



WohnGut

Ihr WohnBau Frankfurt Journal

Unsere gelebte

Genossenschaft



**Kunst
im Vorbeigehen**
Ab Seite 06

**Neuer Vorstand
im Interview**
Seite 04

**Neue Seite:
Kinderspaß**
Seite 15

AKTUELLES

Havariendienst 03
Frankfurt App 12

GENOSSENSCHAFT

Unser neuer Vorstand 04
Guter Geist 05

TIPPS UND INFOS

Frühjahrmüdigkeit 10
Krügers Garten 13
Ihre Ansprechpartner 16

LIEBE LEUTE

Frühlingsrätsel 14
Kinderspaß 15

IMPRESSUM

Herausgeber: WohnBau Frankfurt
Wohnungsbaugenossenschaft
Frankfurt (Oder) eG
Sophienstraße 40, 15230 Frankfurt (Oder)
Telefon: 0335 6830-599
E-Mail: wohnen@wohnbau-frankfurt.de
Web: www.wohnbau-frankfurt.de

Vorstand: Olaf Runge, Dirk Oeltjen

Redaktion, Layout, Satz und Vertrieb unter der Postanschrift des Herausgebers.

Herausgeber und Redaktion übernehmen keine Gewähr für unverlangt eingereichte Manuskripte und behalten sich das Recht der auszugsweisen Wiedergabe von Zuschriften vor. Nachdruck nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers.

Die Zeitschrift „WohnGut“ erscheint unregelmäßig und wird kostenlos an die Mitglieder der WohnBau Frankfurt verteilt.

Fotos:
Wohnbau Frankfurt
außer
Titel: Tobias Tanzyna
Seite 03: Firmafotografen (iStock) (l), AlexRaths (iStock) (r)
Seite 06: Stiftung Brandenburg
Seite 07: Rudolf Hartmetz
Seite 08/09: Tobias Tanzyna
Seite 10: AaronAmat (iStock)
Seite 11: AlexeySulima (iStock)
Seite 12: mikimad (iStock)
Seite 13: Diana Taliun (iStock)
Seite 15: pijama61 (iStock), AlexBannykh (iStock), guykantawanw (AdobeStock), Toshkaw (AdobeStock)
Seite 16: MicroStockHub (iStock)



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,
liebe Genossenschaftsmitglieder,

in einer Kooperation der WohnBau Frankfurt mit der Europa-Universität Viadrina wurde in den zurückliegenden Monaten das Projekt „Kunst im Vorbeigehen“ umgesetzt, gefördert durch das Land Brandenburg.

Entstanden sind eine ständig erweiterbare Dokumentation zu den Kunstwerken der Großen Scharrnstraße in Frankfurt (Oder) in Form von Webseiten (www.kunst-im-vorbeigehen.de), Informations-Stelen vor Ort und Flyer. Ziel ist, den Blick auf die Werke und Künstler zu öffnen, die Zusammenhänge abzubilden und mit authentischen Beiträgen zu untermauern.

Das Projekt ist ein Ergebnis von studentischen Forschungen am Lehrstuhl für Denkmalkunde der Europa-Universität Viadrina. Diese zielten darauf ab, die noch lebenden Künstler*innen zu interviewen und ihnen das Wissen über die Entstehungsumstände sowie Aussagen zu ihren Inspirationen zu entlocken.

In Verbindung mit der behutsamen Sanierung des Straßenraums durch die WohnBau Frankfurt konnte ein hochinteressantes Zeugnis jener in Vergessenheit geratenen Epoche erhalten und zum Sprechen gebracht werden. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 06.

Wir laden sie herzlich ein – zu einem Spaziergang entlang der „Kunst im Vorbeigehen“ und zu einem Online-Besuch der Dokumentation unter www.kunst-im-vorbeigehen.de.

Außerdem finden Sie in dieser Ausgabe der WohnGut unter anderem hilfreiche Tipps, wie Sie Ihre Frühjahrmüdigkeit erfolgreich vertreiben (Seite 10), was Sie bei der Pflege von Primeln beachten sollten (Seite 13) und in welchen Fällen Ihnen unser Havariendienst Hilfe leistet (Seite 03).

Unsere jüngsten Leser werden sich sicher über unsere neue Seite 15 freuen – hier wartet jede Menge Kinderspaß zum Rätseln, Ausmalen und Lachen auf sie.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre unserer WohnGut 01/2021

Ihr Vorstand
der WohnBau Frankfurt
Olaf Runge und Dirk Oeltjen

Nachgefragt: Der Havariendienst 24 Stunden täglich für Sie da!



Havariendienst

0335 6830-491

forderlich), umgestürzte Bäume oder der Ausfall einer Rauch- und Wärmeabzugsanlage.

Wen muss man in einem solchen Fall kontaktieren?

Tritt die Havarie während der Geschäftszeit auf, kontaktiert man einen Mitarbeiter der Reparaturannahme (siehe Rückseite WohnGut). Außerhalb unserer Bürozeiten ist der Havariendienst unter Telefon: 0335 6830-491 täglich 24 Stunden und auch an den Wochenenden erreichbar.

Welche Angaben werden bei der Meldung einer Havarie benötigt?

Benötigt werden folgende Daten: Name, Straße, Hausnummer, Etage, Wohnungsnummer und Grund der Meldung. Unsere Vertragspartner und/oder Hauswarte werden innerhalb kürzester Zeit darüber informieren, welche Schritte eingeleitet werden.

Was versteht man eigentlich unter einer Havarie?

Havarien sind plötzlich auftretende Mängel, deren Beseitigung keine zeitliche Verzögerung zulässt. Es sind also Schäden, von denen Gefahren für Leben und Gesundheit ausgehen oder die eine wesentliche Beeinträchtigung für den Betrieb einer Heizungs-, Sanitär- oder elektrotechnischen Anlage darstellen. Priorität haben stets die Sicherheit von Mietern und der Schutz unserer baulichen und technischen Anlagen.

Was zählt alles dazu?

Wasserleitungsrohrbrüche, Verstopfung einer Wasserleitung, Gasgeruch, Gaszufuhr ist unterbrochen, Ausfall der Heizanlage im Winter, Heizsystem oder -körper defekt, Stromausfall, Schäden der Aufzugsanlage, Schäden am Dach, Brand und Brandschäden, Eindringen von Wasser, defekte Hauseingangstür (Beachtung der kalten Jahreszeit), Wohnungstür defekt nach Einbruch, Spielgeräte auf dem Kinderspielplatz beschädigt (Sicherungsmaßnahmen er-

Unser neuer Vorstand stellt sich vor



Unser neuer Vorstand: Olaf Runge und Dirk Oeltjen

Seit Januar führen Olaf Runge und Dirk Oeltjen als Vorstände gemeinsam unsere Genossenschaft.

Olaf Runge (50), bereits seit 2016 Mitglied des Vorstandes der WohnBau Frankfurt, ist seit seiner Ausbildung zum Kaufmann in der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft für Wohnungsbaugenossenschaften tätig. Er bildete sich zum Bilanzbuchhalter, Fachwirt und Immobilienökonom weiter, absolvierte ein juristisches Bachelor-Studium und ist seit 2010 Mitglied des Prüfungsausschusses der IHK Berlin (Immobilienfachwirt/in). Im August 2013 begann er als Abteilungsleiter Betriebswirtschaft für die WohnBau Frankfurt zu arbeiten. Dirk Oeltjen (50) kann auf mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Wohnungswirtschaft, davon fast 20 Jahre mit Führungsverantwortung, verweisen. Er ist Kaufmann der Grund-

stücks- und Wohnungswirtschaft sowie Betriebswirt. Nach Stationen bei Wohnungsunternehmen und Beratungsgesellschaften ist er seit 2016 als Leiter Bestandsmanagement für die WohnBau Frankfurt tätig, seit 2018 mit Prokura.

Die WohnGut-Redaktion hat die beiden Vorstände unter anderem zu ihren Zielen befragt und was sie ganz besonders mögen an unserer Stadt.

Welche Erfahrungen können Sie in Ihre neue Tätigkeit einbringen?

Olaf Runge: Etwa 20 Jahre bin ich in Wohnungsbaugenossenschaften leitend im Bereich Rechnungswesen tätig gewesen und habe danach in den letzten fünf Jahren als Vorstand die Bereiche Bestand und Technik bei der WohnBau

„Es gibt viele Herausforderungen“

verantwortet. Die hierbei gewonnenen Erfahrungen unterstützt durch Kenntnisse aus zahlreichen Weiterbildungen und die seit Beginn meines Berufslebens vorhandene Nähe zum genossenschaftlichen Gedanken werde ich auch weiterhin in meine Tätigkeit einbringen.

Dirk Oeltjen: Seit mehr als 30 Jahren bin ich in der Wohnungswirtschaft tätig. In dieser Zeit habe ich verschiedenste Funktionen übernommen. Die daraus gewonnenen Erfahrungen kann und will ich gerne für die WohnBau Frankfurt nutzen.

Was haben Sie sich für die nächsten 5 Jahre vorgenommen?

Dirk Oeltjen: Es gibt viele Herausforderungen, um die zu bewältigen, werden wir sicher mehr als fünf Jahre brauchen. Aber wir müssen es schaffen, in diesem Zeitraum spürbare Erfolge sichtbar zu machen. Für die vielen älteren Mitglieder wollen wir gerne Barrieren reduzieren – durch den Anbau von Rampen und die Errichtung von Aufzügen. Hier werden wir uns vorrangig die Häuser vornehmen, bei denen der Aufwand pro Wohnung im Vergleich niedrig ist,

hierzu zählen die Häuser in der Großen Scharrnstraße und Kleinen Oderstraße sowie Würfelhäuser. Viele Häuser befinden sich im Wesentlichen noch in einem ähnlichen Zustand wie 1990, teilweise wurde die Haustechnik erneuert. Diese Häuser müssen dringend saniert werden. Bei vielen Häusern, die wir kurz nach der Wende saniert haben, gibt es bereits wieder neuen Sanierungsbedarf an den Fassaden und teilweise bei den Wasserleitungen. In den meisten dieser Wohnungen ist auch die Elektroinstallation nicht mehr auf dem Stand der Zeit. Hiermit haben wir bereits begonnen, aber diese Aufgabe wird uns noch viele Jahre weiter beschäftigen. Bei all den geplanten Investitionen müssen wir natürlich auch darauf aufpassen, dass die Mieten für unsere Mitglieder bezahlbar bleiben, damit der Leerstand in den nächsten Jahren zurückgeht.

Olaf Runge: Zusätzlich dazu wollen wir – gemeinsam mit unseren Mitarbeitern und allen Gremien und Mitgliedern – die Konsolidierung der Genossenschaft intensivieren und unsere Genossenschaft noch weiter als professionelles, kompetentes und serviceorientiertes Wohnungsunternehmen ausbauen.

Was ist für Sie das Besondere an einer Genossenschaft – warum arbeiten Sie gerne für eine Genossenschaft?

Olaf Runge: Ich habe mich 1990 entschieden, eine Ausbildung zum Kaufmann der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft zu beginnen, weil mich alles um das Produkt Wohnen interessierte. Als Ausbildungsbetrieb suchte ich mir bewusst eine Wohnungsbaugenossenschaft aus, weil deren Zweck – wegen des genossenschaftlichen Gedankens – darauf gerichtet ist, die Mitglieder, also Menschen, zu fördern. Dies kann wiederum nur sinnvoll gelingen, wenn die Genossenschaft ihren Geschäftsbetrieb wirtschaftlich darstellen kann. Diesen Zusammenhang und dessen Erfordernisse finde ich persönlich sehr sympathisch.

Dirk Oeltjen: Genossenschaften haben keinen Gesellschafter, der sich Gewinne auszahlen lässt. Jeder Euro, der eingenommen wird, wird für die Bewirtschaftung und Entwicklung unseres Bestandes verwendet. Das ermöglicht langfristig sicheres und bezahlbares Wohnen.

Welchen Ort, welchen Stadtteil oder welches Wohngebiet mögen Sie besonders?

Dirk Oeltjen: Mit das Erste, was mir in Frankfurt aufgefallen ist, ist der Höhenunterschied zwischen der Oder und den Stadtteilen. Dadurch ergeben sich an ganz vielen Stellen tolle Aussichten

auf die Innenstadt, die Oder und die Weite hinter der Oder. Diese Aussicht haben auch viele unserer Mieter aus ihren Wohnungen.

Olaf Runge: Frankfurt hat, wenn man mit offenen Augen durch die Stadt geht, sehr viele schöne Ecken. Frankfurt hat sehr viel grün, viele freundliche Einwohner, eine etwas versteckte spannende Architektur und eine mir angenehme Topographie. Am liebsten mag ich aber die Oder.

Was möchten Sie unseren Mitgliedern gern noch sagen?

Olaf Runge: Ich würde mich sehr freuen, wenn es uns allen gemeinsam gelänge, unsere Genossenschaft und damit auch Frankfurt noch attraktiver zu machen und dies auch noch bewusster nach außen zu tragen.

Dirk Oeltjen: Die WohnBau Frankfurt lebt als Genossenschaft von der Beteiligung. Deshalb würde ich mich freuen, wenn sich unsere Mitglieder an den unterschiedlichsten Stellen intensiv mit einbringen.

Ein guter Geist des Hauses

Zum 1. Februar 2021 ist Wolfgang Linke, unser Mitarbeiter der Inneren Verwaltung, in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Fast 40 Jahre war er für unsere Genossenschaft tätig und als „Guter Geist des Hauses“ für viele Aufgaben im Verwaltungsgebäude zuständig – von kleinen Reparaturarbeiten in den Büros bis hin zu Botengängen. Viele von Ihnen kennen ihn sicher auch durch seine Arbeit im Empfangsbereich. Dort hat er ausgeholfen, wenn es er-

Nun im wohlverdienten Ruhestand: Wolfgang Linke



forderlich war. Wir bedanken uns ganz herzlich für die vielen Jahre, die er unserer Genossenschaft die Treue gehalten hat und wünschen ihm für seine Zeit als Rentner alles Gute.



Kunst im Vorbei- gehen.

Das Projekt

„Kunst im Vorbeigehen“ heißt das Projekt – und so ist es auch gemeint. Ein Spaziergang durch die Große Scharrnstraße in Frankfurt (Oder) eröffnet nicht nur den Blick auf ein seltenes bauhistorisches Ensemble. Wer genau hinschaut, kann in der Fußgängerzone Kunstobjekte entdecken, sozusagen „im Vorbeigehen“.

Wir möchten mit unserer Dokumentation auf der Website (www.kunst-im-vorbeigehen.de), einem Flyer und Informations-Stelen vor Ort den Blick auf die Werke und Künstler öffnen, die Zusammenhänge abbilden und mit authentischen Beiträgen untermauern. Wer sich also ein wenig mehr Zeit nimmt, kann eintauchen in die sozialistische Postmoderne der DDR, kann sich sein eigenes Bild von Kunst und Architektur der späten 1980er Jahre machen und in den Kontext zur heutigen Umgebung setzen.

Wir laden Sie ein, mit uns auf Entdeckungsreise zu gehen – virtuell auf unserer Website oder in der Großen Scharrnstraße!

Das Projekt „Kunst im Vorbeigehen“ wurde in einer Kooperation der WohnBau Frankfurt mit der Europa-Universität Viadrina umgesetzt.



Die Große Scharrnstraße

**eine spätsozialistische
Fußgängerzone (Entstehung:
1986 bis 1988)**

Die Große Scharrnstraße stellt eine interessante Überlagerung verschiedener Zeitschichten dar. Noch heute verbindet sie die monumentalen Großbauwerke des Mittelalters nördlich der Brücke mit dem opulenten neobarocken Baukomplex der einstigen Bezirksregierung von 1907 (heute Europa-Universität Viadrina). Dazwischen befindet sich der spätsozialistische Bauabschnitt, der wiederum seine – sehr spezielle – Geschichte erzählt. Bis zur vollständigen

Zerstörung der gewachsenen Bebauung im Jahr 1945, befanden sich entlang dieser wichtigen Handelsstraße nicht nur mehrere Gaststätten, sondern vor allem 180 Läden, die sich aus den – namensgebenden – Scharren (Verkaufsständen) entwickelt hatten.

Der Wiederaufbau des Stadtzentrums erfolgte nach den Prinzipien der sozialistischen Stadtplanung mit einer stark aufgelockerten Bebauung und mit zen-



tralen Fokuspunkten (Karl-Marx-Straße, Brunnenplatz, Platz der Republik). Während die Letzteren zu den Orten der Repräsentation und des Geschäftslebens schlechthin wurden, ließen die sparsam ausgeführten Wohnquartiere jede urbane Qualität vermissen.

Erst zu Beginn der 1980er Jahre wurde die Absicht realistisch, die kahlen Freiräume zu verdichten und mit zusätzlichen Handels- und Dienstleistungsfunktionen anzureichern. Der nördliche Abschnitt der Großen Scharrnstraße wurde als eine erlebnisorientierte Fußgängerzone und sozusagen als das Herzstück dieser Stadtrepaturen geplant. Diese sogenannte „Nachverdichtung mit Funktionsunterlagerungen“ spiegelt die städtebaulichen Debatten der 1970er Jahre wider, als man sich in ganz Europa auf die Vorzüge von historischen Stadtzentren besonnen hatte und als deren kleinteilige Funktionsdurchmischung wieder zum Leitbild wurde. Deshalb wurden die Dimensionen der Wohnhäuser an der Großen Scharrnstraße an die Verhältnisse der (weitgehend verschwundenen) Alt-

stadt angepasst und mit altstädtisch anmutenden „Mansarddächern“ ausgestattet. Auf diese Weise erwiesen die Neubauten ein respektvolles Verhältnis zu den noch erhalten gebliebenen Monumenten des Mittelalters.

Die in der Konvention der „sozialistischen Postmoderne“ entworfenen Häuser erhielten sehr plastisch ausgeführte Fassaden und wurden aus vielen, eigens für diese Baumaßnahme vorbereiteten, Plattenformaten ausgeführt. Das sollte sie von den flachen, schlichten und verputzten Wohnbauten der 1960er Jahre unterscheiden. Neu, aber durchaus in den Traditionen der europäischen Stadt verwurzelt, waren die durchgehenden Laubengänge. Sie sollten als eine räumliche Einladung in die neuen kleinteiligen Handels- und Dienstleistungseinrichtungen fungieren. Hier befanden sich die erste Frankfurter Pizzeria, das belebte Café „Frankfurter Kranz“ sowie andere neuartige bzw. hochwertige kulinarische und Einkaufsangebote, die sich an entsprechenden Musterbeispielen von (Ost-) Berlin orientierten.



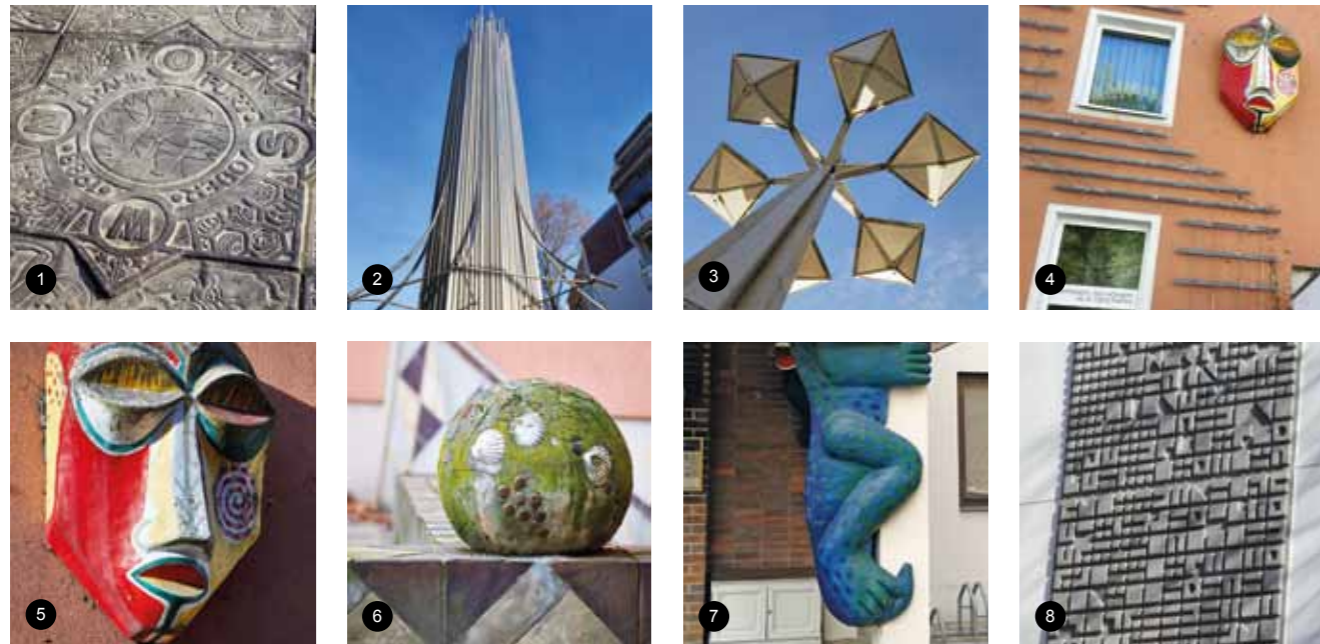
Der Straßenraum mit seinen kantigen Fassaden wurde durch viele individuell ausgeführte Pflasterbeläge, Rankgerüste, Pflanzenkörbe sowie futuristisch anmutende Kandelaber ergänzt. Zur Straßengestaltung wurden auch 18 Künstler eingeladen, die hier ziemlich frei arbeiten durften. Heute ist die Straße als ein authentischer Ort zu begreifen an dem sich die ästhetischen Dimensionen der unmittelbaren Vorwendezeit erleben lassen.





Kunst im Vorbeigehen

Boulevardpassanten und Fabelwesen



In Frankfurts Fußgängerzone der Großen Scharrnstraße sind so viele Kunstwerke zu finden, wie an keinem anderen Ort der Oderstadt. Wie kein anderes Quartier wurde der in den Jahren 1986 bis 1988 ausgeführte Abschnitt gemeinsam mit einigen Künstler*innen aus der Region entworfen. Die baubezogene Kunst – ein Markenzeichen des Bauwesens der DDR – zeigt sich hier als ein interessantes Zeugnis der postmodernen Suche nach Vielfalt.

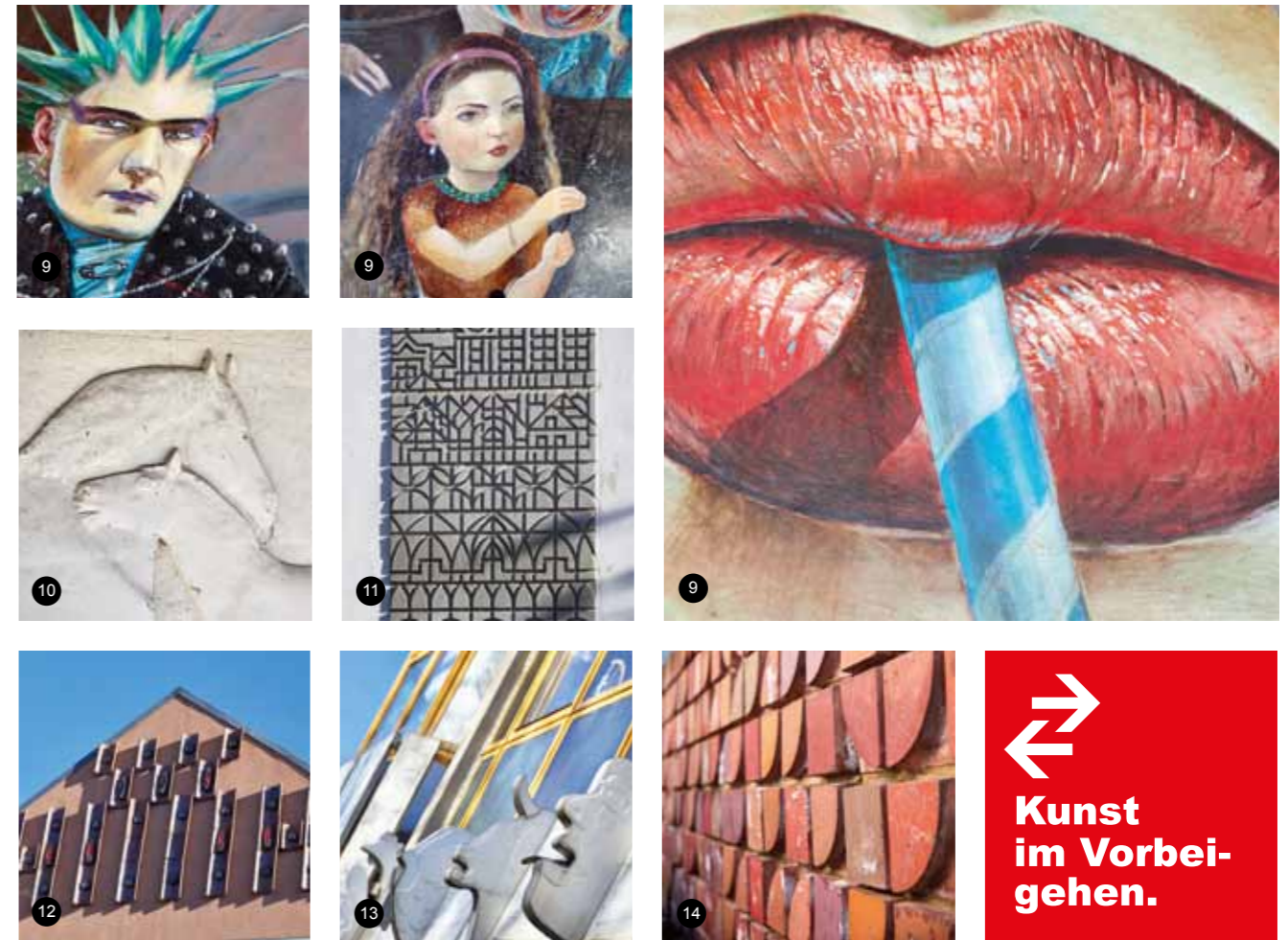
Die Vielfalt an künstlerischen Ausführungstechniken erkennt man an den verschiedenen Materialien mit denen gearbeitet wurde (Malerei, Naturstein-, Kunststoff-, Beton-, Keramik-, Aluminium- und Eisenobjekte). Durch eine Freiheit der Gestaltung und der Motivauswahl wurden sehr unterschiedliche Werke hervorgebracht, die von realistischen bis hin zu abstrakten Dar-

stellungen reichen. Dabei sind auch die explizit kritischen oder ironischen Kommentare zu sehen. Die „Fabelwesen“ oder die „Boulevardpassanten“ entziehen sich gänzlich dem propagandistischen Hintergrund der Epoche. Einige berühren die Sehnsucht nach der verlorenen Altstadt und der bis ins Mittelalter zurückreichenden Stadtgeschichte. Andere spiegeln wiederum die politischen Sorgen und Hoffnungen der Zeit der „Perestroika“ wieder. Eine afrikanische Maske oder ein italienisch inspirierter „Fliegender Teppich“ sind gedankliche Importe aus anderen Welten – für die abgedroschene Propaganda des Arbeiter- und Bauernstaates weitgehend nutzlos.

Diese – von Anfang an angestrebte – Vielfalt ist bemerkenswert. Im streng kontrollierten und auf realistische Konventionen fixierten Vergabesystem der DDR wäre sie in den früheren Jahr-

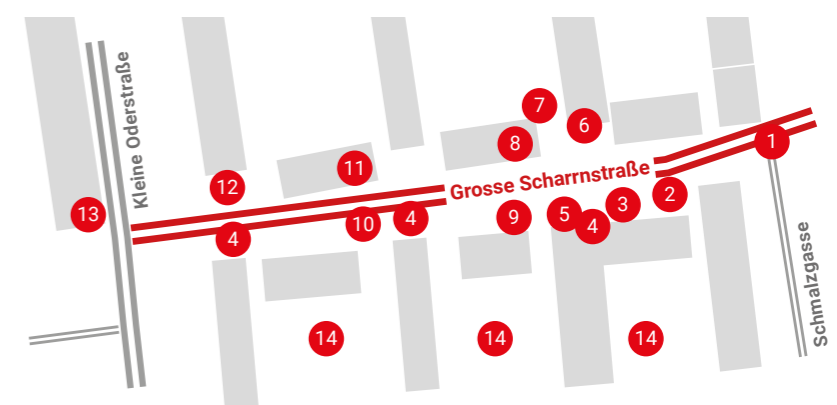
zehnten gar nicht denkbar gewesen. Insofern sind all die Kunstwerke ein Zeugnis der postmodernen Offenheit für kulturelle Experimente und zugleich ein Schritt zur Erweiterung der Freiräume, angesichts der sich anbahnenden Veränderungen im Lager der sozialistischen Länder. Frankfurt (Oder) – wie es sich herausstellte – war für derartige Versuche weitaus geeigneter als zum Beispiel (Ost-)Berlin, wo die Kontrollgremien viel strenger und wachsamer waren.

Das hier präsentierte Projekt „Kunst im Vorbeigehen“ ist ein Ergebnis von studentischen Forschungen an der Europa-Universität Viadrina. Sie zielten darauf ab, die noch lebenden Künstler*innen zu interviewen und ihnen das Wissen über die Entstehumstände sowie Aussagen zu ihren Inspirationen zu entlocken. In Verbindung mit der behutsamen Sanierung



des Straßenraums durch die Wohnbau Frankfurt konnte ein hochinteressantes Zeugnis jener, in Vergessenheit geratenen Epoche erhalten und zum Sprechen gebracht werden. So entstanden ist eine für jeden Interessierten zugängliche Dokumentation in Form einer Homepage.

Wir laden Sie herzlich ein – zu einem Spaziergang entlang der „Kunst im Vorbeigehen“ und zu einem Online-Besuch unserer Dokumentation, zu finden unter www.kunst-im-vorbeigehen.de bzw. über den hier abgedruckten QR-Code.



- 1. Das gesellschaftliche Geschehen der heutigen Zeit
- 2. Trinkbrunnen
- 3. Kandelaber
- 4. Rankgerüste I–III
- 5. Die Maske
- 6. Fliegender Teppich
- 7. Der Lauscher Der Waldschrat II Der Pogeist
- 8. Relief Technische Formen
- 9. Boulevardpassanten
- 10. Relief Pferde
- 11. Relief Bauformen
- 12. Platzgestaltung I
- 13. Geschichte Frankfurt (Oder)
- 14. Keramikwände



Gefördert mit Mitteln des Landes Brandenburg



UNSERE TIPPS GEGEN DAS GROSSE GÄHNEN

Frühjahrs müdigkeit

Endlich werden die Tage wieder länger und wärmer. Doch anstatt sich fit zu fühlen, sehnen sich viele nach Schlaf. Die gute Nachricht vorweg: Die Frühjahrsmüdigkeit ist keine Krankheit, sondern ein Umstellungsproblem. Folgende Tipps können Ihnen helfen, fit in den Frühling zu starten.

Ebenso wie die Natur „erneuert“ sich auch der Mensch im Frühling. Von den Schilddrüsenhormonen

angeregt, teilen sich die Zellen schneller. Diese Umstellung zehrt am Organismus und gleichzeitig an den Energiereserven. Hinzu kommt das wechselhafte Wetter im Frühling, auf das sich der Körper immer wieder neu einstellen muss. Oft fehlen im Körper die nötigen Vitalstoffe, um den Jahreszeitenwechsel kompensieren zu können, denn viele Menschen ernähren sich im Winter fetthaltiger und weniger ausgewogen als im Sommer.

Energiereserven lassen sich am besten mit viel frischem Obst und Gemüse auffüllen. Besonders die Vitamine der B-Familie und Vitamin C stärken die Abwehr. Kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt versorgen den Körper ausreichend mit Energie und belasten nicht so sehr wie üppige, fettreiche Speisen. Eine süße Nascherei zwischendurch ist erlaubt, da Süßigkeiten den Körper dazu antreiben, Serotonin zu produzieren, was die Müdigkeit

in der Regel unterdrückt und glücklich macht.

Wichtig ist außerdem viel Bewegung an der frischen Luft, um genügend Licht und Sauerstoff zu tanken. Wer regelmäßig Sport macht, fühlt sich nicht nur körperlich wohler, sondern ist auch seelisch ausgeglichener. Wer aktiv für seine Gesundheit eintritt, kann auch Krankheiten vorbeugen. Laufen, Fahrradfahren, Gymnastik oder Fitnesskurse stärken nicht nur das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur, sondern kurbeln die Fettverbrennung an. Zu hohe Cholesterin- und Blutzuckerwerte können ebenso gesenkt werden.

Für den Sport bedankt sich der Körper unter anderem damit, dass er Endorphine (Glückshormone) ausschüttet, was die Laune deutlich steigert. Sportler sehen daher meistens nicht nur frischer aus, sie sind auch im Alltag belastbarer. Außerdem bekommt das Immunsystem

durch den Sport Auftrieb und produziert mehr Abwehrzellen.

Gute Vorsätze sind aber meistens schneller gefasst als umgesetzt. Anstatt sich zu bewegen, siegt oftmals der innere Schweinehund und bleibt auf dem Sofa liegen. Wer sich allerdings für den Sport feste Termine einträgt oder in der Gruppe aktiv wird, dem fällt es oftmals leichter, sich zu motivieren.

Für mehr Informationen zum Thema Gesundheit, besuchen Sie folgende Homepage:

www.meine-krankenkasse.de
Oder schauen Sie doch mal persönlich im ServiceCenter der BKK•VBU Frankfurt (Oder) vorbei: Brunnenplatz 3, 15230 Frankfurt (Oder)

Kontakt:

Erik Huwe
E-Mail: erik.huwe@bkk-vbu.de
Telefon: 0162 2021137
© BKK•VBU

ONLINE KURSE DER BKK VBU

Unternehmen Sie etwas gegen die Frühjahrsmüdigkeit und nehmen Sie an einem der folgenden Online-Kurse teil und das ohne Ihre vier Wände zu verlassen zu müssen:

Online-Ernährungsberatung mit „My Weight Coach / My Health Coach“

Ernährungsführerschein mit „slimcoach“

Rückenschule mit „fitbase“

Stressbewältigung und Entspannung mit „fitbase“

Fit & Aktiv mit „fitbase“

Mausarm-Prävention ArmAktiv mit „fitbase“

Hatha-Yoga mit „fitbase“

FIT WERDEN MIT DEN ONLINE-KURSEN DER BKK•VBU



Die Frankfurt App ist da

Viele Städte haben sie bereits – jetzt können auch wir von den Vorteilen einer Stadt-App profitieren. Die Frankfurt App steht ab sofort im Google Play Store als „Frankfurt App“ sowie im Apple Store als „Frankfurt (Oder) App“ zum kostenfreien Download zur Verfügung.

Neben den neuesten Nachrichten aus dem Rathaus findet man hier zum Beispiel auch den Veranstaltungskalendar

der, einen Stadtplan und das Ämterverzeichnis der Stadtverwaltung. Im Bereich Online-Services kann man Termine unter anderem für das Bürgerbüro, für die Fahrerlaubnis- oder die KFZ-Zulassungsbehörde vereinbaren. Freizeit- und Kulturtipps und vieles mehr findet man im Bereich Orte.

Mit der Frankfurt App möchte die Stadtverwaltung ein weiteres Instrument der Information und Kommunikation anbieten, das die Vielfalt der liebens- und lebenswerten Seiten unserer Stadt transportiert. Die App ist Teil der Brandenburger Digitalisierungsstrategie, Baustein städtischer Smart-City-Bestrebungen und in erster Linie ein wichtiges Sprachrohr hin zu den Frankfurterinnen, Frankfurtern und allen darüber hinaus Interessierten.

Quelle: Stadt Frankfurt (Oder)



Digitale Medien rund um die Uhr ausleihbar

Die Stadt- und Regionalbibliothek Frankfurt (Oder) bleibt pandemiebedingt noch einige Zeit geschlossen. Eine digitale Medienausleihe ist während dieser Zeit trotzdem möglich.

Die Onleihe ist das digitale Medienangebot des Bibliotheksverbundes Brandenburg. Hier werden etwa 30.000 Medien in Form von E-Books, E-Audios und E-Magazinen zum Download angeboten. Die digitalen Medien werden, wie in der Bibliothek üblich, ausgeliehen.

Im Unterschied zur klassischen Ausleihe müssen die Medien nicht vor Ort abgeholt werden. Die Leserinnen und Leser

können die gewünschten Medien von zu Hause aus entleihen und empfangen. Auch eine Rückgabe ist nicht notwendig. Nach Ablauf der Leihfrist sind die betreffenden Dateien automatisch nicht mehr benutzbar und müssen lediglich vom eigenen Endgerät entfernt werden.

Diejenigen, die einen gültigen Bibliotheksnutzerausweis der Stadt- und Regionalbibliothek Frankfurt (Oder) besitzen, können sich online unter www.srbffo.de sowie unter www.onleihe.de/verbund_brandenburg einloggen, um die Medien zu konsumieren. Die Onleihe funktioniert auf verschiedenen Geräten, zum Beispiel auf dem Com-

puter, dem Smartphone, dem E-Reader sowie dem Tablet. Eine Übersicht über die erforderlichen technischen Voraussetzungen der einzelnen Medientypen ist auf der Seite der Onleihe-Hilfe einsehbar. Dort werden zudem allgemeine Fragen beantwortet. Auch das Team der Stadt- und Regionalbibliothek unterstützt bei Fragen (Telefon: 0335 549853, E-Mail: anfragen@srbffo.de). Die Mitarbeitenden sind während der Schließzeit montags bis freitags jeweils zwischen 8.00 Uhr und 16.00 Uhr erreichbar.

Quelle: Stadt Frankfurt (Oder)

PRIMEL

Wer hätte das gedacht, dass der botanische Name Primula – „die Erste“ bedeutet. Wirklich im wahrsten Sinne des Wortes sehr passend für einen Frühblüher. Einige von den rund 500 Arten fangen bereits im Januar an, sich zu öffnen. Die Blütezeit der Primeln beginnt im Februar und dauert bis Mai. Die Etagenprimel blüht allerdings erst im Juni bis Juli. Viele Pflanzenliebhaber fragen sich aber immer wieder, sind denn meine Primeln nun auch winterhart?

Primelgewächse besiedeln je nach Art unterschiedliche Vegetationszonen. Sie wachsen in Europa und Asien im Hochgebirge und auch in einigen Regionen der Arktis. Daher gibt es große Unterschiede in der Verträglichkeit bei niedrigen Temperaturen. Grundsätzlich werden Primeln in unseren Gartencentern angeboten, die auch Minusgrade vertragen. Arten, die aus den Tropen stammen, sind nicht frosthart und müssen hierzulande über die gesamte Winterzeit einquartiert werden. Aber auch bei den herkömmlichen Primeln wird es bei -5 Grad kritisch. Die Blütenknospen, die sich bereits ab Januar öffnen, vertragen keine tiefen Temperaturen. Sie können sie aber schützen, indem Sie die Primeln mit Zeitungspapier abde-

**„DIE ERSTE
DES FRÜHLINGS“
(bot. Primula)**

cken. Sobald die Temperaturen wieder ansteigen, kann es entfernt werden.

Die Primeln eignen sich hervorragend als erster Frühlingbote auf unserer Fensterbank. Aber achten Sie bitte darauf, dass die Pflanzen nicht in der Nähe von Heizungen stehen. Sie reagieren in ihrer Blütezeit empfindlich auf trockene Raumluft. Am besten eignen sich das Schlafzimmer, Treppenhaus und der Balkon. In Kombination mit anderen Frühblüher in einem Gesteck als Tischdekoration, geben sie auf Grund ihrer Farbvielfalt immer ein gewisses Etwas.

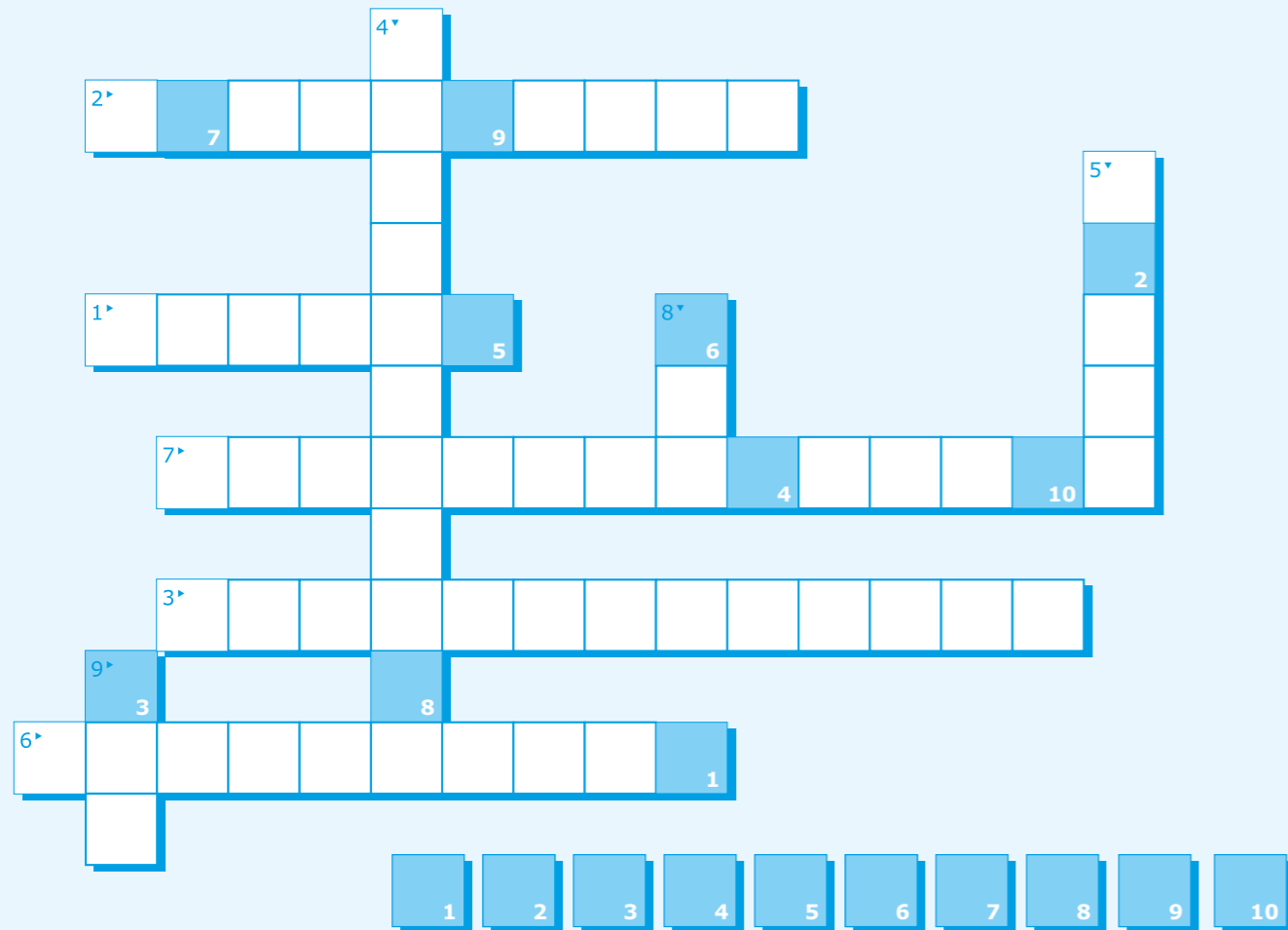
Nach der Blütezeit pflanzen Sie die Primeln in ein Terrassenbeet, auf den Balkon in Kästen oder Kübel. Sie benötigen viel Wasser. Da die Pflanze gro-

ße Blätter hat, verdunsten diese dementsprechend auch sehr viel. Deshalb sollte darauf geachtet werden, dass die Erde immer mäßig feucht ist. Am besten mit kalkarmem bis kalkfreiem Wasser gießen. Bei erhöhter Wärmezufuhr in Wohnräumen dankt die Pflanze es Ihnen, wenn Sie diese auch gelegentlich besprühen.

Sollten Sie Katzenliebhaber sein und vielleicht eine besitzen, dann bitte achten Sie unbedingt darauf, dass Ihr Vierbeiner keine Chance hat, an diese Pflanzen zu kommen. Denn die Primel ist in allen Bestandteilen hoch Giftig! Das Knabbern an Pflanzenteilen kann noch glimpflich ausgehen und nur Entzündungen im Maul hervorrufen. Aber beim Verzehren von Pflanzenteilen können die Symptome viel schlimmer sein. Sollten Sie das bei Ihrer Katze bemerken, müssen Sie schnellstmöglich einen Tierarzt aufsuchen. Bei einer Vergiftung durch das Primin der Pflanze, kann das zum Tod bei Katzen führen.



Frühlingsrätsel



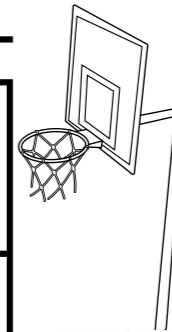
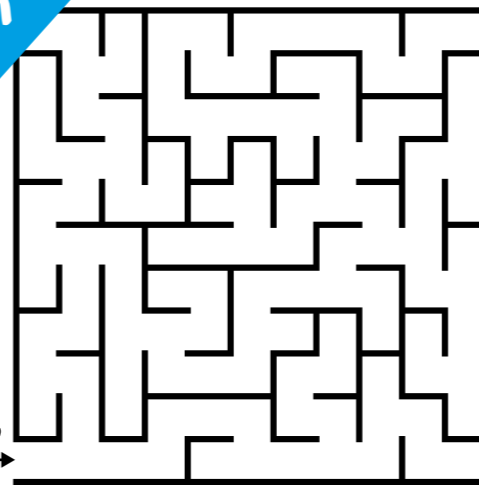
- 1 Welcher Frühjahrsblüher wird von Jens-Uwe Krüger in diesem Heft vorgestellt?
- 2 In welcher Abteilung unserer Genossenschaft, bekommt man eine neue Wohnung?
- 3 Welcher Service hilft bei Notfällen?
- 4 Wie heißt die neue Seite 15?
- 5 Wie heißt eines der Kunstwerke der Großen Scharnstraße?
- 6 Was kann man bei Bewegung an der frischen Luft tanken?
- 7 Was ist ein Teil der Großen Scharnstraße?
- 8 Wie nennt man eine Strecke, die man zurücklegt, um an ein Ziel zu kommen?
- 9 In welchem Raum befindet sich die Dusche oder Badewanne?

Haben Sie unsere WohnGut 01/2021 aufmerksam gelesen? Dann werden die folgenden Fragen leicht für Sie zu beantworten sein. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 3 Überraschungspakete der Wohn-Bau Frankfurt inkl. 5-Euro-Gutschein für die Bäckerei Baumgärtel.

Machen Sie mit und senden Sie uns Ihre Lösung per E-Mail (regina.haring@wohnbau-frankfurt.de) oder per Post (Wohnbau Frankfurt, Sophienstraße 40, 15230 Frankfurt (Oder)). Viel Spaß beim Rätseln! **Einsendeschluss ist der 15. Mai 2021**

Auflösung und Gewinner Winterrätsel – WohnGut 4/2020
Lösungswort: „Weißburgunder“ Die Gewinne – 3 Überraschungspakete der Wohn-Bau Frankfurt gehen an: Sigrid Stabe, Bernd Schulz, Monika Rautenberg. Herzlichen Glückwunsch! Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Kinderspaß



Nach dem Haare schneiden zeigt der Friseur Jonas das Ergebnis im Spiegel. „Gefällt dir das so?“, fragt der Friseur. Jonas antwortet: „Hinten kann es ruhig noch etwas länger werden.“

Warum summen Bienen? – Weil sie den Text nicht kennen.

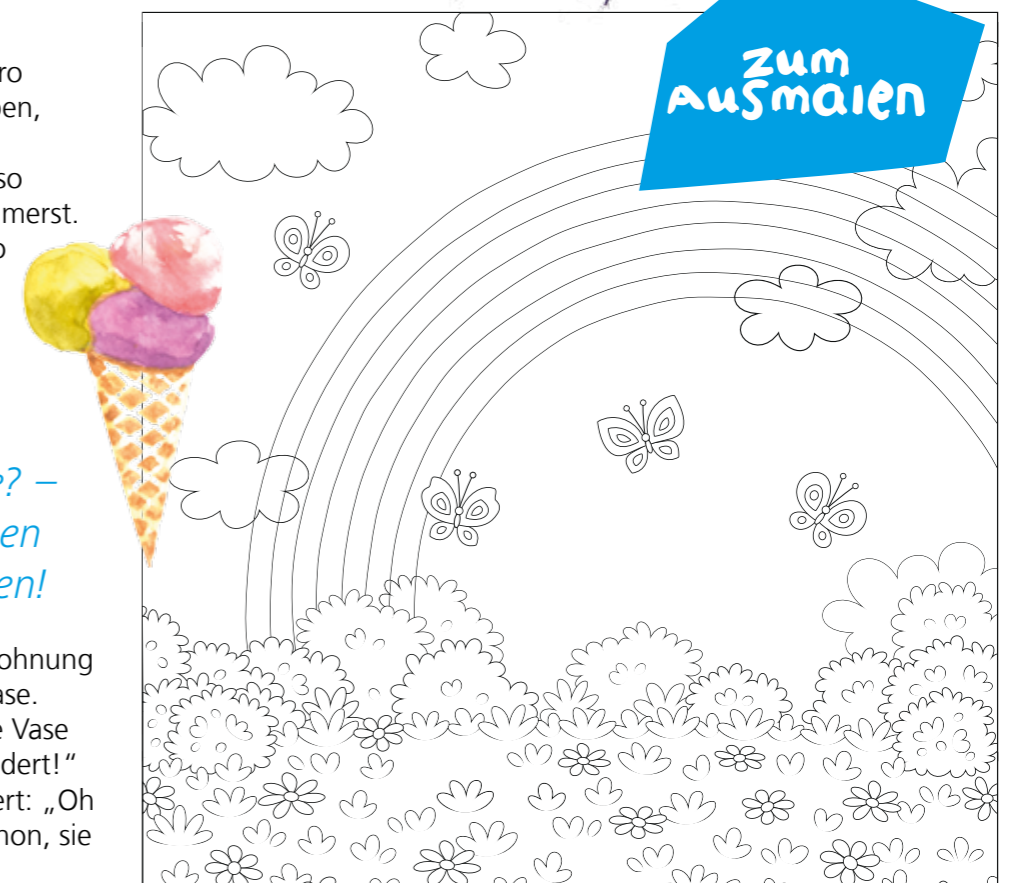


Zum Ausmalen

„Papa, kann ich einen Euro für einen alten Mann haben, bitte?“ „Na gut, Jessi, ich freue mich, dass du dich so um ältere Menschen kümmerst. Ich gebe dir das Geld. Wo steht der Mann denn?“ „Da hinten beim Supermarkt, er verkauft Eis.“

Wozu braucht die Polizei eine Schere? – Um Einbrechern den Weg abzuschneiden!

Tayo zerdeppert in der Wohnung seiner Oma eine große Vase. Oma ruft schockiert: „Die Vase war aus dem 17. Jahrhundert!“ Darauf sagt Tayo erleichtert: „Oh zum Glück, ich dachte schon, sie war neu.“





Wir sind für Sie da! Ihre Ansprechpartner

Wohnungsbaugenossenschaft Frankfurt (Oder) eG

Sophienstraße 40
15230 Frankfurt (Oder)
Telefon: 0335 6830-599
wohnen@wohnbau-frankfurt.de
www.wohnbau-frankfurt.de

Havariedienst (in dringenden Notfällen)

24 Stunden am Tag
Telefon: 0335 6830-491

Vermietung

Montag/Dienstag/Donnerstag/Freitag:
9:00 bis 18:00 Uhr
Telefon: 0335 6830-470
vermietung@wohnbau-frankfurt.de

Wohnungsverwaltung

Dienstag: 9:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag: 9:00 bis 12:00 Uhr
wohnungsverwaltung@
wohnbau-frankfurt.de

Mieten- / Mitgliederbuchhaltung

Dienstag: 9:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag: 9:00 bis 12:00 Uhr
Telefon: 0335 6830-520/-551
mitglieder@wohnbau-frankfurt.de

Betriebskosten

Dienstag: 9:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag: 9:00 bis 12:00 Uhr
Telefon: 0335 6830-
466/-463/-464/-465
betriebskosten@wohnbau-frankfurt.de

Recht / Mahnwesen

Dienstag: 9:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag: 9:00 bis 12:00 Uhr
Telefon: 0335 6830-321
recht@wohnbau-frankfurt.de

TEAM NORD/WEST

Verwaltung

Telefon: 0335 6830-431

Reparatur

Telefon: 0335 6830-493

An der Alten Universität
August-Bebel-Straße
Bergstraße
Dr.-Ernst-Ruge-Straße
Fontanestraße
Friedrich-Ebert-Straße
Friedrich-Hegel-Straße
Georg-Friedrich-Händel-Str.
Georg-Richter-Straße
Gerhard-Hauptmann-Str.
Goethestraße
Heinrich-Zille-Straße
Josef-Gesing-Straße
Kantstraße
Karl-Liebknecht-Straße
Karl-Marx-Straße
Käthe-Kollwitz-Straße
Lebuser Mauerstraße
Methnerstraße
Oderpromenade
Otto-Nagel-Straße
Prager Straße
Rathenaustraße
Rosa-Luxemburg-Straße
Schulstraße
Seelower Kehre
Warschauer Straße
Witebsker Straße
Witzlebenstraße
Zschokkestraße

TEAM MITTE

Verwaltung

Telefon: 0335 6830-411

Reparatur

Telefon: 0335 6830-496

Am Kleistpark
Bruno-Peters-Berg
Dr.-Salvador-Allende-Höhe
Ferdinandstraße
Franz-Mehring-Straße
Görlitzer Straße
Große Scharrnstraße
Halbe Stadt
Kleine Oderstraße
Rote Kapelle
Rudolf-Breitscheid-Straße
Sophienstraße
Thomas-Müntzer-Hof
Tunnelstraße

TEAM SÜD

Verwaltung

Telefon: 0335 6830-441

Reparatur

Telefon: 0335 6830-492

Alexej-Leonow-Straße
Baumschulenweg
Beerenweg
Johannes-Kepler-Weg
Juri-Gagarin-Ring
Puschkinstraße
Siedlerweg
Stakerweg
Südring
Traubenweg
Weinbergweg
Winzerring

NEUBERESINCHEN

Verwaltung / Reparatur

Telefon: 0335 6830-467

Aurorahügel
Clara-Zetkin-Ring
Friedenseck
Friedrich-Loeffler-Straße
Johann-Eichorn-Straße
Kommunardenweg
Mühlenweg
Spartakusring