AUSGABE 1 | 2026

SWSG

IN STUTTGART

zuHAUSE

Das Magazin für unsere Mieterinnen und Mieter



Aus Asphalt wird Leben
Das Quartier am Theoderichweg wird eingeweiht

Gelebt und geliebt
Stuttgarter Traditionen, Bräuche, Feste

Neue Formen der Bewegung
Trendsportarten 2026 entdecken



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wussten Sie, dass ein Vulkanausbruch in Indonesien der Auslöser für das erste Cannstatter Volksfest war? Oder dass es die Kehrwoche bereits seit dem 15. Jahrhundert gibt? Traditionen und Feste haben teils kuriose Ursprünge und sind gleichzeitig ein wesentlicher Faktor, wenn es um ein friedliches Miteinander geht. Neben vielen Stuttgarter Bräuchen und Besonderheiten lesen Sie in dieser Ausgabe auch von unserer Fertigstellungsfeier am Theoderichweg: Gemeinsam mit den Bewohnern dieses neuen Quartiers, mit unseren Partnern vom Bau und vielen Gästen aus Politik und Wirtschaft haben wir den Abschluss dieses Neubauprojekts und gleichzeitig den Anfang eines nachbarschaftlichen Miteinanders gefeiert.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine spannende Lektüre!



Ihre **Dr. Saskia Bodemer-Stachelski**
Chefredakteurin

PS: Wenn Sie Anregungen oder Feedback zu unserem Magazin haben, freuen wir uns auf Ihre Rückmeldung an **zuhause@swsg.de** oder postalisch an Stuttgarter Wohnungs- und Städtebaugesellschaft mbH
Stichwort Mietermagazin, Augsburger Straße 696, 70329 Stuttgart

Inhalt

Stadtgespräch
4 Stuttgarter Traditionen und Feste

Hausmitteilung
14 Unser Bautagebuch
26 Schwarzes Brett
18 Was macht eigentlich?
30 10 Fragen an …

Heimkommen
12 Mieterporträt
31 Rätsel, Impressum

Entdecken
16 Ratgeber
20 ArchitekTour
24 Hallo Kinder!
28 Stuttgart aktiv

Gelebt und geliebt

Stuttgarter Traditionen, Bräuche, Feste



Was sind eigentlich Traditionen?

In aller Kürze: Überzeugungen, Gepflogenheiten oder Bräuche, die innerhalb einer Gruppe weitergegeben oder zelebriert werden. Sinn und Zweck ist die Bewahrung von Gemeinschaft und Identität über die Generationen hinweg. Von manchen werden Traditionen als altmodisch und nicht mehr zeitgemäß abgetan – und die, die sie pflegen, als Ewiggestrige belächelt. Was dabei übersehen wird: Auch jede Tradition hatte ihren Ursprung in einer zu ihrer Zeit völlig neuen, innovativen Idee. Eine Idee, mit der sich so viele Menschen identifizieren konnten, dass sie es schaffte, die Jahrzehnte und Jahrhunderte zu überdauern – und eben zur geliebten Tradition wurde. Auch in Stuttgart und im „Ländle“ trifft man auf eine Vielzahl von Traditionen, die sich über lange Zeiträume entwickelt und durchgesetzt haben – und Feste, auf die sich viele das ganze Jahr freuen. Dann verwandeln sich Plätze und Parks in Treffpunkte, wo bei Musik und Speisen Brauchtum und Gemeinschaft gefeiert werden. Einige dieser Traditionen haben wir unter die Lupe genommen und auf ihre Herkunft untersucht. Von großen Volksfesten bis zu jahrhundertealten Bräuchen: Stuttgart zeigt, wie lebendig Tradition sein kann – und dass uns auch ein Blick zurück durchaus nach vorne bringen kann.

Von der Innovation zur Tradition

Feste und Bräuche,
die Stuttgart bewegen













Vom Vulkanausbruch zum Volksvergnügen:
Das Cannstatter Volksfest

Unglaublich, aber nichtsdestotrotz wahr: Ohne einen Vulkanausbruch in Indonesien 1815 gäbe es den Wasen vermutlich nicht. Die enorme Menge an Asche und Gasen verdunkelt den Himmel und verändert das Klima – weltweit. Auch im fast 12.000 Kilometer entfernten Königreich Württemberg kommt es zu Missernten und Hungersnöten, und 1816 wird das „Jahr ohne Sommer". Gottlob besteigt im Oktober der junge, fortschrittliche König Wilhelm I. den württembergischen Thron: Gemeinsam mit seiner Ehefrau Katharina startet er eine Art Sofortprogramm, um den Menschen wieder Hoffnung zu geben. Suppenküchen und Armenspeisungen werden eingerichtet, und am 28. September 1818 findet das erste „Landwirthschaftliche Fest zu Kannstadt" statt, eine Leistungs- und Informationsschau für Bauern, die weiteren Hungersnöten vorbeugen soll – die Geburtsstunde des Cannstatter Volksfests, heute immerhin das zweitgrößte Volksfest der Welt. Der „Wasen" geht also zurück auf eine Idee, die ebenso revolutionär wie nachhaltig war: Hilfe zur Selbsthilfe. Ein Gedanke, den man feiern kann – auch nach über 200 Jahren.
cannstatter-volksfest.de

Licht im Dunkel:
Das Stadtwerke Stuttgart Lichterfestival

Was im Volksmund schlicht „Lichterfest" genannt wird, findet erstmals im Jahr 1939 statt, am 1. Juli und am 19. August. Bei dieser „Nacht der 100.000 Lichter" gibt es auf den Seen im Höhenpark Killesberg illuminierte Boote zu bestaunen. Nur kurze Zeit später fällt Europa in völlige Finsternis – der Zweite Weltkrieg bricht aus, und mit dem Lichterfest ist es erstmal vorbei. Nach dem Krieg, während des Wiederaufbaus der zerstörten Landeshauptstadt, sehnt sich die Bevölkerung nach Ablenkung, nach Schönheit – nach Licht im Dunkel. Der perfekte Zeitpunkt also, um das Lichterfest wieder aufleben zu lassen. Im Juli 1954 ist es so weit, und bei gleich vier Terminen erlebt man im Höhenpark brennende Felsen, Wasserlichtfontänen und ein Brillantfeuerwerk. Bis heute, knapp 90 Jahre nach seinem Debüt, ist das Lichterfest eine Tradition, die nichts von ihrer einstigen Faszination verloren hat: Jahr für Jahr lassen sich rund 30.000 Lichtanbeterinnen und Lichtanbeter von aufwendigen Illuminationen, stimmungsvoller Musik und einer einzigartigen Atmosphäre verzaubern.
stadtwerke-lichterfestival.de



Suchen, finden & gewinnen!

Wie viele Ostereier haben sich auf den Seiten dieses Magazins versteckt? Wer fündig wird, hat die Chance auf 2 Tickets für den SWR Fernsehturm Stuttgart, die wir unter allen Einsendungen mit der korrekten Anzahl verlosen. Viel Spaß beim Suchen!

E-Mail: zuhause@swsg.de
Einsendeschluss: 4. Mai 2026

Treue wird belohnt:
Der Historische Schäferlauf Markgröningen

Der Schäferlauf in Markgröningen zählt zu den ältesten Volksfesten der Region: Erstmals schriftlich erwähnt wird er 1445. Um den Ursprung des Fests ranken sich diverse Legenden. Allen gemein ist die Hauptfigur: der Schäfer Barthel – und dessen wichtigste Eigenschaft: Loyalität. Mal widersetzt er sich einem untreuen Vogt, mal lässt er sich nicht in Versuchung führen, mal verhilft er einem belagerten Grafen zur Flucht. Kein Wunder also, dass besagter Graf ein Fest zu Ehren des „treuen Barthels" gestiftet haben soll. Historisch nüchterner betrachtet, geht das Fest höchstwahrscheinlich auf eine Art „Branchentreffen" zurück – Schäfer, die sich zum Wettlauf und Tanz verabredeten. Daraus entwickelte sich eine wiederkehrende Veranstaltung, die schon bald auch über die Grenzen des Berufs und der Region hinaus populär war. Doch Historie hin, Legende her: Mit jährlich rund 100.000 Besucherinnen und Besuchern stellt der Schäferlauf Markgröningen eine vielgeliebte Tradition dar – und zählt heute sogar zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO.
schaeferlauf-markgroeningen.de

Festen vor dem Fasten:
Die schwäbisch-alemannische Fasnet

Gerade vorüber, aber 2027 selbstverständlich wieder am Start: die berühmte schwäbisch-alemannische Fasnet. Ihren Ursprung hat die „fünfte Jahreszeit" etwa im 13. Jahrhundert: Damals ging es vor allem darum, vor Beginn der 40-tägigen Fastenzeit alle verderblichen Lebensmittel zu verbrauchen. Ob Fleisch, Schmalz, Eier, Milch oder Butter – Schlemmen war nicht nur erlaubt, sondern willkommen. Schon der Name „Schmotziger (schmalziger) Donnerstag" verweist auf die in Fett ausgebackenen Krapfen bzw. Fasnetsküchle. Erst ab dem 14. Jahrhundert verschob sich der Fokus von der exzessiven Nahrungsaufnahme hin zu Umzügen, Tänzen, Fastnachtsspielen und allerlei Narreteien. Sicher: Zur Fasnet in Baden-Württemberg fallen einem erstmal die Hochburgen Mannheim, Rottweil oder Schramberg ein. Trotzdem gibt es auch in und um Stuttgart diverse Fasnets- und Karnevalsvereine, die die Tradition lebendig halten. Zumindest bis zum Aschermittwoch, wenn alles vorbei ist … Übrigens: Wie der Schäferlauf ist auch die schwäbisch-alemannische Fasnet in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes der UNESCO aufgenommen worden.
lwkstuttgart.de/vereine

Vom Besen bis zur Kehrwoche

Bräuche, die wir brauchen









Urig währt am längsten: Besenwirtschaften

Die Schwaben lieben ihr Viertele. Und am besten schmeckt es im nächstgelegenen „Besen". Das ist so seit dem 15. Jahrhundert: Damals genossen die Winzer ein königliches Privileg, das ihnen erlaubte, ihren eigenen Wein in einem begrenzten Zeitraum pro Jahr lizenzfrei zu verkaufen. Also räumten die Wengerter im Herbst ihre Stuben, Scheunen oder Keller aus, um Gästen Wein und ein einfaches Vesper zu servieren. Ein Reisigbesen am Eingang erwies sich als nützliches Utensil, um anzuzeigen, dass die Wirtschaft geöffnet war. Auch, wenn die Ausstattung der Räumlichkeiten und das Angebot an Wein und Speisen über die Jahrhunderte immer professioneller geworden sind: Auch heute trifft man im Besen auf eine urig-gemütliche Atmosphäre – und auf einen bunten Mix aus Alt und Jung sowie aus Alteingesessenen und Neugierigen. So besitzt die Besenwirtschaft also nicht nur einen wirtschaftlichen, sondern auch einen wichtigen sozialen Aspekt – und ist und bleibt schon deswegen eine absolut erhaltenswerte Tradition.
stuttgart-tourist.de/geniessen-in-stuttgart/wein-in-stuttgart/besen-wirtschaften

Herzhaft und bodenständig: Die schwäbische Küche

Aus der Not geboren, heiß und innig geliebt: Die schwäbische Küche ist zwar einzigartig, hatte aber lange mit dem Image des sogenannten „Arme-Leute-Essens" zu kämpfen. In einem durch Jahrhunderte von Kriegen, Aufständen und Entbehrungen gezeichneten Land konnten sich Fleisch nur die wenigsten leisten, und so musste sich das einfache Volk hauptsächlich mit Innereien und simplen Mehlspeisen begnügen. Das förderte einen Erfindungsreichtum zutage, der außergewöhnliche, herzhafte Gerichte wie Linsen mit Spätzle, Maultaschen oder Saure Kutteln kreierte. Die Einführung der „Grombiera" (Kartoffel) Mitte des 17. Jahrhunderts bereicherte das kulinarische Repertoire um Schupfnudeln und Kartoffelsalat. In der Tat ähnelt die schwäbische Küche ein bisschen dem (stereotypischen) Schwaben – sparsam, bodenständig, traditionsbewusst, gewitzt. Und vielleicht sind es ja genau diese Eigenschaften, die die Speisen so lecker und so beliebt gemacht haben.



Mehr als Folklore: Trachten

Abgeleitet vom althochdeutschen Wort „traht", bedeutet Tracht „das, was getragen wird". Die württembergischen Trachten entwickelten sich im 18. Jahrhundert aus der bäuerlichen Arbeitskleidung – daher auch die typischen Materialien Leinen, Wolle und Leder. Man war stolz auf seine Tracht, trug sie in der Kirche und an Feiertagen, und zeigte damit seine Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe oder Region. Heute, im Zeitalter größtmöglicher Individualität, trägt jeder Mensch, was ihm gefällt – und orientiert sich dabei im Grunde auch an Vorbildern aus sozialen oder regionalen Gruppen, Kulturen und Bewegungen. Und genau das sollte man auch Trachtenfans zugestehen: Denn jede Tracht ist – nicht nur in Württemberg, sondern überall auf der Welt – ein sichtbares Zeichen kultureller Identität.

Ein bissle was geht immer: Der schwäbische Dialekt

Sprachhistorisch sind die Schwaben echte Spätzünder: Der schwäbische Dialekt entstand „erst" ab dem 15. Jahrhundert als Teil der alemannischen Dialektgruppe. Seitdem allerdings hält er sich hartnäckig – dafür sorgen schon die Butzele (der Nachwuchs). Apropos: Ein besonderes Merkmal des Schwäbischen ist die Verkleinerungsform. Ländle, Häusle, Tischle, Lämple … Das Substantiv, an das sich nicht ein „le" anhängen ließe, muss erst noch erfunden werden. Ironie: Bei Wörtern, die bereits mit „le" enden, wird dieses seltsamerweise weggelassen. So wird aus Brille Brill' und aus Schule Schul'. Aha. Doch Jäckle hin, Hösle her: Wir lieben Schwäbisch und hoffen, dass diese Tradition nie aussterben wird – denn wie jeder Dialekt ist auch das Schwäbische Ausdruck von Identität, Heimatgefühl und Zugehörigkeit.

Hass-Liebes-Erklärung an den Gemeinschaftssinn: Die Kehrwoche

Kaum eine Tradition ist so typisch schwäbisch wie die Kehrwoche. Und das seit Ende des 15. Jahrhunderts, als ein Erlass die Württemberger zu Ordnung und Sauberkeit im häuslichen Umfeld anhalten sollte. Vom Rest der Republik belächelt, von so manchen Einheimischen gehasst, steht sie doch nicht nur für saubere Treppenhäuser, sondern auch dafür, dass man als Einzelner Verantwortung für die Gemeinschaft übernimmt – also letztlich soziale Kompetenz entwickelt und pflegt.

Stuttgarter Stadtgeschichten: Was macht Stuttgart so besonders?

Apropos Traditionen und Geschichten: Die multimediale Dauerausstellung im StadtPalais, Museum für Stuttgart, beleuchtet 200 Jahre städtische Historie aus vielen Perspektiven. Anhand von zahlreichen authentischen Exponaten erhält man jede Menge Informationen und spannende Einsichten über das, was Stuttgart und seine Menschen ausmacht.
stadtpalais-stuttgart.de/ausstellungen/stuttgarter-stadtgeschichten

WAS GEHT IN STUTTGART?

Für Ihren Terminkalender: Veranstaltungen, Events und Highlights in und um Stuttgart, die Sie interessieren könnten.

70 Jahre SWR Fernsehturm
Der ideale Zeitpunkt, um das architektonische Vorbild für Fernsehtürme auf der ganzen Welt zu besuchen.
Tickets über fernsehturm-stuttgart.de

Höhenrausch und Lampenfieber
Neben dem Fernsehturm feiert auch die Liederhalle 70. Geburtstag. Die Ausstellung gibt spannende Einblicke zu zwei Stuttgarter Wahrzeichen.
6. März bis 12. April
StadtPalais, Saal Marie

86. Stuttgarter Frühlingsfest
Dirndl und Lederhose warten schon ganz aufgeregt im Schrank, um wieder den Frühling und das Leben zu feiern.
18. April bis 10. Mai
Cannstatter Wasen

Frühjahrsflohmarkt
Spaß am Stöbern und Entdecken? Mit etwas Glück findet man hier einen antiquarischen Schatz oder ein Sammlerstück.
17. Mai, 11:00 bis 18:00 Uhr
Marktplatz, Karlsplatz, Schillerplatz, Kirchstraße, Dorotheenstraße

Stuttgarter Kinderfest 2026
Gemeinsam spielen und feiern bei nichtkommerziellen Mitmachangeboten quer durch die Stuttgarter Innenstadt.
28. Juni, 12:00 bis 18:00 Uhr
Marktplatz, Kirchstraße, Schillerplatz
70195 Stuttgart-Botnang

Traditionen verbinden

THÜRINGER HANDWERKSKUNST IN STUTTGART



Irmgard Schierle-Bette, Glaskünstlerin

Glaszauber am Markt
Sulzbachgasse 12,
70372 Stuttgart
und
Glaszauber
Steinhaldenstraße 169,
70378 Stuttgart
https://www.glaszauber.de

Zierliche Tierchen aus Buntglas, festliche Christbaumkugeln oder massive Vasen – Irmgard Schierle-Bette präsentiert in ihrem Laden „Glaszauber" die verschiedenen Facetten einer alten Handwerkskunst. Bestaunen kann man die Fertigkeiten von Glasbläsern auch auf dem Stuttgarter Weihnachtsmarkt.

Frau Schierle-Bette, Sie sind schon lange Mieterin bei der SWSG. Erzählen Sie uns von den Anfängen!
Tatsächlich habe ich mein Geschäft bei der SWSG schon seit 1997. Wobei der Start sehr holprig war, denn damals erschwerte die Baustelle der Stadtbahnlinie in Steinhaldenfeld den Zugang zu unserem Laden über mehrere Jahre. Das waren keine einfachen Zeiten, aber wir hatten Anfang der 2000er-Jahre die Chance, einen Stand auf dem Stuttgarter Weihnachtsmarkt zu bekommen. Das hat uns damals enorm geholfen und ist auch heute noch ein wichtiges Standbein!

Was genau gibt es an Ihrem Stand zu erleben?
Natürlich Weihnachtsschmuck – in alter, traditioneller Form genauso wie modern. Außerdem zeigt immer eine Glasbläserin, wie die fragilen Figürchen entstehen. Das ist ein ganz besonderer Glanzpunkt für Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

Woher kommt ihre Begeisterung für Glaskunst?
Mein Vater war Glasbläser und ich durfte als Kind mich bereits in dieser Kunst ausprobieren. Es ist faszinierend, wenn man sieht, wie zum Beispiel eine Figur entsteht. Später hat mich dann auch der Schmuck und die Ausgestaltung von Christbaumkugeln interessiert. Und natürlich die Kunst dahinter, also wie Farbglas entsteht, wie Weichglas geformt wird und, und, und. Insgesamt muss man viel über Chemie wissen, aber auch feines handwerkliches Geschick besitzen, denn bei der Glasbläserei muss das Formen auf Anhieb sitzen. Um diese Kunst zu erlangen, ist es ein langer, diffiziler Weg.

Sie sind gelernte Glasbläserin. Wie kam es dazu, dass Sie Ihren Laden eröffneten?
Wie gesagt, steckt das in der Familie. Ich habe aber lange Jahre als Managerin gearbeitet. Als dann meine Kinder zur Welt kamen, bin ich in die Glasgestaltung reingerutscht. Gemeinsam mit meinem Vater war ich viel auf Kunsthandwerkermärkten unterwegs – sowohl in der Vorführung des Handwerks als auch im Verkauf unserer Produkte. Dabei haben wir viele positive Rückmeldungen erhalten und daraufhin haben wir dann den Laden gegründet. Mein Vater hat intensiv an der Gestaltung des Ladengeschäfts und der Produkte mitgearbeitet. Da steckt immer viel Herzblut drin.

Worauf sind Sie spezialisiert?
Meine Familie stammt ursprünglich aus Thüringen, wo die Glasbläserei und die Glasgestaltung eine lange Tradition haben. Wir haben dieses Kunsthandwerk sozusagen von Thüringen nach Stuttgart transportiert. Von der Christbaumkugel über filigrane Blüten aus Glas bis hin zu Skulpturen oder selbstgemachtem Schmuck bieten wir eine breite Palette an. Außerdem repariere ich auch Schmuck oder biete den Kundinnen an, passende, individuelle Schmuckstücke für sie zu gestalten.

Der antike Spiegel ist beschädigt, das Grammophon gibt keinen Ton mehr von sich oder die Polsterung des historischen Sessels ist hinüber – Fabio Fabian restauriert im Bohnenviertel Antikes. Und pflegt damit ein Handwerk, das immer seltener wird.

Herr Fabian, Ihr Geschäft hat Tradition – erzählen Sie uns etwas dazu!
Meine Eltern hatten in Italien eine Werkstatt für Antiquitäten, als wir 1975 nach Deutschland kamen, haben sie hier ihr Geschäft eröffnet. 1987 habe ich dann selbst eine Ausbildung als Schreiner begonnen und nachdem ich zehn Jahre in der Werkstatt meiner Eltern gearbeitet habe, übernahm ich diese 1998.

Die Begeisterung für Antikes liegt also in der Familie?
Tatsächlich hatten meine Großeltern auch bereits mit Antiquitäten zu tun: Sie waren Polierer und haben die Oberflächen von Möbelstücken entsprechend aufbereitet. Ein Beruf, der einst eine dreijährige Ausbildung erforderte!

Und wie kamen Sie zu Ihrem Beruf?
Ich habe als Kind meinen Eltern schon über die Schulter geschaut und war viel in der Werkstatt. Von klein auf habe ich also ein Gefühl für Möbel bekommen. Da war schnell klar, dass ich in die Fußstapfen meines Vaters trete.

DIE SEELE DER VERGANGENHEIT BEWAHREN



Fabio Fabian, Restaurator für Möbel

FABIAN Möbelrestaurierung
Wagnerstraße 38, 70182 Stuttgart
https://www.restauration-fabian.de

Was ist das Besondere an Ihrem Handwerk?
Die Menschen kommen zu mir mit Möbelstücken, die meist in einem desolaten Zustand sind. Die Seele dieser alten Gegenstände wieder zum Leben zu erwecken, sodass sie auch zukünftigen Generationen Freude machen – das ist schon etwas Besonderes! Damit das gelingt, muss ich quasi mittels der alten Techniken die Schäden beheben. Am Ende soll das Stück ja nicht neu aussehen und auch nicht zusammengestückelt aus alten und neuen Materialien. Die Geschichte soll sichtbar sein – das liegt ja meist auch den Menschen am Herzen, die mit dem antiken Gegenstand eine Erinnerung wachhalten.

Ihre Handwerkskunst kann heutzutage beinahe als exotisch bezeichnet werden …
Ja, es gibt immer weniger Restaurateure. Die Weitergabe der alten Techniken wird immer seltener gepflegt. Jedoch nehmen in unserer Wegwerfgesellschaft Antiquitäten wieder einen besonderen Platz ein. Nostalgie und das Vergangene bewahren – für manche ist das eben doch wichtig. Und die Kunden erkennen, wenn mit Leib und Seele gearbeitet wurde.

Wo Schwaben und Argentinien sich begegnen

Thomas Brenner und das Mira im Bohnenviertel



Wer durch die Pfarrstraße im Stuttgarter Bohnenviertel schlendert, spürt das besondere Flair. Historische Fachwerkfassaden, buntes Leben und kulinarische Entdeckungen treffen hier aufeinander. Das Mira ist eines der Lokale im Bohnenviertel – es überrascht mit seiner kulinarischen Mischung aus schwäbischer und argentinischer Küche. Wir haben mit Thomas Brenner, Inhaber und Koch des Miras, gesprochen. Im Interview erzählt er, wie aus Leidenschaft und Neugier ein ganz besonderer Ort für Genuss und Begegnung entstanden ist.

SCHREIBEN SIE UNS!

Auch Sie haben etwas Spannendes zu erzählen?
Erzählen Sie es uns: SWSG mbH, Augsburger Str. 696, 70329 Stuttgart, zuhause@swsg.de



„Kochen war für mich schon als Kind ein Abenteuer“

Schon als kleiner Junge stand Thomas Brenner am Herd, experimentierte mit Zutaten und schaute fasziniert Kochshows im Fernsehen. „Ich habe Eis nachgemacht und andere Kleinigkeiten. Außerdem war ich schon immer gern Gastgeber“, erinnert er sich. Die Liebe zum Kochen war früh da – doch die Erkenntnis, diese Leidenschaft zum Beruf zu machen, kam erst im Studium: „Ich habe auf Lehramt studiert und obwohl ich gerne mit Kindern arbeite, merkte ich, dass mein Herz fürs Kochen schlägt. Das wollte ich zum Beruf machen.“ Die Ausbildung zum Koch war für ihn ein Wendepunkt: „Da muss man sich mit allen Lebensmitteln auseinandersetzen, auch mit jenen, die man weniger gerne isst. Ich wurde offener für kulinarische Entdeckungen – heute esse ich sogar Innereien gerne.“ Neugier und Offenheit prägen bis heute seine Küche.

Von Ulm bis Argentinien – ein Leben voller Geschmack

Seine beruflichen Stationen sind so bunt wie die Speisekarte im Mira: Nach der Ausbildung in Ulm in der gehobenen Gastronomie wurde er dort Küchenchef, dann machte er sich gemeinsam mit seiner Frau Marcela auf Fuerteventura selbstständig, es folgten Stationen in Argentinien und in Stuttgart, wo Brenner auch zehn Jahre lang in der Systemgastronomie tätig war. Dann wagte er mit seiner Partnerin den Schritt ins Bohnenviertel. „Wir wollten in die Stadt, dahin, wo mehr Leben ist. Das Bohnenviertel war unser Wunschort – und dass es geklappt hat, macht uns richtig glücklich.“ Im Mira verbinden sich die Erfahrungen aus all diesen Jahren: Tapas aus Spanien, wo das Paar gelebt hat, schwäbische Maultaschen aus der Weinstube in Degerloch, argentinische Empanadas aus der Heimat seiner Frau. „Die Idee ist einfach: Gemeinsames Essen und Trinken auf eine Ebene bringen. Bei uns sind alle willkommen – ob für eine Kleinigkeit oder ein richtiges Abendessen.“

„Ohne Herzblut funktioniert das nicht“

Kochen ist für Thomas Brenner mehr als ein Beruf – es ist Leidenschaft und Lebensinhalt. „Das ist kein Job, den man einfach so runterreißt. Die Arbeitszeiten sind extrem, der Stress hoch. Aber die Rückmeldung von Gästen, die honorieren, was man macht, motiviert mich jeden Tag.“ Im Mira gibt es Platz für 40 Gäste, drinnen und draußen. „Jeden Abend ist es anders – jung, alt, Südamerikaner, Schwaben, ein kompletter Mix. Das gefällt mir sehr.“ Die Zusammenarbeit mit seiner Frau Marcela ist dabei zentral: „Wir treiben uns gegenseitig an, motivieren uns. Sie kümmert sich um die Empanadas und die argentinischen Süßigkeiten, ich um den schwäbischen Part und die Tapas. Jeder hat seinen Bereich, aber natürlich überschneidet sich vieles.“

Respekt und Qualität

Was Thomas Brenner besonders wichtig ist? „Respekt vor allem – vor Menschen, Gästen, Lebensmitteln.“ Die Zutaten für seine Gerichte stammen, wo immer möglich, aus der Region: Fleisch von der schwäbisch-hällischen Erzeugergemeinschaft, Gemüse vom Stuttgarter Wochenmarkt. „Ohne gute Zutaten kann man nichts Gutes kochen. Wir verändern nicht viel am Lebensmittel, würzen nicht zu stark – lebensmittelorientiertes Kochen steht bei uns im Fokus.“

Schwäbische Maultaschen und argentinische Empanadas – eine kulinarische Liaison

Die Spezialitäten des Hauses sind eng mit der Geschichte des Ehepaars Brenner verbunden: „Die Maultaschen machen wir komplett selbst, das Rezept stammt noch aus der Weinstube. Die Empanadas sind Marcelas Spezialität und natürlich eine Hommage in ihr Heimatland.“ Die Gäste lieben diese Mischung: „Am häufigsten bringen wir wir Empanadas, Maultaschen und Pulpo auf die Teller. Die Mischung kommt sehr gut an.“ Im Mira treffen sich schwäbische Bodenständigkeit und argentinische Lebensfreude – und das spürt man in jedem Gericht. Wer das Bohnenviertel besucht, sollte unbedingt einen Blick – oder besser: einen Bissen – ins Mira werfen.

Hier geht's zum Mira:
Pfarrstr. 23
70182 Stuttgart
0711 89043753
info@cafemira.de

Öffnungszeiten:
Di–Do 15:00–23:00 Uhr
Fr 15:00–24:00 Uhr
Sa 11:00–24:00 Uhr
So–Mo Ruhetag





Unsere Neubauprojekte

Wo entstehen aktuell neue Wohnungen in Stuttgart?



Baden-Württemberg
Kofinanziert von der Europäischen Union
Verband Region Stuttgart
Gefördert durch: Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

1 BÖCKINGER STRASSE

Neues Quartier in Zuffenhausen-Rot
- 396 Wohnungen, davon 294 öffentlich gefördert
- 12 Gewerbeeinheiten
- Integration des eva-Gartens
- Kita
- Begegnungsstätte für Ältere PLUS
- Klimaneutrale Wärmeversorgung
- IBA'27-Projekt
- Fertigstellung: 2026/27
- Weitere Infos auf unserem Blog: https://www.swsg.de/boeckinger-strasse.html



2 NEUES QUARTIER BÜRGERHOSPITAL

Konversion des ehemaligen Kranken-hausareals in ein lebenswertes Quartier
- 86 Wohnungen
- Stadtteilhaus mit Kita, Bürgersaal und Stadtteilcafé
- Moderne 1- bis 4-Zimmer-Wohnungen
- Betreute Pflege-Wohngemeinschaft
- CO_2-freie Wärmeversorgung
- Fertigstellung: 2027



3 HACKSTRASSE

Neues Quartier am Stöckach
- 28 Wohnungen, 6 davon öffentlich gefördert
- Integration Raphaelhaus für vollstationäre und ambulante Angebote für Schwerst-mehrfachbehinderte
- Kita
- Stadtteilhaus
- Supermarkt und SB-Bankautomat
- Fertigstellung: Frühjahr 2026
- Weitere Infos auf unserer Website: https://www.swsg.de/hackstrasse.html



2026

sind

1.243

neue Wohnungen im Bau.

Weitere

1.115

Wohnungen werden modernisiert.



Gefördert durch: Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

4 WOHNHÖFE AM RÖMERKASTELL

Neues Quartier im Hallschlag
- 316 Wohnungen, davon 282 öffentlich gefördert
- 8 Gewerbeeinheiten
- Fertigstellung: 2027
- Mehr Infos unter https://www.swsg.de/hallschlag-tg-6.html



5 HALLSCHLAG

Quadratisch, praktisch, bezahlbar – der Stadtbaustein SWSG_EQ12
- 4 Stadtbausteine mit je 6 Wohnungen werden in bestehende SWSG-Quartiere integriert
- Die Würfel sind industriell vorgefertigt und werden in elementierter Bauweise errichtet
- 24 öffentlich geförderte Wohnungen
- Nachhaltiges Energiekonzept mit Wärmepumpen und PV
- Insgesamt entstehen in Stuttgart an sieben Standorten 30 Stadtbausteine
- Fertigstellung: Juni 2026



6 NECKARPARK Q5

Neckarpark Q5
- 103 öffentlich geförderte Wohnungen
- 5 Gewerbeeinheiten,
- Anschluss ans Wärmenetz „NeckarPark"
- Fertigstellung März 2028



7 STADTQUARTIER OBERTÜRKHEIM

Stadtquartier Obertürkheim
- 136 Wohnungen, davon 110 öffentlich gefördert und 25 Eigentumswohnungen
- Integration einer Pflege-Wohngemeinschaft
- Stadtteilbibliothek
- Büro- und Gewerbeflächen
- Sechsgruppige Kindertagesstätte
- Fertigstellung 2028/2029

Frühjahrsputz im Körper?

WAS FASTEN WIRKLICH BRINGT (UND WAS NICHT)

Wenn draußen die Tage länger werden, räumen viele Menschen auf: Kleiderschrank, Keller, Dachboden etc. Da liegt es nahe, auch seinen Körper einem „Frühjahrsputz" zu unterziehen – Zeit für eine klassische Fastenkur. Wenn Sie es selbst ausprobieren möchten, starten Sie sanft und machen Sie es so, dass es in Ihren Alltag passt. Das ist die Variante, die wirklich langfristig wirkt.

FASTEN, ENTGIFTEN, ENTSCHLACKEN – DIE UNTERSCHIEDE

Fasten bedeutet: für eine Zeit weniger oder gar keine feste Nahrung, je nach Methode. Ziel ist es meist, Gewohnheiten zu unterbrechen, Verdauung zu entlasten, bewusster zu essen oder Gewicht zu reduzieren. Klassisch ist therapeutisches Fasten (z. B. nach Buchinger). Das gehört idealerweise aber in fachkundige Begleitung.

Detox/Entgiften klingt nach „Gift raus". Fakt ist: Ihr Körper entgiftet permanent über Leber, Nieren, Darm, Lunge und Haut. Tees, Pulver oder „Detox-Kuren" ersetzen diese Arbeit nicht. Was aber stimmt: Wenn Sie Alkohol, stark Verarbeitetes und Zucker reduzieren und gleichzeitig Schlaf, Bewegung und Gemüse erhöhen, fühlt sich das für viele wie „entgiften" an, weil sie Reizstoffe senken und Regeneration fördern.

Entschlacken ist kein medizinischer Begriff. „Schlacken" im Sinne von Ablagerungen, die man herausspülen müsste, sind wissenschaftlich nicht so definiert. Was Menschen oft meinen: Völlegefühl, Trägheit, Blähbauch, Wassereinlagerungen oder Heißhunger und das lässt sich oft durch Alltagsschrauben verbessern (mehr Ballaststoffe, ausreichend trinken, regelmäßige Mahlzeiten, weniger ultraverarbeitete Produkte).

WELCHE FASTENFORM PASST ZU WEM?

Sanftes „Essfenster" (12–14 Stunden Nachtpause)
Für viele der beste Einstieg: Abendessen etwas früher, Frühstück etwas später. Vorteil: unkompliziert, gut alltagstauglich, unterstützt Verdauungsrhythmus. Ideal für alle, die „Reset" wollen, ohne radikal zu werden.

Intervallfasten (z. B. 16:8)
16 Stunden Pause, 8 Stunden Essen. Das kann funktionieren, ist aber kein Muss. Es bringt nur Vorteile, wenn die Mahlzeiten im Essfenster ausgewogen sind. Wer im Zeitfenster zu wenig Eiweiß, Gemüse oder Kalorien bekommt, landet schnell bei Müdigkeit oder Heißhunger.

Verzichtsfasten (eine Sache konsequent weglassen)
Zucker, Alkohol, Snacks, Softdrinks oder ultraverarbeitete Produkte für 2–4 Wochen. Das ist oft wirksamer als jede „Kur", weil sie genau dort ansetzen, wo der Alltag „überlädt". Und: Man lernt viel über Gewohnheiten.

Klassische Fastenkur (mehrere Tage stark reduziert)
Kann sinnvoll sein, ist aber die anspruchsvollste Variante. Hier gilt: nicht „mal schnell" nach Gefühl, sondern mit Plan und bei Vorerkrankungen besser ärztlich abklären.

Für wen Fasten nicht (oder nur begleitet) geeignet ist
Schwangere und Stillende, Kinder und Jugendliche, Menschen mit Essstörungen, Untergewicht, bestimmten Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes), bei vielen Medikamenten, nach Operationen oder bei chronischen Erkrankungen sollten nicht eigenständig fasten. Im Zweifel: kurz mit der Hausärztin/Hausarzt sprechen.

DER ECHTE FRÜHJAHRSPUTZ: 6 STELLSCHRAUBEN, DIE FAST IMMER WIRKEN

Trinken: 1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßter Tee pro Tag (mehr bei Sport/Hitze). Das unterstützt Kreislauf und Verdauung.

Ballaststoffe: täglich Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse/Samen. Ziel: Darm „füttern", nicht „spülen".

Eiweiß: in jeder Hauptmahlzeit eine gute Quelle (z. B. Joghurt/Quark, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte, Tofu). Stabilisiert Blutzucker und reduziert Heißhunger.

Bitterstoffe und „Grünzeug": Rucola, Chicorée, Endivie, Kräuter. Viele empfinden dadurch mehr Leichtigkeit beim Essen.

Bewegung: täglich 20–30 Minuten zügig gehen reicht als Anfang. Bewegung unterstützt Stoffwechsel und Schlaf.

Schlaf und Rhythmus: 7–9 Stunden, möglichst feste Zeiten. Regeneration ist der unterschätzte Detox-Prozess.

MINI-PLAN FÜR 7 TAGE (ohne Extremkur)

Tag 1–2: Essfenster auf 12–13 Stunden Nachtpause einstellen.
Tag 3: Süßgetränke und Alkohol streichen, Wasser/Tees vorbereiten.
Tag 4: Zwei Gemüseportionen fest einplanen (z. B. mittags Salat, abends Gemüsepfanne).
Tag 5: Eine eiweißreiche Frühstücksoption testen (z. B. Skyr/Quark mit Obst und Nüssen).
Tag 6: 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft.
Tag 7: „Inventur": Was hat gutgetan? Was war schwierig? Daraus entsteht ein persönlicher Frühjahrsputz, der bleibt.

TYPISCHE NEBENWIRKUNGEN – UND WAS HILFT

Kopfschmerz: trinken, an die frische Luft, ggf. früher und leichter essen.
Kreislauf/Schwindel: Salz/Brühe (bei Fastenformen mit wenig Essen), langsam aufstehen, lockern.
Frieren: warm essen/trinken, ausreichend Kalorien/Eiweiß, Bewegung.
Mundgeruch: viel trinken, Zähne/Zunge reinigen, zuckerfreier Kaugummi.
Heißhunger: Eiweiß + Ballaststoffe erhöhen, regelmäßige Mahlzeiten statt „zu wenig, zu spät".
Bei anhaltenden Beschwerden: Fastenkur lockern bzw. beenden und mit dem Arzt besprechen.

IMMER MIT DER RUHE

Der häufigste Fehler ist, die Fastenkur radikal zu starten und zu beenden. Besser sind 1–2 Entlastungstage (leichter essen) und nach dem Reset langsam zu normalen Portionen zurückzukehren.

Was macht eigentlich …

… das Interne Planungsbüro der SWSG?

Es beginnt oft mit einer ersten Begehung oder dem ersten Blick auf einen Bauplan: Veränderungen in den SWSG-Häusern nehmen ihren Anfang selten spektakulär, aber immer mit viel Aufmerksamkeit für die Menschen, die dort leben. Wo andere nur Mauern und Fenster sehen, entdeckt das Interne Planungsbüro der SWSG Möglichkeiten – für mehr Komfort, für nachhaltige Lösungen und für ein Zuhause, das den Bedürfnissen seiner Bewohner gerecht wird. Wir haben mit Marc Weinkauf gesprochen, der das Team leitet, und erfahren, wie aus ersten Ideen und Gesprächen konkrete Modernisierungsmaßnahmen in den SWSG-Häusern entstehen.



Wie ein typischer Tag im internen Planungsbüro der SWSG abläuft? „Kaffeetrinken – der Rest ist immer anders“, lacht **Marc Weinkauf**, Architekt und Leiter des Planungsbüros. Denn Routine gibt es hier kaum. Jeder Tag bringt neue Herausforderungen, neue Gespräche mit Mietern, neue Lösungen für Bestandsgebäude.
Das Interne Planungsbüro ist quasi das hauseigene Architekturbüro der SWSG – nur eben mit einem ganz besonderen Auftrag: „Wir sind für alle Leistungsphasen zuständig, von der Erarbeitung der Planungsgrundlagen über die Vergabe bis zur Baudurchführung. Dabei übernehmen wir auch die Aufgabe der Projektsteuerung“, erklärt Weinkauf. „Wir sind oft vor Ort, auf der Baustelle, beim Baurechtsamt, im Gespräch mit Mietern“, berichtet Weinkauf. „Mal viel im Büro, mal mehr draußen – das macht unseren Job so abwechslungsreich.“

Nachhaltigkeit und Verantwortung – Bauen im Bestand

Ein Schwerpunkt der Arbeit ist das Bauen im Bestand. „Der Erhalt alter Gebäude ist nicht nur aus Gründen des Denkmalschutzes wichtig“, sagt Weinkauf. „Auch ökologisch und wirtschaftlich lohnt sich die Sanierung und Modernisierung bestehender Gebäude. Wir verlängern die Nutzungsdauer von Baustoffen, reduzieren die Versiegelung neuer Flächen und senken so unter anderem den CO_2-Ausstoß gegenüber einem Neubau.“
Voraussetzung für nachhaltige Baumaßnahmen ist eine sorgfältige Planung: „Wir versuchen, möglichst viel zu erhalten und die zukünftige Nutzung auf den Bestand abzustimmen. Das ist manchmal komplexer als ein Neubau.“
Wie entstehen neue Konzepte? „Wir schauen uns die Gebäude genau an, sprechen mit Mietern und Kollegen, öffnen Bauteile, prüfen den Bedarf und legen dann das Konzept fest. Manchmal wächst ein Projekt, je tiefer man eindringt. Es ist ein ständiges Abwägen der Optionen.“
Architektonische Qualität und Wirtschaftlichkeit stehen dabei immer im Fokus: „Wir wollen einfache Details entwickeln, die nicht viel kosten, aber viel bringen.“

Modernisieren im bewohnten Zustand – eine besondere Herausforderung

Viele Projekte des Planungsbüros sind Modernisierungen im bewohnten Zustand. Das bedeutet für Weinkauf und sein Team eine stringente und durchdachte Planung und eine transparente Kommunikation. „Und zwar mit allen Beteiligten, insbesondere aber mit unseren Mieterinnen und Mietern. Denn eine bewohnte Modernisierung ist für die Mieter oft eine Belastung“, weiß Weinkauf. „Wir stimmen die Termine eng mit ihnen ab, zum Beispiel wenn bei einer Badmodernisierung mobile Badcontainer für einen gewissen Zeitraum zum Einsatz kommen. Da braucht es viel Fingerspitzengefühl und Verständnis.“
Doch nicht immer geht es um einzelne Bäder oder die Sanierung der Gebäudehülle. Manchmal werden ganze Gebäude umgebaut, wie zuletzt in der Löwentorstraße, wo aus einer alten Fabrik neue Wohnungen entstehen. „Solche Maßnahmen sind aber keineswegs weniger herausfordernd“, sagt Weinkauf. „Denn beim Bauen im Bestand gibt es immer Überraschungen – das macht unsere Arbeit aber gleichzeitig so spannend.“









Ein Team, viele Aufgaben – und jede Menge Synergie

Das Interne Planungsbüro besteht aus fünf Personen, die alle Leistungsphasen gemeinsam stemmen. „Wir sind ein kleines, aber sehr schlagkräftiges Team“, betont Weinkauf. „Jeder übernimmt alle Aufgaben bei einem Projekt.“
Extern wie intern ist das Team gut vernetzt. „Wir arbeiten mit vielen Abteilungen – beispielsweise dem Bestandsmanagement, der Instandhaltung oder der Kaufmännischen Projektentwicklung permanent zusammen. Außerdem beziehen wir Fachplaner und Sachverständige, Behörden und Handwerker mit ein. Viel kommunizieren, schnell alle an einen Tisch holen – das ist unsere Devise.“ Die enge Zusammenarbeit bringt viele Vorteile: „Wir können Synergieeffekte besser nutzen und noch wirtschaftlicher arbeiten“, sagt Weinkauf. „Eingespielte Prozesse und Schnelligkeit sind bei uns entscheidend.“
Das Interne Planungsbüro gibt es seit zwei Jahren. Ein wichtiger und richtiger Schritt: „So können wir Wertschöpfung im Unternehmen halten und noch effizientere Ergebnisse erzielen,“ erläutert der Architekt.
Was motiviert Marc Weinkauf besonders? „Ein Gebäude kennenzulernen, seine Qualitäten herauszuarbeiten und die bestmögliche Lösung zu finden – das ist für mich das Schönste“, sagt er. „Die Untersuchung von Gebäuden ist immer spannend: Was lässt die Baustruktur zu, was lohnt sich weiterzuführen, was muss zurückgebaut werden? Am Ende etwas Schöneres zu schaffen – das ist immer etwas ganz Besonderes.“

AUS ASPHALT WIRD LEBEN







Das Herbstwetter ist vergleichsweise freundlich, als wir am 22. Oktober 2025 am Pragsattel aus der U7 steigen. Von diesem belebten städtischen Verkehrsknotenpunkt sind es zu Fuß nur knappe 10 Minuten bis zum eher ruhig gelegenen Theoderichweg, an dem die SWSG heute die Einweihung eines neuen Quartiers feiert. Wo über Jahre hinweg ein schlichter grauer Messeparkplatz das Bild prägte, wird man heute von zeitgemäßer Wohnarchitektur empfangen – moderne Gebäudefassaden, ein einladender grüner Innenhof, ein farbenfroher Kinderspielplatz. Nach einem Nachmittag zwischen anregenden Festreden und Gesprächen, leckeren Speisen und Getränken, fröhlichen Erwachsenen und herumtollenden Kindern ist klar: Hier ist ein lebendiges, generationenübergreifendes Wohnviertel entstanden, das Menschen mit ganz unterschiedlichen Lebensentwürfen Raum zur freien Entfaltung schenkt. Mit dem Quartier am Theoderichweg zeigt die SWSG abermals vorbildlich, wie man urbane Flächen nachhaltig entwickeln und nutzen kann – und dringend benötigten, bezahlbaren Wohnraum für die Menschen in Stuttgart schafft.

Grün, ruhig und doch zentral
Wohn- und Lebensqualität in Parknähe

Vom Parkraum zum Wohnraum

Keine Frage: Parkplätze sind notwendig. Vor allem in Stuttgart-Feuerbach am Fuße des Killesbergs, wo unzählige Besucherinnen und Besucher aus aller Welt jahrzehntelang das ehemalige Messegelände bevölkerten. Doch mit dem Umzug der Messe Stuttgart 2007 auf die Fildern wurde um den Theoderichweg eine gewaltige Fläche frei – Raum, der schließlich zu Wohnraum werden sollte. So nahm über die Jahre die Idee eines neuen Viertels Gestalt an. Die SWSG wurde mit dem Bauprojekt beauftragt, und bei einer öffentlichen Ausschreibung konnte das Architekturbüro a+r Architekten mit einem Entwurf überzeugen, der Ästhetik, Funktionalität, Nachhaltigkeit und Lebensqualität gekonnt vereint – und 2020 erfolgte der Spatenstich zum „Quartier am Theoderichweg".



»Was einst ein Ort des kurzen Verweilens war, ist nun zu einem Zuhause für viele geworden. Die Konversion dieser Fläche ist ein starkes Zeichen für die soziale und nachhaltige Stadtentwicklung in Stuttgart.«

Samir M. Sidgi, Geschäftsführer der SWSG



107 neue Wohnungen für Stuttgart

2021 war der erste Bauabschnitt abgeschlossen, und 59 Eigentumswohnungen konnten ihren Besitzerinnen und Besitzern übergeben werden. Zum Jahresbeginn 2023 konnten mit dem Ende des zweiten Bauabschnitts 18 Mietwohnungen bezogen werden, wovon 12 öffentlich gefördert sind. Im dritten Bauabschnitt entstanden weitere 30 Mietwohnungen, die Hälfte davon aus öffentlicher Förderung. Insgesamt sind durch die SWSG am Theoderichweg also 107 neue Wohnungen geschaffen worden – ein weiterer wichtiger Beitrag zu einer weiterhin angespannten Wohnungssituation. Komplettiert wird das Quartier durch weitere 111 Miet- und Eigentumswohnungen, die im Auftrag des Siedlungswerks Stuttgart errichtet worden waren.

Lebensqualität in Parknähe

Mitten in der Stadt und trotzdem im Grünen: Die Lage des Quartiers am Theoderichweg sucht ihresgleichen. Nicht nur die großzügigen Gartenflächen und der begrünte Innenhof bieten Raum zum Durchatmen und Verweilen, ein Fußweg führt vom Quartier direkt zum Höhenpark Killesberg, einem der schönsten Naherholungsgebiete Stuttgarts. Trotz der klugen städtebaulichen autofreien Fuge profitiert man von einer ausgezeichneten Verkehrsanbindung, durch den ÖPNV ebenso wie durch die angrenzenden Bundesstraßen B10 und B27. Hinter den modernen Gebäudefassaden verbergen sich gut ausgestattete Wohnungen mit familienfreundlichen Grundrissen. Ein Aufzug ermöglicht den barrierefreien Zugang zu allen Wohneinheiten und zur Tiefgarage.

Der Mix macht's

Eigentumswohnungen, Mietwohnungen, frei finanziert, öffentlich gefördert … Das Spektrum der Wohnungen ist bewusst breit gefächert, um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Menschen im Viertel gerecht zu werden. Ob Familie oder Singlehaushalt, ob jung oder alt – das Quartier am Theoderichweg vereint ganz unterschiedliche Lebensentwürfe zu einem stimmigen Ensemble. Das nachbarschaftliche Miteinander wird durch die großzügigen Außenanlagen und Begegnungsorte gefördert. Auch Oberbürgermeister Dr. Frank Nopper lobte in seinem Grußwort die Heterogenität des neuen Quartiers, das damit einen wichtigen Beitrag zu einer zukunftsfähigen, durchmischten Stadtgesellschaft leistet.





Das Quartier auf einen Blick

- 218 neue Wohnungen, davon 107 durch die SWSG errichtet
- Mix aus öffentlich geförderten und frei finanzierten Mietwohnungen
- 3- bis 4-Zimmer-Eigentumswohnungen mit 69 bis 118 m² Wohnfläche
- Moderne Ausstattung und hoher technischer Standard
- Erdgeschosswohnungen mit großzügigen Gartenflächen
- KfW-Effizienzhaus-55-Standard
- Tiefgarage
- Begrünter Innenhof mit Kinderspielplatz

»Auf jeden Fall ist es höchst bemerkenswert, was hier gewissermaßen aus dem Nichts – aus einer leeren Messeparkplatzfläche – entstanden ist: ein lebendiges Quartier mit begrünter Außenanlage und Spielplätzen.«

Dr. Frank Nopper, Oberbürgermeister der Stadt Stuttgart





Vielfalt statt Monotonie

In den vergangenen Jahren hat die SWSG knapp 50 Neubauprojekte – und damit beinahe 3.000 Wohnungen – realisiert. Eine eindrucksvolle Bilanz, die zeigt, dass es auch in herausfordernden Zeiten möglich ist, neuen und vor allem bezahlbaren Wohnraum zu schaffen. Das Quartier am Theoderichweg bildet „nur" eine weitere Station dieser Entwicklung – aber eine besonders erfüllende: Denn wann darf man schon erleben, dass aus der grauen Monotonie eines Messeparkplatzes die blühende Vielfalt eines Wohnquartiers erwächst? Oder, wie Samir M. Sidgi, Geschäftsführer der SWSG, es in seiner Einweihungsrede so treffend ausdrückte: „Aus Asphalt ist eine Adresse geworden, aus Leere Leben."



HALLO KINDER!

Stell dir vor, du willst in der Schule etwas verändern: mehr Sitzbänke im Hof, ein ruhiger Raum zum Lesen oder gerechtere Pausenregeln. Du hast eine Idee und du hast das Recht, dass Erwachsene dir zuhören. Genau darum geht es 2026: Das Deutsche Kinderhilfswerk nennt es das „Jahr der Kinderrechte“. Damit soll in Deutschland besser umgesetzt werden, was eigentlich schon lange gilt: die UN-Kinderrechtskonvention, ein großes Versprechen, das viele Länder unterschrieben haben. Auch Deutschland.

Du hast Recht!

Kinderrechte sind wie ein Schutzschild und ein Megafon zugleich: Sie schützen dich und geben dir eine Stimme. In der Kinderrechtskonvention stehen 54 Artikel. Man kann sie so zusammenfassen:

- **Schutz:** Niemand darf dir wehtun oder dich ausnutzen.
- **Förderung:** Du hast Rechte auf Bildung, Gesundheit und gute Entwicklung.
- **Beteiligung:** Du darfst mitreden, wenn es um dich geht: zu Hause, in der Schule, in der Stadt.

Kinderrechte gelten für alle Kinder, egal woher du kommst, welche Sprache du sprichst oder wie deine Familie aussieht.

Warum ein „Jahr der Kinderrechte“?

Weil es noch nicht überall fair ist: Bei wichtigen Entscheidungen werden Kinder oft nicht genug gehört, und Kinder aus Familien mit wenig Geld haben manchmal schlechtere Chancen, zum Beispiel in der Schule. 2026 soll sich das stärker ändern: Kinder sollen öfter mitreden dürfen, und alle sollen die gleichen Möglichkeiten bekommen.

Wenn du Angst hast oder dir jemand weh tut: Hol dir Hilfe. Du bist nicht allein. Kostenlos & anonym: „Nummer gegen Kummer“ 116 111.



Was soll 2026 konkret besser werden?

- Kinderrechte im Alltag: mehr Entscheidungen mit Blick auf Kinder in Regeln, Geld und Praxis.
- Kinderrechte im Internet: Schutz, Privatsphäre und faire Regeln mit mehr Mitsprache für Kinder.
- Kontrolle: Die UN schaut regelmäßig hin. Kinder und Jugendliche können sagen, was wirklich stimmt.
- Unterstützung: Familien sollen entlastet werden (z. B. durch Anpassungen beim Kindergeld).
- Grundgesetz: Viele wollen Kinderrechte ausdrücklich ins Grundgesetz. Darüber wird weiter gestritten.

5 Kinderrechte – ganz kurz

1. Du darfst deine Meinung sagen und man soll dir zuhören.
2. Niemand darf dich bedrohen oder fertig machen. Mobbing ist kein Spaß.
3. Du hast ein Recht auf Privatsphäre, auch online: Fotos/Videos nur mit deinem Okay.
4. Du sollst gute Chancen haben und Hilfe bekommen, wenn Lernen schwer ist.
5. Du hast ein Recht auf Freizeit: Spielen, Pause, Ausruhen.

Und noch ein Punkt, der oft vergessen wird: Kinder sollen so leben können, dass sie gesund groß werden. Dazu gehören ein sicheres Zuhause, genug Platz, Wärme und Ruhe zum Lernen.

Kinderrechte vor deiner Haustür

Sichere Schulwege, Orte zum Treffen, Sportplätze, Bibliotheken, Jugendarbeit: Das alles sind Kinderrechte im echten Leben. Gibt es bei euch ein Jugendforum oder einen Jugendgemeinderat? Das ist Mitreden in echt. Wenn nicht: frag nach!

Was kannst du tun?

- Sag: „Bitte hör mir zu.“
- Such Verbündete: Freundinnen, Klassenleitung, Schulsozialarbeit, Vertrauenslehrerin.
- Stell Fragen: „Geht das auch anders?“
- Mach Kinderrechte sichtbar: Poster, Wunschbox, kleine Umfrage.

2026 ist das Jahr, in dem Erwachsene endlich beweisen sollen: Kinderrechte sind nicht nur ein Wort. Sie sind ein Versprechen an dich.

Ein Platz für dich

Ab Frühsommer wird ein Teil des Kronprinzenplatzes zum „Platz der Kinderrechte“. Das erinnert Erwachsene an ihre Verantwortung – und dich daran, deine Rechte kennenzulernen, einzufordern und mitzugestalten. Und du hast einen Ort, wo du dich mit deinen Freundinnen und Freunden oder deiner Schulklasse treffen kannst!
kinderschutzbund-bw.de/seite/755069/platz-der-kinderrechte.html

Schwarzes Brett

Rund um Ihre SWSG





Innovatives Wohnkonzept SWSG EQ12 überzeugt beim Sonderpreis für bezahlbares Bauen

Die SWSG wurde mit ihrem Projekt SWSG_EQ12 als Finalist beim B!WRD des Bundesverbands Freier Immobilien- und Wohnungsunternehmen (BFW) geehrt. Der Stadtbaustein SWSG_EQ12 wurde von der SWSG entwickelt und zeichnet sich durch seine serielle, nachhaltige Bauweise und effiziente Raumnutzung aus. Das kompakte Gebäude bietet sechs Wohnungen für Ein- und Zwei-Personenhaushalte, verzichtet auf kostenintensive Elemente und reduziert so die Baukosten um rund 30 Prozent. Der baugleiche Stadtbaustein kommt dabei an unterschiedlichen Standorten zum Einsatz, um Flächenpotenziale im Bestand optimal auszunutzen. Industrielle Vorfertigung, Holzhybridbauweise und CO_2-freie Energieversorgung machen das Konzept zukunftsfähig und übertragbar.
Im November 2025 wurde der SWSG_EQ12 als Finalist im Rahmen der B!WRD-Gala in Berlin geehrt. Der bundesweit ausgeschriebene Preis wird jährlich verliehen; der Sonderpreis für bezahlbares Bauen steht unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen und würdigt innovative Ansätze für bezahlbaren und nachhaltigen Wohnraum.
Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter www.swsg.de/eq.html





Neues StadtQuartier Obertürkheim

Die SWSG baut am Bahnhof Obertürkheim ein modernes Stadtquartier mit 136 neuen Wohnungen – davon 110 Sozialmietwohnungen und 25 Eigentumswohnungen. Neben Wohnraum entstehen auch eine Pflege-Wohngemeinschaft, Büro- und Gewerbeflächen, eine Stadtteilbibliothek und eine große Kindertagesstätte. Mit der Vertragsunterzeichnung mit der Köster GmbH ist der Startschuss gefallen. Der Bau beginnt im Herbst 2026, die Fertigstellung ist für 2028/29 geplant. Das Quartier verbindet Wohnen, Arbeiten und gemeinschaftliches Leben – für alle Generationen.



Neue archäologische Funde im Hallschlag: Fünf weitere Pferdeskelette entdeckt

Im Rahmen unseres Neubauprojekts „Wohnhöfe am Römerkastell" im Stuttgarter Hallschlag wurden erneut spannende Entdeckungen gemacht: Bei den aktuellen Grabungen, begleitet vom Landesamt für Denkmalpflege, kamen fünf weitere Pferdeskelette aus römischer Zeit ans Licht – darunter Tiere, die ungewöhnlich auf dem Rücken oder stark zusammengekrümmt lagen. Solche „pragmatischen" Niederlegungen sind selten und erweitern das bisherige Fundspektrum. Das Bauareal liegt direkt am historischen Römerkastell Bad Cannstatt, wo um 100 n. Chr. eine der stärksten römischen Reitereinheiten stationiert war. Heute entsteht hier dringend benötigter Wohnraum: 316 neue Mietwohnungen, davon 282 öffentlich gefördert, acht Gewerbeeinheiten, ein Quartierstreff und ein Stadtteilcafé – alles im nachhaltigen KfW-Effizienzhaus-40-Standard. Die Fertigstellung ist für 2027 geplant.

Hier geht's zur Bewerbung:
https://www.swsg.de/swsg/moeglichmachen.html



SWSG-Spendenprogramm 2026 gestartet

Die SWSG unterstützt gemeinnützige Organisationen nachhaltig, die Menschen in schwierigen Situationen zur Seite stehen oder sozial benachteiligten Menschen unbürokratisch und praktisch helfen sowie das Leben aller Stuttgarterinnen und Stuttgarter lebenswerter gestalten. Mit dem SWSG-Spendenprogramm möglich.machen unterstützen wir Vereine, Organisationen und Institutionen, die sich um eine finanzielle Förderung für ihre Arbeit und Projekte bewerben.
Sie übernehmen Verantwortung und engagieren sich dafür, ein zuversichtliches Zusammenleben in unserer Stadt zu fördern? Ob für Kinder oder Senioren, ob für Sportvereine oder Inklusionsprojekte, ob für Material, Personal oder Veranstaltungen – Ihre Ideen, wie Zuversicht gefördert und Verantwortung übernommen wird, sind gefragt.
Insgesamt 100.000 Euro stellen wir 2026 in unserem Spendenprogramm möglich.machen zur Verfügung, die wir an alle Bewerberinnen und Bewerber ausschütten, die uns mit ihrer Idee überzeugen. Ganz nach dem Motto: spenden | helfen | fördern.



Neue Formen der Bewegung

Trendsportarten 2026 in und um Stuttgart entdecken

HYROX, HIIT, Padel, Pickleball, Cold Water Movement … Wenn Sie sich jetzt fragen, worum geht's?, können wir das gut verstehen. Die Rede ist von den Trendsportarten 2026! Denn im sportlichen Bereich bringt der menschliche Einfallsreichtum immer wieder Innovatives, Außergewöhnliches und Überraschendes hervor. Auch in Stuttgart suchen immer mehr Menschen nach neuen Impulsen für Körper und Geist, und nach sportlichen Aktivitäten, die – im besten Fall – Fitness, Naturverbundenheit und gemeinschaftliches Erleben miteinander verbinden.

Natürlich werden auch die angesagtesten Trends klassische Bewegungsformen wie Wandern, Joggen, Radeln oder Schwimmen nicht verdrängen. Und wenn Sie bereits eine Lieblingssportart haben, die Sie mit Leidenschaft ausüben, besteht kein Grund, daran etwas zu ändern. Wenn es Sie allerdings reizt, mal etwas ganz Neues oder anderes auszuprobieren, seien Ihnen die folgenden Tipps und Adressen ans Sportlerherz gelegt.

Wichtig: Bei fordernden Sportarten nicht übertreiben, die eigenen Kräfte und Reserven richtig einschätzen und am besten unter der Anleitung erfahrener Trainerinnen und Trainer starten. Viel Spaß!



HIIT – Trainieren bis zum Limit

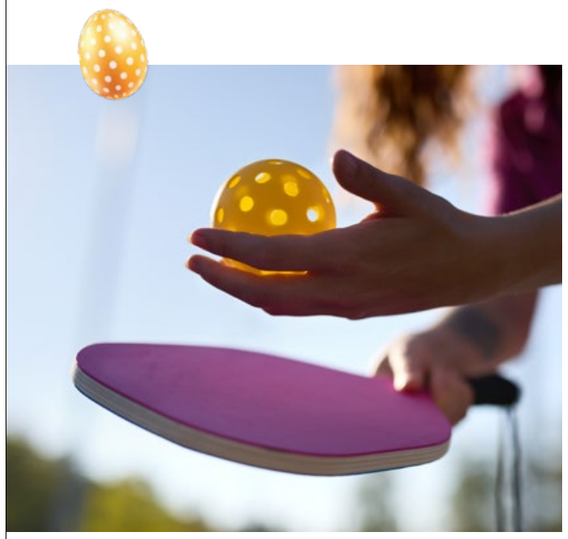
HIIT steht für „High Intensive Interval Training". Und das wiederum steht für ein Kraft- und Ausdauertraining, bei dem sich intensive Belastungsphasen und aktive Erholungsphasen abwechseln. Diese leistungsfördernde Kombi begünstigt den Muskelaufbau, regt den Stoffwechsel an und verbrennt ordentlich Kalorien. Höchst flexibel, funktioniert das HIIT-Schema praktisch überall – zu Hause, im Fitnessstudio, draußen in der Natur: Man muss nur Ausdauer- mit entsprechenden Kraftübungen kombinieren. Und diese können an das individuelle Level und Tempo angepasst werden. Am schönsten wird's natürlich in der Gruppe!
vhs-stuttgart.de/programm/kurssuche/kurs/261-35121
mtv-stuttgart.de/sportkurse/outdoor-hiit

Padel und Pickleball – unschlagbar dynamisch

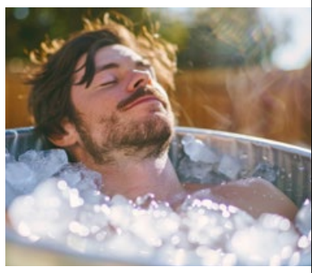
Aktuell sind zwei Schlägersportarten auf weltweitem Siegeszug: Padel hat seinen Ursprung in Spanien. Der Mix aus Squash und Tennis wird auf einem kleinen Feld und im Doppel gespielt. Das macht es zwar weniger laufintensiv, doch nicht weniger dynamisch, weil die (Plexiglas-)Wände in Spiel miteinbezogen werden! Pickleball hingegen wurde in den USA erfunden und kombiniert Elemente aus Tennis, Badminton und Tischtennis. Wände gibt es keine, das Spiel ist eher technisch, langsamer und besonders anfängerfreundlich. Gemeinsam ist beiden Sportarten, dass sie gekonnt Bewegung, Gemeinschaftsgefühl und Freude am Spiel verbinden.
stuttgart-padel.de
padelbattlestuttgart.de
pickleballfans.de/pickleball-stuttgart
ssv-zuffenhausen.de/sport/pickleball

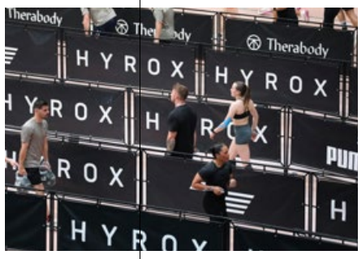
HYROX – die ultimative Challenge

Wem acht Kilometer Jogging zu langweilig sind, ist hier richtig: Denn der Indoor-Wettkampf HYROX kombiniert das Laufen mit verschiedenen Workouts. Nach je einem Kilometer Rennen heißt es Rudern, Gewichte tragen, Schlitten ziehen … – und das achtmal im Wechsel! 2017 in Hamburg erfunden, wird der Kraft-Ausdauer-Hybrid immer populärer, mittlerweile werden Wettkämpfe in über 30 Ländern ausgetragen. Die gute Nachricht: Disziplinen und Gewichte werden Alter und Geschlecht der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst. Trotzdem: HYROX macht man nicht so einfach „aus dem Stand" und erfordert eine sehr gute Kondition und entsprechendes Training.
fitnessfirst.de/clubs/stuttgart/hyrox
urban-move.de/hyrox-training
hoffmanntraining.de











Cold Water Movement – manche mögen's eiskalt

Da kann man schon kalte Füße kriegen – im wörtlichen Sinn: Winterliches Eisbaden bzw. Eisschwimmen bei Wassertemperaturen von bis nahe 0°C stärkt Herz-Kreislauf- und Immunsystem, fördert die Durchblutung und schenkt sogar mentale Energie und Glücksgefühle. Brandneu ist das Eisbad keineswegs: Schon Dichterfürst Goethe soll auf das gelegentliche Eisbad geschworen haben. Doch von Jahr zu Jahr kommen immer mehr Menschen auf den Geschmack. Sauna-Fans bringen beste Voraussetzungen fürs Eisbaden mit. Untrainierte sollten sich schon im Sommer durch regelmäßiges Baden im Freien für das eiskalte Wintervergnügen abhärten.
mineraltherme-boeblingen.de/start/Gesundheit/Eisbaden.html
https://eiszoone.de/

Trailrunning – über Wurzeln, Schlamm und Stein

Laufen auf Asphalt, schön und gut, aber flach und berechenbar. Beim Trailrunning auf Wald- und Wanderwegen muss man sich permanent an den unebenen, mal ansteigenden, mal abfallenden Untergrund anpassen: Dadurch werden stabilisierende Muskeln in Waden, Knöcheln, Hüften und Rumpf beansprucht, was den Trainingseffekt deutlich erhöht. Darüber hinaus sind die Trails auch weicher als geteerte Straßen, was die Belastung der Gelenke reduziert. Und nicht zuletzt ist es auch mental viel befriedigender, beim Lauf von der Natur umgeben zu sein. Gerade Stuttgart bietet mit seinen vielen Steigungen ideale Voraussetzungen!
outdooractive.com/de/trailrunning-strecken/stuttgart-und-umgebung/trailrunning-strecken-in-stuttgart-und-umgebung/11164071
komoot.com/de-de/collection/1697336/trailrunning-rund-um-den-sportscheck-store-stuttgart

KI-Trainingsplan – smart und maßgeschneidert

Künstliche Intelligenz kann unser Leben bereichern – auch in puncto Sport. Ein von der KI erstellter Plan passt Zeit und Intensität der Trainingseinheiten exakt den eingegebenen persönlichen Daten an, vom Gewicht bis zum Fitnesslevel. Aber Achtung: Ehrlich trainiert am besten! Unrealistische Selbsteinschätzungen führen zu suboptimalen oder sogar gefährlichen Trainingsplänen. Die präzisesten Viraldaten – Herzfrequenz, Blutdruck, Blutzucker etc. – liefern sicher Wearables, also Fitness- oder Activity-Tracker, die man am Körper trägt. So erkennt die KI automatisch, wann der Körper bereit ist, Großes zu leisten – oder einfach mal eine Pause braucht.





10 FRAGEN AN

Kayan Daneschwar

Name / Kayan Daneschwar
Tätigkeit bei der SWSG / Teamleiter Kundenbetreuung
Bei der SWSG seit 01. 09. 2019

Wie fing das an, mit Ihnen und der SWSG?
Nach zehn Jahren bei einem großen Bauträger war ich bereit für eine neue Herausforderung – diese habe ich vor 6,5 Jahren bei der SWSG gefunden.

Wie würden Sie Ihre Tätigkeit bei der SWSG in einem Satz beschreiben?
Mein Team und ich sind häufig der erste Kontakt für unsere Mieterinnen und Mieter, wir fungieren als wichtiges Bindeglied – bei allen kleinen wie großen Anliegen.

Was schätzen Sie am meisten an Ihrer Arbeit?
Den abwechslungsreichen Arbeitsalltag und den vertrauensvollen und wertschätzenden Umgang im Team.

Was bedeutet Heimat für Sie?
Stuttgart ist meine Wahlheimat. Aber die Heimat im Herzen ist die Weltkulturerbe-Stadt Bamberg, in der ich geboren und aufgewachsen bin.

Was machen Sie nach Feierabend?
Nach der Arbeit bin ich Vollzeit-Papa und wir sind viel im Wald und Ramsbachtal unterwegs.

Wen bewundern Sie am meisten im wirklichen Leben?
Mein großer Bruder ist und war schon immer mein Vorbild.

Was ist das Wertvollste, das Sie besitzen?
Unsere zwei Kinder und diese gesund und behütet aufwachsen zu sehen.

Was ist Ihre größte Stärke?
Kreativ und organisiert zu sein.

Was war Ihr Traumberuf als Kind?
Staatsanwalt.

Was möchten Sie auf jeden Fall noch erleben?
Auf dem Camino de Santiago (Jakobsweg) pilgern und mit meinen Kindern einen Roadtrip durch Kanada machen.

Kreuzworträtsel

MITRATEN UND GEWINNEN!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 5 Buchgutscheine. Einfach das Lösungswort auf einer frankierten Postkarte oder per E-Mail samt Ihrer Anschrift an uns schicken:

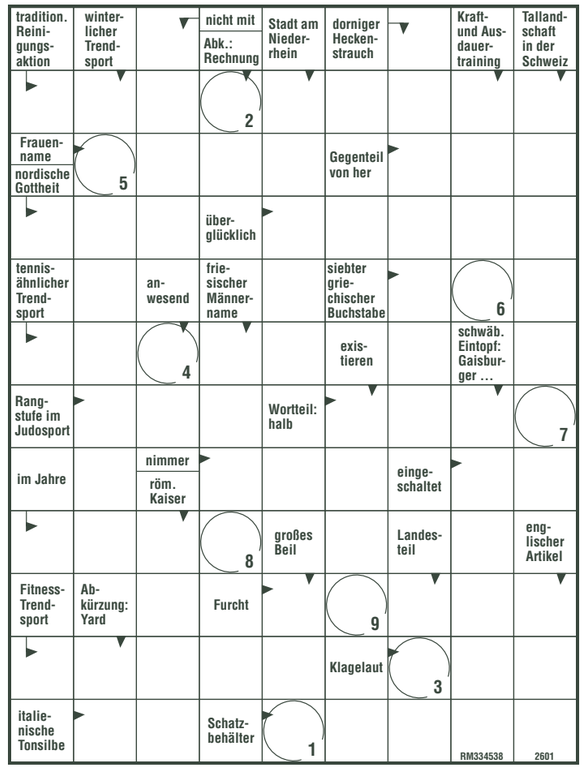
SWSG-Öffentlichkeitsarbeit
Preisrätsel Ausgabe 1/2026
Augsburger Straße 696
70329 Stuttgart
E-Mail: zuhause@swsg.de
Einsendeschluss: 4. Mai 2026

Mitmachen können SWSG-Mieterinnen und -Mieter und/oder deren Angehörige, ausgenommen sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der SWSG sowie deren Angehörige.

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Alle Gewinnerinnen und Gewinner erklären sich mit der Veröffentlichung ihres Namens einverstanden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



Auflösung des Preisrätsels aus der Ausgabe 4/2025:

Das Lösungswort lautete: MEHLSACK

Wenn Sie uns eine Postkarte oder E-Mail mit dem richtigen Lösungswort und Ihrer Adresse bis zum Einsendeschluss zugeschickt haben, dann waren Sie bei der Verlosung dabei. Die Verlosung fand unter Aufsicht eines Juristen statt.

Die fünf Gewinnerinnen und Gewinner der Buchgutscheine sind:
Seyfi Deniz, Emma Gatzanis, Chrisi Koutalakidou-Drimonas, Ganna Mößner, Ingrid Schwarz-Remeih.



Impressum

Herausgeber: Stuttgarter Wohnungs- und Städtebaugesellschaft mbH, SWSG, Augsburger Str. 696, 70329 Stuttgart
V.i.S.d.P.: Dr. Saskia Bodemer-Stachelski, Tel.: 0711 9320-430, E-Mail: zuhause@swsg.de
Gestaltung & Produktion: Werbung etc. Werbeagentur AG, Teckstraße 70, 70190 Stuttgart, www.werbungetc.de

Bildnachweis: SWSG | Friedemann Rieker | Sebastian Bullinger | Fabio Fabian | Fotofabrik Stuttgart | Manuela Becker Stadtverwaltung Markgröningen | in.Stuttgart – Thomas Niedermüller | Weinhaus Stetter – Sarah Schmid | Stadt-Palais Stuttgart | B!WRD | Sarah Roth | Shutterstock (Ning Zhao, Podolnaya Elena, Philipp Salveter, Tatjana Baibakova, yusuf_demirci, chaogeng, antoniodiaz) | AdobeStock (DESIGN BOX, AventuraSur, graphixmania, Tartila, Markus Mainka, Felix, Kuki LadrondeGuevara, Svjatoslav, ANDRIBENKY, milanmarkovic78, Inga, hurricanehank, sommersby, Henko Studio) | Unsplash (Kateryna Kamenieva, Mathieu improvisator, lucinda hershberger, Boba jaglicic) | Dirk Langenfeldt Rätselmanufaktur

Trotz sorgfältiger Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links.
Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.



Hauptsitz in Obertürkheim:
Augsburger Straße 696
70329 Stuttgart
service@swsg.de

Geschäftsstelle Bad Cannstatt:
Rostocker Straße 2–6
70376 Stuttgart
service@swsg.de

SWSG

Danke, dass Sie mit Termin kommen.
Vereinbaren Sie vor Ihrem Besuch Ihren persönlichen Beratungstermin.

0711 9320-222 | **www.swsg.de** | **QR-Code scannen**

Bitte halten Sie Ihre Mietvertragsnummer bereit.