

# ZUHAUSE

MEIN

## WELTWEITE ENERGIEKRISE: SO VERHEIZEN SIE NICHT IHR GELD

TITELSTORY | SEITE 6 – 11

▷ *Allbau-Service* | Seite 12

**ENERGIEKRISE:**  
Hier gibt es finanzielle  
Unterstützung

▷ *Rezept* | Seite 17

**EINFACH UND LECKER:**  
Butternut-Kürbis Hasselback

▷ *Veranstaltungen* | Seite 19

**MIT HARZ, HERZ UND  
GANZ VIEL SPASS:**  
TuSEM vs. AllbauAllstars



# INHALT

## VORWORT

Von Dirk Miklikowski 03

## RÜCKBLICK

Von Apfelbäumen, Schafen und dem Besuch einer Ministerin 04

Gute Musik, leckeres Essen und ein Musical-Star 05

## TITELSTORY

Weltweite Energiekrise: So verheizen Sie nicht Ihr Geld 06

Ein ganz normaler Energie-Einspar-Tag 10

## ALLBAU-SERVICE

Energiekrise: Hier gibt es Hilfe und Unterstützung 12

Corona-Hinweise 14

Schipp-Schipp-Hurra! 14

## KURZMELDUNGEN

Schöner Wohnen in den eigenen vier Wänden 15

## DER AKTUELLE TIPP DER VERBRAUCHERZENTRALE IN ESSEN

Geld sparen und gut essen 16

## REZEPT

Butternut-Kürbis Hasselback 17

## VERANSTALTUNGEN

Lichterglanz und strahlende Kinderaugen 18

Es gibt wieder etwas ganz besonderes: Ein Aperitif für Sie 18

Mit Harz, Herz und ganz viel Spaß 19

## MENSCHEN IM FOKUS

Ein Essener aus Uelzen wird 80 20

## EURE KINDERSEITE

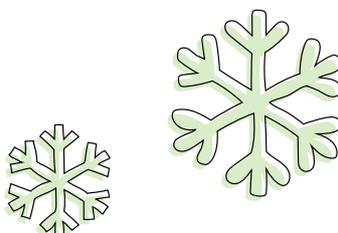
DIY: Bunte Bruch-Schokolade 21

## GEWINNSPIEL

Kreuzworträtsel 22

## PFLICHTANGABEN

Impressum, Kontakt 23



**Bildnachweis Fotos:** Allbau (3, 4, 8, 15, 18 oben, 19 unten links, 23); [www.gaumenfreundin.de](http://www.gaumenfreundin.de) (21 oben rechts); [GOP](http://GOP) (18 unten links); [elements.envato.com](http://elements.envato.com): Kattecat (6, 7); nikki\_meel (9 oben links); monkeybusiness (9 oben rechts); seregam (10 und 11 Hintergrund); insidecreativehouse (12); Sandsun (14 oben); Nadianb (14 unten); westend61 (21 oben links); [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com): BGStock72 (16); rafikovayana (19 mittig rechts); [istockphoto.com](http://istockphoto.com): photoschmidt (1); sveta\_zarzamora (17); **Illustrationen:** [ElephantsCanJump GmbH](http://ElephantsCanJump GmbH), außer: [elements.envato.com](http://elements.envato.com), alexdndz (10 und 11 Hintergrund); masastarus (21)



## VORWORT

# LIEBE MIETERINNEN, LIEBE MIETER,

nachdem wir die Corona-Gesundheitskrise weitgehend gut in den Griff bekommen haben, ereilt uns die nächste weltweite Krise aus einem völkerrechtswidrigen und höchst brutalen Krieg, den ein völlig abgedrehter russischer Präsident Europa und der Welt aufzwingt. Es ist nicht auszuhalten, wie furchtbar es den Menschen in der Ukraine geht und ich bin stolz, dass wir mit der Aufnahme von ukrainischen Geflüchteten in mittlerweile 150 Wohneinheiten der Allbau GmbH einen Beitrag zur Linderung der Not dieser Menschen leisten konnten. Die Folgen dieses Krieges – neben dem unfassbaren menschlichen Leid – sind massiv und die Welt scheint aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Die damit verbundene Energiekrise trifft uns in Deutschland und damit auch Sie besonders hart, da wir zu lange auf nur eine Karte der Gas-Energieversorgung gesetzt haben und nun das sehr teure Lehrgeld daraus zu zahlen haben. Auch die damit in Verbindung stehende hohe Inflation führt sogar zu wirtschaftlichen Nöten Einzelner. Die Bundesregierung tut viel um die wirtschaftlichen Folgen für die Bürgerinnen und Bürger und die Industrie abzufedern, dennoch werden wir alle über lange Zeit mit deutlich weniger Geld im eigenen Portemmonaie auskommen müssen. Wir können alle nur hoffen, dass uns die nächsten beiden Winter nicht das Gas ausgeht, denn sonst ist das, was wir derzeit erleben, nur das Vorspiel einer gesellschaftlichen und volkswirtschaftlichen Katastrophe.

Beim Thema „Sicheres und bezahlbares Wohnen“ wollen wir weiter Ihr verlässlicher Partner bleiben und versuchen, Ihnen mit Unterstützung von Bund, Land NRW, Stadt Essen und unserem umfangreichen Partnernetzwerk gute (auch modernisierte) Bestände zur Verfügung stellen zu können. Das soll auch in der Titelgeschichte dieser Ausgabe von MEIN ZUHAUSE zum Ausdruck gebracht werden, in der aber gleichzeitig nochmal aufgezeigt werden soll, dass auch Sie einiges tun können, um der Energiekrise zu trotzen und auch Ihren Geldbeutel zu entlasten.

In weiteren Artikeln dieser Ausgabe von MEIN ZUHAUSE geht es um unsere Bauträgerprojekte oder um Dr. Dietrich Goldmann, meinen Vorgänger, der 19 Jahre die Geschicke des Allbau sehr erfolgreich geleitet hat und gerade seinen 80. Geburtstag feierte. Herzlichen Glückwunsch!

**Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund!**

Ihr Dirk Miklikowski  
Geschäftsführer

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in allen Texten verallgemeinernd das generische Maskulinum. Diese Formulierungen umfassen gleichermaßen weibliche, männliche und diverse Personen; alle sind damit selbstverständlich gleichberechtigt angesprochen.*



Ministerin Ina Schnarrenbach bei ihrem Besuch in Essen Mitte Oktober, zusammen mit OB Thomas Kufen, Allbau-Geschäftsführer Dirk Miklikowski und Allbau-Grünflächen-Chef Wolfgang Telöken (v. l.).

## RÜCKBLICK

# VON APFELBÄUMEN, SCHAFEN UND DEM BESUCH EINER MINISTERIN

### NEUES WOHNEN IN HUTTROP

Wohnungsmangel, steigende Mieten und Energiepreise – auch in Essen wird bezahlbarer Wohnraum immer knapper. Umso erfreulicher ist es, dass der Allbau ein Zeichen setzt und trotz der schwierigen Rahmenbedingungen weiter in den Bestand investiert – wie beispielsweise in die Schwanenbuschstraße in Huttrop. Rund 9,2 Mio. EUR wurden in 24 Gebäude mit 177 Mietwohnungen, die zwischen 1926 und 1957 gebaut wurden, unter Inanspruchnahme von Wohnungsbauförderungsmitteln des Landes Nordrhein-Westfalen investiert.

Start der Modernisierungsarbeiten am Schwanenbusch war Anfang 2020. Dabei wurden die 24 Häuser rundum umweltfreundlich mit der Dämmung der Fassaden, Kellerdecken und Dächer „eingepackt“. Zusätzlich erneuerte der Allbau die Dächer und tauschte alte Fenster gegen neue aus. Insbesondere durch eine umweltfreundliche Entsorgung von ca. 900 Nachtspeicherheizungen wurde der Energiebedarf für die Mietparteien merklich gesenkt. „Wir müssen auch als kommunales Unternehmen Projekte innerhalb eines wirtschaftlichen Rahmens realisieren. Dabei ist es uns wichtig, besonders Essenerinnen und Essenern mit geringem und mittlerem Einkommen bezahlbaren Wohnraum zur Verfügung zu stellen. Das ist gerade bei diesem Projekt in Essen-Huttrop sehr gut gelungen: Die Grundmiete erhöhte sich durchschnittlich sehr moderat – bei gleichzeitigem Senken des Energieverbrauchs“, erklärte der Allbau-Geschäftsführer Dirk Miklikowski.

### DER A52-TUNNEL WIRD GRÜN

Besonders spannend ist die Lage des Quartiers bzw. derer Außenanlagen. Sie liegen auf dem Tunnel der A52 und haben im Rahmen eines neuen Nutzungs- und Gestaltungskonzeptes eine besondere Qualität erhalten. So sind viele Grünräume für verschiedene Altersgruppen und Interessen entstanden. Das Thema „Spielen“ hat eine große Bedeutung: Neben den klassischen Spielgeräten zum Schaukeln, Rutschen und Klettern sind das Trampolin und der „Allbau-Sandkasten“ besonders beliebt. Außerdem wurden weitere Sitz- und Verweilmöglichkeiten geschaffen, Obstbäume werden schon bald leckere Früchte bieten. Wer selber Gemüse anbauen möchte, hat an drei Stellen die Möglichkeit dazu.

Um das nachbarschaftliche Zusammenleben zu stärken, ist der Allbau zwar nicht auf den sprichwörtlichen Hund gekommen, hatte aber auf den Außenflächen bereits Hühner und Schafe einquartiert, die dort auf Zeit lebten und von den Nachbarn unter Anleitung versorgt wurden. Insbesondere die beiden Schafe Trulli und Freya entwickelten sich zu den heimlichen Stars der Außenanlage am Schwanenbusch. Sie wurden von dem Schäfer und Landschaftsgärtner Adrian Heinz neben der saftig grünen Wiese zusätzlich mit Heu versorgt. Weitere Unterstützung erhielt der Schäfer von so genannten Paten, die in der Nachbarschaft gesucht und gefunden wurden: Leon Jenk, Ursula Frank und Hannah Dagli meldeten sich freiwillig und kümmerten sich

um ausreichend Wasser, Obst, Gemüse und trockenes Brot für die Schafe – plus die obligatorischen, immer beliebten Streichel-einheiten.

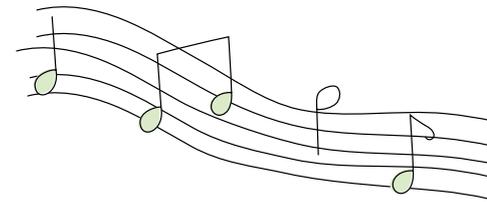
Im Oktober 2022 besuchte Ina Scharrenbach, Ministerin für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes NRW, das Quartier, um sich über die aus der Förderung geschaffene Qualität einen Eindruck zu verschaffen. Sie zeigte sich beeindruckt: „Vor Monaten noch war der A52-Deckel nichts als eine riesige, ungenutzte Wiese, die kaum eine Mieterin oder ein Mieter betreten hat. Mithilfe von 9,2 Mio. EUR Förderung aus der Modernisierungsoffensive der Landesregierung Nordrhein-

Westfalen wurden die Rasenflächen zu einem ansprechenden, abwechslungsreichen Wohnumfeld entwickelt, das die Nachbarschaft stärkt und auch einen ökologischen Wert hat. Durch die Maßnahmen konnte überdies die beeindruckende Menge von 665 Tonnen CO<sub>2</sub> jährlich eingespart werden. „Ein starkes Projekt, zu dem wir der Allbau GmbH, der Stadt Essen und den Mieterinnen und Mietern herzlich gratulieren“, so die Ministerin.

**Kein Wunder, dass der Allbau auf die Unterstützung ihres Ministeriums bei der Modernisierung von weiteren 450 Wohnungen hofft!**

## RÜCKBLICK

# GUTE MUSIK, LECKERES ESSEN UND EIN MUSICAL-STAR



## SO SCHÖN WAR DER ALLBAU-SOMMER

Beim Blick auf die winterliche Landschaft träumt man sich gern ein paar Monate zurück: **Was war das auch für ein herrlicher Sommer in den Allbau-Quartieren!** Ob beim SommerZauber beim Plausch mit Nachbarn am CaféMobil, bei der Veranstaltungsreihe „An der schönen blauen Bude“ oder bei den Kinderferienprogrammen „Sherlock Home“ und „Biologische Station“ – in der vergangenen OpenAir-Saison war richtig viel los beim Allbau.

Bei insgesamt zehn **SommerZauber**-Veranstaltungen im August und September wurde ordentlich gefeiert: Es gab fröhliche Schlagermusik, romantische Gitarrenklänge und eine musikalische Animation für Kinder, an der auch die „Großen“ Freude hatten. Und dazu: Waffeln, Currywurst und Getränke am CaféMobil. Annette Giesen vom Allbau-Sozialmanagement: „Bis zu 100 Leute kamen an den Wochenenden zusammen, um ihre Nachbarn vor der eigenen Haustür kennen zu lernen und in zwangloser Atmosphäre ein schönes Kulturprogramm zu erleben. Das waren wirklich nette Veranstaltungen.“

Darüber hinaus fanden im Sommer unter anderem zwei verschiedene **Ferienprojekte für Kinder** statt. Insgesamt konnten wir vier Wochen abdecken. Drei Wochen lang fand das Ferienprojekt Sherlock Home statt, wo Kinder in drei verschiedenen Quartieren, jeweils eine Woche lang, von bestimmten Schulhöfen aus das jeweilige Quartier erkunden konnten. Das Ferienprojekt wurde gut angenommen und fand wieder in Kooperation mit dem Kinderschutzbund und dem ABA Fachverband statt. Zusätzlich zu den drei Wochen fand in Kupferdreh auf der Dilldorfer Höhe ein Ferienprojekt in Kooperation mit der Biologischen Station Westliches Ruhrgebiet (BSWR) statt. Die Kinder konnten

ihr Quartier aus Sicht der ökologischen Bildungsarbeit neu entdecken und verschiedene Umweltthemen aufgreifen. Beide Projekte sind auch für das Jahr 2023 angedacht.

Und auch das **CaféMobil** begeisterte aufs Neue. Ein Klassiker ist er schon, der alte, französische Marktwagen (ein Citroen HY aus dem Jahr 1982), und er ist aus den Allbau-Quartieren nach dem vierten Jahr längst nicht mehr wegzudenken. Zwischen April und Oktober tourte der blaue Bus in Zusammenarbeit mit der NEUE ARBEIT der Diakonie Essen jeweils zwischen sechs Quartieren. Er brachte Frühstück, Waffeln, Kaffee und Kuchen mit und schaffte mit rund 14 Sitzplätzen eine kleine Café-Atmosphäre. Direkt vor der Haustür konnten sich die Nachbarn bei schönem Wetter zu einem Plausch und Snacks treffen.

Auch die Seniorinnen und Senioren wurden mit den Leckereien des CaféMobils während der Veranstaltungsreihe „**An der schönen blauen Bude**“ bestens versorgt. An acht Nachmittagen bot das beliebte Essener Schauspielertrio Michael Ophelders (Sieger des Deutschen Musical Theater Preises 2022), Veronika Maruhn und Winni Slüters, mitten in den schönen Allbau-Grünanlagen, mit ihrem Programm eine unterhaltsame musikalische Zeitreise durch das Ruhrgebiet an. Mitsingen war ausdrücklich erwünscht, und das ließen sich die Gäste nicht zweimal sagen.

**Aktuell ist das CaféMobil in der verdienten Winterpause und wird rundherum aufgearbeitet, um dann ab April wieder durch die Allbau-Quartiere zu touren. Wie heißt es so schön: Wann wird's (mal) wieder richtig Sommer?**





TITELSTORY

# WELTWEITE ENERGIEKRISE: SO VERHEIZEN SIE NICHT IHR GELD

---



*Der Allbau treibt seit Jahren eine intensive und vor allem energieeffiziente Modernisierung seines Immobilienbestandes voran.*

**So lange gefürchtet, jetzt sind wir mittendrin in den Wintermonaten einer schwierigen, weltweiten Energiekrise. Die Preise explodieren, die Inflation steigt und die Sorgen wachsen. Viele Menschen sind verunsichert, haben Angst vor der Entwicklung und unberechenbaren Kosten. „Auch bei uns melden sich besorgte Mieter“, sagt Allbau-Prokurist Samuel Šerifi.**

In diesen unsicheren Zeiten kann es natürlich keine Entwarnung geben, doch der Allbau hat gut vorgesorgt und umsichtig im Sinne seiner fast 18.000 Mietparteien gehandelt. 2021 wurden mit den Essener Stadtwerken bindende Verträge für die Jahre 2022/23 geschlossen: „Mit einer 18-prozentigen Preiserhöhung, die wir damals ziemlich heftig fanden. Heute sind wir froh“, sagt Samuel Šerifi.

Gleich zweimal wurden zudem für die Mieter die Vorauszahlungen der Nebenkosten angepasst: Anfang des Jahres um durchschnittlich 20 Prozent, im September dann nochmal um 50 Prozent. Samuel Šerifi: „Das wäre die Gasumlage gewesen, die kommen sollte. Als sie wieder gekippt wurde, haben etliche Mieter die monatlichen Anpassungen so belassen, um auf Nummer sicher zu gehen und mit der nächsten Abrechnung keine bösen Überraschungen zu erleben.“

Ein wichtiger Baustein in puncto Energiesparen ist beim Allbau nicht nur die vorausschauende Planung, sondern auch die intensive Modernisierung der Immobilien, die das Unternehmen seit Jahren in seinen Quartieren vorantreibt. Allbau investiert in

energieeffiziente Sanierungen, dämmt Fassaden, Keller und Dächer und setzt auf moderne, regenerative Energiespender wie Wärmepumpen und Solarpanel. „Bei uns gibt es kein neues Dach mehr ohne Photovoltaik“, sagt Jürgen Bott, Prokurist und technischer Manager von Allbau.

Rund 55 % der 18.000 Wohnungen werden zurzeit (noch) mit Gas beheizt, die anderen mit Fernwärme, Pellets, Geothermie oder Nachtstromspeicher. Insgesamt verfolgt das Unternehmen strikte Klimaschutz-Ziele: Drei Mitarbeiter kümmern sich eigens um grüne Zukunftsthemen. Strom aus der eigenen Solaranlage für Wärme aus der Luft: Mit diesen Themen macht sich der Allbau fit für die Zukunft des Wohnens.

Auch in der aktuellen Krise sollen sich die Mieter auf den Allbau verlassen können. In Notsituationen gibt es einen schnellen Draht zu Behörden (siehe Seite 13), es gibt engagierte Mitarbeiter im Sozialmanagement, die sich kümmern – und jede Menge Tipps zum Energiesparen. Prokurist Jürgen Bott: „15 % des Verbrauchs können sofort mit ganz einfachen Mitteln eingespart werden – ohne großen Komfortverlust.“

Wer Hilfe braucht, bekommt sie auch. Selbst ein Energieberater arbeitet bei Allbau, ist für individuelle Fragen der Mieter da. Wer mag, kann sich ganz individuell in den eigenen vier Wänden über Einsparmöglichkeiten beraten lassen. „Manchmal wundert man sich, was noch möglich ist“, sagt Michael Minuth vom Allbau-Sozialmanagement.



*Tipp: Lüften Sie 5 – 10 Minuten durch das weit geöffnete Fenster.*

Wie gesagt, schon kleine Einschränkungen können große Wirkung haben. „Verheiz Dein Geld nicht – dreh runter!“, wirbt der Allbau auf Plakaten. Und tatsächlich: Wer nur ein Grad weniger heizt, spart circa 6% Energiekosten!

**Liebe Mieter, probieren Sie es aus. Schon ein paar einfache Tipps entlasten deutlich Ihre Geldbörse:**

- Dreimal täglich fünf Minuten lüften und dabei die Heizung ausdrehen.
- Keine Kipplüftung.
- Räume nicht auskühlen lassen: 21 °C reichen tagsüber gut aus. Nachts nochmal um drei Grad reduzieren.
- Türen zu den einzelnen Räumen schließen.
- Keine Möbel vor die Heizung stellen.
- Licht und Elektrogeräte beim Verlassen der Räume ausschalten und nicht im Standby-Modus lassen.
- Beim Kauf neuer Elektrogeräte unbedingt auf Energieeffizienz achten.
- Lampen mit LED ausrüsten.
- Sparduschkopf verwenden, Duschzeit reduzieren.
- Essen nicht unnötiger Weise im Ofen zubereiten, wenn es auch auf dem Herd oder in der Mikrowelle möglich wäre.
- Zugige Ecken, wie zum Beispiel Haustüren, abdecken.

Und auch bei den Kleinen schafft der Allbau frühzeitig Bewusstsein für kostbare Energie. Ein besonderes Projekt brachte das Sozialmanagement mit der NEUE ARBEIT der Diakonie Essen im Modernisierungsgebiet Südosthöfe auf den Weg: In Workshops lernen Grundschulkinder das Energiesparen – und dienen ihren Eltern als Vorbild ...

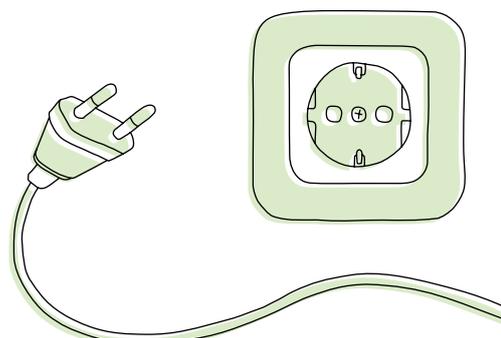


*Bei uns kommen schon die Kinder spielerisch mit dem Thema Energiesparen in Berührung: Maskottchen Albert zeigt, wie es geht.*

Wie sehr Allbau-Maskottchen Albert auch Sparfuchs sein kann, zeigt ein liebevoll illustriertes Plakat, das seit November im gesamten Essener Stadtgebiet an Grundschulen verteilt wird. Jannica Wiesweg-Böttcher vom Sozialmanagement: „Ob nun Wasser abstellen beim Zähneputzen oder Licht aus beim Verlassen des Zimmers: Die Zeichnungen zeigen sehr schön, worauf schon die Kinder achten können.“

Auch die ganz Kleinen kommen spielerisch mit dem Thema in Berührung: In der Allbau-Kita Zauberstern stellen sie mit Baukästen ihren eigenen Strom her – für elektrische Seifenblasen! Ein Modell zeigt den Kindern außerdem, wie Hausdämmung funktioniert.

**Niemand kann voraussehen, wie lange die Krise dauern wird und wie sich die Preise künftig entwickeln. Umso wichtiger, dass man in solch schwierigen Zeiten zusammenhält. Allbau-Prokurist Jürgen Bott: „Wir unterstützen die Mieter mit all unseren Möglichkeiten. Aber ohne Einspar-Anstrengung jedes Einzelnen funktioniert es nicht. Wir müssen alle gemeinsam durch diese Zeiten.“**



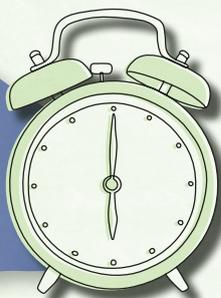
# EIN GANZ NORMALER ENERGIE-EINSPAR-TAG

Morgens um 6 weckt Sie Ihr Radiowecker oder **Smartphone**, Sie schalten das Licht ein, stehen auf und werden von der wohligen Wärme Ihres **Schlafzimmers** umarmt. Ihr **Badezimmer** ist sogar noch muckeliger geheizt. Ihre elektrische Zahnbürste brummt, während das Wasser wie selbstverständlich nicht aufhört zu fließen. Läuft! Auch unter der **Dusche**, beim Einschäumen und Schamponieren nämlich. „Ach, hier bleib ich heute einfach stehen“, denken Sie noch, bevor Sie 30 Minuten später in frisch gebügelmtem Hemd und Hose in der Küche die Brötchen vom Vortag im **Ofen** erwärmen. Im Vorbeilaufen noch kurz das Morgenmagazin im ZDF schauen, und dann

geht's nach drei frisch gebrühten Kaffees auch schon raus, um in den Tag zu starten.

So könnte ein **normaler Start** in den Tag aussehen. Haben Sie sich schon mal gefragt, wie viel **Energie** Sie in dieser einen Stunde bereits verbraucht haben – und wie viel in den nächsten Stunden noch dazu kommen wird? Wir haben mal einen ganz normalen Tag von morgens bis abends skizziert und geben Ihnen **Tipps**, wie Sie auf nichts verzichten müssen, und dennoch **Energie sparen** können.

## ...06:00 UHR...



Nachdem der Wecker geklingelt hat, geht der erste Weg meist ins Bad. Dieser Raum kann ein echter Energiefresser sein: Für **Warmwasser** werden bis zu 1.000 Kilowattstunden Gas pro Person und Jahr verbraucht. Wer badet, verbraucht durchschnittlich 150 Liter warmes Wasser. Wer zehn Minuten lang duscht, verbraucht immer noch rund 100 Liter. Wenn Sie Ihre Duschzeit auf 5 Minuten verkürzen, sparen Sie hier schon die Hälfte an Wasser und Heizenergie. Besitzen Sie einen **Sparduschkopf?** Damit können Sie Ihren Wasserverbrauch ein weiteres Mal halbieren, auf 25 Liter nämlich.

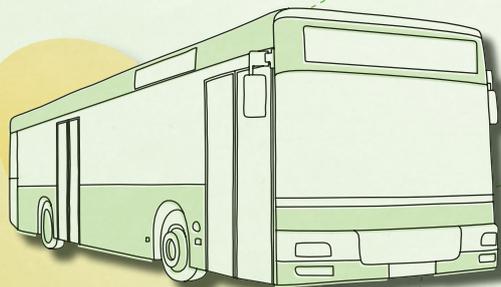
## ...06:20 UHR...

Und jetzt schnell frühstücken! Brötchen vom Vortag oder Brot wärmen Sie gut und lecker im Toaster auf – das geht schneller als im Backofen und verbraucht viel weniger **Energie**. Wasser für Tee heizen Sie energiesparender in einem elektrischen Wasserkocher als in einem Topf auf dem Herd. Wenn Sie morgens lieber Kaffee trinken, denken Sie daran, Ihre Kaffeemaschine nach dem Frühstück komplett auszuschalten; ebenso alle anderen Elektrogeräte, die Sie nicht brauchen und im Stand-by-Modus unnötig Strom verbrauchen.



## ...06:50 UHR...

Bevor Sie sich auf den **Weg zur Arbeit oder in die Uni** machen, überlegen Sie: Brauche ich hierfür wirklich immer ein eigenes Auto? Oder kann ich den Weg auch mit dem **ÖPNV**, dem **Fahrrad** oder vielleicht sogar **zu Fuß** zurücklegen? Wer das Auto öfter stehen lässt, spart Geld, tut gleichzeitig etwas für die Umwelt und nicht zuletzt für seine Gesundheit.



### 10:00 UHR

Auch wenn Sie im **Home-Office** arbeiten, können Sie zu Hause Energie und Geld sparen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, stellen Sie Ihren Schreibtisch in der Nähe eines Fensters auf, um das **Tageslicht** besser nutzen zu können. Wenn Sie nicht am Rechner sitzen, zum Beispiel während Ihrer Pause, können Sie sowohl mit Laptops als auch mit größeren PCs Energie sparen, indem Sie nicht den Bildschirmschoner laufen lassen. Versetzen Sie Ihren Rechner lieber in den Ruhemodus oder, noch besser, **fahren Sie ihn ganz herunter**.



### 17:30 UHR

**Endlich Feierabend!** Machen Sie sich, bevor Sie nach der Arbeit einkaufen gehen, eine Liste. So kaufen Sie nur das ein, was Sie brauchen, werfen weniger weg und sparen Geld. Auf diese Weise können Sie auch Ihren **gesamten Wocheneinkauf** planen, und müssen im Idealfall nur noch einmal in der Woche in den Supermarkt und nicht mehr alle 2 oder 3 Tage. Wenn Sie Ihr Abendessen zubereiten, lassen Sie beim Kochen die **Deckel auf den Töpfen**, das spart Zeit und Energie. Nehmen Sie außerdem nur so viel Wasser, wie Sie tatsächlich benötigen. Wenn Sie Ihre Kartoffeln beispielsweise in 1,5 statt 3 Litern Wasser kochen, sparen Sie 40% Energie ein. Wenn Sie einen **Dampfdruckkochtopf** benutzen, verkürzen Sie damit die Garzeit und reduzieren den Stromverbrauch um bis zu 60%.

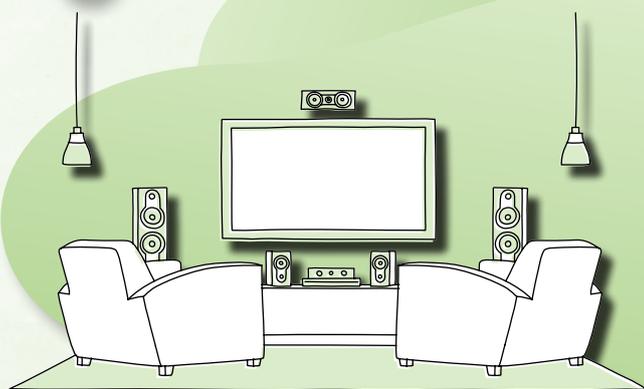


### 20:00 UHR

Jetzt beginnt der gemütliche Teil des Tages! Wenn Sie es sich abends mit einem Film **auf dem Sofa gemütlich** machen wollen, brauchen Sie die Heizung nicht hochzudrehen. Die optimale Raumtemperatur liegt bei 20°C; sollte Ihnen das aber zu kalt sein, versuchen Sie es erst einmal mit einer **flauschigen Decke, einer Wärmflasche oder einer Tasse Tee**. Denn jedes Grad, um welches Sie Ihr Wohnzimmer weniger aufheizen, spart ca. 6% Energie ein.

Wenn Sie alle Lampen Ihrer Wohnung mit **LEDs** ausgerüstet haben, reduzieren Sie den Stromverbrauch für Licht im Vergleich zu Glüh- und Energiesparlampen und bis zu 90%.

Bevor Sie schlafen gehen, denken Sie daran, den Fernseher und alle elektrischen Geräte, die Sie nicht mehr benötigen, komplett vom Strom zu nehmen. Am einfachsten funktioniert das über eine **Steckerleiste mit Kippschalter**. Mit einem Griff trennen Sie so den Fernseher sowie alle damit verbundenen Geräte wie Spielekonsolen oder Soundsysteme vom Stromnetz.





## ALLBAU-SERVICE

# ENERGIEKRISE: HIER GIBT ES HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Für AllbauMieter, die die steigenden Preise besonders hart treffen, gibt es Hilfe und Unterstützung in schwierigen Situationen. „Durch die Anpassung des Wohngeldes haben viel mehr Menschen die Chance auf Unterstützung als bisher“, sagt Michael Minuth vom Allbau-Sozialmanagement. Sein Tipp: Prüfen Sie unbedingt, ob Sie eine Berechtigung haben. „Auch wer meint, über der Verdienstgrenze zu liegen, sollte das tun – eine Bewilligung richtet sich nicht nur nach dem Einkommen, sondern es kommt auch auf die monatlichen Belastungen an.“

Prüfen kann man die Berechtigung am besten online, mit dem Wohngeld-Rechner der Stadt Essen. Wer sich lieber persönlich beraten lässt, bekommt bei den **offenen Sozialberatungen** Unterstützung: Diakoniewerk Essen, Caritasverband Essen und auch die Stadt Essen bieten individuelle Beratungen an. Mit Unterstützung des Amtes für Soziales und Wohnen in Essen lassen sich unter anderem Energiesperren vermeiden. Michael Minuth: „Wichtig ist nur, dass man sich um seine Probleme kümmert und rechtzeitig darüber spricht.“

AllbauMieter, die Leistungen vom Job-Center oder Amt für Soziales und Wohnen beziehen, geben erhaltene Briefe über steigende Heizkosten auch an diese Stellen weiter. Aber Vorsicht: Die Erhöhung von Stromkosten oder Pauschalen für

den Haushaltsstrom müssen aus den laufenden Zahlungen bestritten werden und werden nicht extra erstattet. Hier ergibt auf jeden Fall eine **Energiesparberatung** Sinn, um z. B. Stromfresser zu finden. Mieter, die Transferleistungen beziehen und Schwierigkeiten haben, erhalten Hilfe beim Jobcenter.

„In schwierigeren Situationen kann auch ein Gespräch mit der Schuldnerberatung oder der Verbraucherzentrale sinnvoll sein“, erklärt Michael Minuth. Sein Rat: „Bitte handeln

Sie **offensiv**, das heißt, öffnen Sie Ihre Briefe und gehen Sie die Probleme mutig an. Man sollte ehrlich seine Situation prüfen und im ersten Schritt überlegen, ob es vielleicht doch noch irgendwo eine Möglichkeit gibt, die monatlich etwas entlasten kann.“

Wie sieht es mit den **Rundfunkgebühren** aus? Ein Online-Check bei der GEZ bringt schnell Gewissheit, ob man sich zumindest für ein paar Monate von der Rundfunkgebühr befreien lassen kann. Wer kein Internet hat, kann dies auch telefonisch tun.

Lohnend kann auch die Frage im **Supermarkt** sein, ob Lebensmittel, die ihr Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht haben, rabattiert verkauft werden. Michael Minuth: „Es gibt schon viele Verbrauchermärkte, die ihre Produkte abends günstiger anbieten.“

Und auch **Versicherungsverträge** sollten kontrolliert werden: Braucht man die wirklich alle? Bündle ich sie lieber alle bei einem Unternehmen und bekomme Rabatt? Wieviel günstiger ist es, jährlich zu zahlen?

Michael Minuth: „Hier und da ist man erstaunt, wo noch Einsparpotential steckt. Gibt es gar keine Möglichkeiten mehr, ist es wichtig, offen und frühzeitig zu kommunizieren – nur so kann man auch wirklich Hilfe bekommen.“

### Auch hier gibt es Sparpotential

- Zeitungsabo / TV-Zeitschrift mit dem Nachbarn teilen: Der eine liest morgens, der andere am Nachmittag.
- TV: Müssen es gleich zwei oder drei Streaming-Anbieter sein, oder reicht auch einer?
- Kurz vor Ende zum Wochenmarkt: Viele Anbieter freuen sich, frische Produkte noch günstig abgeben zu können.

**Diakoniewerk Essen**  
**Zentrale Beratungsstelle im**  
**Sozialzentrum Maxstraße**

Maxstraße 71, 45127 Essen

p.fuhrmann@diakoniewerk-essen.de  
www.diakoniewerk-essen.de

**Angebot:** Allgemeine Sozialberatung. Hier finden Sie Beratung und Hilfe bei Schulden, wenn Sie Ihre Rechnungen nicht mehr bezahlen können oder Ihr Konto ständig überzogen ist.

**Soziale Servicestelle**  
**Haus der Ev. Kirche**

III Hagen 39, 45127 Essen

T. 0201 8213010  
www.diakoniewerk-essen.de

**Angebot:** Erstberatungen, Beratungsvermittlung zu allen sozialen Fragen

**Öffnungszeiten:**

Di. und Mi., 11.00 – 17.00 Uhr  
Do., 14.00 – 18.30 Uhr

**cse – Caritasverband**  
**für die Stadt Essen e.V.**

Niederstraße 12 – 16, 45141 Essen

Iris Kreitz  
T. 0201 319375-906  
M. 0163 8311813  
Iris.Kreitz@cse.ruhr  
allgemeinesozialberatung@cse.ruhr

**Angebot:** Die Allgemeine Sozialberatung der cse ist zentrale Informations- und Beratungsstelle sowie erste Anlaufstelle für Menschen in Problemlagen (persönliche Konflikte, akute Notlagen, finanzielle Schwierigkeiten).

Die Allgemeine Sozialberatung

- bietet persönliche Gespräche und Beratung
- hilft in psychosozialen, psychischen, wirtschaftlichen, erzieherischen, rechtlich/sozialrechtlichen, soziokulturellen und partnerschaftlichen Problembereichen
- ist Ausgangsbasis und Bezugspunkt für weiterführende Stellen
- hilft klärend und koordinierend im vernetzten System sozialer Hilfen.

**Hartz 4 Beratungsstellen in Essen**

www.beratungsstellen-essen.de/hartz-4.html

**Angebot:** Beratung zu Hartz 4

**Verbraucherzentrale**

Hollestraße 1, 45127 Essen

T. 0201 649574-05 (Schuldnerberatung)  
essen.sib@verbraucherzentrale.nrw

**Angebot:** Schuldnerberatung

**Offene Telefonsprechstunde:**

Do., 16:00 – 18:00 Uhr



ALLBAU-SERVICE

## GESUND DURCH DEN WINTER

### SO SIND WIR AUCH WEITERHIN PERSÖNLICH FÜR SIE DA

Seit Beginn der Pandemie Anfang 2020 haben auch wir in Deutschland viel erlebt: Es gab Lock-Downs und Kontaktverbote, Kitas und Schulen durften zeitweise nicht öffnen, die Kommunikation zu öffentlichen Behörden und Einrichtungen fand ausschließlich online oder telefonisch statt. Diese Zeiten scheinen zwar zum Glück hinter uns zu liegen, allerdings steht der Winter vor der Tür.

Wir möchten auch während der kalten Jahreszeit zu den Ihnen bekannten Öffnungszeiten im Kundencenter für Sie da sein.

**Zu Ihrem und unserem Schutz möchten wir Sie daher bitten, einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.** Damit wir alle gemeinsam mit unseren Liebsten die Feiertage genießen können und hoffentlich gesund durch den Winter kommen.

ALLBAU-SERVICE

## SCHIPP-SCHIPP-HURRA!

### MIT DEM ALLBAU-WINTERDIENST SICHER DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Wenn der erste Schnee fällt, müssen sich die AllbauMieter keine Sorgen machen: Denn um das Wohnen für sie so komfortabel wie möglich zu gestalten, bietet der Allbau seinen über 40.000 Mietern viele zusätzliche Angebote an. Eins davon ist der Winterdienst. Schneeschippen und Streuen werden bereits seit zehn Jahren jeweils vom 15. Oktober bis zum 15. April von Dienstleistern übernommen.

Dieser stressfreie Winterservice ist in den Nebenkosten für alle Wohnungen enthalten und beinhaltet folgende Leistungen: Geschippt und gestreut wird auf den öffentlichen Bürgersteigen, den Hauszuwegungen, auf den Wegen zu den Mülltonnen und Abfahrten von Tiefgaragen. Doch Vorsicht: Gibt es mehrere Wege zu den Mülltonnen, muss nur einer geräumt werden – und das ist nicht immer der Kürzeste! Garagenhöfe und Stellplätze gehören übrigens nicht mit zum Service, die Mieter müssen sie selbst vom Schnee befreien.

Und weil immer wieder Nachfragen zum Räumzeitpunkt kommen: „Wir orientieren uns nach der Winterdienstsatzung der Stadt Essen“, erklärt Wolfgang Telöken, der unter anderem für die Allbau-Außenanlagen zuständig ist. „Das bedeutet, die Dienstleister rücken erst aus, wenn es nicht mehr schneit.“

Er bittet an Tagen mit Schneeeinbruch auch um etwas Geduld: „Da die Räumfahrzeuge nicht überall gleichzeitig sein können, darf es zu einer Karenzzeit von wenigen Stunden kommen.“

Wird die weiße Pracht allerdings gar nicht geräumt, können sich die AllbauMieter gern an ihren zuständige/Hausmeister wenden. Notfall-Nummern der Winterdienstleister für jeden einzelnen Stadtteil gibt es außerdem auf der Allbau-Homepage unter der Rubrik „WohnenPlus/Dienstleistungen“.





In Kupferdreh entstehen derzeit 17 attraktive Eigentumswohnungen.

#### KURZMELDUNGEN

## SCHÖNER WOHNEN IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

### MARIENBERG UND AM KATERNBERGER BACH

Den Allbau kennt man als Essens größten Wohnungsanbieter. Dass das Unternehmen auch als Bauträger agiert, wissen die wenigsten. Dabei bietet der Allbau schon lange auch **Wohn-eigentum** an. Aktuell gibt es gleich zwei spannende Projekte.

In **Essen-Kupferdreh** entsteht gerade das Projekt **MarienBerg**: Zwei schmucke Mehrfamilienhäuser mit insgesamt 17 attraktiven Eigentumswohnungen und traumhaftem Blick über den **grünen Süden von Essen**. Ein Zuhause für alle, die es luxuriöser mögen: Die Wohnungen sind zwischen 84 und 140 m<sup>2</sup> groß, bestens ausgestattet, mit Garten, Terrassen und Balkonen. Das Gesamtpaket bietet darüber hinaus eine Beheizung mit einer Luftwärmepumpenanlage. Mit dem Einsatz von regenerativen Energien ein weiteres Plus für eine größtmögliche Unabhängigkeit in Bezug auf die aktuellen Energiekosten. Außerdem gibt es vier Penthouse-Wohnungen, die einen spektakulären Blick ins Grüne und auf den Baldeneysee haben. Alle Eigentumswohnungen haben einen Garagen- und Fahrradstellplatz und sind mit dem Aufzug zu erreichen. Zwischen 466.000 und 698.000 EUR kosten die Eigentumswohnungen, die ab Spätsommer 2023 einzugsbereit sind.



Auf der anderen Seite der Stadt, im grünen **Essener Nordosten**, **Am Katernberger Bach**, entstehen gerade 14 komfortable Einfamilienhäuser mit Garten und Garage. Ideal für Familien, sehr idyllisch an einem Park und am renaturierten Katernberger Bach gelegen. Die Häuser haben eine Wohnfläche von rund 130 m<sup>2</sup>, 12 von ihnen können sogar im Dachgeschoss noch ausgebaut werden. Alle Häuser werden nach aktuellem energetischem Stand gebaut, sind bestens gedämmt und mit Solarpanelen ausgestattet. Die Häuser liegen in einer ruhigen, neuen Anliegerstraße, ganz in der Nähe der Zeche Zollverein. Einkaufsmöglichkeiten, Schulen und Kindergärten sind komfortabel zu erreichen. Die Häuser können im 3. Quartal 2023 bezogen werden und kosten zwischen 465.000 und 499.000 EUR.

#### Weitere Informationen,

wie beispielsweise Hinweise zu Vor-Ort-Terminen auf den Baustellen, finden Sie unter [www.allbau.de/kaufen](http://www.allbau.de/kaufen) oder nebenstehendem QR-Code.



# GELD SPAREN UND GUT ESSEN

## TIPPS FÜR DEN EINKAUF BEI STEIGENDEN LEBENSMITTELPREISEN

Wer beim Essen aufs Geld achten muss, hat viele Sparmöglichkeiten. Grundsätzlich gilt: Selber kochen ist häufig günstiger als Fertiges zu kaufen. Eine gute (Wochen-)Planung spart ebenfalls Geld, und auch heimisches Obst und Gemüse, das gerade Saison hat, reduziert die Ausgaben. Die Ernährungsfachleute der Verbraucherzentrale NRW haben vier nützliche Tipps zusammengestellt. Passende Rezepte bietet unser Online-Angebot.

### Saisonale Lebensmittel kaufen

Tomaten sind lecker und gesund, kosten derzeit aber bis zu 12 EUR pro Kilo und müssen über viele tausend Kilometer zu uns transportiert werden. Deutlich günstiger ist die Ernährung mit heimischen Lebensmitteln, die gerade Saison haben. Derzeit sind das zum Beispiel Poree, Rübchen, verschiedene Kohlsorten und Feldsalat. Aus der Lagerung gibt es Kartoffeln, Äpfel, Gurken, Möhren, Kürbis oder Pastinaken. Einen guten Überblick bietet der Saisonkalender der Verbraucherzentrale NRW. Ein Einkauf auf dem Markt kann zudem günstiger sein als im Supermarkt, vor allem kurz vor Ende des Markttag.

### Mit Wochenplan einkaufen gehen

Es lohnt sich, einen Essensplan für die komplette Woche aufzustellen und damit geplant einzukaufen. Ein solcher Plan mit Einkaufszettel reduziert die oft teuren Spontankäufe. Vorab sollte man die eigenen Vorräte und die Reste im Kühlschrank checken und von hinten nach vorne räumen. Auch ist es möglich (und manchmal nötig), vorab ein Maximalbudget für den Einkauf festzulegen. Wer seinen Einkauf im Supermarkt nicht plant, kauft in der Regel mehr als gedacht und benötigt.

### Selber kochen: Brotzeit statt „To go“

Es ist meist günstiger, selbst zu kochen. Fertigmahlzeiten sind oft teurer. Die Ernährungsexperten der Verbraucherzentrale bieten online eine Liste mit Gerichten, die den Geldbeutel schonen. Ebenso gehen kleine Snacks unterwegs ins Geld. Wer sich eine Brotzeit schmiert und den Kaffee im eigenen Thermosbecher mitnimmt, kann damit Geld und Abfall sparen.

### Spartipps von der Lagerung bis zum Selbstanbau

Alle Verbraucher können zudem weitere Sparmöglichkeiten nutzen. Lebensmittel, die kurz vorm Mindesthaltbarkeitsdatum oder etwas darüber sind, werden meist in Supermärkten und Discountern reduziert angeboten. Ebenso sollten übermäßige Lebensmittelabfälle vermieden werden. Speisereste kann man mit cleveren Rezepten weiterverwenden. Lebensmittel sollten zudem zu Hause richtig gelagert werden, damit

sie sich möglichst lange halten. Wer den Fleisch- und Wurstkonsum verringert, profitiert ebenfalls finanziell. Auch bei Getränken gibt es Sparpotenzial: Wasser, vor allem Leitungswasser, ist deutlich billiger als Softdrinks. Leitungswasser ist besonders umweltschonend und kann geschmacklich mit einem Spritzer Zitrone oder ähnlichem aufgepeppt werden. Und wer einen Garten bzw. Balkon und einen grünen Daumen hat, kann Kräuter, Gemüse und Obst selbst anbauen.

### WEITERFÜHRENDE INFOS UND LINKS:

#### Rezepte für gesunde Ernährung mit wenig Geld:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/node/12870>

#### Tipps zur Einkaufsplanung:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/node/10740>

#### Tipps zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/node/59515>

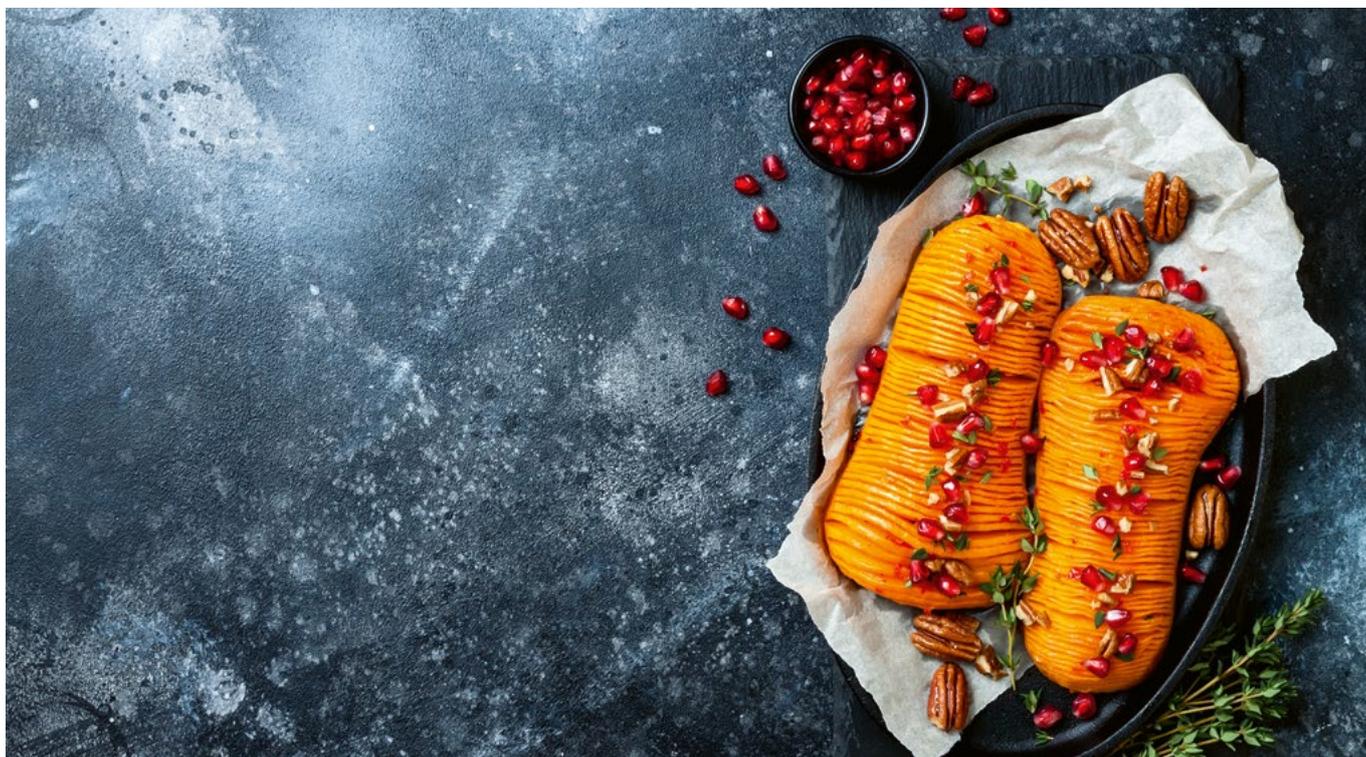
#### Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/node/17229>



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

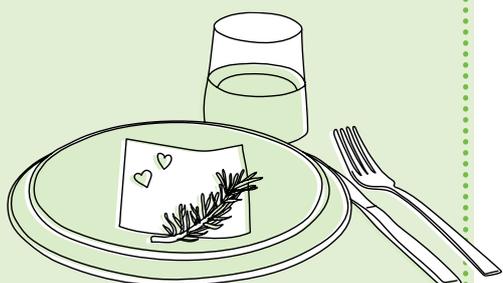


## REZEPT

# BUTTERNUT-KÜRBIS HASSELBACK

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 kleinerer Butternut-Kürbis (ca. 1.200 gr)
- 2,5 EL Sesamöl
- 1 TL milder Essig
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Honig
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer nach Belieben



### SO GEHT'S

1. **Heizen Sie den Backofen** auf 190°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vor.
2. Schneiden Sie die Enden des Kürbis ab. **Halbieren Sie ihn der Länge nach.** Entfernen Sie die **Kerne** mithilfe eines Löffels. Schälen Sie den Kürbis – am besten mit einem Sparschäler.
3. Für die **Marinade** verrühren Sie Öl, Essig, Sojasauce, Honig, Kreuzkümmel und Thymian so lange, bis sich der Honig aufgelöst hat.
4. Schneiden Sie den Kürbis mit der **Hasselback-Technik** ein. Legen Sie dazu eine Kürbishälfte längs vor sich auf ein Schneidebrett. Ober- und unterhalb der Kürbishälfte platzieren Sie je einen Kochlöffel. Schneiden Sie den Kürbis nun in einem Abstand von ca. 3 mm bis zu den Löffelstielen herunter ein. Die Kochlöffel verhindern, dass Sie den Kürbis versehentlich bis unten durchschneiden. Mit der zweiten Kürbishälfte verfahren Sie genauso.
5. Pinseln Sie erst die flachen Unter-, dann die gewölbten Oberseiten der Kürbishälften mit der Marinade ein. Legen Sie die Hälften mit der flachen Seite nach unten auf ein mit **Backpapier ausgelegtes Backblech**. Die restliche Marinade stellen Sie zur Seite.
6. **Backen Sie die Kürbishälften auf mittlerer Schiene.** Nach 15 Minuten nehmen Sie den Kürbis heraus und bepseln ihn mit der restlichen Marinade. Backen Sie den Kürbis für weitere 10 bis 15 Minuten.
7. Bestreuen Sie den Kürbis nach dem Backen nach Belieben mit Kürbiskernen, gerösteten Pecannüssen oder Granatapfelkernen. Zu dem Kürbis passt ein leckerer gemischter Salat. **Tipp:** Sie können die Marinade nach Lust und Laune variieren, in dem Sie andere Öle oder Gewürze ganz nach Ihrem Geschmack verwenden.

## VERANSTALTUNGEN

# LICHTERGLANZ UND STRAHLENDE KINDERAUGEN



## DER ALLBAUKINDERWEIHNACHTSMARKT STEHT VOR DER TÜR!

Endlich ist es wieder soweit: Nach einer zweijährigen Pause veranstalten wir **am Samstag, den 10. Dezember**, den beliebten AllbauKinderweihnachtsmarkt! Von 12:00 bis 17:00 Uhr wird der Schulhof der Grundschule am Wasserturm (Steinmetzstraße 11, Südostviertel) in ein kleines Winterwunderland verwandelt. Gemütliche Hütten, kleine Marktstände und Pavillons sowie die Weihnachtsbäckerei von Bäcker Peter sorgen unter anderem für eine nette Weihnachtsatmosphäre für Jung und Alt.

Das Besondere dabei: Auf dem Kinderweihnachtsmarkt verkaufen nur Schulen, Kindergärten und Sportvereine aus dem gesamten Südostviertel kindgerechte Produkte wie Waffeln, Eintöpfe oder auch Selbstgebasteltes. Ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit Oberbürgermeister Thomas Kufen, Essener Spitzensportlern sowie kreativen großen und kleinen Künstlern aus dem Südostviertel – präsentiert von Radio Essen Moderator Björn Schüngel – bildet einen feierlichen Rahmen. Die Einnahmen dürfen die Teilnehmenden natürlich selbst behalten, um damit z. B. ihre Klassen- oder Vereinskasse aufzubessern. Kommt also gerne vorbei! Wir freuen uns auf euch!



## VERANSTALTUNGEN

# ES GIBT WIEDER ETWAS GANZ BESONDERES: **EIN APERITIF FÜR SIE**

**GOP.**  
Variété-Theater  
Essen



### Was bekommen Sie von uns?

Alle Mieter erhalten von uns beim Kauf eines GOP Tickets oder Gutscheins einmalig einen Prosecco-Gutschein gratis dazu.

**Stichwort: Allbau2023**

Nur telefonisch buchbar. Gültig für Veranstaltungen bis 31.10.2023. Gilt nicht für Sonderveranstaltungen. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

**Tickets: T. 0201 2479393 // Infos unter [variete.de/essen](http://variete.de/essen)**

**Wir bieten Ihnen nicht nur die größte Auswahl an Mietwohnungen in Essen, den besten Service für all unsere Kunden und die Erfüllung vieler Träume von eigenen Wohn- und Lebensräumen, sondern wir setzen noch einen obendrauf.**

**Ein wunderbarer Abend für Sie und Ihre Familie oder Freunde im GOP Variété-Theater.**

Im GOP Variété-Theater erleben Besucher Entertainment auf höchstem Niveau durch spektakuläre Darbietungen und Momente grandioser Komik. Jeden zweiten Monat wechselt das Show-Programm und mit ihm das internationale Ensemble.

Innovative Akrobatik, verblüffende Magie, schräger Humor, sensationelle Effekte verbunden mit dem Genuss der haus-eigenen Gastronomie im stilvollen Ambiente – all das macht den Besuch zum unvergesslichen Erlebnis.

# MIT HARZ, HERZ UND GANZ VIEL SPASS

Zwei Tore, 14 Spieler, und wer nach 60 Minuten Spielzeit die meisten Tore geworfen hat, gewinnt das Spiel. Handball ist eigentlich ziemlich einfach. Wie schwierig es dennoch sein kann, das Runde ins Eckige zu werfen, davon können sich am **20. Januar 2023** wieder alle Handballbegeisterten Sportfans in der Sporthalle Margarethenhöhe überzeugen. Ab 20:00 Uhr messen sich zum neunten Mal die Amateur-Handballer der AllbauAllstars mit den Bundesliga-Profis des TuSEM Essen. Alles natürlich mit ganz viel Harz, Herz und noch mehr Spaß – schließlich steigt das Handballfest auch in diesem Jahr wieder für den guten Zweck.

Bei der letzten Auflage in 2020 feierten über 800 Zuschauern und Handballfans gemeinsam mit den Sportlern ein tolles Fest. Seit 2012 wurden so schon mehr als 40.000 EUR für das Stadtteilprojekt Storp9 ([www.storp9.de](http://www.storp9.de)) im Südostviertel gesammelt. So können sich die Handballfans auf ein tolles Rahmenprogramm mit vielen Aktionen für Groß und Klein freuen. Für das leibliche Wohl wird natürlich auch gesorgt.

## SIE HABEN DIE WAHL:

### WER KOMMT INS ALLBAUALLSTAR-TEAM?

In den vergangenen Wochen wurden alle Herren Handballvereine in Essen angeschrieben und um Nennung von potenziellen Spielern gebeten. Ab sofort können Sie unter [allbau.de](http://allbau.de) abstimmen, wer ins Team der AllbauAllstars einzieht und sich am 20. Januar 2023 das Harz an die Hände schmiert, um gegen die Bundesliga-Truppe des TuSEM anzutreten. Das Voting endet am 8. Januar 2023. Bei der letzten Online-Abstimmung in 2020 hatten sich rund 2.600 Internet-User beteiligt.

Karten für das Spiel „TuSEM vs. AllbauAllstars“ gibt es ab dem 12. Dezember 2022 in der TuSEM-Geschäftsstelle, Steile Straße 50 und in Storp9, Storpstraße 9. Erwachsene zahlen 6 EUR, Studenten, Auszubildende und Kinder zahlen 4 EUR.

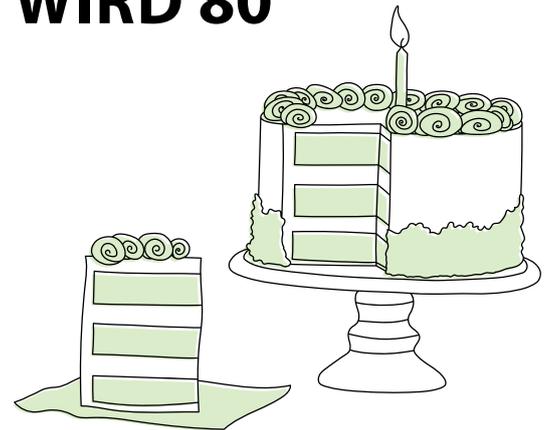


# EIN ESSENER AUS UELZEN WIRD 80

Wenn man, wie Dr. Dietrich Goldmann, fast 19 Jahre lang als Vorstand die Geschicke von Essens größtem Wohnungsanbieter geleitet hat, hat man in unserer Stadt Spuren hinterlassen. Unter seiner Führung entwickelte sich die damalige Allbau AG von einem reinen kommunalen Wohnraumversorger zum nachfrageorientierten Wohnungsunternehmen und aktiven Stadtentwickler, bevor Dr. Goldmann am 31. Oktober 2007 den Führungsstab an Dirk Miklikowski weitergab. Vor ein paar Wochen feierte der gebürtige Uelzener Dietrich Goldmann seinen 80. Geburtstag.

Wenn man seine beruflichen Weggefährten oder auch Mitarbeiter fragt, hört man über Dietrich Goldmann viele ähnliche Attribute: Mit einer Mischung aus **Kompetenz, Zielstrebigkeit, Engagement und Humor** hat er es verstanden, auf die Menschen zuzugehen und sie mitzunehmen. Studiert hat er in Berlin, Bonn und Hamburg, danach lernte er erstmal sechs Monate Ghana kennen. 1970 promovierte er zum Dr. jur. und erhielt Stipendien in London und an der Harvard-Universität. Beruflich ging es für Dr. Goldmann von der Neuen Heimat über die LEG in Hamburg und Düsseldorf im Jahre 1989 zur Allbau AG und damit auch in unsere Stadt, die ihm sichtlich ans Herz gewachsen ist: Schließlich wohnt er bis heute hier und engagierte sich auch in seinem Ruhestand noch für Essen und nahm einige Funktionen wahr.

Dies galt besonders für unser **Weltkulturerbe Zollverein**. Dietrich Goldmann war einige Jahre Stiftungsratsvorsitzender und als 3. Gründungsmitglied nach Alt-Oberbürgermeister Wolfgang Reiniger und Anneliese Brost über 12 Jahre Vorsitzender des Fördervereins „Freunde Zollverein“.



Damals wie heute sieht er Zollverein als eines der größten Geschenke für Essen: „Unser Weltkulturerbe entwickelt sich immer weiter, ist über unsere Region hinaus bekannt und steht natürlich auch für die steigenden Tourismuszahlen in unserer Stadt.“

Ein wichtiger Meilenstein in der Amtszeit von Dr. Dietrich Goldmann als Allbau-Vorstand war auch die **Gründung der AllbauStiftung**, die Kunst und Kultur in den Stadtteilen unterstützt. Bis heute hat sie 920 Projekte mit insgesamt rund 2 Mio. EUR gefördert.

Trotz aller Verpflichtungen war Dietrich Goldmann, der seit 50 Jahren mit seiner Frau Christiane verheiratet ist, immer Familienmensch: „Ich habe während meiner beruflichen Laufbahn und auch danach wunderbare Dinge erlebt, aber über allem stand immer die Familie. Heute bin ich froh, dass ich viel mehr Zeit mit meiner Frau verbringen und sehr häufig die Familien unserer beiden Töchter und unseres Sohns in Hamburg und Berlin besuchen kann. Vor allem die Enkelkinder halten mich jung!“

Auch wenn eine kleine Feier nicht fehlen durfte, misst Dietrich Goldmann seinem 80. Geburtstag keine große Bedeutung bei. Aber es schmerzt ihn schon, dass er im Laufe der Zeit und während des Älterwerdens Weggefährten verloren hat. „Sie haben mich geprägt, und ich bin sehr dankbar, bei guter Gesundheit meine Freundschaften noch pflegen und neue Menschen kennenlernen zu können!“

Dass seine Verbundenheit mit und sein Interesse für die Allbau GmbH noch stark vorhanden ist, zeigt die Tatsache, dass er beim letzten Pensionärstreffen mit vielen ehemaligen Mitarbeitern mittendrin gewesen ist.

**Auf möglichst viele weitere gemeinsame Treffen,  
Dr. Dietrich Goldmann!**

## EURE KINDERSEITE



Rezept und Foto: [www.gaumenfreundin.de](http://www.gaumenfreundin.de)

DIY

# BUNTE BRUCH-SCHOKOLADE

### WAS DU BRAUCHST

- 900 gr gemischte Schokolade (Weiß, Vollmilch und Zartbitter)
- Backblech und Backpapier
- Holzspieß
- Toppings nach Belieben: Smarties oder kleine Kekse, Minibrezeln oder Salzstangen, Gummibärchen oder bunte Streusel, gehackte Nüsse oder Krokant, Trockenfrüchte oder Kokosflocken, Mini-Marshmallows...
- Zellophantütchen oder kleine Vorratsgläser
- Geschenkband

Selbstgemachte Bruchschokolade ist eine tolle Geschenkidee für Oma, Opa oder Deinen besten Freund bzw. Deine beste Freundin. Die Zubereitung im Backofen ist kinderleicht und das Verziern mit vielen bunten Toppings macht großen Spaß.

### SO GEHT'S

Heize den **Backofen** auf 50°C (Umluft) bzw. 60°C Ober-/Unterhitze vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und verteile darauf abwechselnd die verschiedenen Schokoladentafeln. Lasse die Schokolade im warmen Backofen für etwa 10 bis 12 Minuten schmelzen.

Nimm das Blech mit der weichen Schokolade aus dem Ofen. Mit einem **Holzspieß** fährst Du vorsichtig durch die Schokoladenmasse und „verwirbelst“ die unterschiedlichen Sorten miteinander, sodass tolle **marmorierte Muster** entstehen. Anschließend verzierst Du Dein Blech Schokolade mit **Toppings Deiner Wahl**. Zum Schluss stellst Du das Blech zum Aushärten für 2 Stunden in den Kühlschrank oder, wenn es kalt genug ist, nach draußen auf den Balkon bzw. die Terrasse.

Wenn die Schoko-Masse ausgehärtet ist, darfst Du diese riesige Schokotafel endlich in **kleine Stücke** zerbrechen. Die Bruchstücke verpackst Du in **Zellophantütchen oder Gläser** und verzierst diese abschließend mit einer bunten Geschenkschleife oder Kordel.

**Viel Spaß beim Verschenken!**



# KREUZWORTRÄTSEL

Wir verlosen 5 x 2 Eintrittskarten für das Filmmusikkonzert am 21.04.2023 in der Philharmonie Essen, die Sie mit etwas Glück gewinnen können. Senden Sie uns hierfür eine E-Mail mit Ihrem Vor- und Zunamen und Ihrer Adresse sowie der richtigen Lösung an: [gewinnspiel@allbau.de](mailto:gewinnspiel@allbau.de)

oder per Post an:

**Allbau Managementgesellschaft mbH, Dieter Remy,  
Kastanienallee 25, 45127 Essen**

**Einsendeschluss ist der 15.01.2023.**

Bei mehr als fünf Einsendungen entscheidet das Los.

Werden die Gewinne nicht innerhalb von zwei Monaten nach der Gewinnbenachrichtigung abgeholt, verfallen sie. Ihre Daten werden nach der Verlosung vernichtet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZ

Die Teilnahmebedingungen für unsere Gewinnspiele finden Sie auf [www.allbau.de/kundenservice/allbau-magazin](http://www.allbau.de/kundenservice/allbau-magazin)

Unsere Datenschutz-Hinweise nach Artikel 13 der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) finden Sie auf:

[www.allbau.de/datenschutz](http://www.allbau.de/datenschutz)

1. Instrument mit Tasten, Pedalen und Saiten
2. Der „schiefe Turm von...“?
3. Auf welchem Kontinent liegt Schweden?
4. Woraus wird Popcorn gemacht?
5. H<sub>2</sub>O ist die chemische Formel für...?
6. Land mit der höchsten Einwohnerzahl
7. Welches Land schenkte den USA die Freiheitsstatue?
8. Weltweit bekanntes Musical in Bochum
9. Gewicht eines Diamanten
10. Oberster Gott der alten Griechen
11. Weibliches Wildschwein?
12. Künstlername des Malers  
Domenico Theotokopoulos
13. Die Insel Hawaii liegt in diesem Ozean
14. Film mit Lady Gaga, „House of...“
15. Unesco-Weltkulturerbe in Essen, Zeche...
16. Größte Eiswüste der Welt
17. Schauspieler und ehemaliger  
US-Präsident
18. Ruhrgebietsstadt mit den  
meisten Einwohnern
19. Die ersten beiden Menschen  
(Bibel)
20. Junges Hausrind
21. Villa Hügel war Sitz der Familie...
22. Grenzübergang in Berlin  
(Checkpoint...)
23. Straße von Sherlock Holmes
24. „Tiger & Turtle“, die begehbare  
Achterbahn-Skulptur, steht in...
25. Aus einer Raupe wird oft ein...
26. Stängengewürz
27. Essens längste  
Städte-Partnerschaft
28. Meister Eders frecher Kobold
29. Flächenmäßig größtes  
deutsches Bundesland
30. Außergewöhnliche Ausstellungs-  
halle: Das Gasometer in...

**Lösungswort:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



AppStore



GooglePlay

Einfach den QR-Code scannen und die MeinAllbau-App installieren.

## IMPRESSUM

„MEIN ZUHAUSE“  
für Kunden der  
Allbau Managementgesellschaft mbH

### Auflage

20.000 Exemplare  
Erscheint im Frühjahr, Sommer und  
Herbst/Winter  
Ausgabe 80, Herbst/Winter 2022

### Herausgeber

Allbau Managementgesellschaft mbH  
Kastanienallee 25, 45127 Essen

### Verantwortlich

Dieter Remy, d.remy@ime-essen.de

### Redaktion/Gestaltung

ElephantsCanJump GmbH  
Phoenixseestraße 14, 44263 Dortmund  
Art Direktion: Anna-Lena Lucas

### Titelbild

photoschmidt // istockphoto.com

### Druck

Niessen GmbH,  
Auf dem Holleter 8, 45138 Essen

### Kurzer Draht

T. 0201 2207-0

### Geschäftszeiten

Mo. – Do. 09:00 – 17:00 Uhr,  
Fr. 09:00 – 15:00 Uhr  
Kastanienallee 25, 45127 Essen

### Öffnungszeiten für Mietinteressenten

Di. und Do. 10:00 – 17:00 Uhr



## ANSPRECHPARTNER

# IHR DIREKTER KONTAKT ZU UNS

Ihr Wasserhahn ist kaputt und Sie wissen nicht, an wen Sie sich wenden sollen? Sie machen gerade Ihre Steuererklärung und benötigen dafür die Nebenkostenabrechnung? Oder Sie interessieren sich für Neuigkeiten aus Ihrem Quartier? Dann haben wir genau das Richtige für Sie: Über die kostenlose MeinAllbau-App und über das gleichnamige Online-Mieterportal können Allbau-Mieter schnell und unkompliziert Kontakt mit den für Sie zuständigen Sachbearbeitern aufnehmen, Schäden melden sowie Verträge und Nebenkostenabrechnungen einsehen – zu jeder Zeit, ohne Papierkram und vor allem ohne Wartezeiten. „Uns ist es wichtig, dass unsere Mieter bei Fragen persönliche Ansprechpartner haben. Über die MeinAllbau-App können Sie uns zum Beispiel Reparaturmeldungen und sonstige Anliegen bequem zusenden. Hier sehen Sie auch, wer für Ihr Anliegen zuständig ist. Außerdem halten wir Sie mit Statusmeldungen zu Ihrer Reparatur auf dem Laufenden. Darüber hinaus informiert die App über Mieterfeste und andere Veranstaltungen. Die Registrierung ist kostenlos und ganz einfach“, so Michael Menne, der beim Allbau unter anderem für das Mieterportal zuständig ist.

Um sich registrieren zu können,  
benötigen Sie Ihre persönlichen  
Zugangsdaten, die Sie bereits  
von uns erhalten haben.  
Falls Sie diese erneut be-  
nötigen, wenden Sie sich  
bitte an Melanie Markmann:

meinallbau@allbau.de  
T. 0201 2207-320



## KONTAKT

T. 0201 2207-320  
meinallbau@allbau.de

WIR SEHEN UNS AUF  
**WWW.MEINALLBAU.DE**

UND AUF SOCIAL MEDIA.  
GLEICH FOLGEN!

[www.instagram.com/allbau\\_wohnen](https://www.instagram.com/allbau_wohnen)  
[www.facebook.com/Allbau](https://www.facebook.com/Allbau)

