

# miteinander

Das Magazin für Kunden der bauverein AG Darmstadt

## UMWELT

bauverein-Honig  
Ernte 2021

## QUARTIERE

Postverteilerkästen vermitteln  
Architekturgeschichte

## REGION

E-Lastenräder in  
Darmstadt

**FROHE  
FESTTAGE**





## AKTUELLES

Neues in aller Kürze **4**

## UNSERE UMWELT

Biotop und Aufräum-Aktion **6**

bauverein-Honig Ernte 2021 **7**

## UNSERE PROJEKTE

News vom Ludwigshöviertel und der Lincoln-Siedlung **8**

## MEIN QUARTIER

Bibliothekskurier für nicht-mobile Bücherfreunde **9**

Kunst auf Postverteilerkästen am Rhönring **10**

## MEINE FAMILIE

Gesundheitsschonendes Arbeiten im Homeoffice **12**

## MEINE REGION

E-Lastenräder in der Viktoriastraße **14**

## MEINE BAUVEREIN AG

Alle wichtigen Adressen der bauverein AG **16**

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER:

bauverein AG Darmstadt  
Siemensstraße 20, 64289 Darmstadt  
Tel.: (0 61 51) 28 15-0  
Fax: (0 61 51) 28 15-244  
E-Mail: [uk@bauvereinag.de](mailto:uk@bauvereinag.de)  
Internet: [www.bauvereinag.de](http://www.bauvereinag.de)

### REDAKTION:

Wolfgang Knöß, Alexander Schneider,  
Can Luca Aydogan

### KONZEPT & GESTALTUNG:

Konzept Verlagsgesellschaft mbH

### DRUCK:

Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH  
Auflage: 15.700; „miteinander“ erscheint 4-mal jährlich.  
Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.  
© bauverein AG, Darmstadt, 2021



### FOTOS | GRAFIKEN:

bauverein AG, bauverein AG/Andreas Kelm, Bürgerstiftung Darmstadt, Zusammen in der Postsiedlung e.V., Elmar Compes, Gilberto Acosta, sigo GmbH, DGUV, adobe.stock.com (candy1812, Carola Schubbel, contrastwerkstatt, EkaterinaGr, iamguru, Jose, NDAB-CREATIVITY, Studio Romantic, Werner Fellner), iStockphoto (Ale-ks), Shutterstock (Cactus Studio, kuroksta)

## bauverein-Honig – Gewinnspiel

Die bauverein AG verlost wieder Gläser unseres bauverein-Stadthonigs. Sie möchten im Lstopf landen? Senden Sie uns eine Mail an [uk@bauvereinag.de](mailto:uk@bauvereinag.de) oder per Post an bauverein AG, Unternehmenskommunikation, Siemensstraße 20, 64289 Darmstadt.

Es werden alle Einsendungen, die bis zum 31.12.2021 eingehen, berücksichtigt. Die Gewinner werden ausgelost und persönlich benachrichtigt. Das Gewinnspiel richtet sich nur an Kunden der bauverein AG. Mitarbeiter der bauverein AG und ihrer Tochtergesellschaften sind nicht teilnahmeberechtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Liebe Kundinnen und Kunden der bauverein AG,

wir alle schauen zurück auf ein herausforderndes Jahr. So sehr wir gehofft hatten, die Coronapandemie endlich zu überwinden, leben wir nun weiter mit den Einschränkungen in unserem Alltag. Bei der bauverein AG haben wir 2021 dabei viel gelernt. Immer wieder mussten wir mit dem Unerwarteten jonglieren und haben dabei ganz neue Wege aufgetan: zum Beispiel mit der digital erlebbaren Version unseres Treffpunkts Kunst. Geboren aus der Not der Kontaktbeschränkungen ist daraus ein attraktives Angebot im Netz geworden, das nun all unseren Mieterinnen und Mietern offensteht – und auch darüber hinaus jedem Interessierten, wie Sie folgend im Magazin sehen werden.

Bei allen Unwägbarkeiten, klar ist, dass für viele Menschen nun erst einmal wieder die Wohnung Lebensmittelpunkt bleiben wird. Machen wir jetzt das Beste daraus und genießen wir die kühle Jahreszeit im gemütlichen Heim. Schließlich bieten die Festtage und die Ruhe, die allerorten zum Jahresende einkehrt, eine gute Gelegenheit, neue Kraft zu schöpfen für die kommenden zwölf Monate. Auch bei der bauverein AG werden wir Energie für 2022 tanken, denn wir haben viel vor im neuen Jahr. Dazu gehört zum Beispiel die weitere Arbeit an unseren großen Projekten Lincoln-Siedlung und Ludwigshöviertel, über deren aktuellen Stand Sie in der vorliegenden „miteinander“ mehr erfahren können.

Lassen Sie uns mit Zuversicht ins kommende Jahr schauen. Das kulturelle und soziale Leben in unseren Quartieren und Städten wird mit viel Vitalität zurückkehren – und wir von der bauverein AG werden unseren Teil dazu beitragen. Mit Veranstaltungen in den Quartieren oder unserer Teilnahme beim Tag der Stadtwirtschaft, aber auch mit unserem täglichen Engagement in Ihrem Wohnalltag.

Ihre

**Sybille Wegerich**  
Vorstand

Ihr

**Armin Niedenthal**  
Vorstand



GUT ERHALTEN

## Jury des Hessischen Denkmalschutzpreises 2021

Im September überreichte Kunst- und Kulturministerin Angela Dorn in Wiesbaden den Hessischen Denkmalschutzpreis 2021. Die Auszeichnung ehrt Privatpersonen und Organisationen, die eine Leidenschaft teilen: Sie haben mit individuellen Lösungen, handwerklich-technischem Geschick und besonderem Einsatz Denkmäler instandgesetzt oder erforscht. Letztes Jahr war die bauverein AG mit der Großmodernisierung von rund 50 denkmalgeschützten Gebäuden im Rhön- und Spessarting Preisträger des Hessischen Denkmalschutzpreises 2020. In diesem Jahr war sie – vertreten durch Vorstand Armin Niedenthal – Mitglied der Jury. ■



KARRIEREMESSE

## Berufschancen

Die bauverein AG nahm an der meet@h\_da Karrieremesse der Darmstadt University of Applied Sciences teil. Unsere Personalreferentin Victoria Sander sprach mit den anwesenden Studierenden und angehenden Immobilienfachleuten über ihre Karrierechancen bei der bauverein AG. ■



HOCHSCHULE

## Georg-Moller-Preis an Studierende verliehen

Der Georg-Moller-Preis 2021 wurde am 16. November vergeben. Mit der Auszeichnung erinnert die Wissenschaftsstadt Darmstadt jährlich an den bedeutenden hessischen Baumeister gleichen Namens. Der Preis wird ausgelobt an TU-Studierende des Fachbereichs Architektur. Im Sommersemester 2021 war das Leitmotiv für die Einreichungen „Energy Forum Campus Lichtwiese“. Die Arbeiten entstanden im Fachgebiet Entwerfen und nachhaltiges Bauen unter Leitung von Professor Christoph Kuhn. Der Georg-Moller-Preis ist eng verknüpft mit der bauverein AG. Seit dem Jahr 2000 stiftet sie das Preisgeld und laut Satzung soll mit dem Preis „das fachliche Gespräch zwischen der Wissenschaftsstadt Darmstadt, der bauverein AG und der Technischen Universität belebt werden“.

Die bauverein AG ist mit Vorstand Armin Niedenthal und Felix Leonhardt in der Jury vertreten. Ausgezeichnet wurden: Benedikt Benker, Clara Dick und Olivia Wahler. Weitere Studierende erhielten zusätzliche Anerkennungen. ■



ON- UND OFFLINE

## Treffpunkt Kunst 2021

Auch in diesem Jahr bieten die Räume der bauverein AG wieder ein Zuhause für Kunstwerke zweier Künstler. Unter dem Titel „Unnahbare Perspektiven“ präsentiert der 17. Treffpunkt Kunst erstmalig ein unabhängig voneinander arbeitendes Künstlerpaar, das sich auf individuelle Weise mit Perspektiven auseinandersetzt. Während Isabel Ritter konkrete, an der Natur orientierte Bildwelten erschafft, bewegt sich Daniel Engelberg mit seinen skulpturalen Farbimpressionen zwischen Malerei und Bildhauerei. Die Kunstwerke rücken auf differenzierte Weise den persönlichen Standpunkt des Betrachters in den Fokus. Auf diese Weise werden wir eingeladen, den eigenen Blickwinkel zu verändern und die Flüchtigkeit des Augenblicks wahrzunehmen.

Coronabedingt konnten wir die Vernissage auch in diesem Jahr leider nicht in großer Runde durchführen. Deshalb möchten wir Ihnen gerne die Möglichkeit bieten, die Ausstellung bequem von zu Hause in virtueller Form zu genießen. ■



Bis zum 7. Januar 2022 lassen sich die Kunstobjekte des Künstlerpaars in einem virtuellen 360°- Rundgang besichtigen.  
<https://treffpunkt.kunst.bauvereinag.de>



ROCK 'N' ROLL

## Chuck Berry – Kunst am Bau

Nachdem nun schon seit 2020 die sehenswerte Skulptur „Vier mal Drei plus Einhalb“ des Bildhauers Hagen Hilderhof die Lincoln-Siedlung schmückt, hat nun eine weitere Skulptur ihren neuen Platz gefunden. Inmitten unseres Quartiers lässt sich Detlef Krafts „Chuck Berry“-Skulptur bestaunen. Chuck Berry gilt bis heute als Urvater des Rock 'n' Roll. Das Denkmal würdigt die Bedeutung amerikanischer Musik für die Jugendkultur im Nachkriegsdeutschland. Wie Detlef Krafts Skulptur erahnen lässt, verzauberte Chuck Berry die Welt nicht nur mit seiner Musik, sondern auch mit akrobatischen Tanzeinlagen und gilt seit 1955 als Erfinder des „Duckwalks“. Weitere Einblicke zur Kunst der bauverein AG erhalten Sie unter <https://kunst.bauvereinag.de>. ■



Scannen Sie den QR-Code für weitere Infos zur Chuck-Berry-Skulptur





## BIOTOP IN DER POSTSIEDLUNG

### Insektenschonender Rückschnitt für das Blumenstecken

Und zwar ökologisch sinnvoll mit einem insektenschonenden Rückschnitt der Vegetation. Viele Larven benötigen die hohlen Stängel vertrockneter Pflanzen als Behausung. Werden sie schon im Herbst entfernt, stirbt der Nachwuchs für das kommende Jahr. Man muss also genau wissen, welche Pflanzen wie lange stehen bleiben sollten. Auch beim Grasmähen lässt sich die Insektenbevölkerung schonen – sogenannte Balkenmäher sorgen dafür, dass sie den Rückschnitt schadlos überstehen. Es ist also einiges zu beachten bei der Arbeit im Biotop. Dabei erhält der Verein beratende Unterstützung von der Biologin Dr. Eva Distler.

Zwei Wochen später wurden im derart vorbereiteten Gelände 5.000 Blumenzwiebeln gesteckt. Sie werden das rund 2.000 Quadratmeter große Biotop nicht nur verschönern, die Blumen dienen auch der dort beheimateten Wildbienen-Population als Nahrungsquelle. ■



Im Biotop Oppenheimer Straße, Darmstadt, wurde im September kräftig Hand angelegt durch den Verein Zusammen in der Postsiedlung e.V. – mit Unterstützung der bauverein AG. Das Gelände wurde für das folgende Blumenzwiebel-Stecken vorbereitet.

## AUFRÄUMEN IM PALLASWIESENVIERTEL

### Verantwortung für Umwelt und Quartier früh erlernen

Natur- und Landschaftsschutz kann schon vor der eigenen Haustür beginnen. Die bauverein AG ermutigte Bewohnerinnen und Bewohner im Pallaswiesenviertel zu einer gemeinsamen Aufräumaktion in den privaten Gärten des Quartiers.

Die engagierte Truppe aus der Kirschallee, vor allem mit den ganz Jungen, traf sich am Gemeinschaftshaus des Viertels, um die Flächen von Müll und Unrat zu befreien. Die bauverein AG hatte dazu Container und das nötige Handwerkszeug organisiert. So konnten gerade die Kinder, die überwiegend die Beteiligten stellten, erfahren, wie sehr eigenes, verantwortungsvolles Handeln das eigene Umfeld zum Positiven beeinflussen kann.

Es war allerdings nicht nur Aufräumarbeit an dem betreffenden Oktoberwochenende angesagt. Imker Udo Drees brachte den Kindern die Wichtigkeit der Bienenvölker für die Naturflächen der Stadt näher. Und der Schulddruckzentrum Darmstadt e.V. brachte den jungen Helferinnen und Helfern traditionelle Druckformen näher. ■



## SÜSS UND BIO

### bauverein-Honig Ernte 2021

Auch für die Bienen in Europa war 2021 kein einfaches Jahr, die Wetterbedingungen haben sie schwer auf die Probe gestellt. Im Rhein-Main-Gebiet hatten die geflügelten Vielarbeiterinnen aber etwas mehr Glück.



Leider nimmt die Population der Bienen seit Jahren ab. Dabei sind die schwarz-gelben Honigsammler wichtig für das ökologische Gleichgewicht. Im August kamen unsere Imker Bodo Meier und Stefan Fuchs zur halbjährlichen Ernte unseres bauverein-Honigs. Nachdem unsere sechs Bienenvölker nun den ganzen Sommer über in Darmstadt auf Nektarsuche gehen konnten, haben sie uns auch dieses Jahr reichlich Honig beschert und gleichzeitig einen großen Beitrag zum Umweltschutz geleistet.

Wir haben bei unseren Imkern nachgefragt.

#### Wie verlief die diesjährige Ernte unseres bauverein-Honigs?

Bedauerlicherweise war das Jahr 2021 wetterbedingt kein leichtes für Bienen und Imker in Europa. Gerade in Italien fiel der Großteil der Honigernte aus. Gleiches gilt für den südlichen Teil Frankreichs sowie Deutschlands. Wir im Rhein-Main-Gebiet hatten etwas mehr Glück. Anfangs lief alles sehr gut. Unsere Bienen begaben sich fleißig auf die Nektar- und Honigtausuche. Um Honig zuzubereiten, benötigen Bienen nämlich ein Ausgangsmaterial, das in den Bienenstock eingetragen werden muss. Unter Imkern bezeichnet man dies auch als Tracht. Die Zusammensetzung der Tracht aus Nektar und Honigtau ist letzten Endes ausschlaggebend für den Geschmack des Honigs.



#### Wie ging es nach der Ernte weiter?

Nach der Ernte im August wurde der Honig geschleudert und gereift. Besonders wichtig war während des Reifeprozesses, dass der Honig regelmäßig gerührt wird. Anders als in den vorherigen Jahren dauerte dieser Prozess allerdings aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit deutlich länger. Nun hat es unser bauverein-Honig dennoch geschafft. Nach über zwei Monaten Reifeprozess haben knapp 132 Gläser unser bauverein-Güte-Etikett bekommen. ■

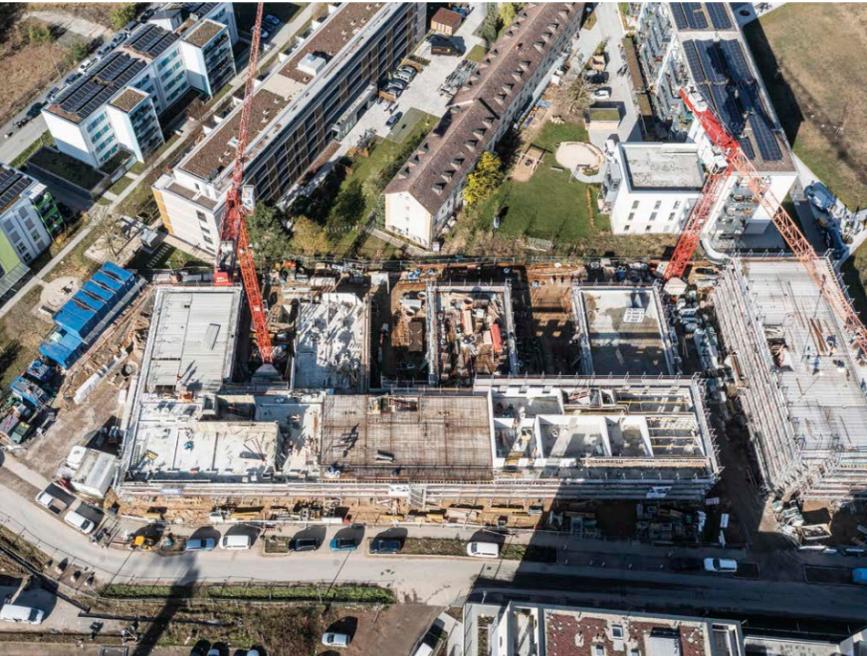
#### GEWINNSPIEL

Sie möchten mitmachen?

Dann schicken Sie uns bis zum 31.12.2021 eine Mail an [uk@bauvereinag.de](mailto:uk@bauvereinag.de) oder Post an die Siemensstraße 20 in 64289 Darmstadt und gewinnen Sie ein Glas unseres bauverein-Stadthonigs.

Alle weiteren Informationen finden Sie auf Seite 2.





In der Lincoln-Siedlung kommen zwei weitere Wohngebäude mit Mischnutzung ihrer Fertigstellung wieder ein Stück näher. Die Rohbauarbeiten in der Mahalia-Jackson-Straße sind mittlerweile im dritten Obergeschoss bzw. im Dachgeschoss angekommen. Die beiden Immobilien werden westlich des Quartierparks schließlich 58 neue Wohnungen für Darmstadt schaffen, dazu Büroräume, KiTa, Jugendtreff, Bürgersaal und Café.

## Lincoln-Siedlung

## Ludwigshöhviertel

Im Ludwigshöhviertel gehen die Abbrucharbeiten weiter voran. Nachdem die Gebäude der ehemaligen Cambrai-Fritsch-Kaserne – bis auf einige denkmalgeschützte Bauten – bereits seit einiger Zeit abgebrochen sind, geht es nun im Bereich der früheren Jefferson-Siedlung weiter. Dort stehen zurzeit nur noch drei der vorher neun Gebäude. Das Material der Kasernengebäude wird entsorgt beziehungsweise wiederverwertet.



Bücherbegeisterte im Darmstädter Stadtgebiet, die wegen Krankheit, Behinderung oder hohem Lebensalter in ihrer Mobilität dauerhaft eingeschränkt sind, müssen nicht auf das Angebot der Stadtbibliothek verzichten.

### BIBLIOTHEKSKURIER

## Stadtbibliothek bringt Literatur ins Haus

Der Bibliothekskurier sorgt dafür, dass Literatur, Sachbücher, aber auch CDs, DVDs, Zeitungen, Zeitschriften und einiges mehr zu den Menschen ins Haus gelangen. Und das ohne jeden Aufpreis. Lediglich ein Bibliotheksausweis ist die Voraussetzung, der für Volljährige 18 Euro Jahresbeitrag kostet. Arbeitslose, Bundesfreiwilligendienstleistende, Rentner, Schwerbehinderte, Studierende und Wehrdienstleistende zahlen einen ermäßigten Beitrag von 5 Euro. Für Kinder und Bezieher von Einkommen nach SGB II bzw. XII ist der Ausweis kostenlos.

Dieser Ausweis bietet zudem Zugang zur Online-Recherche im Bestand der Bibliothek. Geliefert werden die ausgewählten Bücher und andere Medien an einem festgelegten Tag in der Zeit zwischen 10:00 und 16:00 Uhr. Der Bibliothekskurier holt die Leihgaben nach Ablauf der Frist auch wieder bei den Nutzerinnen und Nutzern ab. Angestoßen hat diesen Service schon im Jahr 2017 die Bürgerstiftung Darmstadt, die in diesem Projekt mit der Stadtbibliothek und Ehrenamt für Darmstadt kooperiert. Auch die bauverein AG unterstützt die Initiative.

Ermöglicht wird der Darmstädter Bibliothekskurier durch die ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen, die dafür sorgen, dass die ausgeliehenen Medien zu den Menschen nach Hause kommen. „Wir sind für diese Unterstützung höchst dankbar“, erklärt Gerd Wieber, Geschäftsführer der Bürgerstiftung. „Dieses ehrenamtliche Engagement sorgt dafür, dass Menschen mit eingeschränkter Mobilität ein Stück weit mehr am kulturellen Leben der Stadt teilhaben können. Und gerade für betagte Seniorinnen und Senioren bringt der Besuch des Bibliothekskuriers zudem noch Abwechslung und sozialen Austausch in den Tag.“



Das Projekt passt damit hervorragend zu den Schwerpunkten der Stiftung, die sich die Förderung der Alten-, Familien- und Behindertenhilfe ebenso auf die Fahnen geschrieben hat wie die Unterstützung von Kultur und Kunst. „Lesen fördert die kognitiven Fähigkeiten und sorgt dafür, geistig rege zu bleiben. In einer Gesellschaft, in der die Menschen immer älter werden, gilt es, entsprechende Angebote zu schaffen. Wir freuen uns, dass wir unterschiedliche gesellschaftliche Akteure dazu anstiften konnten, mit uns dieses Projekt umzusetzen und zu helfen“, bekräftigt Dr. Markus Hoschek, Vorstandsvorsitzender der Bürgerstiftung Darmstadt. ■

Die ehrenamtliche Helferin Maryam Preusser belädt den Bibliothekskurier-Wagen.

Weitere Informationen zum Darmstädter Bibliothekskurier:

<https://buergerstiftung-darmstadt.de/bibliothekskurier/>

E-Mail:  
Bibliothekskurier@  
buergerstiftung-darmstadt.de

Telefon:  
06151/13-3847



KUNST AM DARMSTÄDTER RHÖNRING

## Postverteilerkästen vermitteln Architekturgeschichte

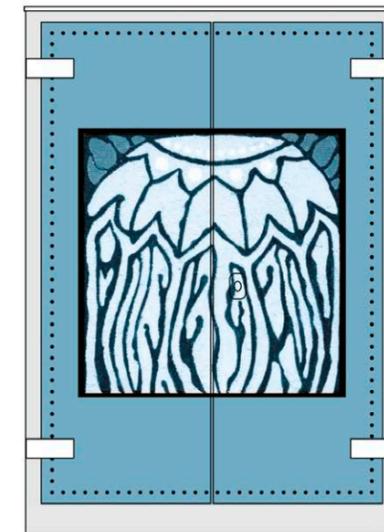
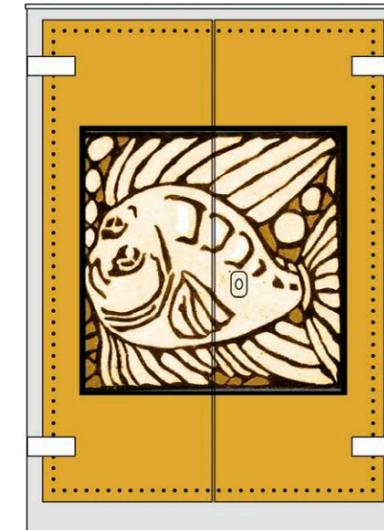
Drei Postverteilerkästen im Bereich des Rhönrings verschönern in Zukunft mit Dekorelementen aus dem Darmstädter Jugendstilbad nicht nur das Stadtbild, sondern erinnern auch an die historischen Leistungen der regionalen Architekturgröße August Buxbaum.

Der erste Postverteilerkasten am Hahne-Schorsch-Platz mit neuem Erscheinungsbild.



Dieser war in den Jahren 1921 bis 1928 für die Wohnbebauung des Rhönrings verantwortlich, mit dem Willen, der einfachen Stadtbevölkerung attraktiven, lebenswerten Wohnraum zu verschaffen. In Vergessenheit geraten ist Buxbaum, der neben seinem architektonischen Wirken auch als Bürgermeister und Baudezernent einen noch immer spürbaren Einfluss auf die Stadtkulisse genommen hat, in Darmstadt sicher nicht. Aber auch am Rhönring ist er nicht immer präsent im Bewusstsein der Anwohnerinnen und Anwohner. Das wollte der Darmstädter Architekt Ernst-Friedrich Krieger ändern.

Über 200 der nicht immer gerade ansehnlichen Postverteilerkästen gibt es in Darmstadt. Mit seiner Idee zu deren Verschönerung bat Krieger die Deutsche Post um die generelle Genehmigung. Die Kästen sollten nicht nur dekoriert werden, sondern auch als Informationsträger für Projekte ihrer Umgebung dienen. Für ein Modellprojekt hat die bauverein AG diese Idee aufgegriffen. Drei neu gestaltete Kästen bieten den Anwohnerinnen und Anwohnern des Rhönrings nun kleine dekorative Informationsinseln, mit von Buxbaum entworfenen Motiven aus dem Hallenbad. Kriegers Motivation: „Es geht mir darum, den öffentlichen Raum auch in den kleinen Bausteinen aufzuwerten, die zur Gesamtheit des Stadtbildes beitragen. Das Wirken von Buxbaum im Bereich



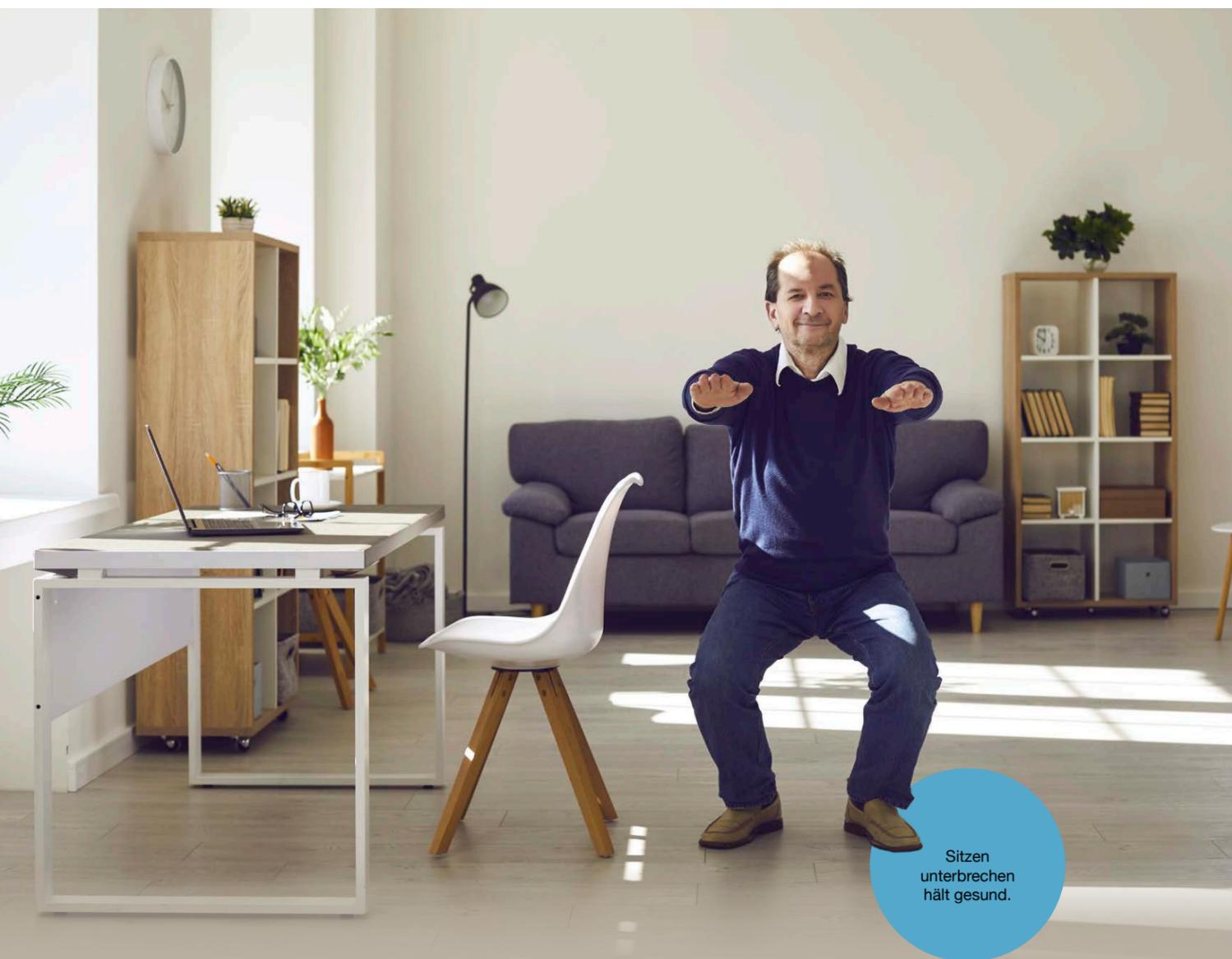
Digital in Form gebracht: So entstehen aus den Dekorelementen Sprühschablonen.

des eigenen Wohnumfelds ins Bewusstsein zu bringen, schafft bei Bürgerinnen und Bürgern Verbundenheit und Identifikation mit Quartier und Stadtgeschichte.“ Dazu beitragen werden neben den Reproduktionen der Dekorelemente aufgeklebte Informationen, die kurz über die wichtigsten Stationen in Buxbaums Schaffen und Werdegang aufklären. Per QR-Code lässt sich darüber auch eine Film-Dokumentation zur Restauration des Rhönrings im Internet abrufen.

Als erstes Objekt wurde ein Postverteilerkasten am Hahne-Schorsch-Platz mit neuem Erscheinungsbild versehen. Damit das entsprechende Motiv überhaupt aufgesprüht werden konnte, war die Vorarbeit von Gilberto Acosta nötig. Der Grafikdesigner, ein ehemaliger Mitarbeiter Kriegers, brachte das Original in die digitale Form,

die als Grundlage für die spätere Sprühschablone diente. „Es freut mich, dass das Ergebnis der Arbeit, zu der ich einen kleinen Teil beitragen konnte, jetzt so prominent im Quartier ins Auge fällt. Auf diese Weise am kulturellen Gesamtbild der Stadt mitzuwirken ist eine willkommene Abwechslung im sonst kommerziell geprägten Arbeitsalltag“, so Acosta.

Die Umsetzung am Objekt selbst erfolgte durch den Darmstädter Künstler Elmar Compes vom Spraymobil, der bereits in der Vergangenheit mit der Darmstadt-Streetart-Collage zur künstlerischen Aufwertung des Rhön- und Spessartings beigetragen hat. Krieger hofft, dass seine Initiative, Postablagekästen als Informations- und gut gestaltete Quartiersbausteine neu zu verstehen, in der Stadt engagierte Nachahmer finden wird. ■



Sitzen unterbrechen hält gesund.

## HOMEOFFICE

# Auch zuhause gesundheitsschonend arbeiten

Viele von uns arbeiten derzeit zumindest teilweise immer noch zuhause – und die Hoffnungen auf die schnelle vollständige Überwindung der Corona-Pandemie haben sich leider nicht erfüllt. Homeoffice bleibt also die Realität für viele Betriebe. Doch auch zuhause lauern Gesundheitsgefahren.

Diese Regeln helfen Ihnen, gesund durch die Homeoffice-Zeit zu kommen. Vollständige Hinweise bietet die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) hier:

<https://publikationen.dguv.de/forschung/iag/weitere-informationen/4019/check-up-homeoffice-kurzversion>



Richtig so! Blickrichtung zum Bildschirm parallel zur Fensterfront.

Die Arbeit am Rechner ist nämlich eine Belastung für unseren Bewegungsapparat, nicht ohne Grund gehören die Muskel-Skelett-Erkrankungen zu den verbreitetsten Ursachen von Arbeitsunfähigkeit. Daher hier einige Tipps, wie Ihr Arbeitsplatz in den heimischen vier Wänden gestaltet werden sollte.

Laptops sind eine praktische Sache. Aber sie sind eigentlich nicht auf langfristiges Arbeiten ausgerichtet. Touchpad, Tastatur, vergleichsweise kleine Bildschirme sind eine Belastung bei dauerhafter Tätigkeit. Wer also über externe Geräte (Maus, Tastatur, Bildschirm) verfügt, sollte sie nach Möglichkeit auch anschließen.

Auch wenn der direkte Blick ins Freie verführerisch ist, Bildschirme sollten nicht zur Fensterfront aufgestellt werden, denn sonst belasten die unterschiedlichen Lichtverhältnisse die Augen. Auch nicht mit dem Rücken zum Fenster sitzen, sondern möglichst parallel dazu. Das vermeidet Blendungen und Spiegelungen. Der obere Rand des Bildschirms sollte sich etwas unterhalb Au-

genhöhe befinden, das schon die Nackenwirbelsäule.

Haltung ist immer ein Thema bei der Bildschirmarbeit. „Schön gerade sitzen!“, hieß es früher einmal. Gesundheitsfördernd ist das nicht – und auch gar nicht auf Dauer durchzuhalten. Stattdessen wird heute das dynamische Sitzen empfohlen: Mal vorgebeugt, mal gerade, mal zurückgelehnt. Das bringt Bewegung in den Rücken und hilft bei der Versorgung der Bandscheiben. Sich zwischendurch immer mal wieder zu bewegen ist ohnehin ein guter Ratschlag.

Und natürlich noch die Einstellung von Stuhl und Tisch: Die Beine sollten mindestens einen rechten Winkel bilden (90 Grad), wenn die Füße flach und vollständig den Boden erreichen. Ober- und Unterarme sollten bei der Tastaturarbeit ebenfalls mindestens einen 90-Grad-Winkel zueinander einnehmen. ■

## Wichtige Aspekte fürs Arbeiten im Homeoffice

### Arbeitsmittel

- Bildschirm
- Tastatur und Maus
- Anordnung der Arbeitsmittel

### Arbeitsplatz

- Arbeitstisch
- Arbeitsstuhl

### Arbeitsumgebung

- Platzbedarf
- Beleuchtung
- Raumklima

### Arbeitsaufgabe

- Homeoffice-geeignet
- Verantwortungsbereich

### Arbeitsorganisation

- Trennung von Arbeit und Privatleben
- Arbeitsablauf
- Arbeitszeit
- Kommunikation

Arbeitsposition den Tag über wechseln.



Belastungen ernst nehmen.



Externen Bildschirm nutzen.

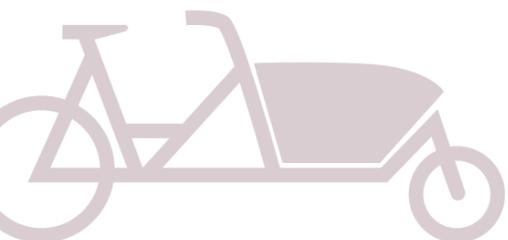


E-LASTENRÄDER IN DER VIKTORIASTRASSE

## „Wichtiger Baustein der klimafreundlichen Stadtentwicklung“

Die Wissenschaftsstadt Darmstadt baut ihre Infrastruktur aus, um das Radfahren in der City und der Region attraktiver und komfortabler zu machen. Und die bauverein AG geht diesen Schritt in Richtung nachhaltiger Mobilität aus Überzeugung mit.

Nachdem die bauverein AG gemeinsam mit der sigo GmbH bereits im Februar 2020 die erste E-Lastenrad-Sharing-Station in der Lincoln-Siedlung eröffnet hatte, folgte nun die zweite Station in der Viktoriastraße. „Ein wichtiger Baustein einer klimafreundlichen Stadtentwicklung“, so Vorstand Sybille Wegerich bei der



Los geht's!  
Tobias Lochen (sigo-Geschäftsführer), Sybille Wegerich (Vorstand bauverein AG) und Michael Kolmer (Darmstädter Planungsdezernent, von links) eröffnen den neuen Standort für E-Lastenräder in der Viktoriastraße.



Eröffnung des Standorts, die sie gemeinsam mit dem Darmstädter Planungsdezernenten Michael Kolmer und sigo-Geschäftsführer Tobias Lochen vornahm.

„Die Lincoln-Siedlung ist für ihr innovatives Mobilitätskonzept, zu dem auch die E-Lastenräder gehören, ausgezeichnet worden. Die guten Erfahrungen dort haben dazu beigetragen, dass wir das Angebot an E-Lastenrädern für unsere Mieterinnen und Mieter gerne weiter ausbauen wollen“, so Sybille Wegerich.

Mieterinnen und Mieter der bauverein AG sowie alle, die sich bei der sigo GmbH registrieren, können sich bald an insgesamt zehn Standorten in Darmstadt und einem Standort in Offenbach E-Lastenräder rund um die Uhr ausleihen. Die Ausleihe funktioniert über die sigo-App. Dort kann man sich anhand einer Karte die verfügbaren Räder in der Umgebung anzeigen lassen und auch ausleihen. Jede Person, ob jung oder alt, ob mit oder ohne Führerschein, kann sich ein E-Lastenrad ausleihen und einfach losradeln! Die Tour wird beendet, indem man das Rad wieder in die Station zurückschiebt. Das E-Lastenrad wird dadurch automatisch abgeschlossen und lädt auf. Gezahlt wird per Kreditkarte oder Lastschrift über die App. ■



## Hilfsangebote in der Not

FRAUENRÄUME DARMSTADT

### Beratungsstelle Frauenhaus bei häuslicher Gewalt

E-Mail: [info@frauenberatung-darmstadt.de](mailto:info@frauenberatung-darmstadt.de) und Tel.: 06151 / 375 080

Telefonische Sprechzeiten:  
Di, Mi von 9–11 Uhr  
und Do von 17–18.30 Uhr

PRO FAMILIA DARMSTADT

### Notruf für Opfer sexualisierter Gewalt

Tel.: 06151 / 45 511

Beratungsangebote für Paare in Krisen und für Männer mit Gewaltproblemen

Tel.: 06151 / 42 942-0 oder  
E-Mail: [darmstadt@profamilia.de](mailto:darmstadt@profamilia.de)

WILDWASSER DARMSTADT E.V.

### Fachberatungsstelle für Mädchen und Frauen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind oder waren, und unterstützende Personen

Tel.: 06151 / 28 871 oder  
E-Mail: [info@wildwasser-darmstadt.de](mailto:info@wildwasser-darmstadt.de)

HILFETELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN

Tel.: 08000 / 116 016

Rund um die Uhr erreichbar, Übersetzung in mehreren Sprachen möglich, kostenlos

Online-Beratung, Chat-Beratung mit Terminvereinbarung, Sofort-Chat 12–20 Uhr

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

HILFETELEFON SEXUELLER MISSBRAUCH

Tel.: 0800 / 22 55 530

Mo, Mi, Fr 9–14 Uhr | Di und Do 15–17 Uhr

[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

NUMMER GEGEN KUMMER

(für Kinder und Jugendliche)

Tel.: 116 111 | Mo–Sa 14–20 Uhr

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

MEDIZINISCHE KINDERHOTLINE

### Für Angehörige der Heilberufe bei Verdachtsfällen der Kindesmisshandlung

Tel.: 0800 / 19 210 00

Rund um die Uhr

[www.kinderschutzhotline.de](http://www.kinderschutzhotline.de)

## Nützliche Infos auf einen Blick



### Notfall

Bei Notfällen während der Öffnungszeiten der bauverein AG wenden Sie sich bitte an unser Service Center: **(06151) 28 15-444**. Bei Notfällen außerhalb der Öffnungszeiten steht Ihnen die Firma **Sicherheitsdienst Conrad GmbH** telefonisch zur Verfügung: **0800-8 600 500** (kostenfrei). Bei Bränden oder Explosionen rufen Sie bitte die Feuerwehr unter der Telefonnummer: **112**



### Schadensmeldung

An wen wende ich mich bei Reparaturen, Schäden oder Mängeln? Wenden Sie sich direkt an unser Service Center: **(06151) 28 15-444** oder **nutzen Sie das Online-Formular**: <https://www.bauvereinag.de/fuer-unsere-kunden/schadensmeldung>



### Lärm-Telefon

Wie gehe ich mit Nachbarschaftskonflikten und Lärm um? Die fachlich geschulten Lärmtelefonberater sind täglich von 20.00 bis 24.00 Uhr erreichbar und kommen bei Bedarf auch zu Ihnen nach Hause. Dieser Service gilt im Stadtgebiet Darmstadt, in Griesheim und in Pfungstadt und ist für unsere Mieter kostenfrei: **(06151) 28 15-599**



### Kundenportal

Im Kundenportal können Sie rund um die Uhr eine Vielzahl an Vorgängen online regeln: [kundenportal.bauvereinag.de](https://kundenportal.bauvereinag.de) Alle Informationen und die Anmeldemöglichkeit finden Sie hier: **<https://www.bauvereinag.de/fuer-unsere-kunden/kundenportal>**



### Kunde werden

Sie suchen eine Wohnung? Unser Portfolio umfasst Wohnungen mit Mietpreis- und Belegungsbindungen, aber auch frei finanzierte Mietwohnungen, seniorenrechtliche ebenso wie barrierefreie oder Studentenwohnungen. Familien fühlen sich in unseren Wohnungen genauso wohl wie Singles, Senioren, junge Menschen oder Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen. **[www.bauvereinag.de/kunde-werden](https://www.bauvereinag.de/kunde-werden)**



### Service Center

Ansprechpartner für alle Kundenanliegen:  
**BAUVEREIN AG**

Unsere Öffnungszeiten:  
**MONTAG BIS DONNERSTAG: 7.30-17 UHR**  
**FREITAG: 7.30-12.30 UHR**

Ihre Anliegen können Sie auch gerne telefonisch melden: **(06151) 28 15-444** oder per E-Mail an **[info@bauvereinag.de](mailto:info@bauvereinag.de)**

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter:  
**[www.bauvereinag.de](http://www.bauvereinag.de)**



**bauverein AG**  
darmstadt