

Bauen Wohnen Leben[®]

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund

Inhalt:

1-2 Sommer, Sonne
Sahneeis!

Fragen rund um die süße
Abkühlung

2-3 Falsche Mülltrennung
Rezept-Tipp: Himbeereis

4-5 Die Top 10 im Sommer
Mieten, Bauen, Nachbarn werben

6 Unser Zentrum am
Papenbusch
Fast wie ein eigener kleiner
Stadtteil

7 Genug geträumt –
jetzt wird gebaut
Baugebiet „Hinterm Garten“
Rezept-Tipp: Tomaten-Mango-
Salsa

8-9 Wirbelsäulen-
gymnastik im AktiVita
Das hilft bei Rückenschmerzen

10-11 Anders und besser
Portrait: Geflügelhof zur Nieden
Ausbildung bei der GBS: Das
Klima stimmt

12 Veranstaltungs-
kalender
Impressum

Sommer, Sonne, Sahneeis!

30 Grad im Schatten oder 20 Grad und ein laues Lüftchen? Ganz egal: Eis geht immer. Die BWL klärt alle Fragen rund um die süße Abkühlung – und zeigt Ihnen die Mendener Eisdielen.



Ist Eis eine Kalorienbombe?

Ob Milcheis, Fruchtis, mit Streuseln oder Sahne: Eis gehört einfach dazu. Wenn da nur die Kalorien nicht wären – oder? Ist Eis ein echter Dickmacher? Nicht unbedingt. Wie kalorienreich Eis ist, hängt von der Sorte ab. Ein Fruchtis wie Erdbeer- oder Himbeereis ist mit etwa 100 Kilokalorien pro Kugel vergleichsweise leicht. Schokoladeneis dagegen gilt das als eine der kalorienreichsten Eissorten.

Was sind die exotischsten Eissorten?

Außer den Klassikern haben deutsche Eisdielen oft auch ausgefallene Eissorten im Programm: Wie wäre es mit Erdbeer-Balsamico? Das „Eis des Jahres 2015“ ist damit aber noch längst nicht die exotischste Variante. Für experimentierfreudige Eisesser hält der Sommer dieses Jahres laut der „Union italienischer Speiseeishersteller“ weitere Höhepunkte

Fortsetzung auf Seite 2



Fortsetzung von Titelseite

bereit: Pfirsich-Lavendel, Schokolade-Chili, Birne-Parmesan oder Karamell-Eis mit Salz.

Was sind die beliebtesten Eissorten der Deutschen?

Klassiker stehen nach wie vor an der Spitze der Beliebtheitsskala. Schokolade war 2014 das Lieblingseis der Deutschen und verdrängt damit Vanille auf Platz zwei – dicht gefolgt von Haselnuss, Stracciatella und Erdbeere. Auch veganes Eis erfreute sich 2014 zunehmender Beliebtheit.

Wo kommt Speise-Eis her?

Eis kommt aus Italien? Weit gefehlt. Ursprünglich kommt die kühle Erfrischung aus ganz anderen Ecken der Welt. Die Chinesen haben schon vor

mehreren Tausend Jahren Eis serviert. Trotzdem: Das klassische Eis, wie wir es heute kennen, kommt aus Italien. Übrigens: Die Heimat vieler „Gelatieri“ (Eishersteller) sind die Südtiroler Dolomiten – dem entsprechend heißen viele Eiscafés in Deutschland „Dolomiti“.

Und wo gibt es mein Lieblingseis?

Sie haben Lust auf Eis bekommen? Hier sind die Mendener Eisdielen:

- Kuhbar, Bodelschwingstraße
- Eiscafé Dolomiti, Fußgängerzone
- Eiscafé Fantasy, Marktplatz
- Eiscafé Adria, Platte Heide, Kornblumenweg

Sie wollen Eis selbst machen? Das passende Rezept dafür finden Sie auf Seite 3!

UNSER REZEPTTIPP:

Himbeereis selbstgemacht

Lecker, fruchtig, sommerlich und ganz einfach: Machen Sie Himbeereis selbst – und das ganz ohne Eismaschine.



Die Zutaten:

- 250 g tiefgefrorene Himbeeren
- 150 ml kalte Milch
- 3 EL Zucker

Und so geht's:

Zuerst werden die tiefgefrorenen Himbeeren in einem festen Behälter zerkleinert – am besten im Mixer. Zucker und Milch hinzugeben und gründlich mixen – solange, bis keine groben Himbeerstücke mehr zu sehen sind. Die Masse sollte cremig sein.

Und schon ist das Eis servierfertig – für eine bessere Konsistenz kann es aber auch noch für eine halbe Stunde in den Kühlschrank gestellt werden.

Ihnen hat das selbstgemachte Himbeereis geschmeckt? Dann versuchen Sie sich an anderen Fruchtessorten, zum Beispiel an Erdbeereis.

Guten Appetit!

Falsche Mülltrennung: teuer und vermeidbar



Die gelben „Wertstoff“-Tonnen werden in Mendern auffällig oft falsch befüllt. Klaus Schiekiera von der Entsorgungsfirma Lobbe: Das kann teuer werden.



Das Problem ist alt bekannt: Der Müll landet in der falschen Tonne – und die bleibt bei der nächsten Müllabfuhr ungeleert vor der Haustür stehen. „Wenn zu viele Restabfälle in der gelben Tonne liegen, kann der recyclebare Müll nicht mehr getrennt werden“, sagt Klaus Schiekiera von der Entsorgungsfirma Lobbe. Das Ergebnis: Die Umwelt leidet unter dem falschen Einsortieren. Und der Geldbeutel erst recht.

„Wir fordern die Mieter auf, den Müll nachzusortieren“, sagt Klaus Schiekiera weiter. Das sei bei Mehrfamilienhäusern aber erheblich schwerer durchzuführen als bei Einfamilienhäusern, denn: „Niemand fühlt sich zuständig. Und so bleibt der Müll oft unsortiert.“ Das hat Folgen – auch für die Umwelt. Und die Kosten? „Wir berechnen für die zusätzliche An- und Abfahrt eine Pauschale“, so Schiekiera. Diese Pauschale wird den Mietern in Rechnung gestellt. Aber: Das sei keine Dauerlösung und nur eine Ausnahmeregelung. Wird der Müll dauerhaft falsch getrennt, setze man sich mit den Grundstückseigentümern auseinander – also auch mit der GBS.

Kunststoffe

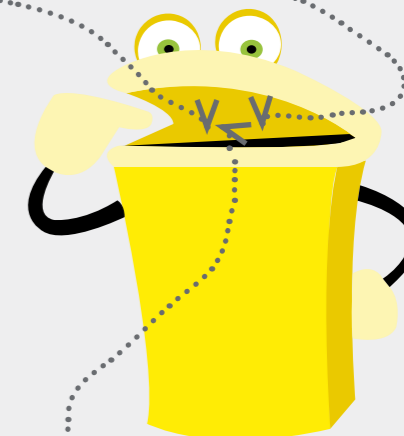
Folien (Tragetaschen, Verpackungsfolien), Flaschen (Spül-, Wasch- und Körperpflegemittel), Becher (Milchprodukte, Margarine, etc.), Schaumstoffe (Obst- und Gemüsebehälter, geschäumte Verpackungen)

Verbundstoffe

Gemische aus Pappe (Getränkebehälter, z. B. Saft- und Milchkartons), Kunststoff und Aluminium (Gefrierpackungen, Vakuumverpackungen, z. B. Kaffeeverpackungen, Tütensuppen)

Mit einem Griff den Inhalt kontrolliert

„In Mendern haben wir leider häufig Probleme mit der nicht korrekten Befüllung der Mülltonnen“, sagt Klaus Schiekiera. Hier sei der Anteil von Haushalten, die den Müll falsch trennen, im Vergleich zu Nachbarstädten am höchsten. Dabei reicht geübten Müllwerkern schon ein Griff, um den Inhalt der gelben Tonne zu überprüfen. „Das Gewicht der Tonne ist ausschlaggebend – ein Müllwerker erkennt das direkt.“ Außerdem wichtig beim richtigen Mülltrennen: Die Behälter müssen „restentleert“ sein – das heißt: Vollkommen leer. Nur so macht die Mülltrennung wirklich Sinn. Auch Flüssigkeiten im Müll sind Problemfälle. „Ein Müllwagen ist nie absolut dicht“, so Klaus Schiekiera weiter. Das Ergebnis: Die Flüssigkeit sammelt sich und läuft auf die Straße. Vor allem bei Öl sei das ein Problem – und unter Umständen sogar gefährlich.



Metalle: Aluminium, Weißblech
Konserven, Getränkedosen, Flaschenverschlüsse, Schalen, Deckel und Folien aus Aluminium

10 Dinge, auf die Sie sich im Sommer freuen können!



Endlich: Der Sommer ist da! Das bietet einige Vorteile: Die BWL zeigt Ihnen, worauf Sie sich in den nächsten Wochen freuen können!



1 Freibad: Wasser marsch!
Wenn die Sommersonne vom Himmel scheint, tut Abkühlung Not: Das Freibad ruft! Bei echtem Sommerwetter auf der Liegewiese entspannen, mit den Kindern im Wasser toben oder ein paar Bahnen ziehen – ein Sprung ins kalte Nass wirkt wahre Wunder.
Wo? Zum Beispiel im Bürgerbad Leitmecke: Bürgermeister-Rau-Straße 2 in 58706 Menden!



2 Grillabende: Endlich. Wieder. Grillen.
Würstchen, Steak oder Salat: Sommer ist Grillzeit. Kohle, Gas oder Elektro? Wie auch immer: Bei den ersten warmen Sonnenstrahlen wird der Grill entstaubt und kommt wieder seiner Bestimmung nach. Unser feuriges Grillrezept finden Sie auf S. 7!



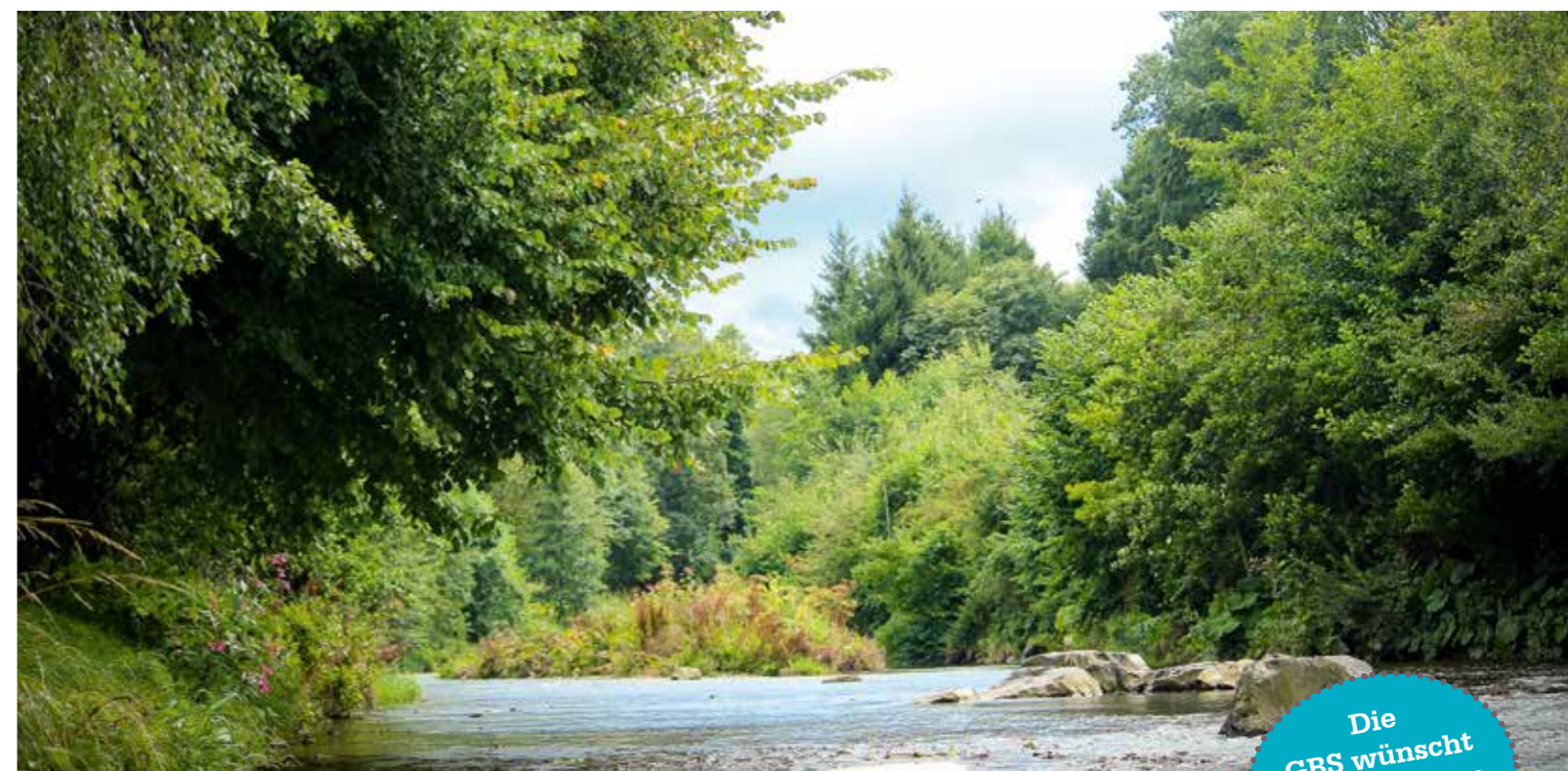
3 Gutes Wetter: Sommer, Sonne, Sonnenschein!
Der Sommer ist die warme Jahreszeit! Jetzt spielt sich das Leben draußen ab und bringt reichlich Abwechslung mit sich. Alles ist drin – von der Fahrradtour über das Picknick bis hin zum Spaziergang. Aber Vorsicht: Gerade bei Kindern ist Sonnenschutz unverzichtbar.



4 Draußen sitzen: Balkonien nach dem Winterschlaf!
Endlich wieder raus! Balkon oder Terrasse, ganz egal: Die schönste Jahreszeit ist wie gemacht für ein Sonnenbad und gemütliches Beisammensein am Abend. Wenn dann noch Blumen und die passenden Dekoartikel den Weg auf dem Balkon finden, steht dem Urlaub auf Balkonien nichts mehr im Wege!

5 Sommerkleidung: Warum nicht mal barfuß?
Mit dem guten Wetter ändert sich auch die Kleidung – aus Pullovern werden T-Shirts und aus Schuhen Flip-Flops. Oder die ganz sommerliche Variante: Barfuß laufen! Das ist ohnehin gesund.

6 Gute Laune: Tschüss Dunkelheit!
Hallo Sommer, hallo gute Laune! Ist die Kälte verschwunden, hält der Sommer Einzug in die Köpfe der Menschen. Die Tage sind lang, das Wetter ist gut – und die Laune erst recht!



Die GBS wünscht einen schönen Sommer!

7 Eis: Versuchen Sie es selbst!
Wenn der Freibadbesuch nicht für Abkühlung sorgt, dann zumindest ein Eis. Egal ob die klassischen Varianten oder echte Exoten: Eis ist das Symbol für Sommer. Und vor allem: Einfach lecker. Unser Rezept für Ihr ganz persönliches Lieblingseis finden Sie auf Seite 3 – kinderleicht nachzumachen.

9 Freie Zeit: Sommer ist Urlaub!
Klar: Für die jüngsten Familienmitglieder steht der Sommer vor allem für Sommerferien und reichlich Freizeit. Sommer bedeutet Urlaub. Und wenn das für Sie nicht gilt: Die Tage sind lang, die Nächte kurz – die lauen Abende lassen sich gut nutzen.



8 Fahrradfahren: mit dem Rad durch Menden!
Nach dem Eisgenuss ist Bewegung genau das Richtige. Zum Beispiel mit dem Fahrrad. Entstauben Sie Ihren Drahtesel und dann ab ins Freie – entlang der Ruhr finden sich gepflegte und ebene Radwege.

10 Sommer-Lebensmittel: locker-leichte Verführung!
Der Sommer ist lecker, denn: Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen und andere sommerlich-leichte Lebensmittel bilden den passenden kulinarischen Rahmen für die Jahreszeit. Oder wie wäre es mit Johannisbeeren? Hauptsache sommerlich, locker, leicht!

„Suchen Sie sich Ihren neuen Nachbarn selbst aus!“

Machen auch Sie mit bei der B&S/GBS-Aktion „Mieter werben Mieter“. Wenn Sie in Ihrem Freundes-, Bekannten- oder Verwandtenkreis neue Mieter für eine Wohnung unserer Baugenossenschaft gewinnen, erhalten Sie von uns als Dankeschön einen **GBS MARKANT-Einkaufsgutschein über 30 Euro**.

Ihre Prämie wird fällig bei Unterzeichnung des Mietvertrages zwischen dem neuen Mieter und der B&S/GBS (nicht gültig bei Wohnungswechsel innerhalb der B&S/GBS-Wohnungen).

Bitte haben Sie jedoch Verständnis, dass wir auch jeden von Ihnen vorgeschlagenen Mietinteressenten einer üblichen Bonitätsprüfung unterziehen müssen und uns somit das Recht der Ablehnung eines einzelnen Interessenten vorbehalten. Für den Vertrag beziehungsweise den Nachweis eines Mietinteressenten reichen Sie einfach den nebenstehenden Vordruck bei uns ein.

Also dann: Augen und Ohren offen halten. Wir freuen uns auf Ihre Mithilfe!

Ich habe die B&S/GBS weiterempfohlen: _____ Nachname _____ Vorname _____ Straße, Hausnummer _____ PLZ, Ort _____ Datum, Unterschrift des Werbers	Ich interessiere mich für eine Wohnung bei der B&S/GBS: _____ Nachname _____ Vorname _____ Straße, Hausnummer _____ PLZ, Ort _____ Datum, Unterschrift des Interessenten
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Unser Zentrum am Papenbusch

Supermarkt, Fitness- und Gesundheitszentrum, Gastronomie: Der Papenbusch ist bestens ausgestattet für alle Altersgruppen. Willkommen in unserem Zentrum am Papenbusch!



Der Papenbusch hat sich verändert: Supermarkt, Fitness- und Gesundheitszentrum, Gastronomie, Caritas und evangelische Lebenshilfe haben der Gegend ein neues Gesicht gegeben. Ein Zentrum ist entstanden. „Uns ist die Förderung dieses Mittelpunktes wichtig“, sagt GBS-Geschäftsführer Karl-Heinz-Borggraefe, „wir brauchen auch weiterhin gute Nahversorgungsmöglichkeiten.“ Mit dem GBS MARKANT-Markt und dem AktiVita betreibt die GBS gleich zwei Einrichtungen am Papenbusch – und belebt damit einen ganzen Stadtteil.

Fast ein eigener kleiner Stadtteil



„Damit bietet der Papenbusch alles, was man zum Leben braucht“, sagt Karl-Heinz Borggraefe weiter. Dabei orientiere man sich immer an den Bedürfnissen der Anwohner: Der GBS MARKANT-Markt für den täglichen Einkauf, das AktiVita samt Physiotherapiepraxis Piotrowski als echtes Gesundheitszentrum mit Reha-Sport-Möglichkeiten und das Schlemmerstübchen mit gutbürgerlicher Küche und Party-Service. Die Caritas als Pflegedienst und die evangelische Jugendhilfe als Beratungseinrichtung runden das Angebot ab. „Der Papenbusch hat sich fast zu einem eigenen, kleinen Stadtteil entwickelt“, so Borggraefe.



Auch für Dr. Richard Müller-Schlotmann, Bereichsleiter der Pflegekinderhilfe der evangelischen Jugendhilfe Menden, liegen die Vorteile auf der Hand. „Die Infrastruktur hier oben ist gut.“ Zur Verwaltung in der Droste-Hülshoff-Straße habe man nur kurze Wege – die Lage sei also ein großer Vorteil, so Müller-Schlotmann.

Auch sonst ist der Papenbusch bestens ausgestattet – und zwar für alle Altersgruppen. Die Grundschule und der Kindergarten in unmittelbarer Nähe seien vor allem für Familien wichtige Anlaufstellen in der Umgebung, so Karl-Heinz-Borggraefe, „das macht die Lage ungemein attraktiver.“ Ein weiterer Vorteil: die gute Busverbindung nach Menden oder Iserlohn.

Genug geträumt – jetzt wird gebaut!

Die GBS bietet Ihnen die Chance dazu – mit dem Baugebiet „Hinterm Garten“.



Endlich Sommer: Die Tage sind länger, die Stimmung ist gut – das Wetter stimmt. Perfekte Voraussetzungen für einen Grillabend im Eigenheim. Sie sind noch auf der Suche nach dem perfekten Bauland? Nach Idylle, einem familienfreundlichen Umfeld und einem Ansprechpartner, der Ihnen den Traum von den eigenen vier Wänden erfüllt? Dann suchen Sie doch hier: „Hinterm Garten“ in Menden-Schwitten wartet Ihr Wunschgrundstück.

Ländliche Idylle trifft Stadtnähe

„Die Lage ist einfach einmalig“, sagt GBS-Geschäftsführer Karl-Heinz Borggraefe. Und tatsächlich: Das Baugebiet „Hinterm Garten“ liegt inmitten des gewachsenen Ortskerns der Mendener Ortschaft Schwitten – Idylle pur also. Ein weiterer Vorteil: Die Nähe zur Mendener Innenstadt. Grundstücke von 514 bis 694 Quadratmetern würden auf die Bauherren warten, so Borggraefe weiter.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich bei uns!

Wollen Sie schon bald im eigenen Garten sitzen, grillen, die Sonne genießen? Der Sommer kann kommen – in Ihren eigenen vier Wänden. Ihr heißer Draht zum Eigenheim:

GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH
Hedwig-Dransfeld-Straße 9
58708 Menden
www.gbs-menden.de
Telefonisch sind die Mitarbeiter der GBS erreichbar unter:
0 23 73 / 96 700

UNSER GRILLREZEPT:

Mango-Tomaten-Salsa



Feurig und exotisch: Probieren Sie etwas Neues – probieren Sie die Mango-Tomaten-Salsa.

Die Zutaten:

- **3 Tomaten**
- **1 Mango**
- **2 kleine rote Zwiebeln**
- **1 rote Chilischote**
- **5 EL milder Weißweinessig**
- **Salz und Pfeffer**
- **6 EL Olivenöl**

Und so geht's:

Schneiden Sie die Stielansätze aus den Tomaten. Nun die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein trennen. Die Chilischote säubern, teilen und von den Kernen befreien. Nun die zwei Tomaten, die Mango, die Zwiebeln und die Chilischote in kleinste Teile schneiden und mit Essig, Salz und Zucker abschmecken. Zuletzt wird das Olivenöl untergemischt.

Guten Appetit!

sagt Volkskrankheit den Kampf an

Weniger Rückenschmerzen mit der richtigen Wirbelsäulengymnastik



Ein Kleinwagen düst zügig auf den Parkplatz vor dem AktiVita. Hastig steigt eine Frau aus dem Auto. Sie eilt zum Kofferraum, holt eine kleine Sporttasche heraus und greift zielstrebig nach ihrer Trinkflasche. Mit schnellen, kurzen Schritten läuft sie auf den Eingang des Fitness-Zentrums zu. Schon vor der Tür ruft sie: „Morgen allerseits. Bin ich zu spät?“ Herzlich wird sie von den anderen Damen begrüßt, die sich wartend vor dem großen Fitnessraum versammelt haben. Im gleichen Moment kommt Sonja Merle hinter dem Empfangstresen hervor und streckt einladend einen Arm um die Frau: „Du kommst genau richtig. Los, fangen wir an.“

Sonja Merle ist Leiterin des Rehasportkurses im AktiVita. Im Fokus steht dabei die Wirbelsäulengymnastik. „Die Übungen sollen natürlich bei Beschwerden helfen. Allerdings dient er auch präventiv, um Rückenschmerzen vorzubeugen“, sagt die 46-jährige Übungsleiterin. An diesem Morgen sind zehn Teilnehmerinnen erschienen.

Ein Zufall, dass nur Frauen mit dabei sind, sagt Merle: „Gestern hatte ich erst einen Kurs, der war total gemischt.“ Bis zu 15 Sportler können mitmachen. Die insgesamt sieben Rückenurse sind über die ganze Woche verteilt.

Zu John Miles „Music was my first love“ macht sich die Gruppe behutsam warm. Die Frauen marschieren auf der Stelle, schütteln die Muskeln locker und strecken im Takt ihre Arme in die Höhe. „Aber auch beim Warmmachen halten wir den Rücken gerade“, ermahnt Sonja Merle die Runde. Die Musik ist auf eine angenehme Zimmerlautstärke eingestellt, so dass sie nicht gegen die Klänge anbrüllen muss. Schließlich erlöst sie die schon etwas erröteten Gesichter in die Pause. Nach circa einer Minute geht es jedoch schon weiter und zu den Übungen kommen Hanteln dazu. Hier werden vor allem die Schultern und Arme belastet. „Die Schützenfestsaison geht los, da müssen die Arme doch für das Winken gerüstet sein“, sagt Sonja Merle und lacht.

Eine positive Atmosphäre, die sich herumspricht

In der Gruppe herrscht ausgelassene Stimmung. Konkurrenzkampf oder Demotivation ist nicht zu spüren. Eine positive Atmosphäre, die sich herumspricht. Gerade die Wirbelsäulengymnastik ist so heiß begehrt, dass zum Teil Wartelisten entstanden sind. Der Hausarzt kann die Kurse verschreiben, die Kosten übernimmt dann die Krankenkasse. „In der Regel werden zunächst 50 Einheiten empfohlen. Da sind die Teilnehmer in der Regel ein gutes Jahr mit beschäftigt“, sagt Sonja Merle. „Die Übungen sollen aber auch für den Alltag tauglich sein. Nur so kann sich jeder bewusst machen, wie er seinem Rücken ganz nebenbei schont und stärkt.“

Nach den Hantelübungen kommen nun die Bodenmatten hinzu. Die nächste Einheit wird auf dem Rücken liegend ausgeführt. „Wichtig ist hierbei, dass ihr eure Lendenwirbel auf dem Boden drückt. Ich möchte kein Hohlkreuz mehr sehen“, sagt Sonja Merle. Schließlich bekommen auch die Bauchmuskeln eine Einheit, während die Trainerin immer wieder Tipps für den Alltag auf den Weg gibt: „Wir liegen häufig falsch. Deswegen kontrolliert euch manchmal selbst. Wenn ihr Fernsehen guckt zum Beispiel, legt gelegentlich eure Beine

auf die Sofa-Lene. Eine Stufenhaltung entlastet die Wirbelsäule.“

Nach 45 Minuten schweißtreibender Arbeit sind die Kursteilnehmerinnen erlöst. „Lobt euch ruhig mal selbst“, sagt Merle, „ihr wart heute wieder sehr fleißig.“ Erschöpft, aber zufrieden verlassen die Damen den Raum. Nach kurzen Gesprächen machen sie sich schließlich auf dem Weg zu ihren Autos. Denn schließlich kann jetzt der Tag – hoffentlich ohne Rückenschmerzen – beginnen. ❁

So entlasten Sie Ihren Rücken im Alltag

1. Überprüfen Sie ihre Matratze. Sonja Merle weiß: „Meist kaufen sich die Menschen zu harte Matratzen.“ Ein schneller Test hilft zur Überprüfung: Wenn die Hand leicht zwischen Matratze und Rücken hindurch passt, ist die Matratze zu hart.
2. Sitzen Sie aktiv. Speziell bei langen Arbeitstagen am Schreibtisch ist es wichtig, die Sitzposition häufiger zu ändern. „Hauptsache ist, dass Bewegung im Rücken bleibt“, sagt Sonja Merle. Auch ein Sitzkissen oder ein Gymnastikball kann dabei helfen.
3. Stehen Sie rückenfreundlich auf. Sonja Merle: „Egal ob Sie aus dem Bett steigen oder sich von einem Stuhl erheben – der Rücken bleibt immer gerade.“

Geflügel-Genuss von Ihrem GBS MARKANT am Papenbusch

Ardeyer Landhähnchen überzeugen mit bester Fleischqualität, Tierschutz und gentechnikfreier Fütterung.



Sascha Siegfried stößt die schwere Tür auf. Die Ardeyer Landhähnchen gackern, laufen weg, machen Platz. „Ja ja, ganz ruhig“, sagt Sascha Siegfried. Es ist warm im Stall, von außen dringt Tageslicht ein und: Es stinkt nicht in den Stallungen des Geflügelhofes zur Nieden. Der CO₂-Wert im Stall wird laufend überwacht und daraufhin gegebenenfalls die Lüftung angepasst, so Sascha Siegfried weiter. Auch sonst unterscheidet sich der Familienbetrieb in Fröndenberg-Ardey von konventionellen Geflügelhöfen: Die eigene Futterherstellung, die besonders lange Mastzeit, das große Platzangebot für Tiere. „Klar muss die Haltung wirtschaftlich sein – aber nicht ausbeuterisch“, sagt Betriebsleiter Sascha Siegfried. Tierwohl hat oberste Priorität.

Viel Platz für die Tiere



Ein weiterer Anspruch: Frische. „Das können wir dadurch garantieren, dass alles aus einer Hand kommt“, weiß Sascha Siegfried. Gleich neben den Stallungen befindet sich die Schlachtung, so hält man den Stress für die Tiere so gering wie möglich. Dementsprechend kurz ist

Geschäftsführer Dirk zur Nieden führt den Hof zusammen mit seiner Frau Sandra.

auch der Weg zum Kunden: „Die Tiere stehen im Stall, kommen in die Schlachtung und werden dann direkt in die Märkte gefahren – zum Beispiel in den GBS-MARKANT-Markt am Papenbusch“, sagt Sascha Siegfried und schließt die schwere Tür. Hinter der nächsten Tür warten größere Tiere. Auch hier: Die Tiere laufen weg. „Daran sieht man, wie viel Platz sie haben. Auf anderen Höfen wären auf der gleichen Fläche doppelt so viele Tiere“, meint Sascha Siegfried. Das Geflügel stünde da dicht an dicht. Das sei nicht die Philosophie, an die man glaube.



„Die beengte „Expressaufzucht“ schadet nicht nur den Tieren, auch die Fleischqualität leidet. Wenn das Tier mehr Zeit hat zu wachsen, bewirkt das eine bessere Fleischreife“, sagt Sascha Siegfried beim Gang über das große, moderne Gelände. Die Ruhe auf dem Hof täuscht: immerhin werden 12 Wochenmarktstandorte angefahren, die andere Hälfte des Geflügelfleisches geht an Lebensmittelmärkte oder Metzgereien. Das Fleisch kommt ohne Umwege zum Kunden – immer frisch.

Eigenes Futter, keine vorbeugenden Medikamente

Warum der große Aufwand? „Am Ende profitieren wir alle davon“, so zur Nieden, „nur in absoluten Notfällen werden Medikamente eingesetzt, schließlich ist es wichtiger, dass das Geflügel ein eigenes Immunsystem aufbauen kann.“ Welche Stoffe auch immer zur Aufzucht eingesetzt würden: Unterm Strich essen wir es immer mit. Deshalb ist man auf dem Geflügelhof Zur Nieden auch mit Medikamentengaben streng: Nur zur Vorsorge finden sie nicht den Weg ins Futter.

Ohnehin macht Familie zur Nieden seit immerhin schon 27 Jahren vieles anders. Dirk zur Nieden führt ihn in zweiter Generation – inzwischen werden hier auch Puten und je nach Jahreszeit Gänse und Enten aufgezogen. Ein Stallschauenster an der Hofeinfahrt gewährt Einblick in den Stall. „Wir wollen transparent sein“, sagt Dirk zur Nieden. An den regelmäßigen Hoftagen gibt es Führungen für Interessierte. Das Ziel steht – zur Nieden will mit Informationen aus erster Hand Vorurteile abbauen. Immerhin: „Die Menschen essen heute bewusster und geben ihr Geld für Qualität aus“, sagt Dirk zur Nieden.



INFO

Frische Produkte wie das Ardeyer Landhähnchen vom Geflügelhof zur Nieden finden Sie in Ihrem GBS-MARKANT-Markt am Papenbusch!



AUSBILDUNG BEI DER GBS:

„Das Klima stimmt!“

Margarita Kistner hat ihre Ausbildung zur Bürokauffrau bei der GBS absolviert – und freut sich nun auf ihre Arbeit. Der BWL verrät sie, was für sie den Arbeitgeber GBS ausmacht.

EIN PORTRÄT:



Margarita Kistner hat es geschafft: Seit kurzem ist es offiziell. Die Mendenerin schließt ihre Ausbildung zur Bürokauffrau bei der GBS ab. Dass sie die Chance auf eine Ausbildungsstelle bekam, habe sie vor allem ihrem Nebenjob zu verdanken. „Ich habe damals im GBS-MARKANT-Markt gearbeitet – und wurde plötzlich angesprochen, ob ich nicht eine Ausbildung bei der GBS machen wolle“, erinnert sich die 22-Jährige. Margarita Kistner bewarb sich tatsächlich, bekam die Zusage – und wurde Teil eines tollen Teams.

Nette Kollegen und Spaß an der Arbeit

„Meine Kollegen sind wirklich nett und der Umgang miteinander ist prima“, sagt Kistner. Dass sie ihre Ausbildung bei der GBS machen konnte, sei eher Zufall gewesen, „es ergab sich einfach so.“ Dass Bürokauffrau der richtige Beruf für Margarita Kistner sei, habe aber für sie schon vorher festgestanden. „Ich gehe einfach gern mit Zahlen um“, erzählt Kistner. Und, klar: „Das Klima stimmt“ – auch deshalb mache ihr die Arbeit Spaß.

Auch privat hat Margarita Kistner im Moment nur eines im Kopf: Die Ausbildung. „Im Moment dreht sich noch alles um die Berufsschule und meine Abschlussprüfungen“, sagt Kistner. Nicht mehr lange: Nach ihrer Ausbildung wird Margarita Kistner bei der GBS weiterarbeiten. Und für die Zukunft? „Das lasse ich auf mich zukommen, jetzt will ich erst einmal einen guten Job machen!“

Termine in Menden: Der Sommer in Ihrer Stadt

Die BWL zeigt Ihnen die schönsten
Veranstaltungen im Sommer 2015.

**3., 4., 10., 17., 24., 31. Juli und 7. August:
Der Mendener Sommer ist zurück!**

Verschiedene Bands präsentieren auf der Bühne vor dem Alten Rathaus ab 20 Uhr ihr Können. Bei schlechtem Wetter finden die Veranstaltungen unter dem Zelt Dach des Neuen Rathauses statt.

4. Juli und 5. September:

Mit Schmarotzerhaus, Poenigeturm oder dem Mendener Stadtmodell Einblicke in die Stadtgeschichte!

Zwischen 11 und 12 Uhr öffnen das Schmarotzerhaus (An der Stadtmauer 5) und der Poenigeturm (Turmstraße) ihre Türen und zeigen Ihnen das Leben in Menden vor Jahrhunderten. Ahnenforscher Wolfgang Kissmer beantwortet im ersten Obergeschoss des Neuen Rathauses (Neumarkt) Fragen rund um das Stadtmodell.

12. Juli, 12. September und 13. September:

Wagen Sie einen Blick in die „offenen Gärten im Ruhrbogen“!

Von 11 bis 18 Uhr öffnen Gartenbesitzer aus acht verschiedenen Städten, darunter auch Menden, am 12. Juli und am 13. September ihre Gärten für Besucher. Am 12. September sind ausgewählte LichteGÄRTEN von 18 bis 22 Uhr geöffnet. Genauere Informationen unter: www.gaerten-im-ruhrbogen.de

25. Juli:

Die Industriegeschichte Mendens „Vom Nadeldraht bis zum Nylonstrumpf“!

Das Museum für Stadt und Kulturgeschichte, Am Marktplatz 3, 58706 Menden, präsentiert die Sonderausstellung zum Thema. Von 18 bis 19.30 Uhr werden Sie durch die Mendener Industriegeschichte geführt.

6. September:

Der 33. Volkssporttag für die ganze Familie!

Ohne Wettbewerb und ohne Startgeld: Um 12 Uhr wird gewandert, um 14.30 Uhr geht es mit Laufen weiter und um 15.30 Uhr mit Radfahren. Startpunkt ist die Stiftstraße. Eine Anmeldung vor Ort ist erforderlich.



IMPRESSUM:

Herausgeber: Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG,
Menden und GBS-Wohnungsbaugesellschaft mbH,
58708 Menden, Hedwig-Dransfeld-Straße 9,
www.gbs-menden.de

Fotos: papenbusch media GmbH, Fotostudio Brennweite,
www.fotolia.de: ©sunny studio, ©eyewave, ©Doris Heinrichs,
©Christian Maurer

Verlag, Redaktion, Grafik: papenbusch media GmbH,
58706 Menden, Unnaer Straße 50, Kathrin Heckmann, Silas
Scheffers, Bea Pape, Silke Koscianski

Verantwortlich für den Inhalt: Karl-Heinz Borggraefe.
Bauen Wohnen Leben® ist die Zeitschrift der GBS und B&S
in Menden.

