

für uns

AUGUST 2026

Ihr Mietermagazin



Wohnungsgenossenschaft
Ratingen eG

Reisetipp Husum

Wilde Würze – Aromen von Wegesrand,
Wiese und Wald

Digital Detox – muss das **wirklich** sein?



Liebe Leserinnen und Leser,

manchmal braucht es gar keine große Reise, um den Kopf freizubekommen – manchmal reicht schon eine steife Brise und der Blick aufs Wasser. Für unsere Reisegeschichte geht es deshalb nach Husum: in die kleine Hafenstadt an der Nordsee, wo Backstein auf Küstenlicht trifft, Theodor Storm überall ein bisschen mitspaziert und man beim Bummeln fast automatisch langsamer wird.

Wer den Sommer lieber im Kleinen entdeckt, findet in dieser Ausgabe außerdem viel Grünes fürs Leben: Kräuterheilpflanzen – was hinter Klassikern wie Salbei, Kamille & Co. steckt, wie man sie sinnvoll nutzt und warum der Balkon manchmal die beste Hausapotheke ist. Und dann wäre da noch eine Erfindung, die wir meist erst dann wirklich zu schätzen wissen, wenn sie klemmt: der Reißverschluss. Wie er entstand, warum es „den“ Erfinder-Moment nicht wirklich gab und wieso dieses unscheinbare Ding die Welt der Kleidung (und Taschen) revolutioniert hat, davon erzählen wir.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.
Ihre Redaktion

Inhalt

August 2026

Wohnen mit uns

Personalwechsel bei der WO-GE-RA.....	3
Die Genossenschaft gratuliert.....	4
Vertreterversammlung 2026.....	5

Wohnen für uns

Reisetipp: Husum	
Viel mehr als nur die „graue Stadt am Meer“	6
Wilde Würze:	
Aromen von Wegesrand, Wiese und Wald	8
Digital Detox – muss das wirklich sein?	
Zwischen Dauer-Online und Abschalten	10
Gertrude Ederle:	
Die Frau, die den Ärmelkanal bezwang	12
Wer hat's erfunden?	
Der Reißverschluss: Wie ein „Zip“ die Knöpfe ärgerte...	13
Unsere Kinderseite	14
Kulturtipps / Impressum	15



Personalwechsel bei der WO•GE•RA:

Verstärkung, Ausbildung und Generationenwechsel

Die WO•GE•RA freut sich, über personelle Veränderungen und erfreuliche Entwicklungen in unserem Unternehmen berichten zu können: Neben einer Neueinstellung und erfolgreichen Ausbildungsabschlüssen steht auch ein wichtiger Wechsel in der kaufmännischen Hausverwaltung an.

Neue Mitarbeiterin in der Buchhaltung



Mit Wirkung zum 1. August 2026 wurde die Personalkapazität der WO•GE•RA um eine weitere Mitarbeiterin erweitert. Seit diesem Zeitpunkt verstärkt **Frau Kathrin Eckert-Lambrecht** unser Team in der Buchhaltung.

Zu ihren Aufgaben gehören insbesondere die Mietenbuchhaltung sowie die Abwicklung des Zahlungsverkehrs. Mit ihrer Unterstützung wird die Buchhaltung weiter gestärkt, um den vielfältigen Anforderungen unseres Unternehmens auch künftig gerecht zu werden.

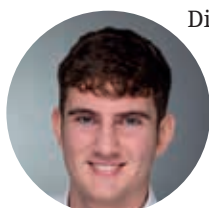
Erfolgreicher Ausbildungsabschluss



Ein besonderer Grund zur Freude ist der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung von **Frau Pia Ellrott**. Nach ihrer dreijährigen Ausbildungszeit hat sie sowohl die Abschlussprüfung vor der Industrie- und Handelskammer als auch die Prüfung am EBZ (Europäisches Bildungszentrum der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft) erfolgreich bestanden und darf sich nun offiziell Immobilienkauffrau nennen.

Wir gratulieren Frau Ellrott herzlich zu diesem wichtigen Meilenstein und freuen uns, dass sie der WO•GE•RA erhalten bleibt. Künftig wird sie unser Team in der kaufmännischen Hausverwaltung verstärken.

WO•GE•RA bildet weiterhin aus



Die WO•GE•RA bleibt ihrer langjährigen Tradition als Ausbildungsbetrieb treu. Zum 1. August 2026 begrüßen wir **Herrn Leon Klusmeyer** als neuen Auszubildenden in unserem Unternehmen.

Vor ihm liegt eine abwechslungsreiche dreijährige Ausbildung zum Immobilienkaufmann. Während dieser Zeit wird Herr Klusmeyer sämtliche Abteilungen und Tätigkeitsbereiche der WO•GE•RA kennenlernen und umfassende Ein-

blicke in die vielfältigen Aufgaben der Wohnungswirtschaft erhalten. Die schulische Ausbildung erfolgt am EBZ – Europäischen Bildungszentrums der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft in Bochum.

Wechsel in der Leitung der kaufmännischen Hausverwaltung



Zum 30. Juni 2026 wird **Herr Ralph Wessing** nach knapp 35 Jahren Tätigkeit bei der Wohnungsgenossenschaft Ratingen eG in den wohlverdienten Altersruhestand verabschiedet. Mit seinem langjährigen Engagement und seiner großen Erfahrung hat er die Entwicklung der WO•GE•RA über viele Jahre hinweg maßgeblich mitgeprägt.

Sein Nachfolger als Leiter der kaufmännischen Hausverwaltung ist **Herr Fabian Bonn**. Herr Bonn absolvierte bereits im Jahr 2016 seine Ausbildung bei der Wohnungsgenossenschaft Ratingen eG. Im Anschluss übernahm er Aufgaben in der Hausverwaltung mit den Schwerpunkten Hausmeisterreinigungsdienste sowie Vermietung von Garagen und Stellplätzen.

Im Jahr 2022 schloss Herr Bonn erfolgreich seine Weiterbildung zum **Immobilienfachwirt** mit den Prüfungen vor der Industrie- und Handelskammer sowie am EBZ in Bochum ab. Durch seine fachliche Qualifikation, seine langjährige Betriebszugehörigkeit und seine umfassenden Kenntnisse der Genossenschaft ist er bestens auf seine neue verantwortungsvolle Aufgabe vorbereitet.

Gute Wünsche für die Zukunft

Die WO•GE•RA bedankt sich bei Herrn Ralph Wessing für seine langjährige und engagierte Arbeit und wünscht ihm für seinen neuen Lebensabschnitt alles Gute, Gesundheit und viele schöne Jahre im Ruhestand.

Ebenso wünschen die Geschäftsführung sowie alle Kolleginnen und Kollegen Frau Ellrott, Frau Eckert-Lambrecht, Herrn Klusmeyer und Herrn Bonn einen guten Start in ihren neuen Aufgabenbereichen bei der WO•GE•RA und viel Erfolg bei der Bewältigung ihrer vielfältigen Aufgaben.

Wir freuen uns auf die weitere gemeinsame Zusammenarbeit und heißen unsere neuen beziehungsweise neu eingesetzten Teammitglieder herzlich willkommen. ●



Impressum Unternehmensseiten

Wohnungsgenossenschaft Ratingen eG, Poststraße 34, 40878 Ratingen, Tel.: 02102 9102-0, Redaktion und verantwortlich: Herr Schnutenhaus



Die Genossenschaft gratuliert

Wir gratulieren allen Mitgliedern zu ihren runden Geburtstagen und Jubiläen im August bis November 2026.

Geburtstage

95 Jahre

Karl Hammers

90 Jahre

Wilhelm Encke
Fritz Franken
Gertrud Lingemann
Hubertine Link
Hermann Josef Schmitz
Doris von der Heiden

85 Jahre

Ingrid Binczick
Polixeni Cassidiaropoulos
Lieselotte Draeger
Theodor Gorißen
Ingrid Gröner
Erika Hamacher
Ingrid Kamnitz
Franz Klasen
Helga Kleinbreuer
Katharina Koskamp
Luzia Krause
Johanna Mannmeusel
Eberhard Plöbl

Heinz-Joachim Rachfahl
Victor Reese
Kurt Rekittke
Hartmut Schroeder
Gisela Emmy Schulz
Erwin Stränger
Wilhelm Walter
Klaus Weber
Ursula Wolnitza

80 Jahre

Regina Backes
Günther Breitenfeldt
Christina Clever
Heidemarie Daum
Helmut Alfred Junker
Rudolf Kraye
Annelene Kronenberg
Manfred Kühnle
Marlies Lahrman
Manfred Maas
Ursula Perlitschke
Hannelore Schmitz
Birgitt Schülke
Anna-Maria Schwalm

Günter Sommer

75 Jahre

Rita Bohm-Schmidt
Marie Luise Bowenschen
Irmgard Maria Cieborra
Alois Fiedler
Margret Kurrek-Berndt
Viktor Lenz
Ursula Lorch
Günter Oehl
Thomas Pape
Alexander Pfaffenroth
Maria Theresia Reznik
Undine Schütte
Herbert Schwedt
Paul Semrau
Renate Steinbach
Annemie Töller
Siegfried Umlauf
Joachim Zurlo

70 Jahre

Bernd Bastich
Rolf Bütow

Dietmar Enders
Margitte Fitz
Bettina Fröhlich
Claus Gerigk
Elisabeth Hackenberg
Christina Kalinowski
Elisabeth Kleinrahm
Gerhard Kühl
Elke Miotke
Holger Monien
Wolfgang Nickel
Wilfried Nuhnen
Ralf Preuß
Engelbert Rosenkranz
Christine Scheibling
Klaus Scholl
Renate Schulz
Hubert Siebert
Nevim Tütüncü
Thomas Herbert Uhr
Regine Weber
Mariola Wienckiel
Gerhard Wiesenhöfer
Sigrid Wortmann
Angelika Ziegler

Mitgliedschaften

70 Jahre

Horst-August Krüll

60 Jahre

Monika König
Edith Mende
Petra Meurers
Anke Müller

50 Jahre

Johann Bittmann
Hans-Peter Unger
Klaus Weber
Ursula Zemelka

40 Jahre

Norbert Daniel
Stefan Grüten
Ingrid Gunkel

Maren Hirsch
Ulrike Köhling
Uwe Langenberg
Bernhard Raschik
Stefan Siepenkothen
Stefan Sommer
Hubert Teresa
Sven Terjung
Günter Weissborn

30 Jahre

Sophia Shirin Berger
Andrea Boden-Eichmann
Sascha Burg
Helga Cosfeld
Elisabeth Cremer
Beate Czampiel
Stefanie Depta
Atidza Dervisoska

Dennis Eichmann
Kim-Jenny Eichmann
Katja Gerlach
Susanne Gripekoven
Sabine Gröner
Claudia Havrda
Andreas Heyer
Ulrich Hofmann
Herbert Hübner
Marion Käbisch
Elisabeth Keil
Andreas Kokott
Christian Kokott
Petra Kürten
Wilhelm Lambertz
Sabine Litfin
Manfred Lüttke
Stefan Michelis
Dagmar Nerenberg

Birgitt Nivelle
Marion Oberlies
Sebastian Plöbl
Stefanie Preiß
Jürgen Radtke
Rene Rothe
Felix Röttger
Katharina Sadziak
Dilken Saglamcali
Susanne Schäfer
Eva-Maria Schliebs
Jan-Niklas Schliebs
Marc-Philipp Schliebs
Andreas Schmitz
Anna Elisabeth Schneiders
Max Schumann
Lars Schwab
Emma Steinhauer
Andre van Rennings

Daniel Zickuhr
Uwe Dirk Ziegler

20 Jahre

Jonas Bachmann
Miriam Bachmann
Boris Birrewitz
Sascha Borchert
Wilma Broodthaers

Rene Decker
Wolfgang Frey
Udo Frischemeier
Nicole Goos
Regina Gripost
Henriette Gronau
Heinz-Dieter Groß
Helga Handor
Ingrid Korb

Herbert Kroll
Halina Maria Lutowski
Bianca Mehnert
Jolanta Meyer
Lena Oberbanscheidt
Tim Oberbanscheidt
Encarnacion Palomo Dominguez
Aron Pape
Timo Pape

Maria-Barbara Patzner
Norbert Siegfried Pfaff
Karin Pfeifer
Gabriele Schmidt
Nadine Schöpfer
Kevin Schwarz
Hedwig Sill

Vertreterversammlung 2026

Insgesamt 76 von 113 geladenen Vertreterinnen und Vertretern nahmen an der diesjährigen Vertreterversammlung teil, die am Donnerstag, den 25. Juni 2026 in der Stadthalle Ratingen stattfand. Sie fassten die nach dem Genossenschaftsgesetz und der Satzung der WO-GE-RA notwendigen Beschlüsse.

Als satzungsmäßiger Versammlungsleiter begrüßte der Aufsichtsratsvorsitzende Herr Uwe Schwarz die anwesenden Vertreterinnen und Vertreter und stellte nach Eröffnung der Versammlung deren form- und fristgerechte Einberufung fest. Die gemäß Einladungsschreiben vom 3. Juni 2026 bekannt gegebene Tagesordnung wurde wie folgt abgehandelt:

1. Lagebericht des Vorstandes für das Geschäftsjahr 2025
2. Bekanntgabe des Jahresabschlusses 2025 durch den Vorstand
3. Bericht des Vorstandes über die gesetzliche Prüfung des Jahresabschlusses 2024
4. Bericht des Aufsichtsrates für 2025
5. Beschlussfassung über die Verwendung des Bilanzgewinns
6. Entlastung
 - a) des Vorstandes für das Geschäftsjahr 2025
 - b) des Aufsichtsrates für das Geschäftsjahr 2025
7. Wahlen zum Aufsichtsrat
8. Beschlussfassung über die Anpassung der Aufsichtsratsvergütungen
9. Anfragen an den Vorstand

Zu **TOP 1** berichtete der geschäftsführende Vorstand Herr Volkmars Schnutenhaus über die Geschäftsaktivitäten der WO-GE-RA im abgelaufenen Geschäftsjahr. Schwerpunkte seiner Ausführungen waren die Bautätigkeit der Genossenschaft, die allgemeine Kostenentwicklung im Mietwohnungsbau sowie der Aufnahmestopp für Neumitgliedschaften. Anschließend wurde der Lagebericht einstimmig von der Vertreterversammlung genehmigt.

In den weiteren **TOP 2 und 3** der Tagesordnung erstatteten die Vorstandsmitglieder Udo Middendorf und Volkmars Schnuten-

haus ihre Berichte zum Jahresabschluss 2025 sowie zur gesetzlichen Prüfung des Jahresabschlusses für 2024 durch den VdW Verband der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft Rheinland Westfalen. Die zustimmenden Beschlussfassungen der Vertreterversammlung wurden hierzu einstimmig vorgenommen. Im Rahmen von **TOP 4** fand der Bericht des Aufsichtsrates, der von Herrn Uwe Schwarz vorgetragen wurde, ebenfalls die einstimmige Genehmigung durch die Vertreterversammlung.

Über die vorgesehene Verwendung des Bilanzgewinns wurde unter **TOP 5** der Tagesordnung von Herrn Johannes Rebbe informiert. Gemäß einstimmiger Beschlussfassung der Versammlung ist der Bilanzgewinn 2025 wie folgt zu verwenden:

Ausschüttung einer Dividende von 4 % auf dividendenberechtigten		
Geschäftsguthaben von € 5.005.722,96	= €	200.228,92
Zuweisung zu anderen Ergebnissrücklagen	= €	976.042,81
		€ 1.176.271,73

Zu **TOP 6 a)** und **b)** wurde dem Aufsichtsrat und dem Vorstand jeweils in getrennter Abstimmung einstimmig Entlastung durch die Vertreterversammlung erteilt. Bei den anschließenden Wahlen wurden unter **TOP 7** Herr Rüdiger Matyssek, Frau Dr. Silke Plummanns und Frau Andrea Töpfer jeweils einstimmig für drei Jahre in den Aufsichtsrat gewählt.

Zu **TOP 8** wurde über die Anpassung der Aufsichtsratsvergütung abgestimmt. Die Anpassung wurde von der Vertreterversammlung einstimmig genehmigt.

Unter **TOP 9** wurden aus der Versammlung Fragen zu Bautätigkeit, E-Mobilität und Solarenergie gestellt, die Herr Volkmars Schnutenhaus umfassend beantwortet hat.

Um allen Genossenschaftsmitgliedern entsprechend § 34 Abs. 7 der Satzung die Gelegenheit zur Einsichtnahme in die Niederschrift zu geben, liegt diese seit dem 2. Juli 2026 in der Geschäftsstelle der Genossenschaft aus. ●



Der Husumer Binnenhafen, das Wattenmeer und die Nordsee reichen bis ins Hafenbecken. (Foto: Oliver Franke / Tourismus und Stadtmarketing Husum GmbH)

Husum: Viel mehr als nur die „graue Stadt am Meer“

Während viele Urlauber nach Sylt oder St. Peter-Ording strömen, bleibt Husum oft etwas ruhiger – zu Unrecht. Die kleine Hafenstadt an der nordfriesischen Küste überrascht mit bunten Häusern, einem gemütlichen Hafen und einer eigenen Gelassenheit. Zwischen Backstein, Möwengeschrei und weitem Himmel zeigt sich der Norden hier von seiner charmanten Seite.

Husums Geschichte beginnt mit einer Naturkatastrophe. Die große Sturmflut von 1362, die „Grote Mandränke“, veränderte die Küstenlinie so stark, dass der Ort plötzlich direkten Zugang zum Meer hatte. Aus einer kleinen Siedlung wurde eine Hafenstadt – und damit ein Platz für Handel und Wohlstand. 1409 wurde Husum erstmals urkundlich erwähnt, 1431 löste sich Husum vom benachbarten Verwaltungsbezirk Mildstedt und

gewann damit weiter an Eigenständigkeit. 1465 erhielt der Ort wichtige Rechte, darunter das Marktrecht.

Bis heute spürt man in Husum, wie sehr es vom Wasser geprägt wurde. Der Hafen ist keine bloße Kulisse, sondern das Herz der Stadt. Anders als in manch anderem Küstenort gehört das Meer in Husum direkt zum Alltag und zum Lebensgefühl. Gerade darin liegt der

besondere Reiz: Die Stadt am Meer wirkt nicht erfunden, sondern gewachsen.

Storm, Markt und Hafenflair

Berühmt wurde Husum auch durch Theodor Storm. Sein Gedicht von der „grauen Stadt am Meer“ machte den Ort weit über Norddeutschland hinaus bekannt. Doch wer heute durch Husum spaziert, entdeckt schnell: Grau ist hier



Das Theodor-Storm-Haus zu Ehren des Dichters. (Foto: Tourismus und Stadtmarketing Husum GmbH)

eher die poetische Stimmung aus Storms Zeiten als die Wirklichkeit. Rund um den Markt, das Gässchen „Wasserreihe“ und den Hafen reihen sich farbige Giebelhäuser, kleine Geschäfte und gemütliche Cafés aneinander. Storm ist in Husum bis heute sehr präsent – besonders im Theodor-Storm-Haus, in dem der Dichter einst lebte und das heute als Museum an sein Leben und Werk erinnert.

Ein idealer Einstieg, um Husum zu erkunden, ist der Marktplatz. Hier zeigt sich Husum an Markttagen von seiner lebendigen Seite. Zwischen Fisch, Brot, Obst, Blumen und norddeutschem Schnack wird schnell klar, dass diese Stadt nicht nur für Besucher schön aussieht, sondern auch wirklich gelebt wird. Genau das macht Husum sympathisch.

Nur ein paar Schritte weiter liegt der Binnenhafen. Dort schaukeln Kutter und Ausflugsschiffe am Wasser, Restaurants servieren Fischgerichte mit Blick auf die Masten, und in den kleinen Straßen dahinter warten Läden, Galerien und Cafés. Wer hier entlanggeht, merkt schnell, wie gut in Husum maritime Atmosphäre und entspannte Kleinstadt zusammenpassen.



Blickfang: Die bunten Giebelhäuser an der Hafenpromenade. (Foto: Plixabay)

Schloss, Krokusse und Nordseegefühl

Zu den schönsten Überraschungen Husums gehört das Schloss vor Husum. Dass ausgerechnet an der Nordseeküste ein Schloss steht, erwarten viele nicht. Der Renaissancebau liegt nur wenige Gehminuten vom Zentrum entfernt und zählt zu den markantesten Sehenswürdigkeiten der Stadt. Drinnen warten Museum und Ausstellungen, draußen ein Park, der im Frühjahr zum eigentlichen Star wird.

Dann verwandeln Millionen von Krokussen die Rasenflächen in ein violettes Blütenmeer. Dieses Schauspiel macht Husum jedes Jahr im Frühling besonders reizvoll und verleiht der rauen Hafenstadt für kurze Zeit etwas fast Verspieltes.

Natürlich gehört auch das Wattenmeer zu Husum. Die Stadt liegt am Rand einer Landschaft, die sich mit Ebbe und Flut ständig verändert. Schon am Hafen lässt sich beobachten, wie das Wasser kommt und geht. Noch intensiver wird das Nordseegefühl an der Dockkoogspitze oder in Schobüll, wo grüne Deiche, Wind und Weite den Blick bestimmen.

Kleine Stadt, große Wirkung

Gerade diese Mischung aus Kultur, Küste und Gelassenheit macht Husum so attraktiv. Wochenmarkt, Schlosspark, Hafen und Wattenmeer liegen nah beieinander. Man kann durch kleine Straßen bummeln, am Wasser sitzen, ein Krabbenbrötchen essen und wenig später schon auf den Deich hinausblicken. Dazu kommen Feste und die Krokusblüte im Frühling.

Vielleicht bleibt die Stadt gerade deshalb so lange im Gedächtnis: Sie drängt sich nicht auf und braucht keine großen Inszenierungen. Stattdessen gewinnt sie durch Atmosphäre – durch das Licht über dem Hafen, den Wind in den Gassen und das Gefühl, dass hier vieles ursprünglicher ist als anderswo. Am Ende bleibt von Husum nicht das Bild einer „grauen Stadt“, sondern das einer schönen und angenehm unaufgeregten Hafenstadt, der das Meer besonders gut steht.



Gehört dazu: Fischkutter bei der Ausfahrt. (Foto: Tourismus und Stadtmarketing Husum GmbH)



Zum Anbeißen: leckere Krabbenbrötchen. (Foto: Tourismus und Stadtmarketing Husum GmbH)

Wilde Würze

Aromen von Wegesrand, Wiese und Wald

Direkt vor unserer Haustür wächst eine überraschende Vielfalt an wilden Kräutern, Blüten und Pflanzen, die nicht nur die Natur bereichern, sondern auch die Küche. Viele dieser „wilden Würzen“ begleiten den Menschen seit Jahrhunderten – als aromatische Zutat, Hausmittel oder frische Ergänzung für einfache Gerichte. Ob würzig, herb, nussig oder blumig: Wer mit offenen Augen durch Garten, Wald und Wiesen geht, entdeckt natürliche Geschmacksvielfalt ganz ohne Supermarkttregal.



Löwenzahn

Mit seinen leuchtend gelben Blüten ist der Löwenzahn schon früh im Jahr auf Wiesen und an Wegrändern zu finden. Blätter, Blüten und Knospen sind essbar – ob im Salat, als Gelee oder mit Kapern eingelegt für eine würzige Überraschung.

Giersch

Was Gärtner ärgert, freut Wildkräuterfans: Giersch wächst ab März in fast jedem schattigen Beet. Sein Geschmack erinnert an Möhre und Petersilie – probieren Sie ihn roh im grünen Smoothie oder als Füllung in selbstgemachten Maultaschen.



Holunderblüte

Von Mai bis Juni verströmen Holundersträucher ihren süßlichen Duft – ein sicheres Zeichen: Die Blüten sind reif. Sie finden sie an Waldrändern, in Gärten oder am Wegesrand. Am besten vormittags pflücken, wenn der Tau verdunstet ist.

Beliebt als Sirup oder im Teig ausgebacken, passt Holunderblüte auch wunderbar in Limo, Gelee oder über Nacht in Apfelessig eingelegt – für florale Noten in Dressings.





Bärlauch

Bärlauch bringt den Frühling auf den Teller. Von März bis Mai in feuchten Wäldern zu finden – mit kräftigem Duft und würzigem Aroma. Ideal für Pesto, Butter oder Quark – am besten roh genießen.



Spitzwegerich

Unscheinbar, aber vielseitig: Spitzwegerich wächst an Wegrändern, auf Wiesen oder in lichten Wäldern – von Frühling bis in den Herbst. Seine schmalen, spitz zulaufenden Blätter sind leicht zu erkennen und schmecken mild-nussig.

Kulinarisch passt er fein geschnitten in Kräuterbutter, zu Wildkräutersuppen oder in Pesto – besonders gut harmoniert er mit Knoblauch und Nüssen. Auch als Beigabe zu herzhaften Muffins bringt er Würze und Charakter auf den Teller.



Hundsrose

Ihre rosafarbenen Blüten zeigen sich ab Mai an Feldrändern und Waldrändern. Im Herbst folgen Hagebutten, die reich an Vitamin C sind. Als Deko im Wildkräutersalat oder für aromatisiertes Wasser sind die zarten Blütenblätter ein echter Hingucker.

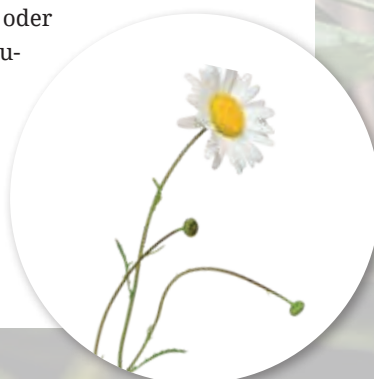
Salbei

Nicht nur im Garten, sondern auch wild an sonnigen Böschungen zu finden. Geerntet wird er ab Mai. Seine intensiv-würzigen Blätter passen nicht nur zu Pasta – in Butter angebraten verleihen sie Gnocchi oder Ofengemüse das gewisse Etwas.



Gänseblümchen

Das Gänseblümchen blüht fast das ganze Jahr über – auf Wiesen, in Gärten und Parks. Seine kleinen weißen Blüten mit gelber Mitte sind essbar und schmecken leicht herb-nussig. Sie verfeinern Salate, Brote oder Desserts – und sind ein Hingucker in Kräuterbutter oder als essbare Eiskwürfel. Auch Kinder haben Spaß daran, die Blüten zu sammeln und kreativ einzusetzen.



„Technologie ist ein
nützlicher Diener,
aber ein gefährlicher Herr.“

Ein Gedanke, der heute
aktueller ist denn je.



Digital Detox – muss das wirklich sein?

Zwischen Dauer-Online und Abschalten:

Wie viel Smartphone ist eigentlich gesund?

Mal ehrlich: Wann haben Sie zuletzt Ihr Smartphone bewusst für ein paar Stunden zur Seite gelegt? Für viele ist das Gerät längst mehr als ein Kommunikationsmittel – es ist Wecker, Zeitung, Kalender, Unterhaltung und oft auch ein ständiger Begleiter in jeder freien Minute. Kein Wunder also, dass Begriffe wie „Digital Detox“ immer häufiger auftauchen. Doch braucht es wirklich den radikalen Verzicht?

Immer online – und das ganz automatisch

Ein kurzer Blick aufs Handy hier, eine schnelle Nachricht dort – oft passiert das ganz nebenbei. Studien zeigen, dass viele Menschen ihr Smartphone Dutzende Male am Tag entsperren, häufig ohne konkreten Anlass. Es ist zur Gewohnheit geworden, kleine Pausen sofort mit digitalem Konsum zu füllen.

Das Problem dabei: Unser Gehirn kommt kaum noch zur Ruhe. Selbst kurze Unterbrechungen können die Konzentration stören. Gleichzeitig entsteht das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen – sei es beruflich oder privat.

Was bedeutet „Digital Detox“ eigentlich?

Der Begriff klingt zunächst drastisch: „digitale Entgiftung“. Gemeint ist damit, bewusst Zeit ohne Smartphone, Tablet oder Computer zu verbringen. Manche gehen dabei sehr weit und verzichten für Tage oder sogar Wochen komplett auf digitale Geräte. Doch für den Alltag der meisten Menschen ist das kaum realistisch – und oft auch gar nicht notwendig. Denn es geht nicht um den vollständigen Verzicht, sondern um eine ausgewogene Balance.

Die gute Nachricht: Niemand muss sein Smartphone komplett abschaffen, um einen gesünderen Umgang

damit zu finden. Viel wichtiger ist es, das eigene Verhalten zu reflektieren und kleine Veränderungen vorzunehmen.

Wer seinen digitalen Konsum etwas reduziert, merkt oft schnell Veränderungen:

- › mehr Konzentration im Alltag
- › erholsamerer Schlaf
- › intensivere Gespräche
- › ein größeres Gefühl von Ruhe

Wussten Sie?

- › Viele Menschen schauen über 80-mal täglich auf ihr Smartphone.
- › Jede Unterbrechung kann die Konzentration für mehrere Minuten stören.
- › Schon 30–60 Minuten weniger Bildschirmzeit am Abend können den Schlaf verbessern.

Digital Detox – ganz ohne Druck

Wichtig ist: Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“. Während manche Menschen bewusst Offline-Zeiten genießen, sind andere beruflich stark auf digitale Erreichbarkeit angewiesen. Deshalb sollte Digital Detox kein strenges Regelwerk sein, sondern eher eine Einladung, den eigenen Umgang mit der modernen Kommunikationstechnik zu hinterfragen. Schon kleine Anpassungen können viel bewirken – ganz ohne radikalen Verzicht.

5 einfache Tipps für den Alltag

Handyfreie Zeiten einführen

Zum Beispiel beim Essen oder eine Stunde vor dem Schlafengehen.

Benachrichtigungen reduzieren

Weniger Push-Nachrichten bedeuten weniger Ablenkung.

Das Handy außer Sicht legen

Ein einfacher Trick mit großer Wirkung.

Bewusst Langeweile zulassen

Oft entstehen gerade dann neue Ideen.

Analoge Alternativen entdecken

Buch statt Bildschirm, Spaziergang statt Scrollen.

Fazit: Bewusst statt ständig

Das Smartphone wird aus unserem Alltag nicht mehr verschwinden – und das muss es auch nicht. Entscheidend ist vielmehr, wer die Kontrolle hat: wir oder das Gerät.

Ein bewusster Umgang mit digitalen Medien bedeutet nicht weniger Lebensqualität, sondern oft sogar mehr. Vielleicht ist genau jetzt ein guter Moment, das Handy einmal beiseitezulegen – zumindest für eine kleine Weile.



Kurzer Selbsttest: Wie digital bin ich?

Beantworten Sie spontan diese Fragen und überlegen dann anhand Ihrer Antworten, ob Sie den eigenen Umgang mit dem Handy etwas bewusster gestalten wollen.

- ✗ Greife ich morgens direkt nach dem Aufwachen zum Handy?
- ✗ Nutze ich mein Smartphone oft „nebenbei“, ohne konkreten Grund?
- ✗ Fällt es mir schwer, das Handy für längere Zeit wegzulegen?
- ✗ Schaue ich häufiger aufs Display, als ich eigentlich möchte?



Ein Tag wie kein anderer

Gertrude Ederle

Die Frau, die den Ärmelkanal bezwang

Vor 100 Jahren, im August 1926, schrieb die Amerikanerin Gertrude Ederle Sportgeschichte: Als erste Frau durchschwamm sie den Ärmelkanal – und stellte dabei nicht nur einen Rekord auf, sondern widerlegte auch die damaligen Vorstellungen über die körperliche Leistungsfähigkeit von Frauen.

Geboren 1905 in New York als Tochter deutscher Einwanderer, zeigte Ederle schon früh außergewöhnliches Talent im Schwimmen. Sie gewann mehrere olympische Medaillen und galt als eine der besten Schwimmerinnen ihrer Zeit. Doch ihr größter Triumph sollte noch folgen.

Am 6. August 1926 startete sie ihren Versuch, den Ärmelkanal von Frankreich nach England zu durchschwimmen – eine Strecke von rund 34 Kilometern, die für ihre starken Strömungen, kalten Temperaturen und unberechenbaren Bedingungen berüchtigt ist. Viele hatten zuvor versucht, diese Herausforderung zu meistern, und nur wenige Männer waren erfolgreich gewesen.

Ederle ließ sich davon nicht abschrecken. Mit eisernem Willen, sorgfältiger Vorbereitung und ungewöhnlicher Ausrüstung – sie trug eine eigens entwickelte Schutzschicht aus Fett gegen die Kälte – kämpfte sie sich durch die Wellen. Nach 14 Stunden und 31 Minuten erreichte sie die englische Küste.

Mit dieser Zeit unterbot sie den bisherigen Rekord der Männer deutlich. Ihr Erfolg machte sie über Nacht zur internationalen Sensation. Zurück in New York, wurde sie mit einer Parade empfangen und Millionen Menschen feierten sie als Heldin.

Gertrude Ederle bewies mit ihrer Leistung nicht nur sportliche Ausdauer, sondern auch Mut und Entschlossenheit. Sie wurde zu einem Symbol für den Fortschritt der Frauen im Sport und inspirierte Generationen von Athletinnen. Ihre Durchquerung des Ärmelkanals bleibt bis heute ein Meilenstein – nicht nur in der Geschichte des Schwimmens, sondern auch im Kampf um Gleichberechtigung im Sport.





Wer hat's erfunden?

Der Reißverschluss: Wie ein „Zip“ die Knöpfe ärgerte

Er ist das kleine Alltagswunder, das man erst richtig bemerkt, wenn es klemmt: ein Handgriff, ein kurzes Geräusch – fertig. Der Reißverschluss macht Jacken dicht, Taschen sicher, Koffer reisefertig. Und trotzdem wirkt er, als wäre er schon immer da gewesen. War er natürlich nicht. Seine Geschichte beginnt nicht auf dem Laufsteg, sondern bei Schuhen – und bei der ziemlich menschlichen Sehnsucht nach: schneller fertig werden.

Denn Ende des 19. Jahrhunderts war Anziehen oft noch echte Handarbeit. Haken, Ösen, Knopfleisten: Alles funktionierte, aber nichts ging zack, zack. Genau das wollte der Amerikaner Whitcomb L. Judson ändern. Er entwickelte eine Art Schieberverschluss mit Haken und Ösen und zeigte ihn 1893 auf der Weltausstellung in Chicago. Das Ding trug einen Namen, der schon nach Fortschritt klang: „Clasp Locker“ – „Locker“ als englisches Wort für Verschluss oder Verriegelung. Nur leider war die Praxis noch nicht ganz auf seiner Seite: Der Mechanismus klemmte, sprang gerne wieder auf und war kompliziert einzunähen. Kurz: eine gute Idee, aber noch nicht der Durchbruch zum alltagstauglichen Klassiker.

Beim Reißverschluss gibt es ohnehin nicht diesen einen Moment, in dem plötzlich alles fertig war. Seine Erfindung ist eher eine Kette von Verbesserungen – aber ein Name steht dabei besonders im Rampenlicht: Gideon Sundbäck. Der schwedisch-amerikanische Ingenieur überarbeitete das Prinzip so gründlich, dass daraus der moderne Reißverschluss wurde: zwei Reihen gleichmäßiger „Zähne“, die ein Schieber zuverlässig ineinanderführt. 1917 erhielt er in den USA ein Patent auf seinen „Separable Fastener“.

Was war sein Trick? Sundbäck setzte auf viele kleine, präzise Metallglieder auf zwei Stoffbändern. Der Schieber presst beide Seiten zusammen und führt die Elemente so, dass sie sich verhaken – sauber, stabil und wieder lösbar. Das klingt simpel, ist aber genau jene Sorte „simpel“, hinter der jahrelanges Tüfteln steckt.

Und trotzdem brauchte der Reißverschluss noch Zeit, bis er wirklich groß wurde. Am Anfang landete er dort, wo praktische Lösungen schnell überzeugen: bei Stiefeln, Taschen – und im Ersten Weltkrieg bei Ausrüstung wie Geldgürteln oder Fliegerkleidung. Plötzlich zählte nicht Eleganz, sondern das Motto: schnell auf, schnell zu – hält.

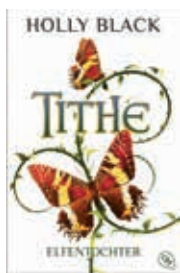
Dann kam der Moment, in dem das Kind seinen Namen bekam: 1923 vermarktete die B. F. Goodrich Company Gummistiefel mit dem neuen Verschluss – und nannte sie „Zipper Boots“. Der Begriff blieb hängen, weil er genau das Geräusch einfängt, das man seitdem millionenfach hört: „Zip“.

KINDER



Buch

Tithe



Kaye hält Feen eigentlich eher für Geschichten aus ihrer Kindheit als für Wesen, die ihr plötzlich im echten Leben begegnen könnten. Doch als die 16-Jährige mit der Rockband ihrer Mutter in ihre alte Heimat zurückkehrt, gerät sie mitten hinein in eine düstere Welt aus Magie, Geheimnissen und gefährlichen Machtspielen. Als sie einem verletzten Elfenritter hilft, beginnt ein Abenteuer, in dem nichts so märchenhaft ist, wie es zunächst scheint. Holly Black erzählt rauer, dunkler und bissiger als viele andere Fantasyautorinnen. Genau das macht den Reiz dieses Auftakts aus. „Tithe“ ist ein Buch für alle, die magische Geschichten mögen, in denen es nicht nur glitzert, sondern auch ziemlich unheimlich wird. Beeindruckend ist neben der Geschichte auch die Ausstattung des Buchs. 🌟

Holly Black: Tithe: Elfentochter; cbj Jugendbücher; ISBN 978-3-570-31756-3; ab 14 Jahre; 320 Seiten, 14 Euro; **ab dem 12. August erhältlich**



Lieblingfilm

Paw Patrol: Der Dino-Film



In „Paw Patrol: Der Dino Film“ landet die tierische Rettungstruppe diesmal dort, wo selbst die größten Abenteuer noch ein paar Zähne mehr haben. Ein heftiger Sturm verschlägt Chase, Skye, Marshall und Co. auf eine geheimnisvolle Insel, auf der tatsächlich Dinosaurier leben. Zum Glück treffen sie dort auf Rex, der sich mit den Urzeitriesen bestens auskennt. Hilfe wird auch dringend gebraucht: Humdinger will auf der Insel Rohstoffe abbauen und bringt damit nicht nur die Natur, sondern gleich einen ganzen Vulkan in Gefahr. Der dritte Kinofilm der beliebten Reihe setzt wieder auf hohes Tempo, klare Heldinnen und Helden, witzige Szenen und ein Abenteuer, das kleine Fans mitnimmt, ohne sie zu überfordern. Und mit Dinos ist das Ganze sowieso eine Nummer größer als sonst üblich. 🌟

Paw Patrol: Der Dino Film (USA 2026); Regie: Cal Bruner; Verleih: Paramount Pictures Germany; **ab dem 6. August im Kino**



Hörspiel

Die PSI-Akten: Killer-Strand



Ein traumhafter Strand, weiße Dünen, türkisblaues Wasser – eigentlich der perfekte Ort für Ferien. Wären da nicht die Menschen, die dort plötzlich spurlos verschwinden. In „Die

PSI-Akten: Killer-Strand“ wird aus Urlaubsidylle schnell ein unheimlicher Einsatz mit düsteren Geheimnissen, skrupellosen Plänen und jeder Menge Spannung. Folge 31 der Reihe setzt auf knackiges Tempo und eine geheimnisvolle Atmosphäre – Genau richtig für alle, die Abenteuer mögen, bei denen Sonne, Meer und Nervenkitzel eine ziemlich gruselige Mischung ergeben – für starke Nerven und Ohren. 🌟

Markus Duschek: Die PSI-Akten, Folge 31: Killer-Strand; Maritim Hörspiel; ca. 49 Minuten; ab 12 Jahre; ca. 6 Euro; **seit dem 10. Juli 2026 erhältlich**



Hättest du es gewusst?

Wespen werden im Spätsommer zu echten Naschkatzen

Im Hochsommer jagen Wespen vor allem andere Insekten, um damit ihre Larven zu füttern. Doch im Spätsommer ändert sich ihr Speiseplan. Dann interessieren sie sich plötzlich viel mehr für süße Sachen wie Limo, Obstkuchen, Eis oder Saft. Das liegt daran, dass viele Larven inzwischen groß sind und weniger versorgt werden müssen. Die erwachsenen Wespen brauchen nun selbst schnell verfügbare Energie — und die finden sie in Zucker. Deshalb tauchen Wespen gerade im August und September so häufig beim Picknick auf. Gemein ist das nicht, sondern einfach nur Natur pur. Für uns ist es lästig, für die Wespe aber eine clevere Überlebensstrategie.



Kulturtipps



Buch

Mrs. Diamond träumt von morgen



1962, Vorstadt von Washington: Beverly Diamond führt das Leben, das man damals von einer Ehefrau erwartet – bis sie ihren Mann mit seiner Sekretärin erwischt. Statt still zu leiden, schlägt Bev zurück und heuert ausgerechnet beim politischen Gegner ihres Gatten an. Was folgt, ist ein ebenso kluger wie unterhaltsamer Roman über Ehe, Emanzipation und den Mut, das eigene Leben neu zu entwerfen. Sara Goodman Confino erzählt mit Witz, Tempo und viel Sinn für den Zeitgeist der frühen Sechzigerjahre. „Mrs. Diamond träumt von morgen“ ist charmant, pointiert und genau richtig für alle, die starke Heldinnen mit Biss und einen Hauch nostalgischen Flairs mögen. ●

Sara Goodman Confino; aus dem Amerikanischen von Pauline Kurbasik und Andreas Helweg; Heyne Verlag; ISBN 978-3-453-44407-2; 464 Seiten, 14,00 Euro (Taschenbuch); **ab dem 12. August erhältlich**



Kino

Die Odyssee



Christopher Nolan, bekannt durch Filme wie „Memento“, „Inception“, „Interstellar“ und „The Dark Knight“ und seit „Oppenheimer“ auch Oscarpreisträger, nimmt sich mit „Die Odyssee“ einen Stoff vor, der älter ist als fast jede andere Abenteuergeschichte – und macht daraus ein Kinoereignis für die ganz große Leinwand. Matt Damon spielt Odysseus, der nach dem Trojanischen Krieg endlich nach Ithaka zurückkehren will, unterwegs aber gegen Götter, Monster, Versuchungen und immer neue Gefahren bestehen muss. Tom Holland ist als sein Sohn Telemachus dabei, Anne Hathaway als Penelope, Charlize Theron als Circe. Dass Nolan den Homer-Stoff nicht klein erzählen wird, versteht sich fast von selbst: Der Film wurde vollständig mit IMAX-Filmkameras gedreht und setzt ganz auf Wucht, Bilder und Pathos – ein Pflichttermin für alle, die epische Abenteuer, große Stars und echtes Spektakel-Kino lieben! ●

Die Odyssee (USA 2026); Regie: Christopher Nolan; mit Matt Damon, Tom Holland, Robert Pattinson, Anne Hathaway, Jon Bernthal, Charlize Theron, Zendaya, Lupita Nyong'o u.v.m.; Verleih: Universal Pictures; **ab dem 16. Juli im Kino**



Musik

Jupiter Jones



Mit „Still“ wurden Jupiter Jones 2011 weit über die Indie-Rock-Szene hinaus bekannt – nun meldet sich die Band mit „Ich trag den Sarg, Du trägst was Bunes“ zu-

rück. Das neue Album klingt nach genau dem, was Jupiter Jones seit Jahren stark macht: nach rauer Ehrlichkeit, großen Gefühlen, Melodie und Texten, die lieber anecken als geschniegelt daherkommen. Schon der Titel zeigt, dass hier nicht auf glatten Pop gesetzt wird, sondern auf Haltung, Reibung und Herz. Wer deutschsprachigen Rock mag, der Wucht und Verletzlichkeit zusammenbringt, dürfte mit diesem Album ziemlich sicher auf seine Kosten kommen – und auf Songs, die hängen bleiben. ●

Jupiter Jones: Ich trag den Sarg, Du trägst was Bunes (Mathildas und Titus Tonträger), ca. 16,99 Euro (CD); **ab dem 7. August erhältlich.**



Podcast

Kalk & Welk – die fabelhaften Boomer Boys

Oliver Kalkofe und Oliver Welke kennen sich seit vielen Jahren aus gemeinsamer Radiozeit – und genau diese eingespielte Mischung aus Witz und gepflegter Bosheit trägt „Kalk & Welk“ seit 2022. In ihrem Podcast reden die beiden über Fernsehen, Politik, Popkultur und den alltäglichen Irrsinn, mal bissig, mal albern, oft herrlich abschweifend. Das macht großen Spaß,

weil hier zwei alte Hasen mit Erfahrung, Tempo und Timing sprechen – und sich hörbar bestens verstehen. ●

Kalk & Welk – Die fabelhaften Boomer Boys; mit Oliver Kalkofe und Oliver Welke; immer dienstags neu bei ARD Sounds und auf gängigen Podcast-Plattformen.

Impressum

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

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

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

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



©BONNINSTUDIO/Stocksy - adobe.stock.com



Vermächtnis mit Herz

Ihr Erbe. Ihre Geschichte. Ihr Wunsch.
Gemeinsam Werte sichern,
Zukunft gestalten.



Jetzt starten!



JOHANNITER
Johanniter-Kliniken