

bauen mieten wohlfühlen

Das Mitgliedermagazin der
Bauverein Ketteler eG



TITELTHEMA Die Heilkraft von Kräutern und Co.

RATGEBER Der Ton macht die Musik

AKTUELLES Glasfaserausbau, Vorsicht an der Haustür



Bauverein
Ketteler eG

Liebe Leserinnen und Leser, sehr geehrte Mitglieder,

in dieser Ausgabe informieren wir Sie über aktuelle Entwicklungen im Bauverein – von personellen Verstärkungen über neue Fahrzeuge bis hin zu wichtigen Bau- und Sanierungsprojekten. Dabei entstehen nicht nur neue Wohnungen, auch bestehende Gebäude werden modernisiert und nachhaltig aufgewertet.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Zusammenleben in der Nachbarschaft. Denn ein respektvoller Umgang, gegenseitige Rücksichtnahme und kleine Gesten im Alltag tragen wesentlich dazu bei, dass aus Wohnraum ein echtes Zuhause wird.

Zudem finden Sie wichtige Hinweise zum Glasfaserausbau und zum Umgang mit Haustürgeschäften, damit Sie gut informiert und sicher Entscheidungen treffen können. Transparente Informationen helfen, Risiken zu vermeiden und Angebote besser einzuordnen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in die warmen Tage, viele sonnige Stunden und viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

Ihr Jörg Dickmann
Hauptamtlicher Vorstand



BAUVEREIN KETTELER AKTUELLES

Glasfaserausbau, Vorsicht an der Haustür vor aufdringlichen Telekom-Vertretern



Über den geplanten Glasfaserausbau konnten Sie sich bereits in dem Beitrag vom 28.07.2025 auf unserer Homepage informieren.

Derzeit sind vermehrt Vertreter unterwegs, die versuchen, Nutzungsverträge für Glasfaseranschlüsse (die größtenteils noch nicht existieren) abzuschließen. In diesem Zusammenhang warnen wir vor aufdringlichen Vertretern u.a. von der Telekom und deren Überrumpelungstaktiken. Mit Aussicht auf Provisionen greifen einige Vertreter zu aggressivem Verhalten, Druckausübung oder Drohungen.

Bitte beachten Sie daher:

- Unterschreiben Sie nichts an der Haustür.
- Sie sind nicht verpflichtet, einen Vertrag zur Nutzung eines Glasfaseranschlusses abzuschließen.
- Der Glasfaseranschluss ist ein freiwilliges Zusatzangebot. Die Nutzung ist nicht verpflichtend.
- Ihre bestehenden Verträge und Anschlüsse (z.B. für TV, Telefon oder Internet) bleiben unverändert bestehen.
- Geben Sie keine persönlichen Daten (z. B. Bankverbindung) an der Haustür weiter.

Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen, überlegen Sie sich, ob Sie den Glasfaseranschluss nutzen möchten, und prüfen Sie Angebote in Ruhe.



Der Ton macht die Musik: Wie aus Fremden Nachbarn werden

Ein Zuhause ist mehr als nur die eigene Wohnung – es ist auch das Miteinander im Haus und in der Nachbarschaft. Gerade dort, wo viele Menschen auf engem Raum zusammenleben, entscheidet oft der Umgangston darüber, ob aus Fremden freundliche Nachbarn werden. Mit ein wenig Rücksicht, Offenheit und Kommunikation lässt sich das Zusammenleben für alle angenehmer gestalten.



Ein guter Anfang ist es, Gelegenheiten für **Begegnungen** zu **schaffen**. Gemeinschaftsflächen bieten dafür ideale Möglichkeiten: Ein gemeinsamer Grillabend im Garten oder ein kurzes Gespräch im Treppenhaus können helfen, Hemmschwellen abzubauen und ein Gefühl von Gemeinschaft entstehen zu lassen. Wer sich kennt, begegnet sich meist auch verständnisvoller im Alltag.

Ebenso wichtig ist **gegenseitige Rücksichtnahme**. Dazu gehört zum Beispiel, Musik in einer angemessenen Lautstärke zu hören – schließlich haben Nachbarn oft unterschiedliche Tagesabläufe und Geschmäcker. Auch der sorgfältige Umgang mit

Gemeinschaftsflächen trägt zu einem guten Miteinander bei. Ein sauberes Treppenhaus, das Einhalten von Putzplänen oder das schnelle Beseitigen von grobem Schmutz wie Schlamm oder Hundekot sind kleine, aber wirkungsvolle Beiträge. Gleiches gilt für den Garten: Nach einem schönen Grillabend sollte der entstandene Müll ebenso selbstverständlich weggeräumt werden wie die Spielsachen der Kinder.

Ein häufiges Thema im Alltag ist auch die **Müllentsorgung**. Besonders beim Papiermüll lässt sich mit wenig Aufwand viel Ärger vermeiden: Wer Kartons zerkleinert, schafft Platz für alle und zeigt Rücksicht gegenüber seinen Nachbarn.

Und wenn doch einmal etwas stört? Dann hilft meist ein **direktes, freundliches Gespräch**. Oft sind sich Nachbarn gar nicht bewusst, dass sie andere beeinträchtigen – sei es durch ein zu lautes Radio oder andere Kleinigkeiten. Wer solche Dinge ruhig und respektvoll anspricht, kann Missverständnisse schnell klären, bevor daraus Konflikte entstehen.

Am Ende gilt: Ein **gutes nachbarschaftliches Miteinander** lebt von kleinen Gesten, gegenseitigem Respekt und einem freundlichen Ton. So wird aus einem Haus nicht nur ein Wohnort, sondern ein Ort, an dem man sich wirklich zuhause fühlt.

BAUVEREIN KETTELER AKTUELLES



Nissan Townstar Neues Elektro-Fahrzeug

Wir freuen uns über ein neues Fahrzeug in unserem Unternehmensfuhrpark: den E-Wagen Nissan Townstar. Das moderne und umweltfreundliche Fahrzeug wird von unserem neuen Kollegen Herrn Velling genutzt. Damit leisten wir einen weiteren Beitrag zu nachhaltiger Mobilität im Unternehmen.

Wunder Naturapotheke

Die Heilkraft von Kräutern und Co.

Zahlreiche Kräuter und Gewürze sorgen nicht nur am Mittagstisch für den richtigen Geschmack. Sie besitzen zudem auch häufig wenig bekannte Heilwirkungen, die man sich zunutze machen kann. Wir zeigen Ihnen, welche Pflanzen Ihrer Gesundheit auf die Sprünge helfen.



Heilkräuter und Gesundheitstees werden hierzulande leider oft unterschätzt und in eine Schublade mit zahlreichen alternativen Heilmethoden gesteckt, deren Wirkung oft wissenschaftlich nicht nachgewiesen ist. Dabei sind die Wirkstoffe in Heilkräutern mittlerweile sehr gut erforscht und Grundlage vieler Arzneien, die von Ärzten verschrieben werden. Es hat also nichts mit „Hokuspokus“ zu tun, wenn Kräuter zur Gesundheitsförderung oder -wiederherstellung genutzt werden.

Wer Kräuter selbst anbaut beziehungsweise damit heilt, sollte beachten, dass die hier vorgestellten Tipps nur Anregungen darstellen und bei ernstesten Erkrankungen keineswegs den Gang zum Arzt oder Apotheker ersetzen.

Drei Kräuter für den Hals

Wer an Halsschmerzen und Husten leidet, der sollte auf Kamille, Thymian und Salbei vertrauen, drei Kräuter, die bereits seit Jahrhunderten gegen Erkältungsbeschwerden eingesetzt werden. Kamille wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und entkrampfend und kann als Tee oder Sud zum Inhalieren eingesetzt werden. Thymian-Tee wirkt ähnlich und lindert zudem Verdauungsbeschwerden. Zerstoßene Thymian-Blätter können auch bei Entzündungen der Haut aufgelegt werden. Salbei ist nicht nur ein wertvolles Küchenkraut. Seine wohltuende Wirkung bei Heiserkeit und Halsschmerzen ist wohl-

bekannt. Die antibakteriellen und entzündungshemmenden Öle können als Tee oder als Lösung zum Gurgeln verwendet werden.

Wer Kamille, Thymian und Salbei selbst anbauen möchte, braucht vor allem einen sonnigen Standort und eine eher kalkreiche, trockene Erde. Überdüngung und Staunässe vertragen die mediterranen Pflanzen überhaupt nicht.

Zwei Kräuter für Kopf und Bauch

Pfefferminze und Melisse sind bekannte Kräuter, die vor allem wegen ihres hohen Anteils an ätherischen Ölen in Tees Verwendung finden. Neben ihrem typisch frischen und belebenden Geruch vereint beide, dass ihnen magenberuhigende und entzündungshemmende Wirkungen nachgesagt werden. Auch bei

Spannungskopfschmerzen, Unterleibsbeschwerden und Migräne kann Melissen-Tee seine wohltuende und lindernde Wirkung entfalten.

Zitronenmelisse ist schon wegen ihres angenehmen Geruchs eine ideale Balkonpflanze. Sie braucht ein windgeschütztes Plätzchen im Halbschatten und bevorzugt nährstoffreiche Blumenerde, die ruhig mit ein wenig Hornspänen angereichert werden kann.

Ein Kraut für Babys

Eltern kennen die Wirkung des Fenchels nur zu gut. Denn gerade wenn Säuglinge aufgrund von Bauchschmerzen und Blähungen die Nacht zum Tag machen, kann Fenchel-Tee helfen. Für den Eigenanbau eignet sich die Pflanze allerdings nur bedingt, da sie recht groß wird und für





den Tee nur die getrockneten Samen in Frage kommen. Erwirbt man solche Samen im Reformhaus, müssen diese zerstoßen und anschließend aufgebrüht werden. Bei Erwachsenen wirkt Fenchel-Tee verdauungsfördernd und schleimlösend.

Die älteste Heilpflanze

Als vielleicht älteste Heilpflanze Europas gilt übrigens der Kümmel, der auch als Gewürz seit Jahrtausenden verwendet wird. Den intensiven Geschmack kann man mögen oder nicht, doch bei Blähungen, Völlegefühl und Koliken vollbringt der Kümmel wahre Wunder. Vor allem in Kombination mit Fenchel und Anis sorgt Kümmel-Tee für eine gesunde Verdauung. Darüber hinaus wirkt sich Kümmel-Tee positiv auf die Milchproduktion in der Stillzeit aus.

Im Gegensatz zu Fenchel lässt sich echter Kümmel auch auf dem Balkon problemlos pflanzen und ernten. Die Samen werden ab April ausgesät, die beste Erntezeit liegt zwischen Juni und Juli, wenn sich die Körner braun färben.

Gegen Zahnschmerzen

Auch wenn es natürlich reichlich Nelken gibt, die den Balkon oder Garten farbenfroh bereichern, so sollten Gewürznelken doch lieber in ihrer fertig getrockneten Form gekauft werden. Diese sind mit ihren blumigen Namensvettern nämlich nicht verwandt. Ihr intensiver Geschmack kommt vor allem in der Weihnachtsbäckerei zum Einsatz. Doch darüber hinaus wirken Gewürznelken antibakteriell, beruhigend, appetitanregend und schmerzlindernd. Vor allem Letzteres hat

dazu geführt, dass sie in früheren Zeiten bei akuten Zahnschmerzen zum Einsatz kamen. Heute empfiehlt sich eher ein Gang zum Zahnarzt.

Doch falls etwa nach einer Zahnbehandlung noch Wundschmerzen auftreten, kann eine Gewürznelke durchaus an den Zahn geschoben werden, wo sie nach einer Weile für Linderung sorgt. Ihre antibakterielle Wirkung hilft zudem bei Mundschleimhautentzündungen und schützt vor Karies.

Balsam für die Seele

Basilikum erfreut nicht nur unseren Gaumen, sondern hilft uns auch bei seelischen und physischen Beschwerden. Die enthaltenen ätherischen Öle lindern Entzündungen und Gelenkschmerzen, bauen Stress ab, beruhigen den Magen und bekämpfen multiresistente Bakterien. Basilikum-Öl auf den Schläfen lindert beispielsweise Migräne. In Absprache mit einem Heilpraktiker eignet es sich auch zur innerlichen Anwendung bei Magen- oder Menstruationskrämpfen. Basilikum-Tee hilft bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Magenverstimmung und Schlafstörungen. Die Gewürzpflanze benötigt ausreichend Licht und Wärme, nährstoffreiche und leicht feuchte Erde, um ein üppiges Wachstum und eine reiche Ernte zu produzieren.

Ingwer darf nicht fehlen

Ingwer wird nicht nur in der traditionellen chinesischen Medizin seit Jahrtausenden hoch geschätzt. Seine Wirkstoffe stärken das Immunsystem und schützen vor Erkältungen. Auch als Arzneimittel gegen Erbrechen wird Ingwer weltweit eingesetzt. Seine stark entzündungshemmende Wirkung kommt zudem bei Behandlungen von Rheuma und Arthrose zum Einsatz. So konnte bei der Behandlung von Arthrose-Patienten mit Ingwer-Auszügen die gleiche Schmerzlinderung wie mit Ibuprofen erzielt werden. Ingwer wird als Tee zubereitet, indem man einfach ein paar Scheiben von der Knolle abschneidet und mit kochendem Wasser übergießt.

Lust auf ein eigenes Kräuterbeet?

Dann nichts wie ran. Wer nicht auf das Internet oder die Fachliteratur zurückgreifen möchte, sollte sich einfach im nächsten Fachhandel beraten lassen.

Unser Tipp: Legen Sie sich auf Ihrem Balkon oder im Garten doch einen kleinen Heilkräutergarten an. Dieser sieht schön aus, lockt Schmetterlinge und Bienen an und kann auch zum Kochen genutzt werden.





Margeriten gehören zum Sommer

Margeriten kündigen den Einzug des Sommers an. In Töpfen, Kübeln und Körben aller Art sowie im Gartenbeet sind sie einfach unvergleichlich.

Mit Margeriten lassen sich Stimmung und Stil ganz nach Wunsch gestalten. Klassisch und traditionell wirken weiße Margeriten nur für sich. Durch die Kombination mit anderen Sommerblumen im selben Ton oder in frechen, knalligen Farben wird ihre Optik etwas lebendiger.

Für eine freundliche, leichte und romantische Stimmung sorgen beispielsweise Zinkwannen oder Tontöpfe. Kübel in frischen und fröhlichen Farben peppen die Gartenlandschaft dagegen auf.

LECKERES ENTDECKEN

Pasta mit Walnuss-Spinat-Pesto und Champignons



Zutaten für 4 Personen:

Walnuss-Spinat-Pesto:

- 125 g Babyspinat
- 60 g kalifornische Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Hefeflocken
- 125 ml Olivenöl
- 1 TL Salz

Außerdem:

- 350 g kurze Nudeln, z.B. Penne
- 300 g Champignons
- 2 EL Margarine oder Butter
- ½ Bund glatte Petersilie, gehackt
- 60 g kalifornische Walnüsse (gehackt, zum Servieren)

Für das Walnuss-Spinat-Pesto:

- Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und zu einer feinen Peste pürieren.

Für die Pasta

- Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und gut abtropfen lassen.
- Die Champignons in Scheiben schneiden.
- Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis kein Wasser mehr austritt. Dann die Petersilie und die Nudeln hinzugeben und alles gut vermengen.
- Die Pasta auf 4 Teller verteilen, das Pesto darübergeben und mit gehackten Walnüssen garniert servieren.

© California Walnut Commission

Vermietung seit 01.03.2026

Fertigstellung der Aufstockung im Koburger Weg 3-5

Die Aufstockung und Sanierung der Wohngebäude Koburger Weg Nummer 3 und 5 wurde erfolgreich abgeschlossen.



Im Zuge der Baumaßnahme sind vier neue Wohnungen entstanden, die seit 01.03.2026 vermietet sind. Mit der Fertigstellung der Aufstockung wurde zusätzlicher Wohnraum geschaffen und das bestehende Gebäude sinnvoll ergänzt.

Während der Bauarbeiten war das Fernsehen mit dem Format „Ausgerechnet - Das Wohnexperiment“ zu Besuch (zu finden in der ARD-Mediathek).



Vermietung voraussichtlich ab 01.07.2026

Fertigstellung des Neubaus in der Wolbecker Straße 95

Der Neubau an der Wolbecker Straße 95 nähert sich seiner Fertigstellung.

In dem modernen Wohngebäude entstehen insgesamt zehn neue Wohnungen. Bereits während der Bauphase war das Interesse groß: Die Nachfrage überstieg das Angebot deutlich, zahlreiche Bewerbungen gingen ein. Inzwischen gibt es für alle Wohnungen entweder eine Warteliste mit möglichen Mietern oder verbindliche Zusagen. Damit zeigt sich erneut, wie hoch der Bedarf an attraktivem Wohnraum in dieser Lage ist. Der Bezug der Wohnungen ist zum 01.07.2026 vorgesehen.

Emdener Straße 27 und 29 Balkone und Fluchttreppen

Die beiden Gebäude Emdener Straße Nr. 27 und 29 wurden energetisch saniert.

Es wurden neue Fenster eingebaut, die Wände gedämmt, teilweise Bäder saniert und die Außenanlagen erneuert. Des Weiteren wurden jeweils Balkone und eine Fluchttreppe angebaut.



Herzlich willkommen

Wir haben zwei neue Mitarbeiter im Team

Der Bauverein freut sich über personelle Verstärkung in zwei wichtigen Bereichen:



Seit dem 15. November 2025 ist Frau Kösters Teil des Teams in der Buchhaltung und bringt dort ihre Erfahrung, Sorgfalt und ihr Engagement in die täglichen Abläufe ein. Mit ihrem Einsatz trägt sie maßgeblich dazu bei, die finanziellen Prozesse weiterhin zuverlässig und effizient zu gestalten.



Auch im Regiebetrieb gibt es erfreulichen Zuwachs: Herr Velling verstärkt das Team seit dem 1. Januar 2026 als Maler und unterstützt mit seinem handwerklichen Können die laufenden Instandhaltungs- und Verschönerungsarbeiten. Durch seine Mitarbeit wird die Qualität der Arbeiten im Bestand weiter gesichert und ausgebaut.

Wir heißen Frau Kösters und Herrn Velling herzlich im Bauverein willkommen, freuen uns auf die gemeinsame Zusammenarbeit und wünschen beiden einen erfolgreichen Start sowie viel Freude bei ihren neuen Aufgaben.

IHRE ANSPRECHPARTNER VOR ORT



Bauverein
Ketteler eG

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag bis Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr
13.30 – 16.30 Uhr
Freitag: 08.00 – 13.00 Uhr

Hauptamtlicher Vorstand

Jörg Dickmann 0251 48210-16 dickmann@bauverein-ketteler.de

Allgemeine Verwaltung/Empfang

Anne Reiermann 0251 48210-0 reiermann@bauverein-ketteler.de

Allgemeine Verwaltung/Vermietung

Sabine Holst 0251 48210-15 holst@bauverein-ketteler.de
Marie-Luise Kassebeer 0251 48210-27 kassebeer@bauverein-ketteler.de

Rechnungswesen

Maria Venneker 0251 48210-30 venneker@bauverein-ketteler.de
Leonie Kösters 0251 48210-17 koesters@bauverein-ketteler.de

Leiter Technische Abteilung

Dirk Woltering 0251 48210-11 woltering@bauverein-ketteler.de

Technische Abteilung

Viola Kruth-Brunsing 0251 48210-12 kruth-brunsing@bauverein-ketteler.de
Burkhard Beckers 0251 48210-31 beckers@bauverein-ketteler.de
Christian Beilschmidt 0251 48210-13 beilschmidt@bauverein-ketteler.de
Sören Velling 0251 48210-14 velling@bauverein-ketteler.de

Impressum

Herausgeber: Bauverein Ketteler eG, Kappenberger Damm 58 d, 48151 Münster, Telefon: 0251 48210-0, E-Mail: info@bauverein-ketteler.de, www.bauverein-ketteler.de
Verantwortlich für den Inhalt: Jörg Dickmann, **Text und Gestaltung:** stolp+friends Marketinggesellschaft mbH, www.stolpundfriends.de
Bildnachweis: Shutterstock: Tatevosian Yana, marina rodyukova, buritora, Brooke Becker, agusyonok, LiliGraphie, Maria Markevich