

# [ ▲ ] EINBLICK

Das Kundenmagazin der GEWOBAU

1\_24

[www.gewobau.de](http://www.gewobau.de)

Ordnung statt Chaos:  
Tipps für einen  
aufgeräumten Alltag



**Es grünt und blüht:**

Heimische Kräuter sind vielseitig einsetzbar

**GEWOBAU**<sup>®</sup>  
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT ESSEN EG

[D] EIN TEIL VON ESSEN



## Liebe Mieter, Mitglieder und Freunde der GEWOBAU,

ein schönes Zuhause ist für die meisten Menschen ein Grundbedürfnis. Besonders im Frühling, wenn die Natur erwacht, verspüren wir den Wunsch, unsere Wohnung aufzuräumen, uns alter Dinge zu entledigen und Ordnung zu schaffen. In dieser Ausgabe finden Sie daher nützliche Tipps für ein geordnetes Zuhause zum Wohlfühlen.

In unserem Titelthema hat unser Team für Sie die besten Ideen und Anregungen aus verschiedenen Lebensbereichen gesammelt. Und wir haben Einrichtungsexpertin Anja Wittig interviewt, die ihre Geheimnisse für die Gestaltung von kleinen Räumen mit uns teilt. Außerdem erklärt unser Maskottchen, Hausmeister Willi, warum gerade die Ordnung in Hausfluren eine lebenswichtige Rolle für unsere Sicherheit spielt.

Und da Ordnung sprichwörtlich nur „das halbe Leben“ ist, haben wir in dieser Ausgabe weitere Themen für Sie parat. In Zusammenarbeit mit den Stadtwerken Essen bieten wir exklusiv für unsere Mitglieder „GEWOBAU ECOPOWER“ an: hundertprozentiger Ökostrom aus Wind- und Wasserkraft, der garantiert günstiger als die Grundversorgung ist. Wer schnell wechselt, bekommt als Dankeschön einen Willkommensbonus. Mehr erfahren Sie auf Seite 3.

Bei uns steht zusätzlich zum Wohnen auch die Förderung von Gemeinschaft und Kultur im Fokus. Umso mehr freuen wir uns, in diesem Jahr in Kooperation mit der TUP (Theater und Philharmonie) kostenlose Karten für zwei Kinderkonzerte anzubieten. Denn Kultur ist für uns alle ein wichtiger Bestandteil unseres Zusammenlebens und trägt maßgeblich zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei.

Apropos Zusammenhalt: Am 31. Mai 2024 ist wieder Tag der Nachbarn, den wir nutzen, um die Nachbarschaft in unseren Wohnanlagen zu fördern. Daher verlosen wir auch in diesem Jahr finanzielle Unterstützung für eines der Nachbarschaftsfeste, die Sie an diesem Tag veranstalten möchten. Wie Sie teilnehmen, erfahren Sie auf Seite 18.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre unserer Frühlingsausgabe, in der Sie hoffentlich viele Anregungen finden.

Ihr Stephan Klotz  
Vorstandsvorsitzender der GEWOBAU

## Impressum

„EINBLICK“ Nr. 66/April 2024

Herausgeber:  
GEWOBAU  
Wohnungsgenossenschaft Essen eG  
Ribbeckstraße 40, 45127 Essen  
Postfach 101343, 45013 Essen  
Telefon 0201 81065-0  
Telefax 0201 81065-65  
E-Mail: [gewobau@gewobau.de](mailto:gewobau@gewobau.de)  
[www.gewobau.de](http://www.gewobau.de)

Auflage: 7.000 Stück

Bildnachweis:  
GEWOBAU,  
S. 2, S. 10/11, S. 13, S. 21:  
Simon Bierwald/INDEED Photograph  
S. 16/17: Anja Wittig  
Shutterstock: Picture Partners,  
Anastasiia Veretennikov, FreshPaint,  
Minoli, fokke baarsen, Kletr,  
Natalia Ramanouskaya, Dejamz,  
Bermellon, Nadya So, Caodung,  
osoznanie.jizni, Tatevosian Yana,  
spline\_x, Olhastock, ornavi, vi73,  
Andrey Popov, PRASAN MAKSAEN,  
FARBAI, Chief Design, New Africa,  
wutzkohphoto, A-photography,  
Elusive Edamame, Julien Tromeur,  
MD. Delwar hossain

Verantwortlich für den Inhalt:  
Sandra Kesseboom (V.i.S.d.P.),  
Jörg Altenbeck, Stephan Hüsken,  
Tanja Lampas, Sabrina Wendt,  
Rebecca Wierig

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

Druck:  
Günter Druck, Schauenroth 13  
49124 Georgsmarienhütte

Gedruckt auf vom blauen Engel  
zertifiziertem 100 % Altpapier

GEWOBAU ECOPOWER

# Ökostrom für unsere Mitglieder – jetzt Wechselbonus sichern!

Exklusiv für unsere Mitglieder bieten wir in Zusammenarbeit mit den Stadtwerken Essen ab sofort GEWOBAU ECOPOWER an: Hundertprozentiger Ökostrom aus Wind- und Wasserkraft, der garantiert günstiger als die Grundversorgung ist und nur von GEWOBAU-Mitgliedern bezogen werden kann. Für alle, die bis zum 31. Mai 2024 wechseln, gibt es außerdem einen Willkommensbonus über 25 Euro!



Wir stellen Ihnen die Vorteile vor, die GEWOBAU ECOPOWER für unsere Mitglieder bereithält.

- **100 Prozent Ökostrom**

Mit GEWOBAU ECOPOWER beziehen Sie zu hundert Prozent grünen Strom aus erneuerbaren Energiequellen. Unsere Energie stammt ausschließlich aus Wind- und Wasserkraftanlagen in Skandinavien, wo sie klimaneutral produziert wird. Damit leisten Sie einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz.

- **Sicher und nachhaltig**

Wir verstehen, wie wichtig für Sie eine stabile Preisgestaltung ist. Daher sichern Ihnen die Stadtwerke Essen mit ihrer eingeschränkten Preisgarantie zu, dass die Kosten für GEWOBAU ECOPOWER bis zum 31. Dezember 2025 konstant bleiben. Ausgenommen sind lediglich Veränderungen bei gesetzlichen Abgaben, Umlagen und Steuern.

- **Persönlich und nah**

Als Mitglied der GEWOBAU genießen Sie nicht nur die Vorzüge von GEWOBAU ECOPOWER, sondern auch eine persönliche und lokale Beratung im Kundenzentrum der Stadtwerke Essen. Zudem steht Ihnen eine exklusive Telefonhotline zur Verfügung, um Ihre Fragen rund um unseren Tarif zu klären: 0201 800-3313.

- **Einfacher Wechsel**

Der Umstieg auf GEWOBAU ECOPOWER ist denkbar einfach. Nutzen Sie das Online-Kundenportal der Stadtwerke Essen, um in wenigen Schritten zu unserem nachhaltigen Stromtarif zu wechseln. Verlassen Sie sich auf eine bequeme Abwicklung und profitieren Sie von den klaren Vorteilen unserer umweltfreundlichen Energieoption.

Über diesen Link gelangen Sie direkt zum Tarifrechner:  
[www.stadtwerke-essen.de/produkte/strom/gewobau-ecopower](http://www.stadtwerke-essen.de/produkte/strom/gewobau-ecopower)





Heimische Kräuter

## Auf wilden Wiesen wächst Wohltuendes

**Löwenzahn und Brennnesseln – alles nur Unkraut? Von wegen. Viele bekannte Wildkräuter, die häufig auf heimischen Wiesen wachsen, haben Superkräfte. Manche lindern Schmerzen, manche schmecken köstlich in Salaten oder als Tee und manche können Krankheiten vorbeugen. Wir stellen Ihnen vier Kräuter und ihre Verwendungsmöglichkeiten vor. Wichtig: Verarbeiten Sie nur Kräuter, die Sie einwandfrei als ungiftig identifizieren können. Beachten Sie dazu auch Willis Tipp auf der rechten Seite.**

### Spitzwegerich

Alle Pflanzenteile sind essbar. Die einzelnen Bestandteile können Sie folgendermaßen verwenden:

- junge, zarte Blätter: gut geeignet für Dressings oder Smoothies.
- Frühlings-Blütenknospen: In Butter gebraten oder in Essig eingelegt schmecken sie nach Champignons.
- Saft aus den Blättern: hilft bei Sonnen- und Brennnesselbrand, Insektenstichen und Hautverletzungen, da er eine antibiotische Wirkung besitzt. Hinweis: Bei Blasen an den Füßen eignet sich der Breitwegerich noch besser.
- Frühlings-Blätter: in Honig angesetzt als „Erdkammerhonig“ im Herbst als Hustensaft zu verwenden (auch für Kleinkinder geeignet).
- Blätter allgemein: Ein Tee aus den Blättern wirkt hustenlösend. Wichtig: Wasser sollte nicht heißer als 70 °C sein.
- Herbst-Samen: Die sogenannten Flohsamen sind ein heimisches Powerfood. Sie helfen bei Verstopfungen und Durchfall.



### Löwenzahn

Auch der Löwenzahn ist komplett genießbar. Der weiße Saft ist ungiftig. Das können Sie daraus machen:

- Frühlings-Blätter: sind zart und schmackhaft; zum Herbst hin werden sie jedoch bitter.
- Blüte: kann man als essbare Deko für Salate, Bowls und Desserts nutzen.
- Blüten und Blätter: Beide Bestandteile lassen sich als Tee aufgießen. Extra-Tipp: Blüten danach ausdrücken und als erholende Augenkompressen verwenden.
- Wurzeln: kann man rösten und als Kaffeeersatz mahlen. Sie enthalten Gerb- und Bitterstoffe, die gut für die Verdauung und harntreibend sind.





## Tipps von Willi

Mit diesen Apps zum Kraut-Erkennen wirste auch 'n wahrer Kräuter-Experte:

- Pl@ntNet
- Naturblick
- Flora Incognita

Gibbet für umme im App-Store, einfach suchen und installieren.

Wollen Se mehr über heimische Kräuter erfahren? Vielleicht sogar mal 'nen Kurs besuchen?



Dann schau Se doch hier vorbei:  
[www.wildewiesewohlgemuth.de](http://www.wildewiesewohlgemuth.de)

## Rezept „Firewall-Tinktur“

### Tropfen zur Vorbeugung von Erkältungen und gripptalen Infekten

Zutaten (aus der Apotheke oder selbst gesammelt)

- 1 EL getrocknete Angelikawurzel
- 4 EL frische Kapuzinerkresse (Blatt, Blüte und Stiel fein geschnitten)
- 1 EL frische Kardenwurzel und Blätter
- 1 EL frische oder getrocknete, geschnittene Weidenrinde (alternativ 1 EL getrocknetes Mädesüß)
- 1 EL getrockneter Sonnenhut/Echinacea
- 38–40-prozentiger klarer Alkohol (Doppelkorn, Wodka, Grappa ...)

### Herstellung

Marmeladenglas mit den getrockneten und frischen Kräutern zur Hälfte des Volumens füllen und dann mit dem Alkohol auffüllen. Für circa vier Wochen in die Sonne oder warm an den Ofen stellen. Immer mal wieder durchschütteln. Danach abseihen, zum Beispiel mit einem Teefilter. Portionsweise in kleine dunkle 30-Milliliter-Tropfflaschen (aus der Apotheke, dem Internet oder Reformhaus) füllen, kühl und dunkel lagern. Hält ein Jahr und länger.

**Einnahme zur Stärkung bei Erkältung oder Grippe:** Zum Einstieg am ersten Tag 50 Tropfen, dann bis zu dreimal täglich 15 bis 20 Tropfen einnehmen.

**Einnahme vorbeugend:** Einmal täglich 20 Tropfen.

### Brennnessel

Vollständig essbar. Außerdem enthält die Brennnessel viele Mineralien, natürliche Kieselsäure, Eiweiß, Vitamin A und C. So können Sie ihre positiven Eigenschaften nutzen:

- komplette Pflanze: Der Tee daraus wirkt harntreibend.
- junge Triebe und Blätter: sind nutzbar als Salate und Smoothies oder gekocht wie Spinat.
- Stängel und Blätter: „Brennnesseljauche“ setzen Sie mit Wasser über circa zwei Wochen an. Täglich umrühren – fertig ist der eigene Gartendünger.
- Herbst-Samen: Auch sie gelten als heimisches Powerfood. Sie vertreiben Müdigkeit und wirken aphrodisierend.

### Schafgarbe

Alle Pflanzenteile sind essbar, aber in großen Mengen nur schwer bekömmlich. Die Schafgarbe ist auch als „Frauenkraut“ bekannt. So verwenden Sie es:

- Blätter: wirken als Wundverband heilend und blutstillend.
- Pflanze allgemein: hilft bei Wechseljahresbeschwerden, unregelmäßiger Menstruation, Verdauungsproblemen, Hautproblemen. Zudem wirkt sie krampf- und schleimlösend sowie beruhigend auf Herz und Kreislauf.
- junge Blätter: sind als Salat schmackhaft.



Unsere Tipps für Ordnung

## Ordnung ist das halbe Leben

**Unordnung – oder das sogenannte kreative Chaos – öffnet unseren Blick für Neues. Es entstehen kreative Ideen. Aber: Chaos lenkt auch ab. Das gilt für alle Lebensbereiche: ob zu Hause oder auf der Arbeit. Damit Sie im Durcheinander nicht den Überblick verlieren, haben unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein paar hilfreiche Tipps – von der Ordnung im Schrank bis zur Ordnung im Kopf.**

### Ordnung im Schrank

Sinem Atalay,  
Rechtsfälle



„Um Ordnung in das Innere meiner Schränke zu bringen, nutze ich durchsichtige Kunststoffkisten, die ich nach Themen sortiere und beschrifte. So ist alles ordentlich verstaut und ich finde die Dinge auf den ersten Blick.“

### Aufräumen zu festen Zeiten

Marcel Köhler,  
Bauleitung

„Ich setze mir konsequent feste Zeiten, zu denen ich aufräume. Empfehlenswert ist auch, in Häppchen aufzuräumen statt stundenlang. Man kann sich 15 Minuten Zeit für eine „Baustelle“ nehmen, wie die Wäsche, und später weitere 15 Minuten, um Staub zu putzen.“



### Sauberer Herd

Gerd Bergmann,  
Hausmeister

„Meinen Herd reinige ich nach dem Kochen sofort, denn so lassen sich Flecken noch leicht entfernen und können nicht eintrocknen. Damit erspare ich mir langwieriges Putzen und meine Küche sieht immer sauber aus.“



### Ordentliche Vorratshaltung

Kornelia Müller,  
Kundenbetreuung

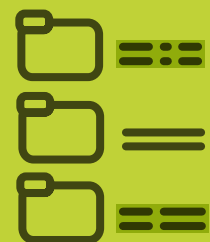


„Angebrochene Packungen von Müsli, Körnern, Nüssen, Mehl etc. fülle ich in hübsche Schraubgläser. So sieht alles schön einheitlich aus und meine Vorräte sind zudem vor Mehlmotten geschützt.“

### Ordnung im E-Mail-Postfach

Sandra Prdjoka,  
Zentraler Service

„Meine E-Mails sortiere ich nach erfolgter Bearbeitung direkt in den passenden Unterordner. So herrscht in meinem Posteingang immer Ordnung und ich habe sofort einen Überblick, welche E-Mails ich noch in Bearbeitung habe.“



## Alles braucht seinen Platz ...

Hanne Heinemann,  
Teamleitung Neben-  
kostenabrechnung

„Mein bester Tipp für Ordnung: Ich gebe jedem Ding seinen eigenen Platz. So weiß man immer, wo etwas ist, und findet es schneller, wenn es gebraucht wird.“



## Finanzielle Ordnung

Lukas Rupieper,  
Immobilienfinanzierung &  
Darlehensbuchhaltung

„Um die Finanzen im Blick zu behalten, empfehle ich das Drei-Konten-Modell: ein Alltagskonto für die Fixkosten, ein Freizeitkonto für Freizeitaktivitäten und ein Sparkonto zum Sparen. Damit profitiere ich gleich von drei großen Vorteilen: Ich erhalte einen optimalen Überblick über sämtliche Einnahmen und Ausgaben, schaffe beste Voraussetzungen für einen bewussteren Konsum und ich spare automatisch Geld für meine Ziele und für meine Zukunft.“



## ... und alles gehört zurück an seinen Platz

Claudia Braesemann,  
Zentraler Service

„Ich lege alles immer konsequent zurück an seinen Platz, nachdem ich es benutzt habe. So kann nämlich gar keine Unordnung entstehen.“



## Steuererklärung

Torsten Hybel,  
Abteilungsleitung  
Rechnungswesen

„Ich hefte alle Belege, die ich für die Steuererklärung benötige, sofort in einem eigenen Ordner ab. So habe ich die Belege nämlich ohne lästiges Suchen direkt zur Hand, wenn ich die Steuererklärung mache.“



## Ordnung im Kopf

Sandra Kesseboom,  
Unternehmens-  
kommunikation

„Ein klarer Kopf ist genauso wichtig wie eine ordentliche Wohnung. Mein Tipp, um Struktur in das Gedankenwirrwarr zu bringen: Alle Gedanken ohne Bewertung auf ein Blatt schreiben, das befreit sofort. Auf dem Papier lassen sich die Gedanken anschließend gut strukturieren und priorisieren.“



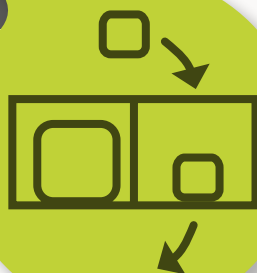
Außerdem unbedingt regelmäßig mentale Auszeiten planen! Dafür eignen sich besonders gut Yoga, Atemübungen und Meditation. Übrigens: Viele Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten für Yogakurse, wenn die Yogastudios dafür zertifiziert sind. Unsere Empfehlung in Essen:

YOGA ARTS/Jorinde Messlinger  
Frankenstraße 280, 45134 Essen  
[www.yoga-arts.eu](http://www.yoga-arts.eu)“

## Weniger ist mehr

Cordula Schell, Personalwesen

„Mein Trick für mehr Ordnung: nicht zu viele Ablagemöglichkeiten schaffen. So kommt man nämlich erst gar nicht in Versuchung, zu viel aufzubewahren, und muss die Dinge seltener aussortieren.“



**Viel Freude beim Ordnungschaffen!**

## Wichtige Änderung beim Fernsehen

Aufgrund einer rechtlichen Änderung im Telekommunikationsgesetz (TKG) durch den Gesetzgeber darf die GEWOBAU die Gebühren fürs Fernsehen ab dem 1. Juli 2024 nicht mehr über die Nebenkosten abrechnen.

Doch keine Sorge: Ihr Fernsehanschluss wird nicht einfach abgeschaltet. Wir befinden uns seit längerem intensiv in Gesprächen mit den Vertragspartnern. Für Sie als Mietpartei bedeutet das, dass Sie vorerst nichts tun müssen. **Wir benachrichtigen Sie rechtzeitig per Post**, sobald es eine neue Regelung gibt.

## Glasfaserausbau bei der GEWOBAU

Unabhängig von den Änderungen beim Fernsehen schreitet der Glasfaserausbau in Essen voran. Die GEWOBAU möchte eine möglichst einheitliche Lösung für alle Häuser umsetzen und befindet sich bereits in Gesprächen mit mehreren Anbietern für den Glasfaserausbau.

Um für Sie als Mieter die bestmöglichen Bedingungen zu schaffen, haben dabei folgende Punkte oberste Priorität:

- ein zukunftssicherer und verlässlicher Anbieter
- zukünftig sollen Sie als Mieter frei in der Wahl der Telefon- und Internet-Provider sein
- möglichst geringe Gebühren
- ein Glasfaserausbau bis in die Wohnungen (FTTH: Fibre to the Home), nicht nur bis in den Keller, damit die Datenübertragung nicht ausgebremst wird

Die Klärung vertraglicher Bedingungen erfolgt in einem zweiten Schritt, unabhängig von den Änderungen beim Fernsehen. Wir werden unsere Mieter informieren, sobald wir uns für einen Anbieter entschieden haben. Die GEWOBAU kümmert sich um den Glasfaserausbau, als Mieter müssen Sie nichts weiter machen. Aktuell wird von verschiedenen Stellen für einen Glasfaseranschluss geworben. **Unser Tipp:** Unterschreiben Sie aktuell keine Glasfaserverträge, bevor wir Sie hierzu informieren.







Exklusive Kinderkonzerte

## Musik, die die ganze Familie begeistert

Sie möchten mit Ihren Kindern etwas ganz Besonderes unternehmen? Dann haben wir eine tolle Idee für Sie: Besuchen Sie doch gemeinsam ein Kinderkonzert. Musik übt einen äußerst positiven Einfluss auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen aus, sie trägt zur Entspannung bei und fördert die Kreativität – was eignet sich also besser, um gemeinsam einen großartigen Tag zu erleben?

Und das Beste: Dank unserer Kooperation mit der TUP vergeben wir für zwei Kinderkonzerte jeweils 15 Freikarten!



Foto Matthias Jung



Foto Sven Lorenz

Sonntag, den 26. Mai 2024, um 12:30 Uhr  
EM 2024 – VEREINT IM FUSSBALL  
Ein Kinderkonzert mit Fräulein Vorlaut

In diesem Programm werden Nationalhymnen unter die Lupe genommen, verschiedene Länder und Komponisten werden kennengelernt und auch das Mitmachen kommt nicht zu kurz.

Im Juni packt uns alle wieder die Fußballleidenschaft! Ein silberner Pokal, umringt von 24 Farbfeldern – so sieht das Logo der diesjährigen Fußball-Europameisterschaft aus. Und zusätzlich haben die zehn deutschen Austragungsorte noch ein eigenes Logo mit ihrem schönsten Bauwerk. Klar, dass neben Nationalhymnen und Flaggen dieses Mal auch die schönsten Bauten der aktuell wichtigsten Städte Deutschlands im Mittelpunkt stehen. Unter dem Motto „United by Football. Vereint im Herzen Europas“ werden 24 Mannschaften zum Wettkampf antreten. Und was bedeutet das? Viele Hymnen, noch mehr Spiele und unendlich viele Chancen für Fräulein Vorlaut herauszufinden, was sich hinter den Wörtern „Dribbeln“, „Fliegenfänger“ oder „Münzwurf“ versteckt. Anpfiff für die EM 2024!

Besetzung: Fräulein Vorlaut Marie-Helen Joël  
Vivi Viola Michalski  
Klavier Oliver Malitius

Sonntag, den 16. Juni 2024, um 11 Uhr  
BEETHOVEN HEROISCH  
Familienkonzert, für Kinder ab 8 Jahren  
Ludwig van Beethoven, Sinfonie Nr. 3 Es-Dur, op. 55 „Eroica“

Auf den Spuren von Ludwig van Beethoven: Seine „Eroica“ ist eine bahnbrechende Sinfonie, die erstmals im Jahr 1804 aufgeführt wurde. Sie gilt als ein Höhepunkt seiner künstlerischen Schaffensperiode und wird als revolutionärer Beitrag zur Musikgeschichte angesehen. Ursprünglich widmete Beethoven die Sinfonie Napoleon Bonaparte, aber nachdem dieser sich zum Kaiser hatte krönen lassen, änderte der Bonner Komponist die Widmung aus Wut und Enttäuschung wieder. In diesem Konzert bringen die Essener Philharmoniker dieses Meisterwerk kindgerecht näher.

Besetzung: Essener Philharmoniker  
Dirigent Tommaso Turchetta  
Moderation Ben Blümel

Die Karten können Sie per E-Mail  
an [redaktion@gewobau.de](mailto:redaktion@gewobau.de) bestellen,  
solange der Vorrat reicht.

Dürfen wir vorstellen?

## Die GEWOBAU hat Verstärkung erhalten

### Hanne Heinemann

Mit ihr können Sie rechnen! Seit Januar 2024 ist Hanne Heinemann, Jahrgang 1987, unser Trumpf für Ihre Nebenkostenabrechnungen.



Schon in ihrer Ausbildung zur Bürokauffrau in einem Großunternehmen der Wohnungswirtschaft sorgte sie dafür, dass die Zahlen stimmen. Ihr Anspruch an saubere Abschlüsse ist hoch, denn jede Abrechnung, die perfekt ist, macht sie selbst am glücklichsten.

Diese Neigung, addiert mit Durchhaltevermögen und Fleiß, ergibt einen weiteren Abschluss als Betriebswirtin mit dem Schwerpunkt Rechnungswesen. Sie hat sich damit als Teamleitung in einem zweiten Immobilienunternehmen einen Namen gemacht. Wir freuen uns, dass sie bei der GEWOBAU ebenfalls verantwortlich für die Mitarbeiterinnen im Bereich der Betriebskosten ist.

Von ihren kniffligen Aufgaben erholt sich die charmante Bochumerin am liebsten bei Spaziergängen, Wanderungen und als ausgesprochener Sonnenmensch auf schönen Reisen. Die nächste ist schon gebucht und nach dem exzellenten Start in der Ribbeckstraße durchkreuzt sie im kommenden Sommer Skandinavien. Varmt välkommen.

### Magda Hennig

Magda Hennig, ebenfalls Jahrgang 1987, ist seit Februar bei uns und von ihrem Jobwechsel in die Wohnungswirtschaft hellauf begeistert. Die gelernte Informatikkauffrau ist neben Stephanie Pohl für die GEWOBAU multimedia GmbH zuständig und mitunter die Stimme am Telefon, wenn es um die im Juli 2024 bevorstehende Umstellung bei der Kabelnutzung geht. Denn sie verstärkt uns, um weiterhin nahbar und serviceorientiert zu bleiben.

Als Ersthelferin bei PC-Problemen in der Verwaltung löst die einfühlsame Begleiterin akute Probleme im digitalen Bereich, bringt Mensch und Computer wieder in den Einklang und berät bei Umstellungen auf andere Software-Systeme, damit die Kommunikation nach außen reibungslos gelingt.

Ihren Ausgleich findet die agile Wittenerin beim Joggen und durch ein aktives Familienleben, das von vielen Unternehmungen, wie Schwimmen, Inlinern und anderen Outdoorsportarten, geprägt ist. Ihre drei ausgewanderten älteren Brüder



garantieren ihrer Familie außerdem Urlaub in Bestlage von Süddeutschland und Zürich – Regionen, auf die sie sich immer wieder sehr freut. Wir freuen uns auf die Zeit mit ihr.



### Gordon Kallweit

Gordon Kallweit, geboren im Jahr 1984, ist seit dem 1. März 2024 der neue Kollege im Gärtnerteam. Nach seiner Ausbildung wurde er schnell Vorarbeiter einer Grünflächenkolonne und hat danach Menschen mit Behinderung in Privatgärten angeleitet. Zwischenzeitlich hat er seinen vielseitigen, vor allem handwerklichen Begabungen zum Wachstum verholfen, Hausmeistertätigkeiten ausgeführt, das Mauern erlernt, im Callcenter telefoniert, um zu erkennen: Seine wahre Berufung ist die Natur und speziell das Gesamtpaket aus Garten- und Landschaftspflege.

Seit über 20 Jahren betreibt der Essener neben seinem Beruf leidenschaftlich Kampfsport. Stolz ist er auf die Einladung in einen Shaolin-Tempel nach China. Kung-Fu erfüllt ihn innerlich mit Gelassenheit und Ruhe und er lebt nach dem Motto: „Siegen, ohne zu kämpfen.“ Ein respektvoller Umgang mit anderen ist für ihn mehr als eine hohle Phrase.

Sind das nicht perfekte Voraussetzungen für eine Zukunft bei der GEWOBAU? Für uns auf jeden Fall und wir begrüßen Gordon Kallweit herzlich im Team!

## Glückliche Gewinnerin Ein Traum wird wahr: Einen Monat mietfrei wohnen

Für Frau Sabatzki hat es sich richtig ausgezahlt, sich im GEWOBAU-Serviceportal anzumelden. Das Jahr begann für sie mit einer Riesenüberraschung, denn sie war eine der zwei Gewinnerinnen, die einen Monat von der Grundmiete befreit sind. Einfach, weil sie so eine gute Entscheidung gefällt haben.

Unser kostenloser Rund-um-die-Uhr-Service – das GEWOBAU-Serviceportal – bietet die Möglichkeit, ohne lange zu suchen, alles jederzeit dabeizuhaben. Das könnte für unsere sympathische Mieterin bald nützlich sein.

Denn, wenn alles gut geht, endet das Jahr für die junge Frau mit großartigen Glücks-

momenten und ein Herzenswunsch erfüllt sich: Dann würde das gesparte Geld vielleicht für die Einrichtung eines Kinderzimmers ausgegeben werden.

Die Online-Meldung zum neuen Untermieter nehmen wir gerne auch mitten in der Nacht in Empfang. Wir wünschen ihr alles Gute!



Gratulation zum mietfreien Monat: Unsere Kollegin Sandra Kesseboom (links) überreichte Gewinnerin Jessica Sabatzki persönlich den symbolischen Gutschein.

### Noch nicht registriert?

Hier entlang zum Serviceportal:  
[gewobau-crmportal.aareon.com/site/mieterlogin/anmeldung](http://gewobau-crmportal.aareon.com/site/mieterlogin/anmeldung)





Willi weiß Bescheid

## Sperrmüll hat im Treppenhaus und in Gemeinschaftsräumen nichts verloren!

**Tach, Willi hier – Ihr Hausmeister aus Leidenschaft. Diesmal geht es um das Thema Sperrmüll. Ja, genau, das Zeug, das sich mysteriöserweise nachts manchmal im Treppenhaus und in Gemeinschaftsräumen vermehrt, als gäb's keinen Morgen mehr. Und wer darf sich drum kümmern? Richtig, der Willi und seine Hausmeisterkumpels.**

Aber mal Hand aufs Herz: Wofür soll so 'ne Verwandlung von unserem eigenen Zuhause in ein Sperrmülllager gut sein? Denkt sich da jemand: „Ach, das Beistelltischchen im Kellervorraum fühlt sich sicher ganz einsam. Ich lass' mal Gesellschaft da.“ Und im Handumdrehen entsteht dort ein halb eingerichtetes Zimmer.

Aber klar, niemand war es und die allerwenigsten aus der Hausgemeinschaft fühlen sich zuständig. Aber denen, die sich verantwortlich fühlen, möchte ich hier dafür ordentlich auf die Schulter klopfen und danke sagen. Danke!

Denn die, die den Mund aufmachen und uns sagen, was so alles rumfliegt, die retten nämlich den anderen im Ernstfall die Haut. Sperrmüll und auch dat ganze Gedöns an Schuhschränken im Treppenhaus und in Gemeinschaftsräumen oder aufm Hof ist nicht nur ungemütlich, sondern mal so richtig brandgefährlich. Stellen Se

sich vor, es brennt und die Feuerwehr muss erstmal einen Sperrmüllslalom um ausgediente Stehlampen und Co. hinlegen. Oder Oma Erna stolpert beim Alarm über ihre eigenen Schuhe vor der Tür, die dort nichts zu suchen haben.

Durch vollgemüllte Rettungswege zu kommen, ist ja ein Ding der Unmöglichkeit. Dat ist richtig schlimm, da kann sonst was passieren! Notfälle können da eintreten, ich reg' mich auf, ich kann's euch sagen. Da muss man doch mal an seinen Nachbarn denken, dat ist doch normal. Wir können doch froh sein, dass wir so sicher leben dürfen und dat ist auch total einfach. Mit Engelszungen schreiben unsere Kundenbetreuerinnen die charmantesten Briefe, damit der Krempel weggeräumt wird, sodass niemandem was passiert. Ich sach's jetzt wie et is: Dat Zeuch muss einfach weg, gibt keinen Grund die Bude zumüllen, verstehste? Hömma: Und das ist auch einfach!

### Sperrmüllabholung für lau!

Die Entsorgung ist in Essen sogar kostenlos! Rechtzeitig dran denken, was wech soll: Einfach bei der EBE durchklingeln, unter 0201 854-2222 und einen Abholtermin vereinbaren. Dauert meist so drei Wochen. Also seid vorbereitet. Oh, jetzt hab ich Sie geduzt. Und nicht vergessen: Erst ab 18 Uhr am Vortag rausstellen, sonst haben wir wieder das gleiche Theater. So jetzt ist alles raus, nehmt's mir nicht krumm. Meine Kollegen und ich, wir kümmern uns viel lieber um Sie, liebe Mieter, als ständig Sperrmüll wegzuräumen. Haben Sie ein Herz für uns Hausmeister und packen Sie Ihre Sachen selber an. Dann können wir uns wieder den wirklich wichtigen Dingen widmen: wie Oma Erna zu helfen. Jetzt wisst ihr auch Bescheid, ich mein's ja nur gut.

### Euer Willi

Ach ja, und bei der Gelegenheit lohnt sich auch ein Blick in den eigenen Kellerraum. Vielleicht finden sich dort noch ein paar Schätze, die ein zweites Leben verdient haben. Verkaufen, verschenken oder versteigern Sie diese Dinge. Auch der Tausch- und Verschenkenmarkt der EBE kann hilfreich sein. Möglicherweise freut sich der Nachbar, und bei Ihnen ist wieder Platz für ... hoffentlich nicht für neuen Sperrmüll.

Felicitas Dudda

## Ein bekanntes Gesicht unterstützt die GEWOBAU

Ein Glücksfall ganz besonderer Art ist die nicht unbekanntere Felicitas Dudda für das Schulzwanzig, einen sozialen Treffpunkt in unserer Parksiedlung in Huttrop. Vor fast 25 Jahren hat sie als damalige Bezirkssozialarbeiterin und spätere Bezirksstellenleitung des Jugendamtes „ihr Baby“ ins Leben gerufen und die Stadtteilarbeit in Gang gebracht.



Sie kommt noch aus der Generation Wählscheibe und es waren ihre Verantwortung und ihr Weitblick, die zum Beispiel den ersten PC für die Einrichtung ermöglicht haben. Das war Anfang der 00er-Jahre, wo sie und ein starkes Team aus Mitarbeitern und Honorarkräften aktiv die Spieletonne, eine Hausaufgabenbetreuung, Mädchengruppen und weitere Angebote implementiert haben.

Am Ende ihrer beeindruckenden Laufbahn von der Kinderpflegerin zur Erzieherin zur Sozialarbeiterin zur Bezirkssozialarbeiterin zur Chefin für den Bezirk 21 kehrt sie nun als agile Rentnerin – mit Nebenjob bei der GEWOBAU – zu ihrem Schulzwanzig zurück. Daran lässt sich schon ablesen, welchen Geistes sie ist. Ihr hohes Engagement und ihr Verantwortungsgefühl sind auch

mit fast 70 ungebrochen. „Menschen sind das Spannendste, was es gibt“, sagt die Junggebliebene strahlend. Sie trifft heute auf die erwachsenen Kinder und Enkel ihrer damaligen Zöglinge. Sie hat nicht nur ihr eigenes Potenzial zum Blühen gebracht, sondern das Potenzial unzähliger Familien. In weniger als einem halben Jahr im Schulzwanzig hat sie ein Beratungsangebot für Mütter installiert, in dem alles von der Zahnpflege über Ernährung bis hin zu Erster Hilfe behandelt wird. Es gibt ein Seniorencafé, ein Müttercafé, eine Kreativ-Gruppe und die Bücherwurmkids, nicht zu vergessen unsere großartigen Honorarkräfte sowie eine engagierte Ehrenamtliche, die sich mit ihr sehr wohlfühlen und sich freuen, kommende Feste wie Sommerfest und Nikolaus zu feiern.

Was Felicitas Dudda vor allem kann, ist Vertrauen zu schaffen. Sie war und ist kompetente und warmherzige Ansprechpartnerin, wenn es um familiäre Sorgen geht. Ihre Begeisterung für die Beratungsarbeit ist tafrisch wie am ersten Tag. In Kombination mit jahrzehntelanger Berufs- und Lebenserfahrung und einem starken Netzwerk bringt sie mehr ein, als man überhaupt nur erwarten kann. Wir sind dankbar, sie für etwas mehr als ein Jahr gewonnen zu haben.

Ihr Ziel ist es, Ende des Jahres, wenn Sie dann wirklich in den Ruhestand geht, einer Fachkraft alles so zu übergeben, dass der Ort, ganz Ihrem Lebensmotto entsprechend, jedem einzelnen Menschen weiterhin zu zeigen vermag, wie unschätzbar wertvoll und voller Begabungen er ist.

Das 1x1 der Treppenhausreinigung

## Eine Mieterpflicht, die oft für Verwirrung sorgt

Bei der GEWOBAU sind in den meisten Fällen die Mietparteien selbst dafür verantwortlich, das Treppenhaus im wöchentlichen Wechsel zu reinigen. Einige Mieterinnen und Mieter nehmen diese Pflicht auch sehr genau, andere erfüllen ihre Pflicht nach Lust und Laune. Mit unserem kleinen 1x1 bringen wir Klarheit in die Treppenhausreinigung.

### Die drei wichtigsten Regeln

**Abwesenheit:** Wenn ein Mieter aufgrund von Krankheit oder Urlaub verhindert ist, sollte er dies rechtzeitig seinen Nachbarn mitteilen und seine Vertretung klären. Denn auch Krankheit entbindet Sie nicht von Ihrer Putzpflicht.

**Hilfe:** Für Mieter, die Schwierigkeiten mit der Reinigung haben, könnte es hilfreich sein, eine Checkliste zu erstellen, die alle notwendigen Schritte umfasst. Außerdem könnten sie sich an professionelle Reinigungsdienste wenden, um Unterstützung oder Schulung zu erhalten. In Essen gibt es beispielsweise Unternehmen, die solche Dienstleistungen anbieten.

**Qualität der Reinigung:** Wenn die Reinigung nicht ordnungsgemäß durchgeführt wird, kann der Vermieter eine Abmahnung erteilen. Es ist daher wichtig, dass die Mieter die Reinigung sorgfältig und gründlich durchführen.

### Motivation, wo bist du?

Die Motivation zum Treppenhausputzen findet sich meist nicht unter der Fußmatte. Besonders wenn es sich um eine gemeinschaftliche Aufgabe in einem Mehrfamilienhaus handelt, denkt man schnell: „Der oder die Nächste macht’s doch eh.“

#### Hier sind einige motivierende Gedanken und Tipps, die helfen können:

**Belohnung:** Gönnen Sie sich nach getaner Arbeit etwas Schönes, sei es eine Tasse Kaffee, ein Stück Kuchen oder eine kurze Pause.

**Gemeinschaftsgefühl:** Denken Sie daran, dass ein sauberes Treppenhaus zum Wohlbefinden der gesamten Hausgemeinschaft beiträgt und ein Zeichen von Respekt und Rücksichtnahme ist.

**Musik:** Hören Sie während der Reinigung Ihre Lieblingsmusik über Kopfhörer, um die Zeit angenehmer zu gestalten.

**Positive Verstärkung:** Loben Sie Ihre Nachbarinnen und Nachbarn, wenn das Treppenhaus besonders sauber ist, um eine Kultur der Anerkennung und des positiven Feedbacks zu fördern.

**Professionelle Hilfe:** Wenn die Reinigung zu belastend wird, können Sie sich mit Ihrer Nachbarschaft zusammenschließen, um gelegentlich einen professionellen Reinigungsdienst zu beauftragen.

**Routine:** Integrieren Sie die Treppenhausreinigung in Ihre wöchentliche Routine, damit sie weniger als eine Last, sondern mehr als Teil des Alltags erscheint.

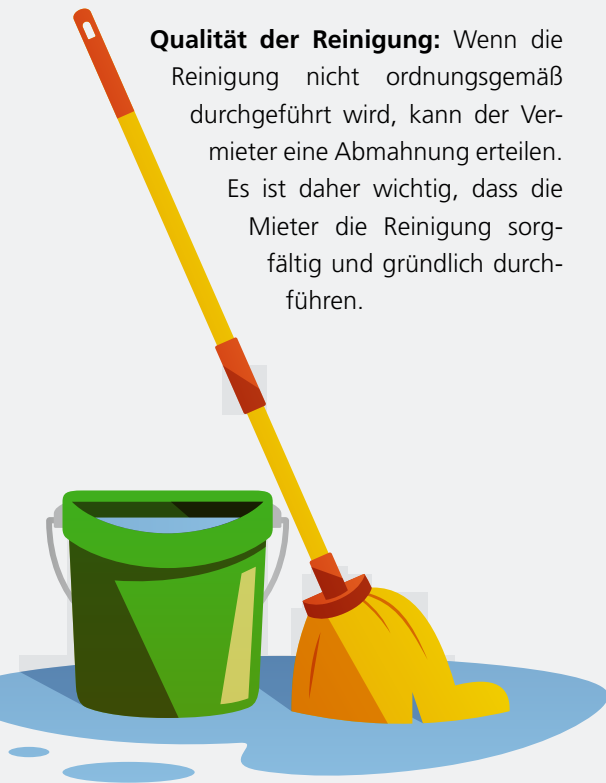
**Sicherheit:** Ein sauberer Eingangsbereich verhindert Rutsch- und Stolpergefahren und trägt zur Sicherheit bei, insbesondere in Notfällen.

**Verantwortung:** Sehen Sie die Treppenhausreinigung als Teil Ihrer Verantwortung als Mieterin beziehungsweise Mieter, um die Immobilie in gutem Zustand zu halten.

**Wechselwirkung:** Wenn alle ihren Teil beitragen, wird die Last für alle leichter und das Treppenhaus bleibt durchgehend sauber.

**Wohnqualität:** Sauberkeit im Treppenhaus erhöht die Wohnqualität und das Ansehen des gesamten Hauses.

Denken Sie daran, dass die Treppenhausreinigung nicht nur eine Pflicht ist, sondern auch eine Chance, zu einer angenehmen Wohnatmosphäre beizutragen. Also: Ran an den Schrubber!





## Willis Tipps für ein sauberes Treppenhaus

### 1. Mach et bereit:

Räum alles weg, wat im Weg steht, wie Schirmständer zum Beispiel. Klopp die Fußmatten aus, dat is auch wichtig.

### 2. Trick 17 – von oben nach unten:

Erstmal die höheren Sachen putzen, wie Treppengeländer und Fensterbänke. Staub erst trocken wechmachen und dann mit'm feuchten Lappen drüberziehen.

### 3. Der Boden:

Den Boden fegen oder saugen, so geht der grobe Dreck wech. Dann den Boden mit nem Allzweckreiniger nassmachen. Trocknen lassen und dran denken, die Matten wieder hinzulegen, wo se hingehören.



## 51. Gruga-Sommerfest

# Gruga-Flohmarkt – kilometerlanges Trödel-Vergnügen

**Eine wunderbare Möglichkeit, aussortierten Gegenständen oder Kleidungsstücken ein zweites Leben zu schenken und dabei auch noch Geld zu verdienen, bietet sich beim Sommerfest an der Grugahalle.**

Vom 12. bis 21. Juli 2024 findet in Essen das 51. Sommerfest an der Grugahalle statt. Eine große Kirmes bietet dabei rund 60 aufregende und spaßige Attraktionen. Ein weiteres Highlight ist der kilometerlange Trödelmarkt, auf den sich die Besucherinnen und Besucher freuen können – der größte im Ruhrgebiet, heißt es!

Auch dieses Jahr werden sich wieder die Verkaufsstände kilometerlang aneinanderreihen. Die vorwiegend privaten Händler bieten alles an, von antiken Kunstgegenständen über alte Bücher, Platten und Secondhandkleidung bis hin zu Kinderspielzeug.

Anmeldung unter: [grugaflohmarkt.de](https://grugaflohmarkt.de)



Neben dem Gruga-Flohmarkt wird es während des Sommerfests an der Grugahalle auch einen Kinderflohmarkt geben. Der Kinderflohmarkt wird von der Grugahalle organisiert und ist für Kinder bis zu zwölf Jahren kostenlos. Er findet auf dem Bürgersteig/Fußweg nördlich des Messeparkplatzes P1 in Richtung Alfredstraße statt. Es darf nur auf Decken getrödel werden.

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

### Marktzeiten Kinderflohmarkt

Montag bis Samstag von 8 bis 19 Uhr  
Sonntag von 11 bis 19 Uhr





Interview mit Innenarchitektin Anja Wittig

## Viel Platz auf kleinem Raum

**Überall steht Kram im Weg herum und man fragt sich: „Brauche ich das wirklich?“ Aber wo soll man anfangen, um Ordnung in der Einrichtung zu schaffen? Und welche Möbel sind für kleine Mietwohnungen am besten geeignet? Wir haben mit Einrichtungsexpertin Anja Wittig gesprochen.**

**Frau Wittig, Sie sind mehrfach ausgezeichnete Einrichtungsberaterin und das Gesicht hinter raumcouture. Erzählen Sie uns, warum Sie Einrichtungsberaterin geworden sind und was Sie bei raumcouture anbieten.**

Die Leidenschaft für das Einrichten und Gestalten begleitet mich schon von Kindesbeinen an und hat dazu geführt, dass ich mehrere fundierte Ausbildungen in diesem Bereich absolviert habe. Aber vor allem bei der Kernsanierung unseres 50er-Jahre-Hauses, die wir überwiegend in Eigenregie durchgeführt haben, habe ich so viel gelernt, was man in keinem Studium erfährt. Von dieser Erfahrung und dem daraus folgenden Wissen hat meine Kundschaft in den letzten mehr als 13 Jahren profitiert. Ob bei der Präsentation von Immobilien für den Verkauf oder der individuellen Einrichtungsplanung und Raumgestaltung für Privatkunden und Unternehmer.

**Was war Ihr bisher spannendstes Projekt?**

Oh, da haben sich im Laufe der Jahre bei weit über 750 Projekten so einige Geschichten angesammelt. Seien es die Einrichtungen von vielen Wohnungen gleichzeitig, die alle zum selben Zeitpunkt an einen Investor übergeben werden mussten und parallel zu unserer Einrichtung des Mehrfamilienhauses, das sich teilweise noch im Bau befand. Oder die Einrichtung eines Gemeinschaftsraumes im fernen Dresden während der Pandemie.

Am meisten liebe ich an meinem Job die Zusammenarbeit mit Menschen. Und da erlebt man kuriose Dinge. Mit Abstand das Seltsamste war die Ausstattung eines Hauses eines Unternehmers. Das Haus hatte einen eigenen Bunker und schussichere Fenster. Ich habe schon sehr viele Immobilien gesehen, aber das habe ich noch nie erlebt. Spannend ist eigentlich jedes Projekt, vor allem wenn die Auftraggeber am Ende dankbar für Lösungen sind, auf die sie selbst nie gekommen wären.

**In dieser Einblick-Ausgabe lautet das Schwerpunktthema „Ordnung“. In kleinen Räumen mit wenig Stauraum, wie einem schmalen Flur oder einer kleinen Küche, fällt es vielen schwer, Ordnung zu halten. Welche Tipps und Tricks haben Sie, damit auch kleine Räume aufgeräumt und wohnlich aussehen?**

Das Allerwichtigste bei kleinen Räumen ist es, jeden Einrichtungsgegenstand zu hinterfragen: Brauche ich ihn wirklich? Keiner von uns kann sich davon freisprechen, viele – oft unnötige – Dinge anzusammeln. Aber selbst, wenn viel Platz verfügbar ist, ist es sinnvoller, regelmäßig auszumisten. Und wenn jeder Gegenstand einen festen Platz hat, weiß man, wo er hingeraäumt wird. Unordnung entsteht, wenn nicht alles seinen festen Platz hat. Dafür hilft es auch, Dinge in Kisten zu organisieren und auf geschlossenen Stauraum zu setzen. Alles, was lose herumsteht, sieht unordentlich aus. Allen voran die acht Jacken an der Garderobe oder die fünf Paar Schuhe,

die im Weg stehen. Garderoben sehen meistens nur schön aus, wenn keine Jacke daran hängt.

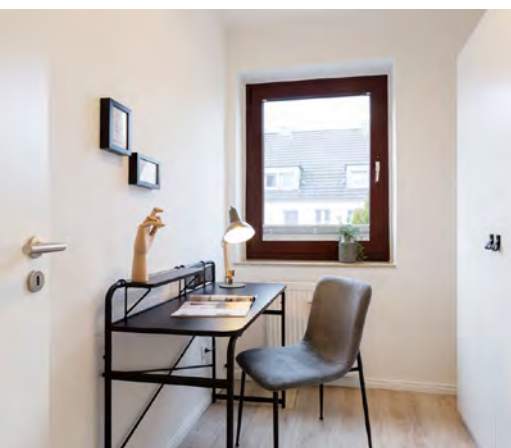
In kleinen Räumen ist es effektiv, den vertikalen Raum zu nutzen. Hoch angebrachte Regale oder Wandregale bieten zusätzlichen Stauraum, ohne den Bodenbereich zu beanspruchen. Möbel, die mehrere Funktionen erfüllen, sind ideal für kleine Räume. Zum Beispiel können Hocker mit Stauraum oder klappbare Esstische sowohl praktisch als auch platzsparend sein.

Eine minimalistische Herangehensweise hilft, den Raum aufgeräumt und offen wirken zu lassen. Beschränken Sie sich auf wenige helle Farben und wenige Materialien und setzen Sie diese konsequent ein. Licht vergrößert Räume. Gerne auch das natürliche Licht maximieren und nicht durch große Möbel oder Gardinen verdecken. Durch den geschickten Einsatz von Spiegeln kann mehr Licht in die Räume gezaubert werden. Letztendlich dürfen wir bei kleinen Räumen etwas disziplinierter sein, was das Aufräumen und Ausmisten angeht, sodass wir erst gar nicht zu viel ansammeln.

**Welche sind Ihre besten Tipps für Ordnung im Homeoffice?**

Gerade wenn man keinen separaten Raum für den Arbeitsplatz hat, kann das eine ganz schöne Herausforderung sein, Arbeit und Privatleben zu trennen. Hier kann es sich anbieten, ähnlich wie beim Desksharing – mehrere Personen benutzen abwechselnd einen Schreib-





tisch – in Firmen, alle nötigen Arbeitsutensilien nach verrichteter Arbeit in eine schöne Kiste zu packen und im Schrank zu verstauen.

Generell sollten sie die Unordnung auf dem Tisch minimieren, indem Sie nur das Nötigste auf dem Schreibtisch dulden und immer alles sofort abheften bzw. ablegen. Dafür benötigen Sie neben dem Platz zum Verstauen von Arbeitsmaterialien auch ein gutes Ablagesystem. Ordnen Sie Dokumente und Büromaterialien in beschrifteten Ordnern, Boxen oder Schubladen. Dies erleichtert das Auffinden von Dingen. Verwenden Sie Kabelbinder oder Kabelkanäle, um Kabel geordnet und aus dem Weg zu halten. Bei all der Ordnung sollte auch die angenehme Arbeitsatmosphäre nicht vergessen werden: Nutzen Sie natürliches Licht und fügen Sie Pflanzen hinzu, um eine angenehme Arbeitsumgebung zu schaffen.

### Welches sind aus Ihrer Sicht als Einrichtungsexpertin die drei größten Einrichtungsfehler?

Erstens: Die meisten von uns leben mit Kompromissen. Im Laufe der Jahre hat sich so viel angesammelt, da wurde hier mal schnell was gekauft oder aus der alten Wohnung übernommen und dann wird das unliebsame, zweckmäßige Teil aus Gewohnheit integriert. Die als kurzfristig gedachte Ausweichlösung entwickelt sich zur festen Einrichtung

Warum passiert das? Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und irgendwann wird das Provisorium gar nicht mehr hinterfragt: Man ist betriebsblind geworden, es fällt gar nicht mehr auf. Das Schlimmste daran ist, dass es nicht zur restlichen Einrichtung passt, sich einfach nicht gut anfühlt und dazu führt, dass man unzufrieden ist.

Zweitens können sich viele nicht entscheiden: Die große Auswahl an Möbeln, Farben und Stilen kann überwältigend sein. Sie sind erschlagen vom Überangebot an Inspirationen und wissen nicht, wo sie anfangen sollen. Hinzu kommt die Unsicherheit beim eigenen Stil: Sie haben Schwierigkeiten, ihren persönlichen Einrichtungsstil zu definieren.

Vielleicht haben sie aber auch einfach schlechte Erfahrungen gemacht und schon die eine oder andere Veränderung umgesetzt, waren aber mit dem Ergebnis nie zufrieden. Und um weitere Fehler zu vermeiden, schieben sie lieber alle Entscheidungen auf.

Drittens werden Möbel oder Dekorativegegenstände oftmals impulsiv gekauft, ohne eine klare Vorstellung davon zu haben, wie sie in den Raum passen – ein Fehlkauf. Dann werden Dinge gekauft, die nicht benötigt werden, die nicht zur restlichen Einrichtung passen, blind einem Trend folgen etc. So werden die Räume nach und nach überfüllt, was natürlich zu Unordnung und Chaos führt. Wir sind unzufrieden und fühlen uns nicht richtig wohl.

### Wie können Leserinnen und Leser, die sich von Ihnen beraten lassen möchten, Sie kontaktieren?

Auf meiner Website [www.raumcouture.de](http://www.raumcouture.de) gibt es einige kostenlose Ideen, um sein Zuhause zu verändern, und natürlich auch diverse Angebote, wie ich die Kundinnen und Kunden bei der Gestaltung Ihres persönlichen Wohlfühlortes unterstützen kann. Ich freue mich immer über eine Nachricht oder einen Anruf.



## Gemeinsam den Tag der Nachbarn feiern und gewinnen!

Am 31. Mai 2024 ist der Tag der Nachbarn. Ein guter Anlass für uns alle, gemeinsam mit unseren Nachbarn ein Zeichen für ein harmonisches Miteinander zu setzen. Ob beim gemeinsamen Grillen mit der Hausgemeinschaft, einem Hofflohmarkt, einer Kleidertauschparty oder einem gemütlichen Spieleabend. Und das Beste: Wir möchten diese wunderbare Gelegenheit unterstützen, indem wir eine finanzielle Unterstützung für ein Nachbarschaftsfest verlosen!

Die Förderung einer guten Nachbarschaft liegt uns besonders am Herzen. Deshalb sponsern wir eines der Nachbarschaftsfeste unserer Mieterinnen und Mieter, die am 31. Mai 2024 stattfinden, mit einer großzügigen Unterstützung von fünfzehn Euro pro Teilnehmerin und Teilnehmer. Doch auch jeder einzelne Gast kann einen Beitrag zum Fest leisten – sei es durch das Mitbringen von Essen und Getränken, das Verleihen von Tischen und Bänken oder die Hilfe beim Aufbau und Aufräumen.

Machen Sie mit! Laden Sie die Teilnehmerliste ganz bequem von unserer Website [www.gewobau.de/downloads](http://www.gewobau.de/downloads) herunter und füllen Sie sie gemeinsam mit Ihren Nachbarn aus. Melden Sie Ihr Fest bis zum 30. April 2024 per E-Mail an [kesseboom@gewobau.de](mailto:kesseboom@gewobau.de) an.



Der Gewinner oder die Gewinnerin wird von uns ausgelost, und die Person, die das Fest organisiert, erhält stellvertretend für alle Teilnehmenden nach Eingang der Anmeldung und Prüfung der Voraussetzungen fünfzehn Euro pro teilnehmender Person per Überweisung aufs Konto.



### Teilnahmebedingungen:

- Das Fest findet am Tag der Nachbarn am 31. Mai 2024 statt.
- Der Organisator ist Mitglied und Mieter der GEWOBAU.
- Die Teilnehmenden wohnen in einer GEWOBAU-Wohnanlage.
- Es nehmen mindestens zehn Personen (inklusive Kinder) teil.
- Alle Teilnehmenden sind Nachbarn und in der Teilnehmerliste eingetragen.
- Das Fest wird der GEWOBAU bis zum 30. April 2024 mit vollständig ausgefüllter Teilnehmerliste gemeldet.

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, gemeinsam mit Ihnen den Tag der Nachbarn zu einem ganz besonderen Ereignis zu machen!**

[www.tagdernachbarn.de](http://www.tagdernachbarn.de)



Mehr Geld am Monatsende

## Ein Haushaltsbuch zeigt, wie's geht!

**Es lohnt sich, die eigenen Finanzen im Blick zu haben. Denn nur wer weiß, wohin sein Geld jeden Monat fließt, kann Einsparpotenziale entdecken und ausschöpfen.**

Das Prinzip des guten alten Haushaltsbuchs ist denkbar einfach: Sie schreiben einfach alle monatlichen Einnahmequellen wie beispielsweise Gehalt, Kindergeld und Rente auf und rechnen die Beträge zusammen. Von dieser Summe ziehen Sie nun die Ausgaben ab, die Sie Monat für Monat begleichen müssen, etwa Mitgliedschaftsbeiträge, die Raten für Ihren Wagen, Telefonkosten oder Ihre Miete. Wer sich unsicher ist, sollte einfach seinen letzten Kontoauszug zu Rate ziehen.

Jetzt müssen Sie die jährlichen Ausgaben wie Ihre Kfz-Versicherung, Strom-Nachzahlungen, Rundfunkgebühren usw. zusammenrechnen. Das Ergebnis teilen Sie durch zwölf Monate und ziehen die Summe von dem Betrag ab, den Sie jeden Monat zur Verfügung haben. Unterm Strich wissen Sie jetzt, wie viel Geld Sie monatlich noch ausgeben dürfen.

### Tipps für Sparfüchse:

1. Lohnen sich die laufenden Verträge? Überprüfen Sie diese „Fixkosten“ regelmäßig auf Einsparpotenziale. Schauen Sie sich von Zeit zu Zeit nach günstigeren Alternativen um.
2. Wer online bezahlt, verliert schnell den Überblick. Achten Sie besonders bei Einkäufen im Internet darauf, nicht zu viel auszugeben.
3. Überziehen Sie niemals Ihr Girokonto oder die Kreditkarte. Die Verzinsung ist hier oft unverhältnismäßig hoch!
4. Nehmen Sie beim Einkaufen feste Beträge in bar mit. So geraten Sie nicht in Versuchung, mehr auszugeben, als Sie möchten.
5. Gutes Essen muss nicht teuer sein: Achten Sie auf Angebote. Kaufen Sie frische Lebensmittel saisonal. Auch Foodsharing-Apps verhelfen zu günstigem Essen.
6. Steuern sparen: Arbeits- und Anfahrtszeiten von Handwerkern und Dienstleistern sind steuerlich absetzbar. Ob Schornsteinfeger, Winterdienst oder Gartenpflege – Kosten, die auf der Nebenkostenabrechnung gesondert ausgewiesen sind, können zu 20 Prozent (max. 1.200 Euro) angerechnet werden. Das gilt auch für die Putzhilfe, die Fußpflege oder den Fernhinstallateur.

**Übrigens:** Unser Kollege und Finanzexperte Lukas Rupieper stellt Ihnen in unserem Titelthema auf der Seite 7 das Drei-Konten-Modell vor, das ebenfalls hilfreich ist, um die Finanzen im Blick zu behalten.

# Was ist das Messie-Syndrom – und welche Hilfen gibt es?

Während die einen den Frühling einladen, indem sie Fenster putzen, Schränke abstauben und in die hintersten Ecken der Wohnung kriechen, schaffen es andere nur mit Mühe, ihre meterhohen Türme aus Kleidung, Dingen und Möbeln abzubauen und finden sogar den Weg in die Küche oder das Badezimmer nicht mehr. Zimmer sind nicht mehr zugänglich. Teilweise werden die Fenster verbarrikiert. In schweren Fällen werden öffentliche Toiletten aufgesucht oder Flaschen befüllt. Wer nicht mehr unterscheiden kann, welche Dinge wertvoll sind und welche nicht, Dinge bis hin zu Müll hortet, wird umgangssprachlich als „Messie“ bezeichnet.

Das Messie-Syndrom ist nicht als eigenständige Krankheit anerkannt, sondern Teil psychischer Erkrankungen, wie Depressionen, Psychosen oder Zwangserkrankungen. Es betrifft alle Altersstufen und zieht sich quer durch alle sozialen Schichten. Vielen gelingt es, nach außen eine Fassade aufrechtzuerhalten. Sie wirken gepflegt und akkurat gekleidet, gehen einem Beruf nach und sind nicht selten sehr erfolgreich darin.

Dem pathologischen Horten liegen fast immer psychische Probleme zugrunde. Das äußere Chaos zeigt sich parallel im Inneren. So paradox es klingt, viele Betroffene sind Perfektionisten, die ihren eigenen Ansprüchen nicht genügen können und zu Hause von vorneherein das Handtuch werfen. Hinter der massiven Unordnung verbirgt sich nicht selten tiefe Trauer. Dieses Feststecken zwischen Papierstapeln, Möbeln, Wäschebergen, Putzutensilien ist eine Sprache, die tiefgreifende unverarbeitete Verluste wie Tod, aber auch Trennungen, Scheidung oder Missbrauch sichtbar machen kann.

Selbst wenn schon kein Durchkommen durch das Labyrinth der Dinge mehr möglich ist, werden Hilfsangebote abgelehnt, weil das Bedürfnis besteht, selbst die Übersicht über die gehorteten Gegenstände und vermeintlich die Kontrolle über das eigene Leben zu behalten. Scham und Schuldgefühle spielen eine nicht unerhebliche Rolle und hin-

dern daran, die notwendige Hilfe zu suchen. Es besteht die Gefahr, dass die soziale Isolation eine Folge ist. Das Horten führt zur Selbstabwertung und erzeugt auf vielen Ebenen Leidensdruck – gedanklich, körperlich und in den sozialen Beziehungen. Traurig wird es, wenn Kinder im Haushalt leben, die niemanden einladen können und keinen Kontakt zu Gleichaltrigen haben dürfen und durch die häusliche Situation ebenfalls traumatisiert werden.

Als Vermieter dürfen wir eingreifen, wenn Feuerschutzbestimmungen missachtet werden, Handwerkerinnen und Handwerker nicht mehr in die Wohnung gelassen werden oder die Nachbarschaft Geruchsbelästigungen beklagt. Im schlimmsten Falle kann eine Kündigung die Folge sein, damit andere Mieterinnen und Mieter geschützt werden. Wir möchten nicht, dass es so weit kommt.

**Als Nachbarschaftscoach möchte ich hier vor allem an Betroffene appellieren, sich selbst nicht zu verurteilen, sondern sich professionelle Unterstützung zu holen.**

Wir sind dankbar, wenn Sie rechtzeitig die Gefahr erkennen und uns als Ihren Vermieter ins Vertrauen nehmen. Nicht umsonst befinden sich pädagogische



Fachkräfte und Sozialarbeiterinnen unter den Mitarbeitenden der GEWOBAU, die diskret arbeiten und Schlimmeres verhindern helfen können. Für die Angehörigen oder den Freundeskreis ist es wichtig zu verstehen, dass es nichts bringt, für jemanden aufzuräumen oder Ermahnungen auszusprechen, sondern der Blick auf die seelische Ursache entscheidend ist. Professionelle Hilfe anzunehmen, eine Therapie oder eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen, ist sinnvoller. Empfohlen werden hierbei Verhaltenstherapien.

Bis ein Platz gefunden ist, kann

- das bundesweite Messie-Hilfe-Telefon (Tel. 089 87579061) ein Anker sein,
- der sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Essen Hilfe leisten.
- Für die betroffenen Personen gibt es öffentliche Beratungsangebote: So bietet die Caritas ein Haushaltsorganisationstraining (HOT) an, als Teil ihres Angebots der Haus- und Familienpflege.
- Es ist auch sinnvoll, den Hausarzt ins Vertrauen zu nehmen.
- Wer noch scheu ist, dem können vielleicht Foren in den sozialen Medien eine Stütze sein.

Grundsätzlich muss der Betroffene willens sein, an seiner Situation etwas zu verändern. Glauben Sie an sich.

„In jedem Chaos gibt es einen Kosmos, in jeder Unordnung eine geheime Ordnung“, sagte Carl Gustav Jung. Diese zu finden, lohnt auf jeden Fall.



Ihre Tanja Lampas,  
Nachbarschaftscoach

Ein Text von Alfred Munsch

## Und täglich grüßt das Murmeltier

Die GEWOBAU hat wieder Post erhalten von unserem schreibtalentierten Alfred Munsch. Lesen Sie selbst:

Über zehn Jahre lang wohne ich schon in guter Gemeinschaft mit netten Nachbarn in der Wohnanlage Heskämpchen. Man kennt, grüßt und respektiert sich, man schätzt auch verschiedene Charaktere gut ein.

Neulich vertraute mir eine Nachbarin an, sie glaube, sie wäre ein Murmeltier. Ich war verblüfft und antwortete zunächst nicht.

Sie erklärte weiter, dass sie gut und lange schlafen könne wie ein Murmeltier. „Dass Sie ein Murmeltier sind, kann nicht sein“, schmunzelte ich. „Sie pfeifen nicht, Sie murmeln gelegentlich nur im Aufzug, und für ein Murmeltier haben Sie zu schöne Zähne und zu lange Beine. Ein Bergwesen fährt übrigens auch nie mit dem Aufzug. Sie ernähren sich normal, und es gibt keinen Beweis für eine Identität mit einem Murmeltier.“

Obschon sie etwas mit einem Murmeltier gemeinsam hat: Beide gehören zu den Architekten des Ökosystems in der Vielfalt der Pflanzenwelt und der Natur: das putzige Bergtier aus den Alpen und sie, die sie Blumen, Pflanzen, Tiere und alle schönen Dinge des Lebens pflegt.

Die Nachbarin ist neu in der Wohngemeinschaft und wohnt sich nun harmonisch ein wie das Murmeltier in das Höhlensystem der Alpen, welches dort mit hellem Pfeifen täglich die Bergwanderer begrüßt.

Ich wollte meiner Nachbarin gegenüber nicht so direkt sein und sie von ihrer Murmeltier-Vorstellung befreien. Dazu plante ich, sie mit einem Beutel Murmeltier-Futter auf die vegane Lebensart, mit Pflanzenwurzeln und Insekten der Bergtiere von ihrem Gedanken abzubringen. Als ich dann in den Tierfutterladen ging, um das Murmeltier-Futter zu kaufen, sah mich die Verkäuferin nichtssagend und leer an. „Das haben wir nicht. Wir haben in der Kategorie nur Futter für Ratten und Mäuse“, murmelte sie.

Fazit: Versuchen Sie nicht, Futter für Murmeltiere in einem Nicht-Murmeltierladen zu kaufen. Auch wenn die Bedienung selbst wie das Objekt des geplanten Kaufs aussieht.

Suchen Sie ein Fachgeschäft auf. Sie kaufen ja auch kein Fischfutter in einem Blumenladen.



Lecker und gesund

## Fünf Tipps für den Kräutergarten auf dem Balkon

Aromatischer Rosmarin, duftender Salbei – frische Kräuter verfeinern einfach jedes Gericht. Was wäre Tomate-Mozzarella ohne Basilikum oder ein Gurkensalat ohne Dill? Mit unseren Tipps können Sie schon bald Ihre eigenen Kräuter ernten.



### 1] Perfekt platziert

Viele Kräuter lieben die direkte Sonneneinstrahlung, daher sollten Sie am besten ein Hochbeet anlegen. Für die Sorten, die ein wenig Schatten brauchen, pflanzen Sie eine Staudenpflanze oder ein Bäumchen mit ein. Auch wer keinen Garten hat, muss nicht auf leckere Kräuter verzichten: Selbst auf dem kleinsten Balkon ist genügend Platz für ein paar Blumenkästen oder -töpfe.

### 2] Gut ausgewählt

Besonders beliebte einjährige Kräuter sind beispielsweise Kresse, Dill oder Koriander. Bei den zwei- und mehrjährigen Pflanzen gehören unter anderem Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Basilikum und Rosmarin zu den Favoriten.

### 3] Richtig eingepflanzt

Einjährige Sorten sollten Sie als Samen etwa Mitte Mai aussäen. Zwei- und mehrjährige Kräuter werden entweder schon im September ausgesät oder als Staudenpflanze im Frühjahr oder Herbst eingesetzt. Pflanzen Sie die Kräuter dabei immer entsprechend ihren Ansprüchen hinsichtlich Sonne, Boden und Wasserbedarf zusammen: Viele mediterrane Kräuter wachsen auf kargen Böden und in praller Sonne, heimische Sorten bevorzugen eher halbschattige Plätze und einen nährstoffhaltigen Boden. Auch vertragen sich einige Kräuter untereinander nicht, zum Beispiel Dill und Fenchel oder Thymian und Majoran.

### 4] Optimal gewässert

Besonders stark wachsende Pflanzen wie Minze sollten Sie mit genügend Abstand einsetzen. Beachten Sie auch den unterschiedlichen Wasserbedarf: Schnittlauch, Petersilie und Kümmel benötigen viel, die meisten anderen Kräuter eher wenig Wasser. Gießen Sie am besten vormittags oder in den Abendstunden, bei starker Sonneneinstrahlung könnte das Wasser sonst die Kräuter verbrennen.

### 5] Nur mit Kompost düngen

Den Boden sollten Sie regelmäßig auflockern, damit genug Wasser zu den Wurzeln durchdringt, und ihn im Frühjahr und Herbst ausschließlich mit Kompost düngen.

Was Sie noch bei der Planung Ihres Kräutergartens beachten sollten, erfahren Sie zum Beispiel hier: [www.schoener-wohnen.de/einrichten/garten-terrasse/kraeutergarten-fuer-den-balkon-13451924.html](http://www.schoener-wohnen.de/einrichten/garten-terrasse/kraeutergarten-fuer-den-balkon-13451924.html)



© California Walnut Commission



## Walnuss-Petersilien-Salat

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g kalifornische Walnüsse
- 3 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund krause Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 30 g getrocknete Cranberrys

### So wird's gemacht:

Walnüsse grob hacken und rösten. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, von den Stielen zupfen und grob hacken. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Essig und Olivenöl verrühren und mit Salz und frischgemahlenem Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten für den Salat mischen, Cranberrys darüberstreuen und sofort servieren.

# Heute wird gesund gekocht

Der kleine Drache möchte heute kochen. Zum Würzen sucht er sich vier Gartenkräuter aus, damit er von einem anderen Gewürz weniger nehmen kann. Wenn du die vier Gartenkräuter erkennst, weißt du, von welchem Gewürz der kleine Drache nur eine Prise verwendet.



1. Der immergrüne, dicht buschig verzweigte Strauch duftet intensiv aromatisch und erreicht eine Größe von 0,5 bis 2 Metern.



- L Brennnessel
- S Rosmarin
- X Klee

2. Er kann violette, rote oder weiße Blüten haben. Die Röhrenblätter sind hell- bis dunkelgrün und er kann bis zu 50 Zentimeter hoch wachsen.



- A Schnittlauch
- V Löwenzahn
- P Kamille

3. Sie gehört zu den meistverbreiteten Küchenkräutern in Europa und kann je nach Sorte glatte oder krause Blätter haben.



- H Stiefmütterchen
- Q Minze
- L Petersilie

4. Eine einjährige krautige Pflanze mit Pfahlwurzel, die Wuchshöhen von 12 bis 70 Zentimetern erreicht. Alle Pflanzenteile duften aromatisch.



- C Vogelmiere
- Z Basilikum
- E Schafgarbe

Trage die richtigen Buchstaben in die Kästchen ein und du hast das Lösungswort.

## Hast du das Rätsel wieder gemeistert?

Dann schreib schnell die Lösung auf die Postkarte und schicke das Ganze an die GEWOBAU-Zentrale. Unter allen Einsendungen verlosen wir drei Kosmos-Experimentierkästen Kräuter-Garten.

Teilnehmen dürfen alle Kinder bis 12 Jahre, nicht aber deren Eltern sowie Kinder von Mitarbeitern der GEWOBAU. Alle Teilnehmer erklären sich einverstanden, dass Vor- und Zuname im Fall des Gewinns in der nächsten Mieterzeitung veröffentlicht werden. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2024.

Hinweise zur Datenverarbeitung sind abrufbar unter: <https://gewobau.de/extras/datenschutz/>

## Hallo, liebe Kinder!

Habt ihr es vergangene Ausgabe geschafft, die Bilder mit den Schneemännern in die richtige Reihenfolge zu bringen? Wenn ja, dann habt ihr das Lösungswort KERZE herausbekommen.

Unsere Glücksfee hat folgenden Gewinner ausgelost:

**Lara Seibold, Ray Josef und Rosalie Kulle**

Viel Spaß beim Entdecken des Galileo Biosphäre-Sets!

## Rätsel

# Mitmachen und gewinnen

Wer diese Ausgabe aufmerksam durchgelesen hat, kann unsere Rätselfragen sicher mit Leichtigkeit beantworten. Schreiben Sie die Antworten einfach in die dafür vorgesehenen Felder und bilden Sie aus den ausgewählten Buchstaben das Lösungswort. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Gutscheine jeweils für eine Kräuterwanderung oder einen Kräuterworkshop.

[1] Wie heißt unser neuer Ökostrom? GEWOBAU ...

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

[2] Wie heißt das „Fräulein“, welches am 26. Mai für Kinder singt?

9	10	11	12	13	14	15
---	----	----	----	----	----	----

[3] Aus welcher Stadt kommt unsere neue Kollegin Magda Hennig?

16	17	18	19	20	21
----	----	----	----	----	----

[4] Auf welcher Unterlage darf beim Kinderflohmärkt getrodelt werden?

22	23	24	25	26
----	----	----	----	----

[5] In welchem Gebirge lebt das Murmeltier?

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

## Zeit für ein Kaffeekränzchen

Zu einem gemütlichen Nachmittag im Freundes- und Familienkreis gehört eine Tasse Kaffee oder Tee und natürlich mindestens ein Stück vom köstlichen KUCHEN. Dieses Lösungswort haben unsere drei glücklichen Gewinner in der letzten Ausgabe richtig herausgefunden.

Wir gratulieren:

**Ellen Liedtke, Ilona Börries und Helmut Mielenz**

Sie freuen sich über einen Hula-Hoop-Reifen mit Gewichten, mit dem Sie die Kuchen-Kalorien gleich wieder abtrainieren können. Wir wünschen viel Spaß damit!

6

14

21

22

30

Damit Ihre Teilnahme auch reibungslos klappt, schicken Sie bitte Ihre Lösung auf der beigefügten Postkarte an die GEWOBAU. Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der GEWOBAU und deren Angehörigen sind ausgeschlossen.

Alle Teilnehmer erklären sich einverstanden, dass Vor- und Zuname im Fall des Gewinns in der nächsten Mieterzeitung veröffentlicht werden. Hinweise zur Datenverarbeitung sind abrufbar unter: <https://gewobau.de/extras/datenschutz/> Einsendeschluss ist der 31. Mai 2024.



## Meine Meinung, Anregungen und Wünsche

Der [▼]EINBLICK hat mir gut gefallen.

Bitte in Zukunft auch Informationen zum Thema: \_\_\_\_\_

Sonstige Anregungen und Ideen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bitte schicken Sie den [▼]EINBLICK zukünftig auch an: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Das Lösungswort aus den fünf Rätselfragen lautet:

Kinderrätsel  
Heute wird gesund gekocht

Der kleine Drache möchte weniger

beim Kochen verwenden.



**Absender:**

Vorname, Name

Alter (Kinderrätzel)

Straße

PLZ, Ort

Telefon

**GEWOBAU**<sup>®</sup>  
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT ESSEN EG

[D] EIN TEIL VON ESSEN

Entgelt  
zahlt  
Empfänger


**Absender:**

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Deutsche Post   
ANTWORT

GEWOBAU

Wohnungsgenossenschaft

Essen eG


Postfach 101343

45013 Essen

**GEWOBAU**<sup>®</sup>  
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT ESSEN EG

[D] EIN TEIL VON ESSEN

Entgelt  
zahlt  
Empfänger

Deutsche Post   
ANTWORT

GEWOBAU

Wohnungsgenossenschaft

Essen eG

Postfach 101343

45013 Essen