

tach.

DAS GEBAG-MAGAZIN FÜR WOHNKULTUR:
WOHNEN, LEBEN, GENIEßEN

2019 Q2



EINTAUCHEN

 GEBAG



tach,

lassen Sie uns gemeinsam abtauchen, eintauchen, untertauchen – in den Sommer, in die Ferien, in sonnige Tage am See, im Garten oder auf dem Balkon.

Die neue Ausgabe der „tach.“ ist prall gefüllt mit Geschichten rund um den Sommer in Duisburg: In den Sommerferien bleiben Sie in der Stadt an Rhein und Ruhr? Dann haben wir in unserer Titelgeschichte passende Tipps für eine abwechslungsreiche und unvergessliche Ferienzeit. Ob Tauchen in einem ehemaligen Wasserwerk, Führungen auf den Spuren von Duisburger Legenden oder Klettern im Landschaftspark – nichts ist unmöglich!

Wenn Ihnen der Sinn eher nach „Balkonien“ steht, dann haben wir eine schöne „Do it yourself“-Idee für Sie – wie wärs mit einem Windlicht aus einem alten Marmeladenglas, das gleichzeitig auch als Mücken-Abwehr dient? Für kulinarische Genüsse sorgt unser Rezeptvorschlag für einen sommerlich-gesunden Salat – guten Appetit!

Die neue Ausgabe von „tach.“, die Sie gerade in den Händen halten, ist zugleich auch erst die zweite Ausgabe im neuen Design des Magazins. Was waren wir gespannt, wie Sie auf die Neugestaltung reagieren! Über das fast durchweg positive Feedback zum neuen Gesicht unseres Mietermagazins haben wir uns wirklich sehr gefreut. Schön, dass wir anscheinend den richtigen Nerv getroffen haben. Damit Ihnen „tach.“ auch in Zukunft gefällt, freuen wir uns jederzeit über Lob, Kritik und Vorschläge an mehralsgewohnt@gebag.de. Jetzt wünschen wir Ihnen aber erst einmal viel Spaß mit unserem neuen Mietermagazin – einen schönen Tach noch!

Ihre

GERHILD GÖSSING, CHEFREDAKTION

Titelstory

6 Sommerspaß in Duisburg

Auch in Duisburg ist eine Menge los: Stand-Up-Paddling, Klettern oder Unterwasserwelten erkunden. Wieso also weit wegfahren? Wir zeigen Euch, wo man die Ferien in vollen Zügen auskosten kann!

29 Impressum

Rückseite
Gewinnspiel

1

Unsereins

4 Juten Tach, Quartiershelfer!
Wir begrüßen sechs neue Gesichter

14 Serviceseiten
Alle Service- und Öffnungszeiten
in der Übersicht

2

Stadtkind

16 ...iss doch wurscht!!!
Currywurst mit Leib und Seele

18 Hallo Erdmännchen!
1. GEBAG-Erdmännchentag
im Duisburger Zoo

**19 Das Alter kommt mit
allerlei Gebrechen**
Neue Ausgabe der Zoo-Kolumne

3

Viersieben

**20 Sportliche Höchstleistungen
im Landschaftspark**
Die Ruhr Games gastieren in Duisburg

4

Bauchgefühl

24 Sommerdeko selber machen
Upcycling für Zuhause

26 Nachhaltigkeit im Haushalt
Wie Sie Allzweckreiniger & Waschmittel
ganz einfach selber machen können

28 Spargelsalat mit Avocado & Zitrone
Zitronig-frischer Begleiter für die
nächste Grillparty



Tobias Appelt

1982 geboren. Seit fast zwei Jahrzehnten als Journalist aktiv. Schreibt Texte, macht Fotos – und kann sogar mit einem Mikrofon umgehen. Er bezeichnet sich selbst als Nachrichtenjunkie. Mag Menschen. Und natürlich seinen Dackel – nur schade, dass er ihn zum Tauchen nicht mitnehmen kann.



David Huth

Geboren 1983. Er hat mit 16 angefangen, über Musik zu schreiben, und später ein eigenes Online-Magazin gegründet. Vom Journalismus ist er nicht mehr weggekommen: Nach einem Volontariat bei der WAZ-Mediengruppe gab es einen kurzen Abstecher zum Fernsehen und Radio. Er liebt aber vor allem das „gedruckte Wort“, wenn auch sinnbildlich: Er schreibt nämlich sowohl für Print wie Online gern.



Denis de Haas

Geboren 1981 in Geldern am Niederrhein. Er hat in Münster studiert und parallel schon über den Klever Lokalsport geschrieben. Danach war er eineinhalb Jahre Ressortleiter. Der Sport begleitet ihn dabei beruflich als auch privat: Fußball mag er von der Kreisliga D bis zur Champions League.

WIR BEGRÜßEN UNSERE REDAKTEURE



JUTEN TACH, QUARTIERSHELPER!

Das Sozial- und Quartiersmanagement hat im April gleich sechs neue Kollegen begrüßt

TEXT **LISA MELCHIOR**
BILD **BETTINA OSSWALD**

Wenn Sie im Citywohnpark, im Biegerhof oder in Neuenkamp wohnen, dann haben Sie sie vielleicht schon gesehen: die sechs freundlichen Herren, die wir Ihnen auf dieser Doppelseite ein wenig näher vorstellen wollen. Seit April sind Tim Dobritz, Victor Maier, Joachim Radomski, Ramazan Salir, Manfred Suhl und Balkasen Zekirov in unseren Quartieren als „Quartiershelfer“ unterwegs.

Dabei unterstützen die neuen Kollegen die drei Quartiersmanagerinnen der GEBAG, kümmern sich um kleinere Reparaturarbeiten, die Sauberkeit im Quartier sowie die Kundenbetreuung direkt vor Ort. Sie benötigen eine helfende Hand? Sie haben Unrat oder Müll in

Ihrem Quartier entdeckt? Oder die Glühbirne im Treppenhaus funktioniert nicht? Bei all diesen und weiteren Fragen können Sie sich gern an unsere Quartiershelfer wenden, die Ihnen mit Rat und vor allem Tat zur Seite stehen werden.

Das Besondere ist, dass die neuen Kollegen über das bundesweite Projekt „MitArbeit“ zur GEBAG kommen. Das Projekt richtet sich an Langzeitarbeitslose – Menschen also, die in den letzten Jahren Leistungen vom Jobcenter erhalten haben. Über das Projekt werden sie wieder in den Arbeitsmarkt integriert. Dennis Ifkovitz, Abteilungsleiter im Sozial- und Quartiersmanagement, freut sich, den neuen Mitarbeitern eine

sprichwörtlich zweite Chance geben zu können: „Im Sozial- und Quartiersmanagement geht es eben nicht nur um Konzepte für und die Pflege von unseren Quartieren – es geht auch um soziale Aspekte. Mit unseren Heimatgärten haben wir hier schon die ersten Schritte unternommen, um mehr soziales Miteinander in unseren

Quartieren zu integrieren. Die Quartiershelfer sind nur ein weiterer Schritt in die richtige Richtung.“

Apropos Heimatgärten: Die meisten der neuen Quartiershelfer waren zuvor im Bereich der Heimatgärten schon für die GEBAG im floralen Einsatz, so manch einem Mieter sind sie also schon mal begegnet. 🌱

DAS TEAM IN NEUENKAMP



RAMAZAN SALIR: Der gebürtige Türke und gelernte Schmelzschweißer freut sich, dass ihm die Arbeit im Heimatgarten und nun die Beschäftigung als Quartiershelfer eine langfristige Perspektive in eine sichere Zukunft schafft.



TIM DOBRITZ: Der 28-jährige Duisburger freut sich darauf, die Menschen in Neuenkamp zu unterstützen und ihnen den Alltag zu erleichtern.

DIE QUARTIERSHELPER AUS DEM CITYWOHNPARK



BALKASEN ZEKIROV: Balkasen wird von allen nur „Jimmy“ genannt und ist ursprünglich Diplom-Musiker, weswegen er auch in seiner Freizeit gern Musik macht und hört.



VICTOR MAIER: Viktor Maier kommt gebürtig aus Russland und ist leidenschaftlicher Tennisspieler.

NEU IM BIEGERHOF



MANFRED SUHL: Der 58-jährige Duisburger weiß als gelernter Tischler, wie man zupackt, und freut sich auf neue Herausforderungen im Biegerhof.



JOACHIM RADOMSKI: Joachim Radomski möchte sich sein Lebensmotto – „Immer mit offenen Augen durchs Leben gehen“ – für seine neuen Aufgaben im Biegerhof zunutze machen und dort helfen und mit anpacken.

TEXT TOBIAS APPELT, DENIS DE HAAS
UND DAVID HUTH
BILD LARS HEIDRICH

SOMMERSPASS IN DUISBURG:

Wer in den Sommerferien etwas erleben will, muss dazu nicht in die Ferne reisen. Auch in Duisburg ist eine Menge los: Ob Klettern im Landschaftspark, Stand-up-Paddling auf dem Masurensee oder Unterwasserwelten im „Tauchcenter Nullzeit“ – die Stadt an Rhein und Ruhr hält viele Abenteuer bereit. Gehen wir auf Entdeckungstour!



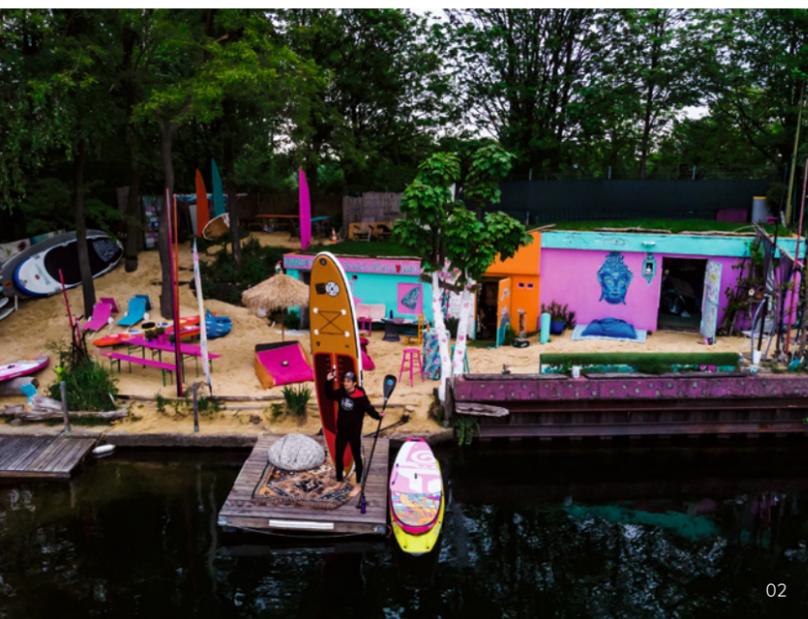
- 01 Unterwegs auf dem Masureensee:
Jörn Schulz betreibt sein Hobby Stand-up-Paddling auch im Duisburger Süden.
- 02 Ein Hauch von Hawaii: Die SUP-Station „Aloha“ am Masureensee zieht Trendsportler wie Jörn Schulz an.
- 03 Ein Handstand vor dem Erleuchteten:
Jörn Schulz kann auf seinem Board auch Kunststücke vorführen.



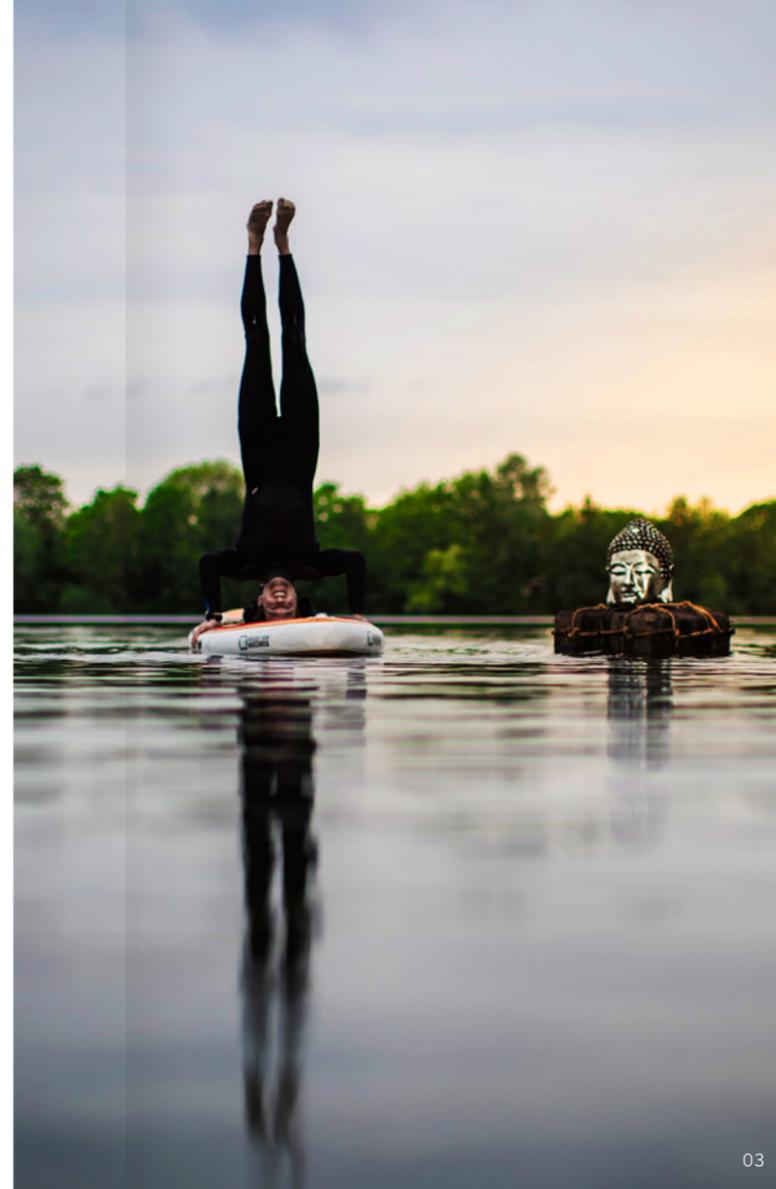
01

STAND-UP-PADDLING IN DUISBURG

Wer Stand-up-Paddling auf dem Masureensee lernen will, kann zur SUP-Station „Aloha“ gehen. Die Anmeldung ist möglich unter: sup-aloha.de. Ein einstündiger Kurs kostet 35 Euro. Auch am Toeppersee (sup-duisburg.de) oder Wolfssee (lani-sup.com) gibt es entsprechende Angebote. „Mit dem SUP-Board kann man auf dem Meer, auf Seen und Flüssen paddeln“, sagt Roger Theyssen. „Dabei gilt es, mit der richtigen Ausrüstung für die eigene Sicherheit zu sorgen und die jeweiligen Regeln der Gewässer zu kennen und einzuhalten.“ Wer mit Jörn Schulz Kontakt aufnehmen will, kann ihn unter info@bestrongforkids.de anmailen.



02



03

Paddelnd den Sommerurlaub verlängern

Jörn Schulz steht auf einem Holzsteg am Ufer des Masureensees. Er hat ein aufblasbares Board dabei. Langsam lässt Schulz das Sportgerät ins Wasser gleiten. Der 36-Jährige steigt auf das Brett, greift zu einem Paddel und stößt sich vom Ufer ab. Schulz dreht ein paar Runden. Sein abendliches Sportprogramm beendet er mit einem Kopfstand auf dem Brett.

Als Schulz wieder an Land ist, setzt er sich an den idyllischen Sandstrand und spricht über seine große Leidenschaft: das Stand-up-Paddling (SUP). „Die Sportart ist einfach klasse“, sagt der Gymnasiallehrer. „Das Paddeln im Stehen hat etwas Meditatives, außerdem ist es ein perfektes Ganzkörpertraining.“

Der Absolvent der Uni Duisburg-Essen kam im Mallorca-Urlaub mit Stand-up-Paddling in Kontakt. Er probierte die Sportart selbst aus und nutzte sie später dazu, um auf ein soziales Projekt aufmerksam zu machen. 2017 paddelte Schulz 114 Kilometer auf der Ruhr. Dadurch sammelte er Geld für seine Spendeninitiative „BeStrongForKids“.

Durch die Ruhr-Tour lernte Schulz auch Roger Theyssen kennen. Der Duisburger betreibt mit seiner Frau Heike die SUP-Station

„Aloha“ am Masureensee. „Stand-up-Paddling ist die Trendsportart schlechthin“, erklärt Roger Theyssen. „Früher war Windsurfen das große Ding, heutzutage stehen sie alle mit dem Paddel auf dem Board.“

In Ferienorten gehören SUP-Stationen inzwischen zum Standard. Wer die Sportart in Griechenland, Spanien oder Kroatien kennengelernt hat, möchte oft in Deutschland den Sommerurlaub mit Stand-up-Paddling verlängern. Das Aloha-Team rät allerdings davon ab, ein Board zu kaufen und direkt mit dem Wassersport zu beginnen. „Einen Kurs sollte jeder Anfänger vorab besuchen“, sagt Roger Theyssen. Er lehrt auf dem Masureensee die Grundzüge, verleiht Boards und berät Einsteiger beim Equipment. Wer etwas Erfahrung gesammelt hat, kann spezielle Kurse belegen – etwa SUP-Yoga. Dabei steuern die Teilnehmer eine Buddha-Figur an, die in der Nähe des Ufers verankert ist.

Zum Erleuchteten bricht nun Jörn Schulz nochmal auf. Die Sonne geht langsam unter. „Es ist herrlich, bei dieser Atmosphäre zu fahren“, sagt Schulz. ▲



Hoch hinaus im Landschaftspark

Miriam Fastabend schwingt sich grazil in die Höhe. Die Tritte und Griffe der 32-jährigen Kletter-Trainerin sind präzise, die Körperspannung ist perfekt, die Bewegungen sind flüssig und harmonisch – beinahe so, als ob die Schwerkraft aufgehoben ist.



Sich so locker und geschmeidig an den Kletterwänden im Landschaftspark Nord zu bewegen, davon träumen auch die Teilnehmer des Vorstiegsurses. Die Anlage der Duisburger Sektion des Deutschen Alpenvereins (DAV) ist in der alten Erzbunkeranlage des stillgelegten Meidericher Hüttenwerks untergebracht.

Nach einem kurzen Theorieblock üben die Kletterer dann direkt an der Wand. „Die Sicherungstechnik im Vorstieg ist etwas anders als beim Toprope-Klettern“, erklärt Walter Weiß (66), der zusammen mit Miriam Fastabend den Kurs leitet: „Es ist ein ständiger Wechsel zwischen Seil rausgeben und wieder straffziehen.“ Während beim Toprope das Seil von oben kommt, führt der Kletterende es beim Vorstieg mit sich und hängt es selbst mit Hilfe von „Exen“ in die Wand ein. Exen bestehen aus zwei Karabinern, die mit einer Schlinge verbunden sind.

Der Vorstieg ist damit die Grundlage, wenn man nicht nur in der Halle, sondern auch draußen am Fels klettern will. Wer im Vorstieg klettert wie beim DAV-Kurs, der steht nicht mehr am Anfang seiner Kletterkarriere. Alle dort klettern bereits sicher mittlere Schwierigkeitsgrade – die Grundvoraussetzung, um sich neben Tritten und Griffen auch noch mit dem Seil beschäftigen zu können. Einsteigern rät Miriam Fastabend, zunächst einen Schnupperkurs zu besuchen. „Wer dann dabeibleiben will, der sollte einen Toprope-Grundkurs machen“, sagt sie. Dort lernt man die elementaren Dinge, um diesen Sport sicher auszuüben. Schnupperklettern kostet zwischen 30 und 50 Euro und Grundkurse liegen bei 90 Euro, wenn man kein Mitglied in einer DAV-Sektion ist.

Aber was macht den Reiz an diesem Sport in schwindelerregenden Höhen aus? „Für mich ist es Erholung, weil ich mich konzentrieren muss und dabei abschalten kann“, sagt Miriam Fastabend: „Sobald ich an der Wand bin, denke ich nur noch an die Griffe und Tritte, die vor mir liegen. Die Bewegungen sind sehr schön und es ist ein sehr sanfter Sport – wenn man alles richtig macht.“ ▲

- 01 So locker den Vorstieg zu klettern wie Miriam Fastabend, davon träumen ihre Kursteilnehmer noch
- 02 Die sogenannten Exen sind beim Vorstieg unerlässlich
- 03 Walter Weiß sichert seine Trainerkollegin Miriam Fastabend

KLETTERVEREINE IN DUISBURG

Mit mehr als 7.000 Mitgliedern ist die Duisburger DAV-Sektion der größte Verein hinter dem MSV in Duisburg. Weitere Informationen gibt es unter: www.dav-duisburg.de.

Neben dem DAV gibt es noch den Kletterverein Duisburg, der den Bunker in Hochfeld in der Rudolf-Schock-Straße 10 als eigene Anlage betreibt. Der Verein hat mittlerweile 650 Mitglieder. „In den letzten zwei Jahren hatten wir einen regelrechten Boom“, sagt der Vorsitzende Martin Stürznickel, was unter anderem auch am Kurs- und Ausbildungsangebot liegt. Weitere Informationen gibt es unter: www.kletterverein-duisburg.de.

BOULDERN IN DUISBURG

Bouldern ist eine Variante des Klettersports, bei der ohne Seil in Absprunghöhen von rund drei Metern geklettert wird. Das Verletzungsrisiko hier ist aber ungleich größer als beim Sportklettern.

In Duisburg kann in zwei Hallen gebouldert werden: Zum einen im „Einstein“ in Neuenkamp (www.duisburg.einstein-boulder.com) und zum anderen im „Monkeyspot“ in Wanheimerort (www.monkeyspot.de).





01

Abenteuer unter Wasser

Es dauert nur einen Augenblick, dann sind die beiden Taucher unter der Wasseroberfläche verschwunden. Langsam sinken sie in die Tiefe, sechs Meter geht es hinab, dann erreichen sie den Grund. Im Schein ihrer Tauchlampe erkunden sie zunächst die Gänge eines Höhlensystems, dann passieren sie das Wrack eines Piratenschiffes und schließlich durchschwimmen sie eine geflutete 2,5-Zimmer-Wohnung. Im „Tauchcenter Nullzeit“ gibt es viel zu entdecken!

„Ich bin gespannt, was uns da unten erwartet“, hatte Matthias Ribka vor dem Tauchgang gesagt. Der 53-Jährige arbeitet als Bauleiter bei der GEBAG – heute trägt er statt Büro-Dress einen Anzug aus Neopren. Genau wie sein Kollege Volker Niggemann (51). Mit dem wärmenden Material schützen sich die beiden Hobby-Taucher gegen das kalte Wasser. Elf Grad Celsius zeigt das Thermometer. „Brrrrr.“

Seit dem Jahr 2010 wird das alte Wasserwerk in Meiderich als Tauchcenter genutzt. Bei Unterwasser-Sportlern ist die Anlage längst über die Grenzen von Duisburg hinaus bekannt. „Wir haben hier Besucher aus ganz Deutschland und aus den Nachbarländern“, sagt Rudi Di Bartolomeo (54), der den „Abenteuerspielplatz für Taucher“ zusammen mit seiner Tochter Lisa (31) betreibt.

Der ehemalige Trinkwasserspeicher an der Emmericher Straße fasst 16 Millionen Liter. Auf einer Fläche von 2.400 Quadratmetern hat das Nullzeit-Team acht Themenwelten aufgebaut. Wenn die Taucher den knapp 380 Meter langen Unterwasser-Parcours durchschwimmen, kommen sie vorbei an einem Zauberwald, einer Weltraumlanschaft, einem Friedhof und einer versunkenen Stadt.

Und sie sehen allerlei Fische. Das Tauchbecken ist nämlich auch ein riesiges Aquarium. Rund 200 Goldfische

TAUCHEN LERNEN

Tauchen wird oft als Urlaubssport angesehen. Doch auch in Duisburg und Umgebung gibt es viele hervorragende Tauchgewässer. Einsteiger kommen meist beim Schnuppertauchen mit dem Sport in Kontakt: In Begleitung eines Tauchlehrers geht es dabei unter Wasser, die komplette Ausrüstung wird gestellt. Schnuppertauchen im Tauchcenter „Nullzeit“ kostet 39 Euro.

Infos: www.tauchcenter-nullzeit.de

Ein weiterer Höhepunkt auf der Taucher-Landkarte ist der ehemalige Gasometer im Landschaftspark-Nord: Dort geht es im „TauchRevier“ bis zu 13 Meter in die Tiefe. Auch im Gasometer ist Schnuppertauchen möglich (49 Euro).

Infos: www.tauchrevier-gasometer.de



02

leben hier, ein Dutzend Koi-Karpfen und acht Störe – der größte misst rund 1,20 Meter.

Matthias Ribka und Volker Niggemann sind inzwischen zurück an Land. 30 Minuten hat ihr Tauchgang gedauert, jetzt ist Zeit für ein Fazit. „An die Kälte gewöhnt man sich schnell“, sagt Ribka, „hier zu tauchen, ist auf jeden Fall ein echtes Erlebnis!“ Niggemann nickt zustimmend: „Wir kommen wieder.“ ▲



03

- 01 Bereit zum Abtauchen: Matthias Ribka (li.) und Volker Niggemann steht das kalte Wasser schon bis zum Hals.
- 02 In voller Montur: Die GEBAG-Mitarbeiter Volker Niggemann (li.) und Matthias Ribka vor dem „Tauchcenter Nullzeit“ in Duisburg.
- 03 Duster ist es unter Wasser. Ohne kräftige Lampe wären die Taucher aufgeschmissen.

UNGEWÖHNLICHE TOUREN DURCH DUISBURG

Touren durch Duisburg sind eigentlich etwas für Touristen. Aber auch Duisburger können hierbei ganz neue Facetten ihrer Heimatstadt entdecken. So eine Tour gibt es ganz neu im Programm etwa beim Anbieter DU Tours mit den „Hafenlegenden“. Die Gäste wandeln dabei auf den Spuren der Kultfigur „Tönnekesdrieter“ oder der Wirtin „Tante Olga“, bei der unter anderem schon Udo Lindenberg als Gast vorbeischaute. Die Tour kostet 20 Euro pro Person. Weitere Informationen gibt es unter: www.du-tours.de. Eine andere, nicht ganz alltägliche Tour richtet sich an **Freunde der Vinyl-Schallplatte**. Dabei werden bekannte Duisburger Läden wie „Far Out“, „Die Schallplatte“, „Onkel Stereo“, „Andrä“ und „city electronic“ angesteuert. Die Tour dauert zwei Stunden und kostet 10 Euro. Weitere Informationen gibt es unter: www.duisburg.de/tourismus.

Die klassischen Hafentraveltouren mit der Weißen Flotte kennt jeder Duisburger. Aber die **alternative Hafentraveltour**, die von verschiedenen Organisationen der Evangelischen Kirche und Umweltgruppen auf die Beine gestellt wird, ist ein Geheimtipp: Im Fokus stehen soziale und ökologische Spannungsfelder im Hafen, die vor dem Hintergrund von Duisburgs Auszeichnung als „Fairtrade-Town“ beleuchtet werden. Karten für die Fahrten am 4.7. und 9.8. gibt es für 16,50 Euro im Weltladen in Neudorf, Koloniestraße 92. Reservierungen sind telefonisch 0203 370304 oder per Mail (drittewel@aol.com) möglich. Weitere Informationen gibt es unter www.kirche-duisburg.de.

SPANNENDE ERLEBNISSE IN DUISBURG

Trampolinspringen liegt im Trend. Möglich ist das im „Superfly“. 60 Minuten für Kinder kosten 9,50 Euro, ansonsten 13 Euro. Weitere Informationen gibt es unter www.superfly.de/duisburg.

Ein Spaß für die ganze Familie erwartet die Besucher bei „Moonlight-Minigolf“ in Huckingen, „Am Neuen Angerbach“. In vier Themenwelten, eingetaucht in Schwarzlicht, kann auf einer 18-Loch-Indoorbahn und einer Neun-Loch-Outdoorbahn gespielt werden. Der Eintritt kostet für Erwachsene zwischen 6,90 und 8,90 Euro. Kinder bezahlen zwischen 5,90 Euro und 7,90 Euro. ▲

WIR SIND FÜR SIE DA!



Servicebüro West (Ulmenstraße 6a, Alt-Homberg)

Homberg, Hochheide

Kundenbetreuung
Mo., Do.: 08:00–12:00 Uhr
14:00–16:00 Uhr

Verena Czok
Tel.: 0203 6004-421
Mail: verena.czok@gebag.de

Instandhaltung

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Uwe Pflüger
Tel.: 0203 6004-414
Mail: uwe.pflueger@gebag.de

Hauswart

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Konstantinos Polichronidis
Tel.: 0203 6004-425
Mail: konstantinos.polichronidis@gebag.de

Homberg, Baerl, Rheinhausen

Kundenbetreuung
Mo., Do.: 08:00–12:00 Uhr
14:00–16:00 Uhr

Ricarda Zunk
Tel.: 0203 6004-423
Mail: ricarda.zunk@gebag.de

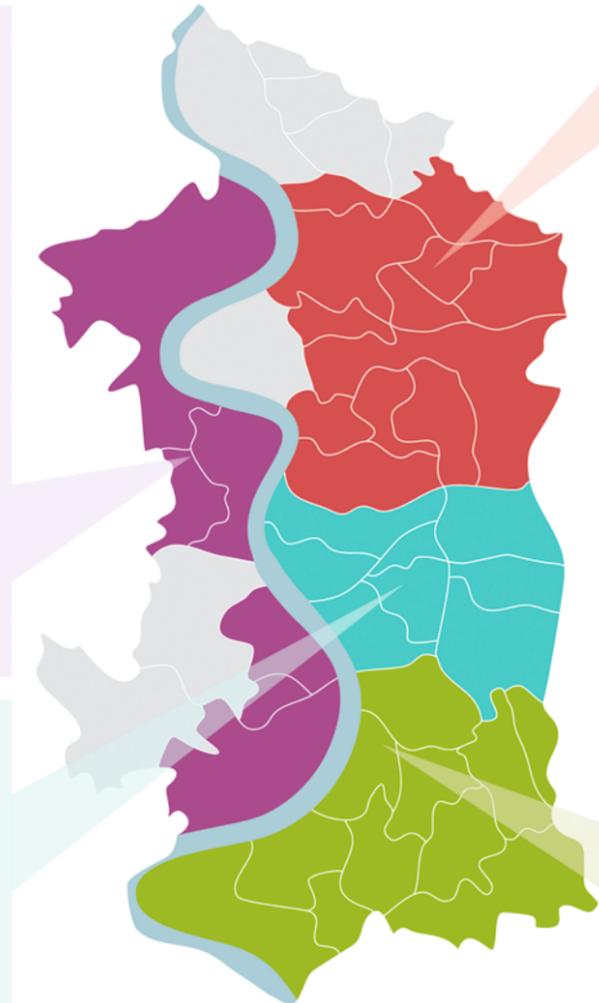
Daniela Richter
Tel.: 0203 6004-290
Mail: daniela.richter@gebag.de

Instandhaltung

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Ulf Tersteegen
Tel.: 0203 6004-415
Mail: ulf.tersteegen@gebag.de

Andreas Kühnel
Im Außenbüro Rheinhausen,
Eichendorffstraße 14
Tel.: 02065 839-372
Mail: andreas.kuehnel@gebag.de



Servicebüro Mitte (Hauptverwaltung, Tiergartenstraße 24-26, Dellviertel)

Neuenkamp, Kaßlerfeld, Stadtmitte

Kundenbetreuung
Mo., Do.: 08:00–12:00 Uhr
14:00–16:00 Uhr

Alina Schepers
Tel.: 0203 6004-136
Mail: alina.schepers@gebag.de

Instandhaltung

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Berthold Tielkes
Tel.: 0203 6004-304
Mail: berthold.tielkes@gebag.de

Technischer Verwalter

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Matthias Brennholz
Im Außenbüro Neuenkamp,
Paul-Rücker-Straße 52
Tel.: 0203 6004-462
Mail: matthias.brennholz@gebag.de

Quartiersmanagement Neuenkamp

Astrid Jonkmanns
Im Außenbüro Neuenkamp,
Javastraße 17
Tel.: 0203 6004-454
Mail: astrid.jonkmanns@gebag.de

Hochfeld, Dellviertel

Kundenbetreuung
Mo., Do.: 08:00–12:00 Uhr
14:00–16:00 Uhr

Veronika Braasch
Tel.: 0203 6004-138
Mail: veronika.braasch@gebag.de

Instandhaltung

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Marc Neveling
Tel.: 0203 6004-306
Mail: marc.neveling@gebag.de

Technischer Verwalter

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Tobias Zingsem
Im Außenbüro Citywohnpark,
Musfeldstraße 60
Tel.: 0203 6004-463
Mail: tobias.zingsem@gebag.de

Quartiersmanagement Citywohnpark

Janine Albrecht
Im Außenbüro Citywohnpark,
Musfeldstraße 60
Tel.: 0203 6004-457
Mail: janine.albrecht@gebag.de

Neudorf, Duisern

Kundenbetreuung
Mo., Do.: 08:00–12:00 Uhr
14:00–16:00 Uhr

Louisa Jahn
Tel.: 0203 6004-133
Mail: louisa.jahn@gebag.de

Instandhaltung

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

André Hiller
Tel.: 0203 6004-305
Mail: andre.hiller@gebag.de

Hauswart

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Gerald Walter
Tel.: 0203 6004-467
Mail: gerald.walter@gebag.de

Servicebüro Nord (Wielandstraße 5, Hamborn)

Röttgersbach, Hamborn, Neumühl, Marxloh, Obermarxloh, Fahrn

Kundenbetreuung
Mo., Do.: 08:00–12:00 Uhr
14:00–16:00 Uhr

Marian Wittek
Tel.: 0203 6004-177
Mail: marian.wittek@gebag.de

Nicole Berger
Tel.: 0203 6004-193
Mail: nicole.berger@gebag.de

Instandhaltung

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Dirk Bring
Tel.: 0203 6004-302
Mail: dirk.bring@gebag.de

Technischer Verwalter

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Mateusz Suchanek
Im Außenbüro Neumühl, Lehrerstraße 20
Tel.: 0203 6004-464
Mail: mateusz.suchanek@gebag.de

Manfred Engelbert
Im Außenbüro Neumühl, Lehrerstraße 20
Tel.: 0203 6004-460
Mail: manfred.engelbert@gebag.de

Meiderich, Beeck, Laar, Ruhrort, Ratingsee-Siedlung, Bruckhausen

Kundenbetreuung
Mo., Do.: 08:00–12:00 Uhr
14:00–16:00 Uhr

Lisa Lehmann
Tel.: 0203 6004-174
Mail: lisa.lehmann@gebag.de

Instandhaltung

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Andree Gwosdz
Tel.: 0203 6004-310
Mail: andree.gwosdz@gebag.de

Hauswart

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Mehmet Sisman
Tel.: 0203 6004-466
Mail: mehmet.sisman@gebag.de

Servicebüro Süd (Am gebrannten Heidgen 15, Wanheim)

Wanheimerort, Biegerhof

Kundenbetreuung
Mo., Do.: 08:00–12:00 Uhr
14:00–16:00 Uhr

Christian Mand
Tel.: 0203 6004-149
Mail: christian.mand@gebag.de

Instandhaltung

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Ingo Süß
Tel.: 0203 6004-307
Mail: ingo.suess@gebag.de

Technischer Verwalter

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Frank Mänß
Im Außenbüro Biegerhof,
Angertaler Straße 96
Tel.: 0203 707-456
Mail: frank.maenss@gebag.de

Hauswart

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Gregor Drewes
Im Außenbüro Wanheimerort,
Erlenstraße 121
Tel.: 0203 730797
Mail: gregor.drewes@gebag.de

Quartiersmanagement Biegerhof

Petra Triesch
Im Außenbüro Biegerhof,
Angertaler Straße 96
Tel.: 0203 6004-173
Mail: petra.triesch@gebag.de

Duisburg-Süd

Kundenbetreuung
Mo., Do.: 08:00–12:00 Uhr
14:00–16:00 Uhr

Sandra Bube
Tel.: 0203 6004-164
Mail: sandra.bube@gebag.de

Instandhaltung

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Rolf Schüttele
Tel.: 0203 6004-308
Mail: rolf.schuettele@gebag.de

Hauswart

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr

Ralf Plew
Im Außenbüro Huckingen,
An der Fliesch 11
Tel.: 0203 780-242
Mail: ralf.plew@gebag.de

Achtung!
Eröffnung erst
im Spätsommer

Bis zur Eröffnung finden
Sie die Kundenteams in
der Hauptverwaltung
bzw. in den jeweiligen
Außenbüros.

NOTDIENST

Wenn Sie am Wochenende oder an Feiertagen einen dringenden Schadensfall melden müssen, erreichen Sie unsere Zentrale rund um die Uhr unter der Telefonnummer **0203 6004-0**. Dort erhalten Sie Informationen über die weitere Vorgehensweise.

HAUPTVERWALTUNG

Tiergartenstraße 24–26 Mo.: 8:00–17:00 Uhr
47053 Duisburg Di., Mi.: 8:00–16:00 Uhr
Tel.: 0203 6004-0 Do.: 8:00–16:30 Uhr
Mail: service@gebag.de Fr.: 8:00–13:00 Uhr

WEITERE SERVICEZEITEN

Heizungs- und Aufzuganlagen

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr
DU-Süd und DU-Mitte
(außer Neuenkamp und Kaßlerfeld)

Marc Becker
Tel.: 0203 6004-132
Mail: marc.becker@gebag.de

DU-West und DU-Nord
(auch Neuenkamp und Kaßlerfeld)

Tobias Föste
Tel.: 0203 6004-172
Mail: tobias.foeste@gebag.de

Außenanlagen

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr
Andreas Fijal
Tel.: 0203 6004-124
Mail: andreas.fijal@gebag.de

Kasse

Mo.–Fr.: 08:00–12:00 Uhr
Mo.: 14:00–16:00 Uhr
Do.: 14:00–16:00 Uhr

Kabelfernsehen

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr
Oliver Röder
Tel.: 0203 6004-309
Mail: oliver.roeder@gebag.de

Mietenbuchhaltung

Mo., Do.: 08:00–12:00 Uhr
14:00–16:00 Uhr

Nebenkostenabrechnung

Mo., Do.: 08:00–12:00 Uhr
14:00–16:00 Uhr

Integrationslotse

Mohamad Alnatour
Tel.: 0203 6004-453
Mail: mohamad.alnatour@gebag.de

Wohnen 60plus: Kundenbetreuung

Mo., Do.: 08:00–12:00 Uhr
14:00–16:00 Uhr

Janina Meißner
Tel.: 0203 6004-452
Mail: janina.meissner@gebag.de

Wohnen 60plus: Instandhaltung

Mo.–Fr.: 08:00–10:00 Uhr
Tanja Genter
Tel.: 0203 6004-456
Mail: tanja.genter@gebag.de

...ISS DOCH WURSCHT!!!

Noch bevor ich Marco Peters erstmals persönlich kennenlerne – auf dem Street Food & Music Festival in Mülheim a. d. Ruhr an einem wunderbar-sonnigen Sonntag im April – stolpere ich gegen seine Mutter. „Guck’ ma’ die Schlange, Verwandtschaft kann gleich kommen!“, tönt es lauthals aus dem Imbisswagen heraus.

Keine Frage: Marco Peters, der Gründer und Mann hinter „...iss doch wurscht!!!“, ist ein richtiges Ruhrpott-Original, das hört

man sofort. Ich erkenne aber auch den studierten Betriebswirt – zuerst das Geschäft, also die zahlende Kundschaft, danach erst darf die Familie kommen, um eine Gratis-Wurst abzustauben.

Ein bisschen muss diese sich aber noch gedulden, denn die Schlange ist wirklich lang. Und sie wird es auch noch eine ganze Weile bleiben. „Die Leute schauen immer im Internet nach, wo wir stehen, und dann reisen sie uns hinterher, weil sie unsere Currywurst so sehr lieben!“, erklärt mir Marco später das Gedränge vor seinem Wurstwagen.

In einem ADAC-Voting wurde „...iss doch wurscht!!!“ jüngst zum besten Currywurst-Imbiss in NRW gekürt. Um zu überprüfen, ob das Voting auch repräsentativ ist, muss ich nun selbst ran an die Wurst: Sie ist wirklich verdammt gut! Ich kann mich nicht erinnern, wann ich zuletzt eine so leckere Currywurst gegessen habe. Allzu viel Firlefanz mag ich persönlich nicht, daher esse ich meine Currywurst am liebsten klassisch, also mit



- 02 Was drin ist, ist gar nicht wurscht: Produziert werden die Würste nach strengen Vorgaben und ohne künstliche Zusätze in einer Homberger Metzgerei.
- 03 Von klassisch bis exotisch – Marco Peters Kunden kommen alle auf ihre Kosten.

01 Currywurst-Liebe mit Leib und Seele: Marco Peters



Currysoße. Wer es ein wenig extravaganter mag, kann auch exotische Soßen wählen – es gibt sogar eine mit Erdbeeren, die eine große Anhängerschaft haben soll.

2010 war Marco Teilnehmer bei einer Fernsehshow, in der unterschiedliche Food-Konzepte gegeneinander antraten. Geschafft hat er es damals bis ins Halbfinale – wobei die Finalisten im Gegensatz zu ihm schon vor Jahren aufgegeben haben. Seitdem dreht sich sein Leben um die Wurst – in der Saison an 7 Tagen die Woche, rund um die Uhr.

Im Rahmen von besagter TV-Show lernte er übrigens auch die Sterne-Köchin Sybille Schöneberger kennen, mit der er gemeinsam die Rezepte für die Saucen kreierte. Die Saucen werden seither täglich frisch direkt im Wagen zubereitet.

Mindestens genauso wichtig wie die Saucen: das Fleisch! Es stammt aus Nacken und Backen der Tiere, darauf legt Marco Wert. Stolz hält er ein Paket mit verschweißten Würsten vor die Kamera und deutet auf das Etikett. „Geschmacksverstärker? Kommen mir

nicht in die Wurst!“ Produziert wird nach Marcos strengen Vorgaben in der Fleischerei Kother in Duisburg-Homburg, also in seiner eigenen Nachbarschaft.

In der Hauptsaison von Frühjahr bis Herbst haben Andrea und Marco ein immenses Reisepensum zu bewältigen. Häufig gibt es sogar Anfragen aus anderen Bundesländern, diese werden aber abgelehnt. Das wäre dann doch etwas zu aufwendig, zumal auch täglich für Nachschub an frischer Wurst aus Duisburg-Homburg gesorgt sein muss.

Mieter der GEBAG – „sehr zufriedene!“ – sind Andrea und Marco übrigens seit nunmehr 8 Jahren. Und daran soll sich auch nichts ändern. Genauso wenig wie an der Currywurst. Im Herbst gehts in den Urlaub – den werden sich die beiden bis dahin redlich verdient haben! 🍀

Die kommenden Stand-Termine finden Sie stets aktuell bei Facebook: www.facebook.com/issdochwurscht/

TEXT LISA MELCHIOR
BILD SEBASTIAN BECKER



HALLO ERDMÄNNCHEN!

Am 26. Mai drehte sich im Duisburger Zoo alles um Erdmännchen – die GEBAG hatte zum allerersten „GEBAG-Erdmännchentag“ eingeladen! In direkter Nähe zum Gehege der niedlichen Mangusten war das „fahrende Wohnzimmer“ der GEBAG positioniert und lud zu Malaktionen, einer Runde Kicker oder Darts sowie zu einer Zoo-Rallye ein.

Das absolute Highlight war jedoch der erste offizielle Auftritt des neuen GEBAG-Maskottchens: ein Erdmännchen, na klar! Viele hundert kleine und große Besucher wollten unbedingt ein Erinnerungsfoto mit dem flauschigen Gefährten. Außerdem waren alle Erdmännchen-Freunde sehr herzlich zur Namensfindung eingeladen, schließlich hat unser Maskottchen noch keinen Namen ... Zusammengekommen sind bis zum Redaktionsschluss über 200 kreative Vorschläge – welcher es am Ende wird, entscheidet eine prominente Jury im Laufe des Sommers. Sobald die Entscheidung gefallen ist, erfahren Sie es natürlich bei Facebook, auf unserer Homepage sowie in der nächsten Ausgabe von „tach.“!



KOLUMNE

ZOO DUISBURG

TEXT KLAUS JOHANN BILD CHRISTIAN SCHREINER

DAS ALTER KOMMT MIT ALLERLEI GEBRECHEN

Dr. Kerstin Ternes und Dr. Carolin Bunert haben sich längst daran gewöhnt, dass sie mit einem Handicap ihrer Schützlinge leben müssen: Die können ihnen nicht sagen oder zeigen, wo der Schuh drückt – ob sie der Rücken plagt, es im Magen rumort oder der Schädel brummt. Darüber hinaus haben es die beiden Tierärztinnen im Duisburger Zoo auch mit Patienten zu tun, die längst das Seniorenalter erreicht haben. Die Symptome geriatrisch bedingter Verschleißerscheinungen sind da nicht anders als bei den Menschen. Doch unter Stress, da ist Dr. Kerstin Ternes sicher, „leiden unsere Zootiere weniger. Sie haben keine Futtersorgen, kennen keine Fressfeinde.“

Doch das Alter ist auch bei Tieren zu spüren. Die Affen springen längst nicht mehr so elegant und fast artistisch über die Kletterhilfen in ihrem Gehege. Und auch mancher Vierbeiner bräuchte wohl eigentlich eher die „Dritten“: So konnte die betagte Zwergflusspferddame Quirle durch Abnutzungserscheinungen nicht mehr kräftig zubeißen. „Wir stellten die Ernährung um“, erinnert sich Dr. Carolin Bunert, „und haben ihre Pellets eingeweicht, die sie jetzt problemlos frisst.“ Bei Zwergesel Freddy mussten die Schneidezähne weichen. Doch hungern muss der anspruchlose Heufresser deshalb nicht: Auch er kommt in den Genuss von eingeweichtem Futter.

Dr. Kerstin Ternes (l.) und Dr. Carolin Bunert (r.) auf Patienten-Besuch bei einer weiblichen Seychellen-Riesenschildkröte

Die Tierärztinnen im Duisburger Zoo besuchen täglich ihre Patienten

Obst gehört eigentlich zu den Pflichtvitaminen, die Mensch und Tier zu sich nehmen sollten. Doch übertriebener Verzehr, weiß Dr. Ternes, kann im Alter zu Diabetes führen. So ist die süße Kost, die den Tieren auch in der Wildbahn nicht geboten wird, auf dem Speiseplan der Gorillafamilie ganz gestrichen worden. Aufgetischt wird nur noch Laub und Gemüse.

Unfreiwillig können Koalas durch ihre Bewegungsarmut so manche Beschwerden lindern. Da Eukalyptus, ihre einzige Nahrungsquelle, nur wenige Kalorien bietet, müssen auch nur wenige verbrannt werden. Ein Segen für die älteste Koaladame Goonderrah, die unter Osteoporose leidet. Der Vitamin-D-Haushalt, der per Aufnahme über die Haut reguliert wird, stimmt bei ihr nicht. Die Pfleger schenken ihrer Seniorin besondere Aufmerksamkeit und greifen ihr im wahrsten Sinne des Wortes auch mal unter die Arme.



Täglich machen sich die Medizinerinnen zum Arztbesuch in den Revieren auf, erkundigen sich bei den Pflegerinnen und Pflegern nach dem Zustand ihrer Patienten. Blut abnehmen, abhören, Fieber messen und regelmäßige Zahnkontrollen gehören zur Vorsorge. Beim

Medical-Training werden die Tiere durch gegenseitiges Vertrauen daran gewöhnt mitzuwirken, auch mal stillzuhalten. Nur Tigermann El-Roi traut dem Besuch nach einer erfolgten Operation nicht mehr. Er hat Gesicht und Stimme der Helfer abgespeichert, verkriecht sich in die hinterste Ecke, wenn er die beiden erblickt. ▲



TEXT LISA MELCHIOR
BILD CHRISTOPH MADERER, TIM BRUENING
UND SAEED KAKAVAND

Sportliche Höchstleistungen im Landschaftspark

DIE RUHR GAMES MACHEN STATION IN DUISBURG

Sommerliches und sportliches Spitzenevent: Vom 20. bis 23. Juni 2019 findet die dritte Auflage der Ruhr Games, Europas größtes Sport- und Kultur-Festival für Jugendliche, im Landschaftspark Duisburg-Nord statt. An vier Veranstaltungstagen werden mehrere zehntausend Sportbegeisterte im LaPaNo erwartet, die einen Mix aus sportlichen Wettkämpfen, kulturellen Events sowie Konzert-Highlights erleben können.



01



02

Die Ruhr Games bieten jungen Sportlerinnen und Sportlern eine professionelle Turnier-Plattform, darunter olympische Leistungssport-Turniere, offene Turniere und Sportshows in insgesamt 17 verschiedenen Sportarten. Rund 450 Medaillen werden in über 160 individuellen Wettkämpfen verliehen. Dabei finden viele Wettkämpfe in enger Zusammenarbeit mit den jeweiligen Verbänden statt, u. a. werden die Deutsche Meisterschaft im Klettern, eine Europameisterschaft im Skateboard Street und im Wasserball ausgetragen.

KRAFTZENTRALE WIRD ZUM SPORTLICHEN SCHMELZTIEGEL

An den Wettkämpfen nehmen zahlreiche Olympiahoffnungen, amtierende deutsche Meister und Europameister aus 17 Sportarten teil. Dieses Konzept und die industriekulturelle Kulisse des Ruhrgebiets machen die Ruhr Games europaweit einzigartig. Der Landschaftspark bietet dafür den perfekten Rahmen: In der Kraftzentrale können die Wettkämpfe in sechs Sportarten sogar unter idealen Turnier-Bedingungen ausgetragen werden!

GEBAG-MOBIL IST AM START

Ein solches Highlight lässt sich natürlich auch die GEBAG nicht entgehen: An allen vier Tagen ist unser GEBAG-Mobil, unser „fahrendes Wohnzimmer“, im Landschaftspark Nord stationiert und bietet sich als „Sportler Lounge“ zum Chillen und Entspannen zwischen den Wettkämpfen an. Kommen Sie uns gern besuchen!

01/02 Die Ruhr Games warten mit einem breiten Angebot von Handball über Klettern bis hin zu Kanu-Polo auf – mitmachen ausdrücklich erwünscht!

03 Der Landschaftspark wird zur Kulisse für sportliche Höchstleistungen

RUHR GAMES 2019 IM LANDSCHAFTSPARK NORD
Donnerstag, 20. Juni, bis Sonntag, 23. Juni (Wochenende rund um Fronleichnam). Der Eintritt ist kostenlos. Weitere Infos unter ruhrgames.de.

VIELFÄLTIGES SPORT- UND KULTUR-ANGEBOT

Das sportliche Angebot ist dabei wirklich vielfältig: Von „Klassikern“ wie Basketball, Handball oder Tischtennis bis hin zu kommerziell noch nicht ganz so erfolgreichen Sportarten wie Klettern, Kanu-Polo oder BMX Flat ist quasi alles dabei, was das Sportler-Herz begehrt – mitmachen ist ausdrücklich erwünscht! Das Angebot richtet sich an Jugendliche im Alter von 14 bis 23 Jahren.

Doch auch in kultureller und musikalischer Hinsicht haben die Ruhr Games einiges zu bieten: Die Eröffnungsshow am Donnerstagabend wird eingeläutet von Star-Rapper Cro! Außerdem werden an allen vier Veranstaltungstagen unterschiedliche Streetart- und Dance-Workshops sowie Virtual-Reality- und E-Sports-Events angeboten. ▲



04



05

04/05 Musikalische Highlights der Ruhr Games 2019: Cro und Bosse

03



23



01



02

TIPPS

> Besonders schön sehen die Windlichter aus, wenn die Farbe der Blumen zur restlichen Tischdeko, beispielsweise zu den Servietten oder dem Geschirr, passt.

> Kräuter eignen sich vor allem, wenn die Deko bis zu zwei Wochen halten soll. Hier eignen sich duftende Kräuter wie Lavendel, Rosmarin und Thymian besonders.

> Wussten Sie, dass Lavendel vor Fliegen und Mücken schützt? Verzieren Sie ihr Windlicht mit Lavendel, wenn Sie es abends nutzen wollen.

> Die Windlichter sind eine schöne Aufmerksamkeit oder ein tolles Gastgeschenk.

> Sie können weiße oder bunte Kerzen benutzen, so bestimmen Sie den Look des Windlichts.

TEXT UND BILD BERIT UEBERDICK

SOMMERDEKO SELBER MACHEN

UPCYCLING FÜR ZUHAUSE

Es ist Sommer! Die Tage sind endlich wieder länger und die Sonne scheint immer öfter. Damit steigt die Lust, mehr und länger draußen zu sein und den Balkon oder Garten gemütlich herzurichten. Vielleicht stehen auch Feierlichkeiten oder Grillabende an? Fehlt nur noch die passende Deko!

Oft ist es jedoch gar nicht nötig, in jedem Sommer neue Deko-Artikel zu kaufen – man kann aus Dingen, die man bereits Zuhause hat, etwas schönes Neues zaubern. Das sogenannte „Upcyclen“ liegt nicht nur im Trend, sondern macht Spaß, man spart Geld und produziert weniger Müll.

Heute zeigen wir Ihnen, wie Sie aus alten Gläsern ganz einfach schöne Tischdeko machen können. Dazu brauchen Sie Gläser (z. B. Gurken- oder Marmeladengläser), etwas Kordel, Kerzen und Blumen oder Kräuter.

Waschen Sie die Gläser gründlich aus und lösen das Etikett ab, binden Sie dann aus den Blumen/Kräutern kleine Sträuße und befestigen Sie diese mit einem Stück Kordel an dem Glas. Am besten halten die Sträuße, wenn Sie die Kordel zweimal um das Glas wickeln und auf den Strauß verknoten. Nun setzen Sie nur noch die Kerze in das Glas und das Windlicht ist fertig.

Möchten Sie die Windlichter etwas aufwendiger gestalten? Dann können Sie statt der Kordel auch bunte Schleifenbänder oder Spitze benutzen.

Die Windlichter sehen auch toll aus, wenn man sie mit alten Stoffresten oder Stücken von einer alten Tischdecke beklebt. Besonders schön scheint das Kerzenlicht durch den Stoff, wenn der Stoff leicht und lichtdurchlässig ist und ein feines Muster hat.

Kinder basteln die Windlichter übrigens auch sehr gern: So können die Kleinen beispielsweise ein kleines Geschenk für die Oma selber machen. Hier bietet es sich auch an, die Windlichter mit Farbe zu bemalen oder mit einer Widmung zu versehen. ▲

- 01 Mit nur wenigen „Zutaten“ wird im Handumdrehen aus einem alten Marmeladenglas ...
- 02 ... ein wunderschön sommerliches Windlicht



NACHHALTIGKEIT IM HAUSHALT

Wie Sie Allzweckreiniger & Waschmittel ganz einfach selber machen können

Wer nachhaltiger leben möchte, dem steht ein großer Strauß an Möglichkeiten zur Wahl. Dabei ist es gar nicht wichtig, alles auf einmal zu verändern – schon kleine Schritte können eine große Wirkung erzielen! Haben Sie mal auf die Liste mit Inhaltsstoffen auf Ihren Haushaltsreinigern geschaut? Da ist meist sehr viel Chemie drin und das ist nicht nur ungesund, sondern

oft auch gar nicht nötig. Die Wohnung wird auch ohne aggressive Chemikalien sauber und man kann sogar viel Geld und Müll sparen, indem man Haushaltsprodukte selber macht. Das Herstellen von Putzmitteln ist sehr einfach, benötigt nur wenige Zutaten und macht sogar Spaß! In dieser Ausgabe finden Sie eine Anleitung für Waschmittel und eine Anleitung für Allzweckreiniger.

WASCHMITTEL

ZUTATEN FÜR KNAPP

5 L FLÜSSIGES WASCHMITTEL:

- > 250 ml Waschsoda (gibt es in der Drogerie oder der Apotheke)
- > 70 g Seife oder Seifenreste
- > 5 l Wasser
- > wer mag: 30 Tropfen ätherisches Öl
- > 2–3 große Gläser
- > großer Kochtopf
- > Küchenreibe

ANLEITUNG

Die Seife in eine Schüssel raspeln und zur Seite stellen. Das Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und vom Herd nehmen. Die geraspelte Seife in das heiße Wasser geben und so lange rühren, bis sich die Seife komplett aufgelöst hat. Dann nur noch das Waschsoda und nach Belieben das Öl dazugeben. Lassen Sie das Waschmittel etwas abkühlen und füllen es dann in die Gläser.

Verwenden Sie pro Maschine 100–200 ml Waschmittel pro Waschladung. Das Waschmittel eignet sich für alle Farben, aber nicht für Wolle und Seide. Das Waschmittel hält sich mindestens ein Jahr. Es kann sein, dass das Waschmittel nach einiger Zeit etwas fest wird, dann holen Sie es einfach mit dem Löffel heraus. Neben der Umwelt schonen Sie im Übrigen mit dem selbstgemachten Waschmittel auch Ihren Geldbeutel: Je nach verwendetem ätherischen Öl kostet ein Liter des Waschmittels zwischen 60 Cent und einem Euro.

**TIPP:
FÜR EXTRA
WEISSE WÄSCHE
KÖNNEN SIE
EINEN TEELÖFFEL
NATRON MIT IN
DIE MASCHINE
GEBEN.**



ALLZWECKREINIGER

ZUTATEN:

- > Schalen von 5–8 Zitrusfrüchten (Zitronen, Orangen, Grapefruit oder Mandarinen)
- > weißer Essig
- > ein großes Glas

ANLEITUNG

Geben Sie die Zitruschalen in das Glas und füllen es mit dem Essig auf. Es ist wichtig, dass die Schalen komplett mit Essig bedeckt sind. Füllen Sie ggf. nach ein paar Tagen etwas Essig nach, die Schalen saugen sich ein wenig voll. Lassen Sie das Glas nun zwei bis drei Wochen stehen. Ob der Reiniger fertig ist, erkennen Sie daran, dass sich der Essig dunkler verfärbt und nach den Zitrusfrüchten duftet. Nehmen Sie die Schalen heraus und füllen den Reiniger nach Bedarf in eine Sprühflasche.

Der Reiniger kann unverdünnt benutzt werden und ist sehr kalk- und fettlösend. Dieser Allzweckreiniger kostet übrigens 30 Cent pro Liter. ▲



BILD UND TEXT **BERIT UEBERDICK**

Spargelsalat mit Avocado & Zitrone

Wir befinden uns mitten in der Spargelzeit und vielleicht hatten Sie in den vergangenen Wochen auch schon ein paar grüne oder weiße Stangen auf dem Teller? Der Klassiker ist sicherlich die Variante mit Kartoffeln, Sauce Hollandaise und Schinken. Seit einiger Zeit wird es jedoch mehr und mehr Trend, Spargel auch einfach mal gebraten zu servieren. Probieren Sie es mal aus, es schmeckt wunderbar! Sie können weißen (diesen bitte vorher schälen) und/oder grünen Spargel mit etwas Butter oder Öl in der Pfanne anbraten, bis er schön geröstet ist. Geben Sie danach etwas Salz oder geriebenen Parmesan über den Spargel, das ist unheimlich lecker.

Aus gebratenem grünen Spargel lässt sich auch mit einigen wenigen Zutaten ein zitronig-frischer Salat zubereiten – der perfekte Begleiter für die nächste Grillparty!

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- > 400 g grüner Spargel
- > 1 Schlangengurke
- > 2 Avocados
- > 1 Zitrone
- > 200 g Feta
- > 5 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer

Schneiden Sie den Spargel in Stücke und braten ihn kurz in einer heißen Pfanne mit 3 EL Olivenöl an, bis er bissfest ist. Stellen Sie den Spargel beiseite und lassen ihn etwas abkühlen. Währenddessen schälen Sie die Avocados und die Gurke und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Nun vermischen Sie Spargel, Gurke und Avocados vorsichtig miteinander in einer Schüssel & träufeln ca. 2 EL Olivenöl und den Saft einer Zitrone darüber. Wenn Sie mögen, bröseln Sie noch Feta auf den Salat oder ein bisschen Basilikum. Zuletzt schmecken Sie den Salat mit Salz und Pfeffer ab. ▲

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

Geschäftsführung GEBAG, Bernd Wortmeyer

KONTAKT:

GEBAG

Tiergartenstraße 24–26

47053 Duisburg

Telefon 0203 6004-0

Telefax 0203 6004-100

E-Mail: info@gebag.de

CHEFREDAKTION: Gerhild Gössing

REDAKTION: Sabine Lück, Lisa Melchior, SEEQ-Agency, Berit Ueberdick, Sebastian Becker, Tobias Appelt, David Huth, Denis de Haas

LAYOUT UND KONZEPT: SEEQ-Agency, Duisburg

DRUCK: Bonifatius GmbH, Paderborn

AUFLAGE: 12.500 Exemplare

ERSCHEINUNGSWEISE: viermal jährlich

FOTONACHWEISE NACH SEITEN:

TITEL: Konstantin Savusia (Adobe Stock)

EDITORIAL: Bettina Osswald INHALT: NICO KLEEMANN, S. 3 JUTEN TACH: Bettina

Osswald, S. 4/5 TITELSTORY: Lars Heidrich, S. 6–13 ...ISS DOCH WURSCHT!!!: Sebastian

Becker, S. 16/17 HALLO ERDMÄNNCHEN!: Sebastian Becker, S. 18 ZOO KOLUMNE

Christian Schreiner, S. 19 RUHR GAMES: Christoph Maderer, Tim Bruening und Saeed

Kakavand, S. 20–23 SOMMERDEKO SELBER MACHEN: Berit Ueberdick, S. 24/25 NACH-

HALTIGKEIT IM HAUSHALT: New Africa (Adobe Stock), S. 26 | gefrorene_wand (pixabay), S. 27

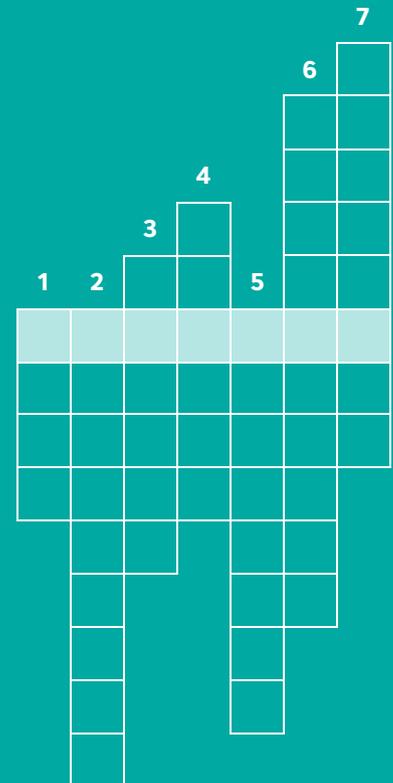
SPARGELSALAT MIT AVOCADO & ZITRONE: Berit Ueberdick, S. 28

Tschö.

Gewinnspiel

- 1 Welche Käsesorte empfehlen wir zum Spargelsalat?
- 2 Welches sportliche Großereignis findet im Juni im LaPaNo statt?
- 3 Wie lautet der Nachname des Inhabers von „...iss doch wurscht!!!“?
- 4 Wie heißt die Zwergflusspferddame, die mit Zahnproblemen behandelt werden musste?
- 5 Bei welcher Variante des Klettersports wird ohne Seil in drei Metern Höhe geklettert?
- 6 Wie lautet das Thema der aktuellen Ausgabe der „tach.“?
- 7 Welche Pflanze eignet sich besonders gut zur Abwehr von Mücken und Fliegen?

Bitte beachten Sie: Aus ä, ö, ü und ß wird ae, oe, ue und ss!



UNTER ALLEN EINSENDUNGEN
VERLOSEN WIR IN DIESER AUS-
GABE FOLGENDE GELDPREISE:

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

Teilnahmeberechtigt sind alle Leser von „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 2019