlt  
Empfänger

Ich erkläre mich einverstanden, dass meine Daten (Vor- und Zuname sowie Foto) bei Gewinn in der Mieterzeitung veröffentlicht werden. Diese Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.  
Die nach Artikel 13 DSGVO bei der Datenerhebung zu machenden Informationen finden Sie auf unserer Webseite unter [www.bg-luginsland.de](http://www.bg-luginsland.de).

Deutsche Post   
ANTWORT

Baugenossenschaft  
Gartenstadt Luginsland eG  
Goldbergstraße 36  
70327 Stuttgart