

tach.

DAS GEBAG-MAGAZIN FÜR WOHNKULTUR:
WOHNEN, LEBEN, GENIESSEN.

2024 Q2



JUGENDLICH

GEBAG

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:
Geschäftsführung der GEBAG, Bernd Wortmeyer
(Vorsitzender), Winand Schneider

KONTAKT:
GEBAG
Tiergartenstraße 24–26
47053 Duisburg
Telefon 0203 6004-0
Telefax 0203 6004-100
E-Mail: info@gebag.de

CHEFREDAKTION: Gerhild Gössing
REDAKTION: Lisa Melchior, Sabine Lück,
Conny Lappeneit, Julia Gaida, Sebastian Becker,
Tobias Appelt, David Huth, Denis de Haas, Duisburg
ist echt
LAYOUT UND KONZEPT: SEEQ-Agency, Duisburg
DRUCK: Bonifatius GmbH, Paderborn
AUFLAGE: 12.500 Exemplare
ERSCHEINUNGSWEISE: viermal jährlich

FOTONACHWEISE NACH SEITEN:
TITEL: Daniel Elke
EDITORIAL: Daniel Koke Fotografie, S. 1
INHALT: Daniel Elke, S. 2 oben | Fritz Henle / LVR-
Industriemuseum, S. 2 unten | I. Sickmann, S. 3
JUTEN TACH: Bettina Osswald, S. 4
TITELSTORY: Daniel Elke, S. 6–13
SMART SENIOR – CLEVER JUNIOR: Daniel Elke, S. 14–17
WO MAN SICH TRIFFT: Sabine Lück, S. 20
SCHON ENTSCHIEDEN?: StockPhotoPro (Adobe
Stock), S. 21
DIE SCHLAGFRAU DER WIKINGER: Eugen Sholnikov /
Duisburg Kontor, S. 22–23
EIN HAUCH VON BALI: Sebastian Becker, S. 24–25
TOTAL LOKAL: Robert Poorten (Adobe Stock), S. 26–27
NOCH EINMAL JUNG SEIN: Fritz Henle / LVR-
Industriemuseum, S. 28 | Willy van Heekern / Foto-
archiv Ruhr Museum, S. 29 Mitte | Werksfotografie der
GHH / LVR-Industriemuseum, S. 29 unten
TACH.CHEN: bartama_graphic (envato), S. 30–31
HAPPY BIRTHDAY!: Zoo-Archiv, S. 32 oben | Stadt-
archiv Duisburg, S. 32 unten + 33 unten | I. Sickmann,
S. 33 oben
DIY HIMMELI 2.0: Sabine Lück, S. 34–35
CURRY-GARNELEN-RISOTTO: Generiert mit KI,
S. 36 oben | Gebag, S. 36 unten

Tach auch!

6,5 Millionen Menschen in Deutschland sind Mitglied in einem Fußballverein – und noch viel mehr Menschen sind „einfach so“ begeisterte Fans des Mannschaftssports. Für alle Fußballfans in Europa stehen in den kommenden Tagen und Wochen wieder viele Feiertage ins Haus: Am 14. Juni beginnt die Fußball-Europameisterschaft der Herren mit dem Eröffnungsspiel Deutschland – Schottland in München. Wir wünschen allen Fußballbegeisterten eine schöne Europameisterschaft, und allen „kleinen“ Fans sei ein Blick auf Seite 30/31 ans Herz gelegt, da gibt’s viel Spannendes und Interessantes zu erfahren!

Eine große Leidenschaft für das runde Leder hat auf jeden Fall auch Kaan Gümüşdag, den wir im Rahmen unserer Titelstory vorstellen – das junge Schiedsrichter-Talent hat bereits über 370 Partien gepfiffen, mit gerade einmal zwölf Jahren! Das finden wir ebenso spannend wie das Projekt „Smart Senior – Clever Junior“, das wir Ihnen ab Seite 14 vorstellen. In einer GEBAG-Wohnanlage in Meiderich kommen einmal in der Woche Jung und Alt zusammen und lernen voneinander, nicht nur, aber eben auch Tipps und Kniffe, um mit Tablet, Smartphone und Co. umzugehen. Schauen Sie gleich mal rein!



Und wenn Sie sich nach dem Genuss der vielen Geschichten in unserer aktuellen Ausgabe erstmal richtig stärken wollen, haben wir gleich zwei Tipps für Sie: Entweder statten Sie dem „Café Liu“ in Hamborn einen Besuch ab (das lohnt sich auf jeden Fall sonntags zum Brunch, versprochen!) oder aber Sie stellen sich selbst an den Herd. Dafür hat unser Kollege Dr. Mario Reimer das passende frühlommerliche Rezept. Egal, wie Sie sich entscheiden: Wir wünschen guten Appetit!

Sie sehen also, wir haben auch in dieser Ausgabe der tach. wieder viele interessante Themen und Geschichten im Angebot. Sie haben Wünsche, Kritik oder vielleicht auch einfach nur ein Lob? Immer her damit, wir freuen uns immer über Post: mehralsgewohnt@gebag.de. Schreiben Sie uns!

Ihre

GERHILD GÖSSING, CHEFREDAKTION



2

Stadtkind

22 Die Schlagfrau der Wikinger
Johanna Lindfeld ist Teamkapitänin der „Wolfssee Vikings“

24 Ein Hauch von Bali...
... und das im Duisburger Norden?
Ein Besuch im Café Liu



28

TITELSTORY

6 Alles für die Jugend!

1

Unsereins

4 Juten Tach, Verena Schlenke!
Bei unserer Kollegin steht der Mensch im Mittelpunkt

14 Wo Generationen voneinander lernen
Das Projekt „Smart Senior – Clever Junior“ bringt Schüler und Senioren zusammen

20 Wo man sich trifft
Seit knapp einem Jahr besteht der Nachbarschaftstreff in der Herderstraße

21 Schon entschieden?
Ende Juni endet die Übergangsfrist für die Novelle des Telekommunikationsgesetzes

26 Total lokal
Mit einem Balkonkraftwerk Strom direkt zuhause produzieren



32

4

Bauchgefühl

30 tach.chen
Abenteuer Fußball – Spannende Geschichten aus der Welt des Fußballs!

34 DIY Himmeli 2.0
Eine besondere geometrische Deko mit Tradition, neu interpretiert

36 Curry-Garnelen-Risotto
Ein frühlommerliches Gericht mit einem Hauch von Meer ...

3

Viersieben

28 Noch einmal jung sein ...
Zur Geschichte der Jugend in Duisburg – ein Rückblick

32 Happy Birthday!
Der Zoo Duisburg wird in diesem Jahr 90 Jahre alt

2 Impressum

Rückseite
Gewinnspiel

JUTEN TACH, VERENA SCHLENKE!

Der Mensch im Mittelpunkt – sowohl bei der Betreuung von GEBAG-Kunden als auch bei der Beratung von jungen Familien

Vormittags werden Mietverträge aufgesetzt, Mieter beraten und Wohnungen besichtigt – nachmittags stehen junge Eltern und ihre Babys im Vordergrund: So gestaltet sich der Alltag von Verena Schlenke. Doch von vorn, wie hat das denn alles angefangen? „Nach meinem Realschulabschluss mit 16 Jahren habe ich zunächst eine Ausbildung zur Friseurin gemacht – aber nach dem Ende meiner Ausbildung schnell gemerkt, dass der Beruf auf Dauer nicht meine Erfüllung ist, dafür haben bestimmte Rahmenbedingungen nicht ganz gepasst. Aber der kommunikative Part und der Umgang mit Menschen, das hat mir immer gefallen – also habe ich nach einem Beruf gesucht, in dem ich auch weiterhin viel mit Menschen zu tun haben würde“, schildert die 34-Jährige. „Nachdem ich mein Abitur auf dem zweiten Bildungsweg nachgeholt habe, bin ich dann beim Allbau in Essen gelandet und habe eine Ausbildung zur Immobilienkauffrau gemacht – und nach ein paar Jahren dort ging es für mich dann schließlich zur GEBAG.“

Das ist mittlerweile acht Jahre her. Bis zu ihrer Elternzeit im Jahr 2019 war Verena Schlenke dann in der Kundenbetreuung tätig, vor allem in Homberg und Hochheide. Danach folgte erst mal die Babypause, in der Verena zweimal Mutter wurde. „Seit Januar 2023 bin ich wieder zurück und mittlerweile hauptsächlich im Backoffice im Team für Hochfeld und das Dellviertel im Einsatz – wenn in einem anderen Team mal ‚Not am Mann‘ ist, dann springe ich natürlich auch da gern ein.“ Die Stelle im Backoffice birgt naturgemäß weniger Kontakt mit Mieterinnen und Mietern. „Das ist natürlich schade, aber durch meine Nebentätigkeit kann ich das ganz gut ausgleichen.“ Seit 2023 ist Verena Schlenke nach einer viermonatigen Weiterbildung nebenberuflich als zertifizierte Familienberaterin tätig und betreut Eltern insbesondere bei Fragen in Sachen Stillen, Schlafen und Beikost.



Wie kam es dazu? „Ich habe mich eigentlich schon in meiner ersten Elternzeit nach der Geburt meiner Tochter dazu entschieden, dass ich gern jungen Eltern und Müttern helfen möchte. Ich habe selbst erfahren, wie schnell Missverständnisse entstehen können, gerade direkt nach der Geburt, und wie unterschiedlich die Ratschläge und Hilfsangebote sein können – da kann man schnell überfordert sein. Hier biete ich meine Hilfe und Beratung an.“ Der Beratungsbedarf ist dabei ganz unterschiedlich, jede Familie wird dabei individuell beraten: „Am Anfang stehen immer viele Gespräche, ich komme nach Möglichkeit gern zuhause vorbei und schaue mir die Gegebenheiten vor Ort an, so bekomme ich schneller und besser einen intensiven Eindruck. Und dann beginnt die Detektivarbeit: Jede Familie ist anders, jede Geburt war anders. Es ist immer ein großes Zusammenspiel von einzelnen kleinen Bausteinen, die man dann zusammenfügen muss“, erläutert die gebürtige Gladbeckerin.

Und auch wenn man auf den ersten Blick denken mag, dass der Beruf als Immobilienkauffrau und die Familienberatung nicht viel miteinander gemein haben: „Das stimmt gar nicht. In beiden Feldern muss ich mich sehr auf Menschen einlassen, Fragen stellen und auf verschiedene Konstellationen von Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen eingehen. Meine Erfahrungen aus der Immobilienbranche helfen mir auch bei der Beratung – ich habe keine Angst, ganz offen auf alle Menschen zuzugehen und erst mal zu fragen ‚Wer bist du?‘ Diese Offenheit hilft mir auch bei der Arbeit mit den Familien bei der Beratung.“ Nicht vorschnell zu urteilen und sich einlassen zu können, das ist für die Immobilienkauffrau sowohl bei der GEBAG als auch nebenberuflich in der Beratung sehr wichtig.

Natürlich fordert jede Beratung auch viel Einsatz von Verena Schlenke – und manchmal beschäftigen sie ihre Fälle auch nach Feierabend noch: „Dann überlege ich abends auf der Couch, wie ich den Eltern helfen kann – hier bin auch ich gerade wieder in einem Lernprozess. Ich muss schauen, dass ich – trotz aller Leidenschaft für meine Kunden – auch mich selbst nicht vergesse. Denn das rate ich auch den Eltern. ‚Bindungsorientiert‘ bedeutet nicht, dass der Fokus nur auf dem Kind liegt. Die gesamte Familie und die Bedürfnisse aller müssen gehört und berücksichtigt werden. Dabei geht es aber nicht um Helikoptereltern oder um einen Erziehungsstil, der dem Kind alles durchgehen lässt, sondern um eine

ganzheitliche Betrachtung einer Familie. Und das bedeutet für alle Arbeit – die sich aber auch richtig lohnt.“

Und was macht Verena Schlenke, damit der Fokus nicht aus dem Gleichgewicht gerät? „Meine Familie steht natürlich an erster Stelle – meine Kinder sind zwei und vier Jahre alt, um sie dreht sich natürlich viel. Aber ich komme in der letzten Zeit wieder mehr und mehr an den Punkt, dass ich mir auch wieder bewusst Zeit nur für mich nehmen kann, gehe mit Freundinnen essen oder widme mich wieder meinem Hobby, dem Malen. Das gebe ich schließlich auch den Eltern in meiner Beratung immer mit: ‚Ihr müsst nicht nur zu 100 Prozent Eltern sein – auch die Zeit für sich allein oder zu zweit ist wichtig. Man darf und muss sich auch mal ‚kinderfreie Zeit‘ einräumen, auch das bedeutet bildungsorientiert.‘“ Es geht – wie so oft im Leben – eben um eine gesunde Balance. Und manchmal auch einfach nur ums Durchatmen und zur Ruhe kommen. 🌱

FÜR ALLE WERDENDEN ELTERN (ODER DIE, DIE ES GERADE GEWORDEN SIND) HAT VERENA SCHLENKE DREI TIPPS:

- > **VORBEREITUNG:** Viele werdende Eltern investieren sehr viel in die Ausstattung ihres Kindes – und das ist auch richtig so. Aber genauso wichtig ist die Vorbereitung auf den Umgang mit dem Baby in Bezug auf die Ernährung und den Schlaf, auf die generelle Veränderung, die als Familie und als Paar bevorsteht.
- > **SELBSTBEWUSSTSEIN:** Ratgeber lesen ist gut, und auch Gespräche mit anderen Eltern oder Ärzten und Hebammen im Vorfeld können helfen. Aber dennoch sollte man immer mit genügend Selbstbewusstsein auftreten – dazu gehört dann vielleicht auch mal, deutlich „Nein“ zu sagen, wenn man sich mit einem Ratschlag oder einer Situation nicht wohlfühlt.
- > **HINTERFRAGEN:** Man muss nicht alles glauben, was die anderen sagen! Wie kann ich mein Kind optimal ernähren? Wie und wo schläft mein Kind am besten? Dinge zu hinterfragen und dabei auch in sich selbst hineinzuhören, kann ungemein helfen.

TEXT LISA MELCHIOR

BILD BETTINA OSSWALD



TEXT TOBIAS APPELT, DENIS DE HAAS, DAVID HUTH

FOTOS DANIEL ELKE

ALLES FÜR DIE JUGEND!

Zwischen Kindheit und Erwachsensein ist noch alles möglich. Jugendlichen steht die Welt offen – und sie können sich ausprobieren. Wir haben mit jungen Menschen aus Duisburg gesprochen. Dabei ging es um Träume von der Bundesliga, mutige Moves beim Skateboarden und die Faszination für die bunte Unterwasserwelt.

JUNG-SCHIEDSRICHTER TRÄUMT VON DER BUNDESLIGA

Kaan Gümüşdag packt seine Siebensachen: Gelbe und Rote Karten steckt er in die Brusttasche, die zweifarbige Seitenwahl-Münze in den Stutzen. Trillerpfeife, Notizkarte und Stift landen in der Hosentasche. Zum Schluss schnappt sich der Schiedsrichter noch einen Fußball – und verlässt seine Kabine. „Heute pfeife ich mein 373. Spiel“, sagt er auf dem Weg zum Kunstrasenplatz des TuS Viktoria Buchholz. Was die Zahl so außergewöhnlich macht: Kaan Gümüşdag ist gerade einmal zwölf Jahre jung. Und trotzdem hat er schon reichlich Erfahrung als Schiedsrichter gesammelt.



01

Als Grundschulkind spielte Kaan noch Fußball. Dann bekam er eine Rote Karte – jedoch nicht wegen eines Fouls. „Die hat mir ein Schiedsrichter nach einem Spiel einfach so geschenkt“, erzählt Kaan. „Das hat mich total gefreut.“

In ihm wuchs daraufhin der Wunsch, selber mal Partien zu pfeifen. Allerdings war er noch zu jung für einen Lehrgang. Also leitete Kaan inoffizielle Spiele. Wenn Buchholzer Jugendmannschaften gegen andere Teams testeten, stand er im Schiedsrichter-Trikot auf dem Platz. Kaan lernte dabei, auch durchzugreifen.

„Einmal musste ich in einem Spiel sieben Mal Gelb zeigen – die meisten wegen Meckerns“, sagt der Real-schüler. Die Rote Karte blieb bislang noch in der Tasche.

In diesem Frühjahr machte er den nächsten Schritt in seiner Laufbahn. Der Jugendliche nahm an einem Schiedsrichter-Seminar in der Sportschule Wedau teil. „Ich war mit Abstand der Jüngste“, berichtet Kaan. Er musste einen Lauftest absolvieren und Regelfragen schriftlich beantworten. Kaan bestand problemlos. Deshalb darf er sich nun das Logo vom Fußballverband Niederrhein ans Revers heften – und offizielle Spiele pfeifen.

Heute ist Kaan bei einem internen Trainingsspiel im Einsatz. Zwei Buchholzer D-Jugend-Teams treten gegeneinander an. Schon in der Anfangsphase muss Kaan ein Foulspiel in Tornähe ahnden. Es gibt Strafstoß, den ein Spieler zum 1:0 verwandelt. Beim Gegner gibt es keine Beschwerden. Kaan hat richtig entschieden.

Im Laufe der ersten Halbzeit geht ein Hagelschauer über dem Duisburger Süden nieder. Dicke Körner prasseln auf den Platz. Kaan unterbricht das Spiel, schickt die Fußballer in die Kabine. „Das war zu gefährlich“, begründet er seine Entscheidung. Nach einer halben Stunde Wartezeit verkündet der Unparteiische den endgültigen Abbruch. „Das war für mich auch das erste Mal“, verrät Kaan.



02

AYTEKIN ALS IDOL

Kaan Gümüşdag hat einen Bundesliga-Schiedsrichter als Vorbild. „Deniz Aytekin finde ich super“, sagt der Jugendliche. Bei einer Veranstaltung kam es zu einem Treffen mit dem 47-Jährigen, der 2017 das DFB-Pokalfinale pfeifen durfte. Kaan bat Aytekin an jenem Tag um ein Foto. Der Promi war sofort bereit und machte dem Duisburger noch eine besondere Freude: „Deniz Aytekin hat mir gesagt, dass er mich kennt“, erzählt Kaan. „Er folgt mir nämlich bei Instagram.“



03

In der Kabine macht er sich Notizen auf seiner Karte und legt dann die Pfeife auf den Schreibtisch. „Am Wochenende werde ich wieder im Einsatz sein“, sagt Kaan. Er möchte weiter dazulernen, gerade bei den Abseitsentscheidungen noch sicherer werden. „Die sind für mich ganz schön knifflig“, sagt der Jung-Schiedsrichter. „Ich habe ja keine Assistenten an der Seitenlinie.“

Wenn sein Plan aufgeht, dann ist er in wenigen Jahren mit einem ganzen Team im Einsatz. Denn Kaan strebt nach dem Höchsten: „Mein Ziel ist es, in der Bundesliga zu pfeifen.“

- 01 Volles Tempo auf dem Platz: Schiedsrichter sind stets in Bewegung – das erfordert eine gute Kondition.
- 02 Alles da, was ein „Schiri“ braucht: Kaan Gümüşdag präsentiert seine Ausrüstung.
- 03 Mit Erfahrung im Einsatz: Schiedsrichter Kaan Gümüşdag (12) hat schon fast 400 Spiele gepfiffen.



AUF VIER ROLLEN DURCH DIE WELT

SKATEBOARD-VEREIN DUISBURG

Der Verein organisiert immer wieder Workshops, bei denen die Teilnehmer den Sport ausprobieren können. Bei Wettbewerben in der Halle an der Düsseldorfer Straße 387 kommen auch die Zuschauer auf ihre Kosten. Wer Kontakt aufnehmen möchte, schreibt eine E-Mail an skate.ev.du@gmail.com. Mehr Informationen über den Verein unter www.svdu2020.de.

Das helle Licht der Deckenstrahler spiegelt sich auf dem glatten Betonboden. Aus Lautsprecherboxen wummern Elektro-Beats. Antonio steigt auf sein Skateboard, nimmt Schwung – und los geht die wilde Fahrt auf der Mini-Ramp. Runter, geradeaus, wieder rauf, dazwischen jede Menge Tricks. „Skaten bringt mir richtig Spaß“, sagt der 15-Jährige. „Und ich gebe gerne richtig Gas!“

Im vergangenen Jahr hat der „Skateboard-Verein Duisburg“ (SVD) seine eigene Skatehalle eröffnet. Seit der Gründung im Jahr 2020 hatten die Mitglieder eine Möglichkeit gesucht, ihren Sport unabhängig vom Wetter ausüben zu können. Fündig wurden sie in Wanheimerort auf einem Industriegelände an der Düsseldorfer Straße. „Für uns ein Glücksriff“, sagt Vorstandsmitglied Luka Hamacher. „Hier haben wir viel Platz – und wir können uns ganz auf unseren Sport konzentrieren.“

Der Ausbau der alten Werkshalle aus den 1960er-Jahren war für die SVD-Mitglieder ein riesiges Do-it-Yourself-Projekt. Unzählige Stunden haben sie gesägt, geschraubt und gehämmert. Sie haben alte Kabel rausgerissen und neue Leitungen verlegt. Eine kleine Bar haben sie eingerichtet, dazu noch ein Büro und eine Werkstatt. Am Eingang steht ein Billard-Tisch, an den Wänden haben sich Graffiti-Sprayer verewigt. In einer gemütlichen Chill-Ecke stehen Sofas, es wird an der Playstation gezockt und auf dem Couchtisch liegt ein Buch: „Skateboard – Tricks & Technik“, steht auf dem Cover.

Antonio ist bei einer Skateboard-AG in der Schule mit dem Sport in Kontakt gekommen. Der Jugendliche hat Talent, keine Frage. In nur sieben Monaten hat er allerhand gelernt: Ollie, Kickflip, Sliden, Grinden und vieles mehr. Jeden Tag rollt er mit dem Brett durch die Stadt. Seine Schienbeine sind übersät mit blauen Flecken und Kratzern. Darauf angesprochen, zuckt er mit den Schultern: „Gehört halt dazu.“ Und sein Kumpel Manuel, der im Alter von zehn Jahren zum ersten Mal auf einem Skateboard stand, pflichtet ihm bei: „Zum Skaten brauchst Du Disziplin. Auch wenn Du ständig auf die Fresse fliegst, musst Du trotzdem immer weitermachen, sonst lernst Du nie was – das ist wie im echten Leben.“

Dann startet Manuel durch. Er rast eine „Bank“ genannte Rampe hinab, durchquert die Halle, rauscht über eine „Fun Box“, beschleunigt weiter und schießt dann über eine kleine schräge Anfahrtsfläche eine „Wall“ hinauf. In etwa zwei Metern Höhe folgt an dieser Wand eine blitzschnelle Drehung – und dann rollt er die senkrechte Fläche wieder hinunter. „Skaten ist ungeheuer kreativ“, sagt er nachher, „außerdem ist es für mich ein Ventil, um einfach mal alle angestauten Emotionen und Aggressionen rauszulassen.“



- 01 Ein Naturtalent: Antonio (15) zeigt sein Können auf der Mini-Ramp – und nimmt dabei auch blaue Flecken in Kauf.
- 02 Hoch hinaus: Manuel fährt mit seinem Skateboard sogar senkrechte Wände hinauf.
- 03 Bereit zur Abfahrt: Tristan hat besonders viel Spaß mit den Rampen in der Skatehalle.
- 04 Ansprechpartner: Luka Hamacher gehört zu den Gründern des Vereins und hat immer ein offenes Ohr für die Jugendlichen.



Seit der Vereinsgründung vor vier Jahren hat sich eine Menge getan. Das Interesse an dem Angebot ist groß, nicht nur bei Jugendlichen. Auch Kinder und Erwachsene finden sich in den Reihen des Vereins. 200 Namen stehen inzwischen Im SVD-Mitgliederverzeichnis. „Wir hatten bei null angefangen“, sagt Luka Hamacher, „jetzt hat sich die ganze Sache verselbstständigt. Das zeigt uns, dass wir vieles richtig gemacht haben – und das erfüllt uns mit Stolz.“



ZWISCHEN REGENBOGENFISCHEN UND HARNISCHWELSEN



01 Alle Hände voll zu tun: Sarah Geweke und die übrigen Vereinsmitglieder kümmern sich um die Pflege der Aquarien.

02 Generationenübergreifender Austausch: Sarah Geweke im Gespräch mit Jugendwart Dirk Jansen.

Sarah Geweke zieht einen kleinen Korken aus dem Wasser. An ihm sind viele grüne Garnfäden befestigt. Das Gebilde erinnert an einen Wischmopp, weswegen man es auch Laichmopp nennt. Er imitiert die Wurzeln von Schwimmpflanzen, in die viele Fische ihre Eier legen. „Da!“, ruft Sarah freudig und zeigt auf einen weißen Punkt, kaum größer als ein Sandkorn – das Ei eines Regenbogenfisches, *Melanotaenia Boesemani*. Er stammt ursprünglich aus Australien und Papua-Neuguinea.

Aber Sarah ist nicht in Neuguinea. Sie steht vor einem der rund 60 Aquarien im Vereinsheim „Amazonas 73“ im Duisburger Stadtteil Friemersheim.

„In welches Becken soll der Laichmopp?“, fragt die 17-Jährige ihren Vereinskollegen Dirk Jansen. Er zeigt auf ein kleines Aquarium auf der anderen Seite des Raumes. Dieses und die drei Bassins daneben sind sozusagen die Kinderstube für die Feuerkopfbuntbarsche. Und die Fische züchtet der Verein auch nicht nur für sich selbst.

Jeweils an einem Wochenende im Monat können andere Aquaristen Exemplare bei einer Zierfischbörse erwerben.

Bei mehr als 1000 Fischen – vor allem Exoten aus Südamerika, Afrika und Asien – gibt es immer reichlich zu tun. Jeden Mittwoch und jeden Freitag treffen sich die Vereinsmitglieder. In etwa drei Stunden erledigen die Mitglieder dann all die Dinge, die sie tun müssen, damit ihre Lieblinge die optimalen und artgerechten Bedingungen vorfinden. Wasser tauschen, Filter säubern, Licht installieren, Aquarien dekorieren, sich um die Zucht der teils seltenen Fische kümmern: Die Aufgaben sind vielfältig.



ZIERFISCHBÖRSE UND CLUBABENDE

Der Verein „Amazonas 73“ organisiert regelmäßig Zierfischbörsen. Die nächsten Termine sind am 11. und 12. Mai, am 8. und 9. Juni, am 13. und 14. Juli sowie am 10. und 11. August. Samstags beginnen die Börsen um 10 Uhr, sonntags erst um 11 Uhr. Schluss ist immer um 15 Uhr. Die Börsen finden statt in den Räumen des Vereins an der Kaiserstraße 15 in 47229 Duisburg-Friemersheim. Dort treffen sich auch die Mitglieder zu ihren Clubabenden – mittwochs von 18 bis 20 Uhr und freitags von 20 bis 22 Uhr. Weitere Infos unter www.amazonas73.de

Daher ist Dirk Jansen froh, dass „Amazonas 73“ eine starke Jugendabteilung hat. Er ist der Jugendwart des Vereins. Unter den rund 40 Vereinsmitgliedern sind zehn Jugendliche. „Wäre der Verein Ende 2022 nicht von Kamp-Lintfort nach Duisburg umgezogen“, erzählt der 57-Jährige, „dann wäre die Zahl noch größer.“ Gerade für junge Menschen ist die Distanz zwischen den beiden Städten hinderlich.

Für Sarah war der Umzug in dieser Hinsicht kein Problem. Sie selbst wohnt in Rumeln, einem Stadtteil im Duisburger Westen nur unweit von Friemersheim gelegen. „Ich helfe im Verein eigentlich bei allen Sachen mit“, sagt die 17-Jährige. Zur Aquaristik ist sie durch ihren Vater gekommen. Er hat im heimischen Keller ebenfalls rund 60 kleine und große Aquarien. Sie selbst hat keine eigenen Fische mehr. „In meinem Zimmer

ist es im Sommer leider zu heiß“, erklärt sie, „um dort Fische halten zu können.“ Aber das ist aus ihrer Sicht auch gar nicht schlimm. Sie genießt es viel mehr, ihrem Hobby zusammen mit ihrem Vater oder den anderen Vereinsmitgliedern nachzugehen. Neben ihrem Vater, der auch der Vereinsvorsitzende ist, ist auch ihr Zwilling Bruder Jannik bei „Amazonas 73“ dabei.

Und die Begeisterung der Familie ist ansteckend: „Aquarien sehen einfach wunderschön aus“, sagt Sarah. Besonders angetan haben es ihr die Harnischwelse. Von ihnen gibt es Hunderte von Arten – mal gepunktet, mal gestreift, aber immer faszinierend schön, wie sie durch das Wasser gleiten. ■



TEXT REDAKTIONSBÜRO RUHR

BILD DANIEL ELKE

„SMART SENIOR – CLEVER JUNIOR“ ist eine Kooperation zwischen dem Verein DUISentrieb e.V., dem Evangelischen Christophoruswerk e.V. und der GEBAG. Gefördert wurde das Projekt mit Geldern der Seniorenstiftung der Sparkasse Duisburg.

Wer Interesse hat, bei einem Kurs dabei zu sein, der kann sich gern an Stefanie Hunold wenden: 0203 6004-455 oder stefanie.hunold@gebag.de.

Wo Generationen voneinander lernen

Das Projekt „Smart Senior – Clever Junior“ bringt Schüler und Senioren zusammen. Junge Leute zeigen älteren GEBAG-Mietern den Umgang mit Tablet, Smartphone und Co.

„Treffpunkt netter Leute“ steht an der Tür. Im Raum dahinter sitzen sechs Menschen an Tischen, vor ihnen liegen Tablets und Smartphones. Ein Beamer projiziert den Inhalt eines Computerbildschirms an die Wand: „Herzlich willkommen bei ‚Smart Senior – Clever Junior‘“.

Es ist der Namen eines neuen Projekts, das ältere Menschen und junge Leute zusammenbringt. Anfang des Jahres ist es gestartet. Die Teilnehmer gehören alle zur Generation 60+. Einmal in der Woche treffen sie sich im Gemeinschaftsraum der GEBAG-Wohnanlage

in der Marktstraße in Meiderich. Vor dem Kurs-Beginn sind sie mit Tablets ausgestattet worden. Jetzt lernen die GEBAG-Mieter von jungen Leuten, wie man mit den Geräten umgeht.

Kursteilnehmer Ralf Kempe (75) lebt seit zehn Jahren an der Marktstraße. „Als mein Laptop den Geist aufgegeben hatte, war das Tablet für mich eine Alternative, um ins Internet zu gehen“, sagt er. „Aber ich hatte so etwas ja noch nie bedient und musste bei null anfangen. Inzwischen habe ich hier im Kurs viel gelernt und mir auch einiges selber beigebracht.“

GEMEINSCHAFT STÄRKEN

Ob bei der Vereinbarung eines Arzttermins, beim Kauf von Eintrittskarten oder bei Behördenangelegenheiten: Digitale Technik ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Während Kinder und Jugendliche heute mit dem Internet aufwachsen, gibt es bei älteren Menschen noch häufig Nachholbedarf. Da setzt „Smart Senior – Clever Junior“ an. Mit Erfolg.

„Je länger die Menschen hier sind, desto mehr möchten sie wissen. Die Lernfortschritte sind enorm“, sagt Quartiersmanagerin Stefanie Hunold. „Außerdem leisten wir mit solchen Angeboten einen Beitrag für eine funktionierende Nachbarschaft: Die Menschen kommen ins Gespräch und lernen sich besser kennen.“

Stefanie Hunold (Foto unten) ist tätig im Bereich „Wohnen 60plus“ – ein Angebot der GEBAG für alle Mieter über 60 Jahren, die auch im Alter nicht auf ein hohes Maß an Wohnkomfort und Qualität verzichten möchten. In Duisburg bietet die GEBAG in 18 Wohnanlagen insgesamt 788 „60plus“-Wohnungen an.



Benedicta Acquah ist Schülerin der Gesamtschule Globus am Dellplatz. Als die 16-Jährige hörte, dass ein Coach für den „Smart Senior – Clever Junior“-Kurs gesucht wird, meldete sie sich sofort. „Es macht mir großen Spaß, mit älteren Leuten zu arbeiten“, sagt sie. „Und es ist sehr interessant, wenn sie mir von ihrem Leben erzählen.“



EINE WELT VOLLER MÖGLICHKEITEN

Karin Sabath (71) bringt schon einiges an Vorwissen mit. Im Job hatte sie viel mit dem PC gearbeitet. „Aber es gibt da so manches, das ich noch lernen möchte“, sagt sie. „Wer sich heutzutage mit Smartphones und Tablets nicht auskennt, hat ein Problem. Man muss offen sein für neue Technologien, denn sie eröffnen uns viele Möglichkeiten.“

Jetzt steht Karin Sabath vor der Aufgabe, die „tagesschau“-App auf ihr Tablet zu laden. Doch für die Seniorin ist das keine große Herausforderung. Sie nutzt einfach die Sprachsteuerung des Geräts – und, zack, ist die App installiert.

„Zu Beginn des Kurses haben wir mit grundlegenden Dingen angefangen: Ein- und Ausschalten der Tablets, Lautstärke verändern, Bildschirmhelligkeit und Schriftgröße anpassen“, sagt Michael Justke vom Verein „DUISentrieb“, der zu den Kooperationspartnern des Projekts gehört.

Inzwischen beschäftigen sich die Teilnehmer mit Messenger-Diensten, verschicken Fotos und schreiben sich Nachrichten in Gruppen-Chats. Auch die gemeinsame Teilnahme an Online-Quizrunden gehört zum Programm.

„Da alle Teilnehmer unterschiedliches Vorwissen mitbringen, ist es immer wichtig, individuell auf Fragen einzugehen. Bei uns wird aber auch viel gelacht – und wenn ich sehe, mit welcher Begeisterung die Teilnehmer bei der Sache sind, dann weiß ich, dass wir hier vieles richtig machen“, so Michael Justke.



Hauptverwaltung

Öffnungszeiten des Kundenempfangs

Tiergartenstraße 24–26
47053 Duisburg

Tel.: 0203 6004-0
Mail: service@gebag.de

Mo.-Do.:8:00 – 16:00 Uhr
Fr.: 8:00 – 13:00 Uhr

Persönliche Gespräche können nur nach vorheriger Terminvereinbarung (telefonisch oder per E-Mail) stattfinden.

WOHNEN 60PLUS Kundenbetreuung Zaim Krasniqi Tel.: 0203 6004-452 Mail: zaim.krasniqi@gebag.de Instandhaltung Alina Verbücheln Tel.: 0203 6004-456 Mail: alina.verbuecheln@gebag.de Hauswart Detlev Kaiser Tel.: 0203 6004-458 Mail: detlev.kaiser@gebag.de Quartiersmanagement Stefanie Hunold Tel.: 0203 6004-455 Mail: stefanie.hunold@gebag.de	GEWERBE Kundenbetreuung Sevcihan Altuntas Tel.: 0203 6004-188 Mail: sevcihan.altuntas@gebag.de Instandhaltung Oliver Röder Tel.: 0203 6004-309 Mail: oliver.roeder@gebag.de	Außenanlagen Daniel Schovenberg Tel.: 0203 6004-124 Mail: daniel.schovenberg@gebag.de Petra Diehl Tel.: 0203 6004-278 Mail: petra.diehl@gebag.de Heizungs- und Aufzuganlagen <i>DU-Süd und DU-Mitte (o. Neuenkamp, Kaßlerfeld)</i> Tobias Vielberg Tel.: 0203 6004-132 Mail: tobias.vielberg@gebag.de <i>DU-West und DU-Nord (m. Neuenkamp, Kaßlerfeld)</i> Tobias Föste Tel.: 0203 6004-172 Mail: tobias.foeste@gebag.de <i>Kitas und Gewerbeobjekte</i> N.N. Tel.: 0203 6004-182 Mail: service@gebag.de	Integrationsmanagement Mohamad Alnatour Tel.: 0203 6004-453 Mail: mohamad.alnatour@gebag.de Kabelfernsehen Tel.: 0203 6004-0 Mail: service@gebag.de Mietenbuchhaltung Telefonische Sprechstunde: Mo., Do.: 08:00–12:00 Uhr, 14:00–16:00 Uhr Mail: mibu@gebag.de Mietrecht Terminvereinbarung per Mail: mietrecht@gebag.de Nebenkostenabrechnung Telefonische Sprechstunde: Mo., Do.: 08:00–12:00 Uhr, 14:00–16:00 Uhr Mail: beko@gebag.de
---	--	--	---

Alle oben aufgeführten Ansprechpartner erreichen Sie ebenfalls in unserer Hauptverwaltung.

Servicebüro Süd

(Am Gebrannten Heidgen 15a, 47249 Duisburg-Wanheim)

Wanheimerort, Biegerhof Kundenbetreuung Philipp Drießen Tel.: 0203 6004-149 Mail: philipp.driessen@gebag.de Instandhaltung Ingo Süß Tel.: 0203 6004-307 Mail: ingo.suess@gebag.de Hauswart <i>Im Außenbüro Biegerhof, Angertaler Straße 96</i> Joachim Radomski Tel.: 0203 6004-468 Mail: joachim.radomski@gebag.de Hauswart Gregor Drewes Tel.: 0203 6004-469 Mail: gregor.drewes@gebag.de	Duisburg–Süd Kundenbetreuung Corinna Loch Tel.: 0203 6004-164 Mail: corinna.loch@gebag.de Instandhaltung N.N. Tel.: 0203 6004-308 Mail: service@gebag.de Bereichsverwalter Andreas Kühnel Tel.: 0203 6004-465 Mail: andreas.kuehnel@gebag.de
---	--

Servicebüro West

(Ulmenstraße 6a, 47198 Duisburg-Alt-Homberg)

Homberg, Rheinhausen, Rumeln Kundenbetreuung Ricarda Zunk Tel.: 0203 6004-423 Mail: ricarda.zunk@gebag.de Instandhaltung Ulf Tersteegen Tel.: 0203 6004-415 Mail: ulf.tersteegen@gebag.de Instandhaltung <i>Im Außenbüro Rheinhausen, Eichendorffstraße 14</i> Burcu Kobus Tel.: 0203 6004-461 Mail: burcu.kobus@gebag.de Quartiershelfer <i>Im Außenbüro Rheinhausen, Eichendorffstraße 14</i> Klaus Reiffenberg Mail: klaus.reiffenberg@gebag.de	Homberg, Hochheide Kundenbetreuung Christian Mand Tel.: 0203 6004-421 Mail: christian.mand@gebag.de Instandhaltung Stefan Hartwich Tel.: 0203 6004-414 Mail: stefan.hartwich@gebag.de Hauswart Konstantinos Polichronidis Tel.: 0203 6004-425 Mail: konstantinos.polichronidis@gebag.de
--	---

So erreichen Sie uns

Servicebüro Nord

(Wielandstraße 5, 47166 Duisburg-Hamborn)

Röttgersbach, Vierlinden, Obermarxloh, Marxloh Kundenbetreuung Marian Wittek Tel.: 0203 6004-177 Mail: marian.wittek@gebag.de Instandhaltung Mateusz Suchanek Tel.: 0203 6004-302 Mail: mateusz.suchanek@gebag.de Hauswart Jens Fischer-Wolf Tel.: 0203 6004-436 Mail: jens.fischer-wolf@gebag.de	Meiderich, Ruhrort Kundenbetreuung Saskia Specht Tel.: 0203 6004-174 Mail: saskia.specht@gebag.de Instandhaltung Dirk Bring Tel.: 0203 6004-310 Mail: dirk.bring@gebag.de Hauswart N. N. Tel.: 0203 6004-466 Mail: service@gebag.de
---	---

Neumühl, Alt-Hamborn, Beeck, Laar, Bruckhausen

Kundenbetreuung Jana Pater Tel.: 0203 6004-193 Mail: jana.pater@gebag.de Instandhaltung Andree Gwosdz Tel.: 0203 6004-195 Mail: andree.gwosdz@gebag.de Hauswart <i>Im Außenbüro Neumühl, Lehrerstraße 20</i> Martin Pape Tel.: 0203 6004-460 Mail: martin.pape@gebag.de
--

Servicebüro Mitte

(Hauptverwaltung, Tiergartenstraße 24-26, 47053 Duisburg-Dellviertel)

Neuenkamp, Kaßlerfeld, Stadtmitte Kundenbetreuung Majid Abu Zanat Tel.: 0203 6004-136 Mail: majid.abuzanat@gebag.de Instandhaltung Berthold Kappelt Tel.: 0203 6004-304 Mail: berthold.kappelt@gebag.de Bereichsverwalter <i>Im Außenbüro Neuenkamp, Javastraße 33</i> Matthias Brennholz Tel.: 0203 6004-462 Mail: matthias.brennholz@gebag.de Quartiersmanagement Neuenkamp Astrid Jonkmanns Tel.: 0203 6004-454 Mail: astrid.jonkmanns@gebag.de	Hochfeld, Dellviertel Kundenbetreuung Naim Ahkim Tel.: 0203 6004-138 Mail: naim.ahkim@gebag.de Instandhaltung Daniel Oelmann Tel.: 0203 6004-306 Mail: daniel.oelmann@gebag.de Instandhaltung Citywohnpark Jacek Wojcik Tel.: 0203 6004-453 Mail: jacek.wojcik@gebag.de Quartiersmanagement Citywohnpark Fatemeh Rezaie Tel.: 0151 65686559 Mail: fatemeh.rezaie@gebag.de
--	--

Neudorf, Duissern Kundenbetreuung Svenja Lippka Tel.: 0203 6004-133 Mail: svenja.lippka@gebag.de Instandhaltung N.N. Tel.: 0203 6004-305 Mail: service@gebag.de Hauswart Gerald Walter Tel.: 0203 6004-467 Mail: gerald.walter@gebag.de

NOTRUFNUMMER 0203 6004-0 (rund um die Uhr erreichbar)

WO MAN SICH TRIFFT

Seit knapp einem Jahr besteht der Nachbarschaftstreff in der Herderstraße

Willkommen in der Herderstraße: Hier treffen sich seit dem Sommer letzten Jahres regelmäßig Mieter und Mieterinnen der umliegenden Häuser in einer Erdgeschoss-Wohnung zum gemeinschaftlichen Kaffeeklatsch, zu Darts- und Brettspielnachmittagen, zu Handarbeits- oder Gymnastikkursen. Initiiert wurde der Treffpunkt vor allem von Mieterin Marion Loth: „Ich hatte die Idee mit dem Nachbarschaftstreff, weil einige ältere Nachbarn nach einem Ort für Treffen und gemeinschaftliche Aktivitäten gesucht haben. Die GEBAG hat uns dann diese Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt – das ist wirklich klasse!“

Mittlerweile organisieren Marion Loth und Nachbarin Gitti Ritter gemeinsam jeden Mittwochnachmittag den Kaffeetreff, wo bei Kaffee und Kuchen Geschichten ausgetauscht werden – manchmal spielt man dann auch noch gemeinsam eine Runde Darts zusammen. Auch das Deutsche Rote Kreuz ist beim Nachbarschaftstreff

aktiv. Weitere Angebote drehen sich beispielsweise um Handarbeiten und Gymnastik, auch eine Krabbelgruppe ist dabei. Der beliebte „Männertreff“ läutet jeden Freitag das Wochenende ein.

„Mit solchen nachbarschaftlich organisierten Initiativen kann nachweislich und nachhaltig das Zusammenleben im Quartier gefördert und gestärkt werden“, bestätigt Astrid Jonkmanns, Teamleiterin Quartiersmanagement bei der GEBAG. „Daher unterstützt die GEBAG Ideen aus unserer Mieterschaft immer gern, beispielsweise indem wir Räumlichkeiten zur Verfügung stellen oder Kooperationspartner für Veranstaltungsformate vermitteln.“ In diesem Jahr startet am Nachbarschaftstreff auch das gemeinsame „Ackern“ in Hochbeeten: In Kooperation mit „Ackerpause“ wird gemeinsam mit den Mieterinnen und Mietern im Quartier Gemüse gepflanzt und die Ernte zusammen verarbeitet. 🌱

Infos zum ersten Projekt mit „Ackerpause“, das die GEBAG in Neudorf realisiert hat, gibt's auf unserer Website: <https://www.gebag.de/mieten/sozial-und-quartiersmanagement/projekte/ackerpause-urban-gardening>.

TEXT LISA MELCHIOR
BILD SABINE LÜCK



TEXT LISA MELCHIOR
BILD STOCKPHOTOPRO (ADOBE STOCK)

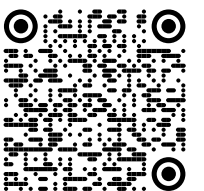
SCHON ENTSCHIEDEN?

Zum 30. Juni endet die Übergangsfrist für die Novelle des Telekommunikationsgesetzes

Wir haben es Ende letzten Jahres bereits in der tache angekündigt: Am 30. Juni 2024 endet die Übergangsfrist, in der Vermieter noch die Kosten für einen gemeinschaftlichen Kabelanschluss auf alle Mieterinnen und Mieter eines Hauses umlegen dürfen. Mit der Novelle des Telekommunikationsgesetzes endet auch das „Nebenkostenprivileg“. Das bedeutet, dass Vermieterinnen und Vermieter grundsätzlich keine Sammelverträge für den Kabelanschluss ihrer Gebäude mehr abschließen, sondern jeder Mieter einen eigenen Vertrag mit einem selbst gewählten Anbieter abschließen kann. Die GEBAG hat sich gleichwohl dafür entschieden, zusammen mit ihrem städtischen Partner, mit der Duisburg CityCom, kurz DCC, dem Mieter eine TV-Grundversorgung für einen Übergangszeitraum – unentgeltlich – zur Verfügung zu stellen.

Die TV-Grundversorgung bleibt Ihnen durch die Kooperation mit der DCC für die nächsten Jahre erhalten. Zudem sorgen GEBAG und DCC dafür, dass bis zum Stichtag Ende Juni in allen GEBAG-Wohnungen ein Glasfaser-Anschluss zur Verfügung steht. Bei der

Über den nebenstehenden QR-Code gelangen Sie noch einmal zur ausführlichen Info auf unserer Website – dort finden Sie auch weiterführende Links und Ansprechpartner.



Anbieterwahl gibt es jedoch etwas zu beachten, wie Helder Fernandes, Abteilungsleiter Instandhaltung bei der GEBAG, betont: „Unsere Mieterinnen und Mieter können selbstverständlich einen eigenen Vertrag mit der DCC abschließen. Sie können sich aber auch für einen anderen Anbieter entscheiden, sofern dieser einen Open-Access-Vertrag mit der DCC eingeht. Wichtig ist nur, dass der gewählte Anbieter eine der bereits vorhandenen Glasfasern der DCC nutzt – es ist nicht notwendig, dass der neue Anbieter eine eigene Glasfaserleitung in Ihre Wohnung legt.“ 🌱



DIE SCHLAGFRAU DER WIKINGER

Die Wanheimer Kanu-Gilde gehört zu den größten Drachenboot-Vereinen in Europa. Eines der 380 Mitglieder ist Johanna Lindfeld, die Teamkapitänin der „Wolfssee Vikings“.

Johanna Lindfeld läuft über einen Holzsteg, der zum Wolfssee führt. In der linken Hand hält die 36-Jährige ein Paddel, mit der rechten schiebt sie ein rotes Drachenboot auf Rollen vor sich her. Anschließend hebt die Besatzung das rund zwölf Meter lange und 250 Kilogramm schwere Boot ins Wasser. Lindfeld nimmt ihren Stammsplatz ein. Sie sitzt vorne rechts, neben ihr auf der schmalen Bank lässt sich Manuel Papenfuß (35) nieder.

Alle Paddler gehen nun an Bord. Norbert Koch bezieht Stellung am Heck und umgreift den Knauf des Langruders. Er ist der Steuermann der „Wolfssee Vikings“ und gibt beim Training die Kommandos. „Paddel in die Auslage!“, ruft der 55-Jährige und zählt ab:

„Drei, zwei, eins – und los.“ Alle Teammitglieder stehen mit den Paddeln ins Wasser und schieben das Boot damit vorwärts. Johanna Lindfeld und Manuel Papenfuß geben dabei als Schlagleute die Frequenz vor.

Die „Wolfssee Vikings“ drehen heute mehrere Runden auf dem Gewässer im Duisburger Süden. Große Wettkämpfe liegen vor dem Team der Wanheimer Kanu-Gilde (WKG). Die Paddler legen die Grundlagen für den Jahres-Höhepunkt in ihrer Sportart: die „Drachenboot-Fun-Regatta“ im Innenhafen. Mit rund 140 teilnehmenden Mannschaften gehört die Veranstaltung in Duisburg zu den größten Drachenboot-Events weltweit.

Johanna Lindfeld hat in ihrer kurzen Laufbahn noch nicht viele Regatten erlebt. „Ich habe die Sportart durch Zufall für mich entdeckt“, sagt die Teamkapitänin,

TEXT © DUISBURG IST ECHT

BILD EUGEN SHKOLNIKOV / DUISBURG KONTOR

nachdem sie wieder an Land gegangen ist. Ihre ältere Schwester Karin Bodzian hatte sich 2022 für ein Probetraining bei der Kanu-Gilde angemeldet. „Ich war auch seit längerer Zeit auf der Suche nach einem schönen neuen Mannschaftssport, der gerne auch auf dem Wasser stattfinden sollte“, erzählt Lindfeld. „Und dann bin ich einfach mitgekommen.“

Und sie blieb. „Ich mag dieses Gemeinschaftliche, das alle an einem Strang ziehen“, sagt Lindfeld. „Im Drachenboot braucht man einen Gleichklang, um vorwärtszukommen, also ein gutes Teamgefüge.“ Außerdem könne sie sich auf dem Wasser richtig auspowern. Für die Shop-Managerin im Einzelhandel ist die Sportart ein guter Ausgleich zum Arbeitsalltag. „Ich werde morgen schon spüren, dass ich heute was getan habe“, erklärt Johanna Lindfeld.

2023 feierte die Paddlerin bei der „Drachenboot-Fun-Regatta“ ihre Innenhafen-Premiere. „Die Atmosphäre war megagut“, sagt die Paddlerin. „Die Zuschauer am Rand haben für eine super Stimmung

SPORTSTADT
DUISBURG



gesorgt, und dann siehst du alle paar Minuten einen Start. Das macht das ganze Event außergewöhnlich.“

Anders als beim Training auf dem Wolfssee ist im Innenhafen immer noch ein weiteres Crew-Mitglied an Bord. Ein Trommler schlägt während der 250 Meter langen Fahrt sein Instrument im Takt der Paddelschläge. Er sitzt im Bug mit Blick gegen die Fahrtrichtung. Johanna Lindfeld hört die Klänge besonders laut: Auf ihrem Stammsplatz sitzt sie dem Trommler direkt gegenüber. 📢





BILD UND TEXT SEBASTIAN BECKER

EIN HAUCH VON BALI...

... UND DAS IM DUISBURGER NORDEN? EIN BESUCH IM CAFÉ LIU.

Wenn der Duisburger dem Kaffeegenuss frönen möchte, so finden sich insbesondere im Bereich der Innenstadt mittlerweile einige richtig gute Adressen – wir haben in der tach. mit dem „Simply Coffee“ und dem „Pollok neues Glück“ bereits zwei unserer Favoriten vorgestellt. Ist man jedoch außerhalb des Stadtzentrums unterwegs, so ist die Café-Dichte schon deutlich geringer.

Zumindest im Norden der Stadt hat sich das aber spätestens seit Juni vergangenen Jahres geändert: Seitdem bereichert in Hamborn das Café

Liu die Szene. Betrieben wird das Café, welches sich unmittelbar gegenüber dem Hamborner Rathaus befindet, von Metin und Lisa Küçükarslan, einem sympathischen jungen Paar. Dem ein oder anderen dürfte Metin bereits aus dem Stadion bekannt sein, schließlich kickte Metin bis 2016 beim MSV.

Die Wahl fiel ganz bewusst auf den Duisburger Norden: „Mein Mann kannte den Vorbesitzer des Cafés – und in Hamborn gibt es einfach noch kein Café mit Barista-Angeboten“, berichtet Lisa. Dementsprechend gut wird das neue Café am Rathaus von den Hambornern



aufgenommen, auch an unserem Besuchstag ist einiges los im Café Liu. Die Inspiration für die Inneneinrichtung brachte das Paar mit von einem ausgedehnten Urlaub auf Bali mit: Natürliche Materialien wie Bambus und Holz, traditionelle Wandbehänge, gemütliche Stimmungsbeleuchtung und die Verwendung balinesischer Muster tragen zu einer (beinahe) tropischen Stimmung bei.

Lisa und Metin geht es vor allem aber auch um eine entspannte Atmosphäre: Die Gäste von Jung bis Alt sollen sich bei Ihnen entspannen und die Schönheit des Ortes genießen können. Die Einrichtung und das Ambiente stellen eine kleine Flucht aus dem Alltag dar, die Verbindung zur Natur schafft direkt eine ruhige und entspannte Stimmung.

Gepaart wird das Ganze mit Kaffee, und zwar mit richtig gutem Kaffee, der im Duisburger Norden seinesgleichen sucht! Metin ist gelernter Barista und hat sein Wissen an Lisa weitergegeben: „Mir ist wichtig, dass die charakteristischen Kaffeearomen auch in milchlas-tigeren Getränken wie Latte Macchiato zum Vorschein kommt – natürlich ohne das Entstehen unangenehmer Bitterkeit!“



CAFÉ LIU
Rathausstraße | 47166 Duisburg
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10–18 Uhr, Sa 10–16 Uhr und
So 10.30–14.30 Uhr
Alle Infos auch im Instagram-Profil:
https://www.instagram.com/cafe_liu/



Dazu gibt es Frühstück und Snacks, die vor Ort vor den Augen der Gäste frisch zubereitet werden. Der Suçuk-Bagel ist zwar eine der beliebtesten Optionen auf der Speisekarte – unser Test zeigt: absolut zu Recht! –, Lisa und Metin versuchen jedoch dennoch einen großen Fokus auf vegetarische, vegane und vor allem gesunde Küche zu legen. Vielfältige Porridge-Optionen, Eggs Benedict oder Pancakes laden zum Probieren ein.

Eins steht nach unserem Besuch auf jeden Fall fest: Wir kommen wieder! Zum Beispiel zum schon sehr beliebten „Sunday Brunch Deal“. Jeden Sonntag findet von 10:30 Uhr bis 14:30 Uhr im Café Liu ein gemütlicher Frühstücksbrunch statt. Zwei Personen können zum Festpreis ordentlich schlemmen und genießen – und zwei Cappuccino sind im Preis von 27,90 Euro ebenfalls enthalten. ■



Total lokal

Mit einem Balkonkraftwerk Strom direkt vor dem eigenen Balkon produzieren

Seit dem vergangenen Jahr ist das Thema „Energiesparen im Alltag“ in aller Munde – auch wir haben in den letzten Ausgaben der tach. immer wieder über Möglichkeiten berichtet, wie sich im Alltag mit kleinen Tricks und Kniffen bares Geld einsparen lässt. Helfen kann hier auch die Installation eines Balkonkraftwerks: eine kleine Solaranlage, die am oder auf dem eigenen Balkon installiert wird. Meistens erfolgt die Befestigung außen am Balkongeländer. Die kleinen Stromproduzenten sind beliebt: In Deutschland sind mittlerweile über 400.000 Balkonkraftwerke in Betrieb.

„Damit sich die Investition in ein Balkonkraftwerk rentiert, ist es wichtig, auf die genaue Ausrichtung zur Sonne zu achten. Am meisten Strom erzeugt ein Kraftwerk natürlich Richtung Süden“, erläutert Helder Fernandes, Abteilungsleiter Instandhaltung bei der GEBAG. Der Vorteil? „Durch den Einbau lässt sich bares Geld sparen, da die durch das Kraftwerk gespeicherte Energie in Haushaltsstrom umgewandelt wird – das macht sich auf der Stromrechnung bemerkbar!“ So kann ein Balkonkraftwerk mit einer Leistung von 600 Watt eine Ersparnis von rund 150 Euro jährlich ausmachen.

Die Energiewende soll sich nach dem Willen der Bundesregierung auch im privaten Bereich vollziehen. Daher werden in diesem Jahr einige Regelungen für die Anmeldung und Inbetriebnahme von Balkonkraftwerken vereinfacht. Seit April muss das Balkonkraftwerk beispielsweise nicht mehr vom Nutzer beim Stromanbieter angemeldet, sondern lediglich im Marktstammdatenregister der Bundesnetzagentur eingetragen werden. Außerdem ist mittlerweile der Einbau eines Stromzählers ohne Rücklaufsperrung gestattet. Das bedeutet, dass der

TEXT VIVIEN KAPUSCZIOK, LISA MELCHIOR
BILD ROBERT POORTEN (ADOBE STOCK)

Zähler rückwärtslaufen darf und sich damit der Zählerstand verringert, wenn das Balkonkraftwerk gerade mehr Strom erzeugt als benötigt wird. Damit wird die Stromersparnis dann auch wirklich real. Den Einbau eines solchen Zählers übernimmt der Messstellenbetreiber, üblicherweise der Stromanbieter.

„Auch wir möchten in Zukunft unseren Mieterinnen und Mietern die Möglichkeit einräumen, ein Balkonkraftwerk zu installieren“, bestätigt Helder Fernandes. Damit alles reibungslos läuft, müssen jedoch einige Punkte beachtet werden:

- > Für die Installation benötigen Sie zunächst eine Einbaugenehmigung der GEBAG. Hierbei hilft Ihnen Ihr zuständiger Instandhaltungstechniker gern weiter – die Kontaktdaten finden Sie in der Heftmitte.
- > Das installierte Balkonkraftwerk darf derzeit noch eine maximale Leistung von 600 Watt haben. Aus sicherheits- und versicherungstechnischen Gründen gestatten wir lediglich den Einbau einer Anlage des Typs Hepa Solar (600 W Komplettkraftwerk, steckerfertig).
- > Aus Gründen der Verkehrssicherheit ist ein fachgerechter Einbau des Kraftwerks notwendig, d. h. eine stabile, wind- und wetterfeste Montage.
- > Die Elektroanlage Ihrer Wohnung, insbesondere die Steckerverbindung des Balkonkraftwerks, muss vor der Installation fachmännisch geprüft werden.
- > Die Registrierung Ihres Balkonkraftwerks beim Marktstammdatenregister der Bundesnetzagentur muss von Ihnen übernommen werden.

Sie interessieren sich für die Installation eines Balkonkraftwerks? Sprechen Sie uns gern an. [Weitere Informationen erhalten Sie auch unter 0203 6004-0 oder per Mail unter \[service@gebag.de\]\(mailto:service@gebag.de\)!](#)



NOCH EINMAL JUNG SEIN...

Zur Geschichte der Jugend in Duisburg und im Ruhrgebiet – ein Rückblick



Willkommen zur Zeitreise! In dieser Ausgabe der tach. reisen wir mal in unsere Jugend zzurück ... Wie war es in der Nachkriegszeit, in der Zeit des Wirtschaftswunders oder in den „Wilden Siebzigern“, ein junger Mensch im Ruhrgebiet zu sein?

Wir beginnen unsere Reise in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts – eine Zeit, die geprägt war von großen Veränderungen, von Kontrasten und Gegensätzen. Freud und Leid lagen bei dieser Generation Jugendlicher wahrscheinlich so nah beieinander wie in kaum einer anderen Zeit. Die Auswirkungen beider Weltkriege waren auch besonders für Kinder und Jugendliche spürbar. Die Ambivalenz des täglichen Lebens zeigen historische Aufnahmen, wie sie beispielsweise zuletzt in einer Ausstellung im LVR-Industriemuseum in Oberhausen zu sehen waren, besonders eindrucksvoll: Während ein Foto aus der Zeit des Ersten Weltkriegs Kinder

im Ruhrgebiet friedlich beim Spielen zeigt, dokumentiert eine andere Aufnahme aus derselben Zeit junge Lehrlinge, selbst noch Kinder, beim Granatenbau. Ein Schnappschuss freudestrahlender Jugend in einer kleinen Achterbahn auf der Kirmes steht im Kontrast zu einer Aufnahme verängstigter Kinder in einem als Bunker dienenden Zechenschacht.

AUFBRUCH UND REBELLION IN DEN 50ERN

Die junge Generation im Ruhrgebiet der Nachkriegszeit musste sich nach Jahren der Nazi-Herrschaft neu finden, neu entdecken. Dabei half die Aufbruchstimmung der 1950er-Jahre: Steigende Löhne, sinkende Arbeitszeiten – eine neue Lässigkeit ergriff die deutschen Jugendlichen. Sie waren die Ersten, die eine eigene sichtbare Jugendkultur in der Bundesrepublik etablierten. Die Duisburger Jugend der Adenauer-Ära machte sich locker für die Zeit von Rock 'n' Roll und Miniröcken. Auch dank der „Bravo“, die ab 1956 erschien, und dem Magazin „Twen“ wurde der Minirock zum Synonym der Jugend der 1960er-Jahre. Wenige Jahre zuvor hagelte es

noch Verweise und Aufschreie, als die ersten jungen Frauen in Hosen die Schule betraten. Aber was Mitte der 1950er-Jahre noch skandalös war, gehörte am Ende des Jahrzehnts bereits zur Normalität. Doch der anfangs als obszön und provozierend geltende kurze Rock war mehr als nur ein Modetrend, er war auch Symbol des inneren Aufbruchs, der Befreiung aus den Zwängen und engen Regeln der Elterngeneration.

VERHALTENE PROTESTE IN DEN 70ERN

Duisburg war zwar keine Jugendkultur-Metropole wie Berlin oder Frankfurt, aber auch hier entstand eine bunte, vielfältige Szene: 1966 gründete sich die erste Duisburger Protestsonggruppe „Les Autres“ mit Peter Bursch, später und bis heute bekannt als „Bröselmaschine“. 1968 startete Helmut Loeven das linke Alternativ-Magazin „Der Metzger“ – der Herausgeber führt übrigens bis heute einen alternativen Buchladen namens „Weltbühne“ in Neudorf. Die Protestbewegungen in Duisburg fielen mit Sitzstreiks gegen Fahrkartenerhöhungen, Vorleseboykotts und Streiksemestern an den Fachhochschulen im Gegensatz zu anderen großen Städten allerdings eher gemäßigt aus. Wer seine Jugend in den 1970ern in Duisburg verbrachte, dem klingeln beim Namen „Scotch Club“ auf der Claubergstraße sicher nun die Ohren: Die angesagte Diskothek in der Innenstadt war viele Jahre ein Magnet für Nachtschwärmer. Aber auch das 1974 eröffnete „Eschhaus“ auf der Niederstraße, zweites „freies Jugendhaus der Republik“ und Veranstaltungsort für Diskussionen, Konzerte und Festivals, dürfte der Generation noch ein Begriff sein. Hier tummelten sich die aufkommende Punk-Bewegung und andere Alternative.

KRISEN BRINGEN WANDEL

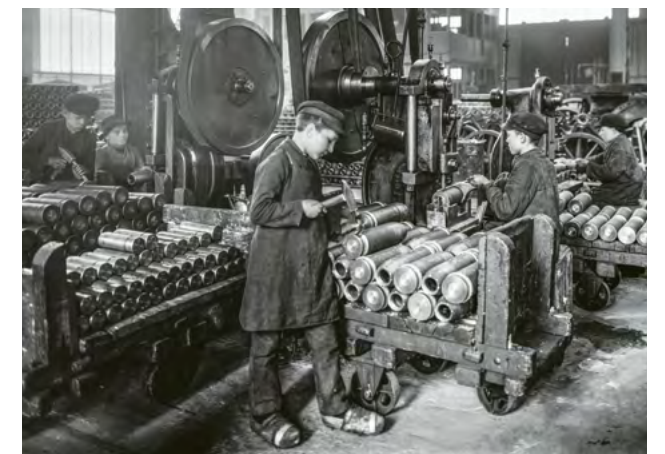
Und heute? Die Zeit der großen Diskotheken ist zwar schon lange vorbei, das Ausgeh- und Freizeitangebot ist jedoch insgesamt vielfältiger denn je. Doch nicht nur die Szene hat sich verändert, auch

die (junge) Gesellschaft ist einem Wandel unterworfen: Waren in den 1990er-Jahren noch rund 12 Millionen aller Deutschen zwischen 18 und 25 Jahren alt, so sind es heute nur noch 6,5 Millionen. Und auch heute – wie schon vor gut 60 Jahren – ist die Jugend der Gegenwart wieder Zeiten großen Wandels ausgesetzt: der Klimawandel, die Corona-Pandemie und gesellschaftliche Veränderungen haben Einfluss auf die sprichwörtliche „Jugend von heute“. Internet und Social Media lassen die Couch zum neuen Mittelpunkt der Freizeit werden, der Begriff „chillen“ wird zum festen Bestandteil der Jugendsprache und wurde 2003 in den Duden aufgenommen.



Aber Duisburg hat den jungen Leuten viel zu bieten, wenn sie genug vom Chillen haben: Landschaftspark Nord, die Sechseen-Platte, der Rheinpark und nicht zuletzt eine vielfältige Museen-Landschaft und Kulturszene. Zahlreiche Clubs und Veranstaltungskneipen bringen über die Stadt verteilt Kleinkunst und angesagte Livemusik auf die Bühnen. Kultureller Szenetreffpunkt ist neben dem Steinhof in Huckingen vor allem der citynahe Dellplatz, beispielsweise mit dem im letzten Jahr wiedereröffneten

BORA, das früher mal Grammatikoff hieß. Jung sein in Duisburg, das ist gar nicht mal so schlecht! 📺



In diesen Tagen ist die Fußballwelt im Ausnahmezustand: Die Fußball-Europameisterschaft der Männer wird in diesem Jahr in Deutschland ausgetragen und ganz Europa fiebert mit. Alle vier Jahre versammeln sich die besten Fußballnationalmannschaften des Kontinents, um herauszufinden, wer der Beste ist – aber ein bisschen Glück gehört natürlich auch immer mit dazu ...

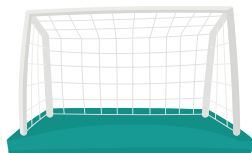
ABENTEUER FUSSBALL

Spannende Geschichten aus der Welt des Fußballs!

Bevor in wenigen Tagen das Turnier beginnt, wollen wir uns heute schon mal auf die „Fußball-Festwochen“ mit vielen spannenden Spielen und mit guter Stimmung in den deutschen Stadien einstimmen. Daher haben wir hier ein paar kuriose, lustige und interessante Fakten rund um das Thema Fußball gesammelt:



1 Deutschland war zum letzten Mal 1988 Gastgeber der Fußball-Europameisterschaft der Männer. Die Spielorte der diesjährigen Europameisterschaft sind Berlin, Köln, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt am Main, Gelsenkirchen, Hamburg, Leipzig, München und Stuttgart.



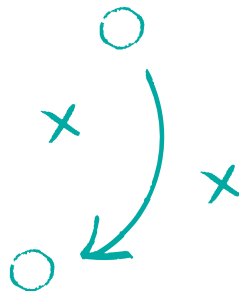
2 Auf den windigen Färöer-Inseln gibt es eine bemerkenswerte Regelung für Elfmeter: Ein zusätzlicher Spieler darf den Ball im Strafraum halten, um ihn vor den starken Winden zu schützen.



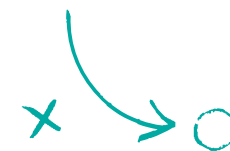
3 Europameister ist Italien. Die italienische Mannschaft gewann das Finale der EM 2020 gegen England im traditionellen Londoner Wembley-Stadion mit 4:3 nach Elfmeterschießen.



4 Deutschland steht ganz oben auf der Liste der „schwersten Mannschaften“ im Fußball. Mit einem Durchschnittsgewicht von 80,3 kg pro Spieler übertrumpfen sie alle anderen Teams.



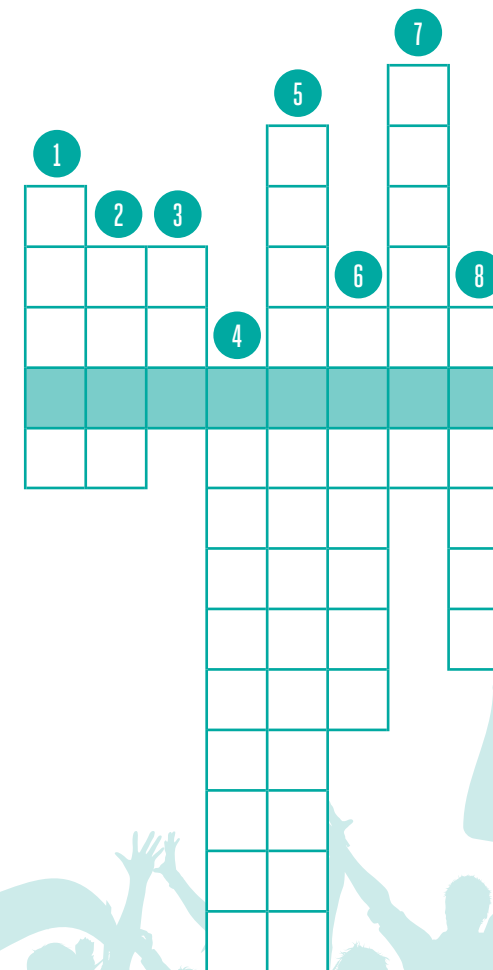
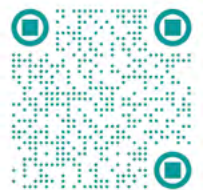
5 Die erfolgreichsten Mannschaften bei einer Europameisterschaft sind Deutschland und Spanien. Beide Länder konnten das Turnier schon drei Mal gewinnen.



6 Auf den abgelegenen Scilly-Inseln vor der Küste Großbritanniens gibt es die wohl kleinste Fußballliga der Welt: Bestehend aus nur zwei Teams, spielen sie 16 Spieltage lang gegeneinander.

BASTEL DEINE EIGENE FUSSBALL-WIMPELKETTE!

1. Lade die Datei ganz einfach über den hier abgebildeten QR-Code herunter und drucke sie anschließend aus.
2. Schneide die Wimpel aus und falte sie behutsam entlang der Mitte.
3. Lege nun einen Bindfaden in die Mitte jedes Wimpels in die entstandene Faltkante und klebe danach die beiden Seiten des Wimpels zusammen. Fertig ist die perfekte Deko für die Europameisterschaft!



RÄTSEL

1. Auf welchem grünen Untergrund spielt man normalerweise Fußball?
2. Wie nennt man die runde, aufgeblasene Kugel, die man ins Tor schießt?
3. Wie viele Fußballer stehen pro Team auf dem Spielfeld?
4. Was ist ein anderes deutsches Wort für Team?
5. Wer überprüft während eines Fußballspiels, ob die Regeln eingehalten werden?
6. Fußballspiele finden oft in einem ... statt.
7. Wer trainiert ein Fußballteam?
8. Wie heißt das Oberteil eines Fußballspielers?

Unter allen richtigen Antworten verlosen wir vier „open Flight“-Tickets für je 120 Minuten im „Superfly“-Trampolinpark in Duisburg. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, einfach bis zum 31.07.2024 eine Mail an mehraalsgewohnt@gebag.de mit dem Lösungswort schreiben – und ganz wichtig: Der Name des Kindes, das das Rätsel gelöst hat, darf nicht fehlen!

Teilnahmebedingungen und rechtliche Hinweise stehen auf der Rückseite der tach.



HAPPY BIRTHDAY!

Der Zoo Duisburg wird in diesem Jahr 90 Jahre alt.

Am 12. Mai 1934 um 14.00 Uhr öffnete der Duisburger Tierpark seine Tore. Aus dem damals kleinen und regionalen Tierpark ist im Laufe der Geschichte ein namhafter Zoo mit vielerlei Expertise geworden. Im Jubiläumsjahr feiert das Zoo-Team das ganze Jahr und rückt in jedem Monat einen anderen Arbeitsbereich mit Aktionen, Events und speziellen Führungen in den Fokus. Für die Zoogäste bieten sich dabei spannende Einblicke mit historischem Bezug.

TEXT ZOO DUISBURG

BILD ZOO-ARCHIV, STADTARCHIV

DUISBURG, I. SICKMANN



WIE HAT ALLES ANGEFANGEN?

Bei der Gründung 1934 hätten sich Tierfreunde nicht vorstellen können, dass der Tierpark 90 Jahre später mal rund 4700 Tiere aus 328 Arten beherbergen würde. Schließlich verloren sich im Gründungsjahr mit Kragenbär, Leopard und Löwen gerade mal vier Tiere bei einer Tierschau auf dem Gelände. Präsentiert hatte sie der Hamborner Tierparkverein im November 1933. Es war praktisch die Vorpremiere zur Gründung des Zoos im Mai 1934.

In den folgenden Jahren konnte der Tierpark Stück für Stück vergrößert werden – bis Gebäude und Tierbestand den Bombenangriffen während des Zweiten Weltkrieges zum Opfer fielen. Lediglich ein Emu, drei Flamingos, zwei Schafe und ein Maulesel überlebten. Nach Kriegsende wurde der Zoo wieder aufgebaut und so konnten die Besucher bereits 1951 das erneuerte Aquarium besuchen, das bis heute das älteste Gebäude am Kaiserberg ist. In den folgenden Jahren entwickelte sich der Zoo Duisburg stetig weiter und konnte sich im Jahr 1959 sogar um 5 Hektar vergrößern – mit dem Aufbau der Expo-Brücke, die zuvor auf der Brüsseler Weltausstellung stand. Bis heute ist der Zoo Duisburg der einzige Zoo, der von einer Autobahn geteilt wird! Ersetzt wurde die gelbe Expo-Brücke im Jahr 1997 durch die bis zu 30 Meter breite Zoo-Landschaftsbrücke.



KOALA-ZUCHT ALS ERFOLGSGARANT

Im Laufe der Jahre wandelte sich der Zoo stetig. Besonders stolz ist man in Duisburg auf die Zucht der Koalas. Die ersten plüschigen Gesellen bezogen 1994 ihr Domizil. Die umgebaute Heuscheune entpuppte sich nach kurzer Zeit als gelungenes Projekt. Der erste Koala wurde 1995 im Zoo Duisburg geboren. Dutzende Koalas aus Duisburger Zucht sind mittlerweile in europäischen Tierparks zu Hause. Im Jahr der ersten Koalageburt setzte man am Kaiserberg mit der Erweiterung des Delfinariums neue Maßstäbe. Heute ist das Areal das Zuhause für die Großen Tümmler um Familienoberhaupt Ivo.

In der Tropenhalle Rio Negro gehören die Seekühe Pablo, Manfred und Sekoe mittlerweile zu den Publikumsbeliebten. Sie verzehren genüsslich ihre Salate, holen sich so manche Streicheleinheit vom Pflorgeteam ab, während sich unter ihnen Schwärme südamerikanischer Fische tummeln. Die ältesten Bewohner im Zoo leben gleich nebenan. Im Aquarium hält sich Ludgar, der Lungenfisch, meistens in Bodennähe auf. Er hat seinen 70. Geburtstag im Zoo schon gefeiert. Der Lungenfisch benutzt nicht nur die Kiemen, um überleben zu können. Er atmet gleichzeitig auch über die Lunge. In den niedrigen Gewässern seiner australischen Heimat hält er sich häufig auf dem sandigen Grund der Gewässer auf. 🐟



Alle Infos zum Zoo-Geburtstag und Ankündigungen zu Events und besonderen Führungen gibt's unter www.zoo-duisburg.de.

DIY HIMMELI 2.0

EINE BESONDERE GEOMETRISCHE DEKO MIT TRADITION, NEU INTERPRETIERT

In unserem heutigen Do-it-yourself wird es geometrisch: Wir basteln unser eigenes Himmeli! Moment mal – was ist denn ein Himmeli?

„Himmeli“ sind minimalistische Mobiles, die ihren Ursprung im Norden Europas haben. Traditionell wurden Himmeli in Skandinavien aus Stroh oder Schilf als (Weihnachts-)Dekoration gefertigt, in Finnland kennt man Himmeli bereits seit dem 19. Jahrhundert. Sie faszinieren durch ihre geometrischen Formen und sie passen ganz wunderbar zum aktuell sehr angesagten „Scandi-Design“, das sich auch in immer mehr deutschen Haushalten wiederfindet.

Und das völlig zu Recht: Sie sind nämlich ein echter Blickfang, die geradlinigen geometrischen Formen zum Aufhängen aus Messing, Stroh oder Holz. Mit ein

wenig Geschick entstehen aus einfachen Holzstäbchen oder Strohhalmen Figuren, die nicht nur ein echter Blickfang sind – auch als Pinnwand machen sie viel her und sind dazu noch praktisch.

Im Ursprung wurden Halme mit Bindfäden verbunden und es entstanden dekorative Strohgebilde. Wir nehmen uns allerdings Trinkhalme aus Pappe und durchsichtiges, elastisches Garn und lassen ein dekoratives dreidimensionales Gebilde entstehen, das für sich selbst eine schöne Wanddekoration darstellt oder aber als moderne Pinnwand mit Fotos oder Postkarten verziert werden kann.

Und auch wenn es auf den ersten Blick kompliziert wirken mag: Das eigene Himmeli zu basteln, ist einfacher, als Sie denken mögen!

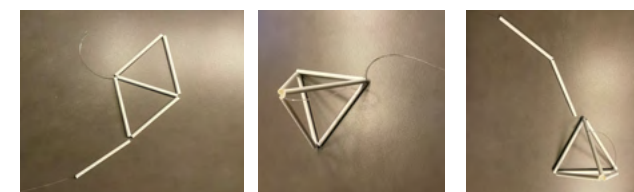
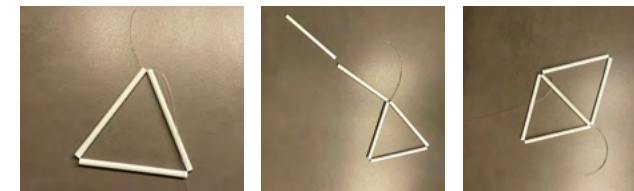
SIE BENÖTIGEN:

- > 5 Trinkhalme in Originallänge
- > 2 Trinkhalme, gekürzt auf ca. 14 cm
- > 21 halbe Trinkhalme
- > Nähgarn (besser: etwas elastisches Garn), Länge: mindestens 2 Meter, gern etwas länger

BILD UND TEXT SABINE LÜCK

UND SO GEHTS:

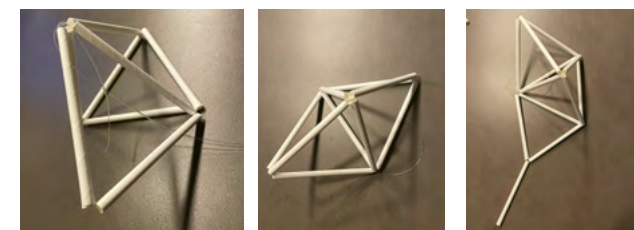
Beginnen Sie damit, drei der kleinen Trinkhalme auf den Faden zu fädeln, sodass am Ende ein Dreieck entsteht. Diese am besten am Ende kneten, damit das Dreieck Stabilität bekommt.



Fügen Sie zwei weitere kleine Trinkhalme hinzu, sodass am Ende eine Raute entstanden ist. Und nun noch einen weiteren kleinen Trinkhalm und eine Pyramide ist als erste Form entstanden.



An diese Pyramidenform werden nun zwei weitere kleine Strohhalme angefügt, sodass ein weiteres Dreieck entsteht, das von der Pyramide abgeht. Immer zwischen durch zusammenknuten!.



Fügen Sie einen weiteren Trinkhalm hinzu, damit eine weitere Pyramidenform entsteht. Nun fügen Sie wieder zwei Trinkhalme hinzu und bilden eine weitere Dreiecksform. Das Ergebnis sollten drei aneinandergefügte Pyramiden sein. Die Hälfte ist geschafft!



Nun noch mal von vorne. Machen Sie eine weitere Dreifach-Pyramiden-Form wie die erste.



Jetzt ist das Ziel nicht mehr weit und das kleine Herz fängt an, Gestalt anzunehmen. Verbinden Sie die beiden Formen nun mit einem kleinen Trinkhalm von der hinteren Mitte des einen zur hinteren Mitte des anderen.

Es sollten nun alle halben Trinkhalme Verwendung gefunden haben.



Jetzt brauchen Sie die fünf ganzen und die zwei etwa 14 cm langen Trinkhalme, um die Spitze des Herzens zu formen. Fädeln Sie die Schnur nun durch zwei lange Trinkhalme, sodass ein langes Dreieck an der Unterseite des Herzens entsteht. Der kürzere Trinkhalm wird dann an der Vorderseite befestigt. Den Faden nun durch die Querverbindung fädeln und das Gleiche auf der anderen Seite noch einmal machen.

Jetzt endlich kann der letzte Trinkhalm an der Rückseite des Herzens befestigt werden und Sie haben es geschafft: Ein geometrisches Herz ist entstanden! Ob Sie das Herz nun ganz für sich als Deko wirken lassen oder es als Pinnwand nutzen, bleibt dabei ganz Ihnen überlassen. Üb-

rigens: Bei der Farbwahl sind der Phantasie natürlich keine Grenzen gesetzt – ob nun schlicht weiß wie in unserem Beispiel oder lieber bunt oder mehrfarbig: Probieren Sie es einfach mal aus! ■



TEXT MARIO REIMER
BILD GENERIERT MIT KI

CURRY-GARNELN-RISOTTO



**Dr. Mario
Reimer**

Unser Kollege Dr. Mario Reimer ist nicht nur Leiter der Abteilung „Neue Urbanität“, sondern steht in seiner Freizeit auch gerne mal hinter dem Herd und verwöhnt seine Familie mit allerlei kulinarischen Köstlichkeiten. Heute zeigt er uns eines seiner absoluten Lieblingsgerichte: „Das Curry-Garnelen-Risotto steht bei uns immer wieder auf dem Tisch – es eignet sich sowohl als Vorspeise als Auftakt zu einem Mehr-Gänge-Menü oder als alleinstehendes Hauptgericht“, berichtet Mario Reimer. Wir finden, dass das würzige Risotto mit saftigen Garnelen prima in den Frühsommer passt – wir wünschen schon jetzt guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren!

ZUTATEN (FÜR VIER PERSONEN):

- > 50 g Erbsen
- > ca. 20 Garnelen
- > 30 g Butter
- > 2 EL Cognac
- > 4 EL fertige Currysauce
- > 250 ml Sahne
- > Salz und Pfeffer
- > 50 ml Olivenöl
- > 50 g Zwiebeln, fein gehackt
- > 280 g Risottoreis
- > 125 ml Weißwein
- > 1 l heiße Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG:

Die Erbsen kurz blanchieren und danach beiseitestellen, währenddessen die Garnelen in mundgerechte Stücke teilen.

Schmelzen Sie die Butter in einem ausreichend großen Topf, im Anschluss geben Sie die Garnelen hinzu und braten sie leicht an. Sobald sie Farbe annehmen, die Garnelen mit etwas Cognac flambieren. Geben Sie anschließend die Currysauce, die blanchierten Erbsen und die Sahne hinzu. Alles wird mit einer Prise Salz und Pfeffer gewürzt und etwa fünf Minuten lang sanft geköchelt, um die Aromen zu gut zu verbinden.

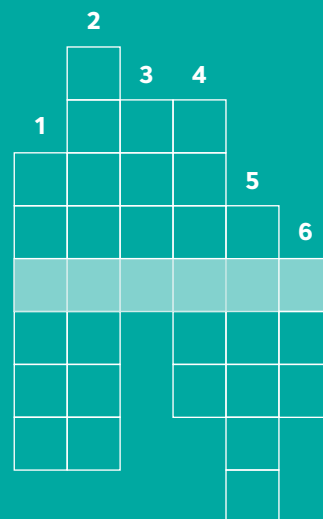
Während die Garnelen köcheln, widmen Sie sich dem Risotto: Dazu die Zwiebeln in einem weiteren Topf glasig anbraten, danach den Risottoreis dazu und kurz mitandünsten. Mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Weißwein verdampft ist, geben Sie nach und nach die heiße Brühe dazu, bis der Reis bissfest gegart ist. Achtung: Das braucht ein wenig Zeit, ein Risotto ist kein Gericht für die superschnelle Feierabend-Küche!

Zuletzt werden die Garnelen in der Currysauce unter das fertige Risotto gerührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. 🍴

Ob Sie es lieber mild oder würzig mögen – die Auswahl der Currysauce liegt ganz bei Ihnen! Unser Kollege Mario Reimer empfiehlt jedoch eine unkomplizierte asiatische oder indische Currysauce aus dem Glas.

GEWINNSPIEL

- 1 In der ...straße gibt es seit dem Sommer letzten Jahres einen Nachbarschaftstreff.
- 2 Dr. Mario Reimer stellt uns in dieser Ausgabe sein Curry-...-Risotto vor.
- 3 Der „Scotch ...“ war in den 1970ern eine angesagte Diskothek in Duisburg.
- 4 Für ... Schlenke steht der Mensch im Mittelpunkt – sowohl bei der GEBAG als auch bei ihrer nebenberuflichen Tätigkeit.
- 5 Beim Projekt „Smart Senior – ... Junior“ kommen Jung und Alt zusammen – und können beide voneinander lernen.
- 6 Gegenüber vom Hamborner Rathaus kommen Freunde von Koffein und gutem Essen im Café ... auf ihre Kosten.



1. Preis: 100 Euro
2. Preis: 50 Euro
3. Preis: 25 Euro

Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser der „tach.“. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklären Sie sich im Falle eines Gewinns zur Veröffentlichung Ihres Namens sowie Ihres Wohnorts in der nächsten Ausgabe des Mietermagazins bereit.

SCHICKEN SIE DIE
LÖSUNG BITTE AN:
GEBAG

Duisburger Baugesellschaft mbH
Tiergartenstraße 24–26
47053 Duisburg
mehralsgewohnt@gebag.de

KENNWORT:
Gewinnspiel Mietermagazin
EINSENDESCHLUSS:
31. Juli 2024