

Dein Zuhause.

Die Wolfener[®]
WGW Wohnungsgenossenschaft Wolfen

1/21

Magazin der Wohnungsgenossenschaft Wolfen





Vorwort

Sehr geehrte Mieterinnen und Mieter,

eine Zeit, die sich so keiner vorstellen konnte. „Lockdown“ ist das Wort des Jahres 2020/21 und die gesamte Welt ist davon betroffen.

Jetzt, wo ich ihnen diese Zeilen schreibe, ist es sonnig und warm. Wir hoffen, es wird keinen weiteren Kälteeinbruch geben, der sich negativ auf unsere Baumaßnahmen auswirken würde. Der Teilrückbau in der Str. der Chemiarbeiter in Wolfen wird wie geplant im März dieses Jahres weitergehen. Das Neubauvorhaben in der Dessauer Allee verschiebt sich ins Jahr 2021-2022, bei Temperaturen unter 5°Grad Celsius konnten

bestimmte Bautätigkeiten nicht ausgeführt werden.

Der Straßenausbau in der K.-Kollwitz-Straße beginnt sobald die Witterung es wieder zulässt. Alle Anlieger werden rechtzeitig darüber informiert. Da wir nicht vorhersehen können, wie lange wir mit den Einschränkungen durch das Covid 19 Virus leben müssen, verstehen wir alle unsere Mieterinnen und Mieter, die zurzeit keine Handwerker in die Wohnung lassen. Doch um Ihre Angst etwas zu mindern, versichere ich Ihnen, dass alle Handwerksbetriebe aufgefordert sind, sich an die gesetzlich geltenden Hygienevorschriften zu halten. Die im Juni durchzuführende Vertreterversammlung kann unter den jet-

zigen Bedingungen voraussichtlich nicht stattfinden und wird wie im letzten Jahr in Briefform durchgeführt. Die Vertreter/-innen werden rechtzeitig darüber informiert. Auch der traditionelle Weihnachtsmarkt sowie die Busfahrten fallen in diesem Jahr aus und wir hoffen darauf, dass sich im nächsten Jahr etwas Normalität einstellt. Nur negative Mitteilungen, nein, wir dürfen uns über die ersten Sonnenstrahlen freuen, den Spaziergang genießen und vielleicht nicht nur allein.

Ich wünsche Ihnen allen eine schöne Frühlingszeit. Bleiben Sie gesund.

Sabine Barth

Zitat:

Man muss die Zukunft abwarten und die Gegenwart genießen oder ertragen.

Wilhelm von Humboldt

Auswertung Fragebogen Fahrstuhlambau

Im vergangenen Jahr haben die Wolfener bei ihren Mietern im Fuhnetalviertel von Wolfen (Ring der Bauarbeiter und Str. der Jugend) eine Meinungsumfrage per Fragebogen zum Einbau von Fahrstühlen durchgeführt. Uns ist es wichtig, unser Handeln an den Bedürfnissen unserer Mieterinnen und Mieter ausrichten zu können.

In diesem Wohnungstyp (Ratio P 2) ist es möglich, durch die vorhandene Treppenhauskonstruktion innenliegende Fahrstühle einzubauen

Denn leider können nicht alle 5-geschossigen Wohngebäude unseres Bestandes mit viel Aufwand und finanziellen Mitteln so zurück gebaut werden wie in der Straße der Chemiarbeiter.

Gefragt hatten wir, ob unsere Mieter den Einbau eines Fahrstuhles begrüßen würden oder nicht. Außer Acht gelassen haben wir natürlich bei der Umfrage auch die Kostenseite nicht. Pro Wohnung im Monat werden die Kosten auf ca. 30 – 40 Euro geschätzt. Die Kosten eines Fahrstuhles für einen Hauseingang betragen für uns als Vermieter ca. 150.000 Euro. Bei einem Wohngebäude mit 8 Eingängen sind das 1. 200.000 Euro, die für den Anbau aufzubringen sind. Nicht eingerechnet sind die jährlichen Wartungskosten, die noch einmal mit ca. 6.000 Euro zu



Buche schlagen.

Gefragt hatten wir 333 Haushalte in den o. g. Liegenschaften. An der Umfrage beteiligt haben sich 159 Haushalte – das entspricht einer Rücklaufquote von ca. 48 %.

Von den Haushalten, die sich an der Umfrage beteiligt haben, befürworteten knapp 73 % einen solchen Fahrstuhlambau.

Die überwiegende Mehrheit würde also den Fahrstuhl den Treppen vorziehen, was nicht verwundert – ist doch ein Großteil unserer Mieter über 60 Jahre oder älter.

Als Pilotprojekt ist der Einbau innenliegender Fahrstühle im Wohngebäude Str. der Jugend 17 – 24 geplant. Alle Mieter werden rechtzeitig über den Beginn der Baumaßnahmen informiert. Es ist aber absehbar, dass der Baubeginn nicht mehr in diesem Jahr liegen wird.

Inhalt

Vorwort	2
Auswertung Fragebogen.....	2
Genossenschaftseigentum.....	3
Baumaßnahmen	4-5
Frühling im Anmarsch	6-7
Neuigkeiten	8
Mieterstrom	9
Rezept.....	10
Rätsel	11-12



Umgang mit Genossenschaftseigentum

Alle Wohnungen, die an unsere neuen Mieter übergeben werden, sind schlüsselfertig hergerichtet.

Das umfasst: Elektroleitungen unter Putz werden nach gültiger DIN erneuert. Vorhandene Türschwellen werden beseitigt, die Fußböden sind mit hochwertigem Vinylbelag in Laminatoptik ausgestattet. Alle Innentüren und die Wohnungseingangstür werden erneuert.

Die gesamte Wohnung wird in Raufaser weiß tapeziert. Das Badezimmer wird mit modernen Fliesen ausgestattet. Vielfach können unsere Neumieter zwischen Dusche oder Badewanne für das Bad wählen. In der Küche wird ebenfalls ein moderner Fliesenspiegel angebracht.

Bei all den vorgenannten Baumaßnahmen kommen je nach Wohnungsgröße Kosten für uns als Vermieter in Höhe von 20.000 bis 30.000 Euro pro Wohnung zusammen. Sie können selbst leicht nachrech-



nen, welche Summen das bei 10 oder mehr Wohnungen ausmacht. Bei den Wohnungsübergaben sind aus diesem Grund auch nahezu alle Mieter froh, eine frische, modern hergerichtete Wohnung zu erhalten.

Traurig stimmt uns als Vermieter, wenn nach kurzer Mietzeit (weniger als 2 Jahre) Wohnungen an uns

übergeben werden, wo nicht mehr zu erkennen ist, wie diese von uns übergeben wurden. Beispielhaft da-



für sind die nachfolgenden Bilder, die zwar Einzelfälle darstellen, aber die Tendenz ist leider steigend!

Als Genossenschaftsmitglied und Mieter bei den Wolfenern sind Genossenschaftsanteile gezeichnet worden. Diese Anteile machen alle Mieter zu Miteigentümern der Genossenschaft. Umso unverständlicher ist dann dieser Umgang mit der Wohnung!

Sollten Sie bemerken, dass vielleicht Ihr Nachbar Probleme hat, die Wohnung in einem ordentlichen Zustand zu halten, zögern Sie bitte nicht, Ihren Bestandswirtschafter zu kontaktieren.

Noch einmal verweisen möchten wir auch auf unsere Zusammenarbeit mit dem MehrGenerationenHaus Bitterfeld-Wolfen in Bezug auf die Alltagshelfer. Die Alltagshelfer begleiten Sie zum Arzt, Behörden oder Veranstaltungen, unterstützen beim Einkauf, Handarbeiten und Alltagsgestaltung, lesen, basteln und spielen, hören zu und führen Gespräche, unterstützen bei Spaziergängen und Rollstuhlfahrten, motivieren zur geistigen und körperlichen Fitness.

Nehmen Sie Kontakt auf:
biworegio e.V.
MehrGenerationenHaus Bitterfeld-Wolfen
Straße der Jugend 16

06766 Bitterfeld-Wolfen
Tel.: 03494 3689498
Mail: servicebuero@mgh-bitterfeld-wolfen.de



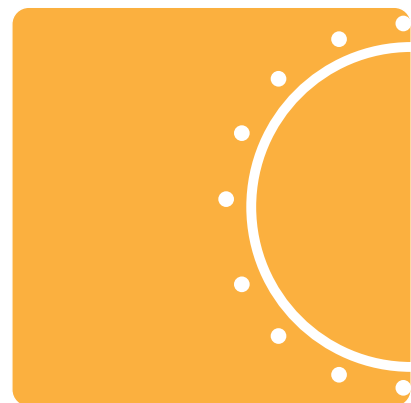
Web: www.biworegio.de
Beim Betreuungskreis Sonnenschein (ein Projekt der Stadtentwicklungsgesellschaft Bitterfeld-Wolfen mbH) stehen ausgebildetes Fachpersonal, eine Rehabilitationspsychologin (M. Sc.) und engagierte Ehrenamtliche für Beratung und Hilfe zur Selbsthilfe zur Verfügung.

Die psychosoziale Beratung durch den Betreuungskreis SONNENSCHNEN bietet Informationen zu folgenden Themen:

- Pflegebedürftigkeit aller Altersstufen
- Betreuung und Unterstützung im Alltag
- Entlastung pflegender Angehöriger
- dementielle Erkrankungen und kognitive Beeinträchtigungen
- psychische Erkrankungen

Kontakt:
MehrGenerationenHaus Bitterfeld-Wolfen/Betreuungskreis Sonnenschein

Alexandra Sube
(Rehabilitationspsychologin M. Sc.)
Straße der Jugend 16
06766 Bitterfeld-Wolfen
Telefon: 03494-3689920 oder 921



**BETREUUNGSKREIS
SONNENSCHNEN**
im MehrGenerationenHaus Bitterfeld-Wolfen



Wir sind auch weiterhin für Sie da

Die Corona-Pandemie mit all ihren Verfügungen und Unsicherheiten begleitet uns leider auch noch in diesem Jahr. Zwar ist die Impfkampagne angelaufen, doch ist es weiterhin geboten, die Hygienemaßnahmen wie Abstand halten, Mundschutz tragen usw. einzuhalten. Auch bei uns in der Geschäftsstelle ist die Corona-Arbeitsschutzverordnung bindend, die vom Bundeskabinett beschlossen wurde. Das heißt, dass unsere Mitarbeiter

zum Großteil im Homeoffice arbeiten, und in den Räumlichkeiten der Geschäftsstelle gilt ein Hygienekonzept, um einer Infektionsgefahr keinen Raum zu bieten. Für den Publikumsverkehr bleibt unsere Geschäftsstelle bis auf Weiteres geschlossen. Für Ihre Anliegen, liebe Mieterinnen und Mieter, sind wir jedoch weiterhin per Telefon und E-Mail erreichbar. Unser Empfang ist unter 03494/3673-0 und per E-Mail info@wgvolfen.de zu den

normalen Geschäftszeiten erreichbar und leitet Ihre Anfragen gerne an die entsprechenden Fachabteilungen weiter. Lassen Sie uns gemeinsam diese ungewöhnliche Zeit meistern!



Baugeschehen

Im Corona-Jahr 2020 wurde viel geschafft. Und was bringt das Projektjahr 2021?

Das vergangene Jahr war in vielerlei Hinsicht ein sehr außergewöhnliches und kaum planbares Jahr. Durch die Corona-Pandemie kam es mehrfach zu Regelungen, die es kurzfristig zu meistern galt. Alle Baufirmen verfügen über Hygienekonzepte, die von den dort beschäftigten Handwerkern eingehalten werden müssen. Auch, wenn Arbeiten in bewohnten Wohnungen stattfinden, gelten ausnahmslos die Hygieneregeln (Abstand halten, Maske tragen). Trotz der widrigen Umstände ist es gelungen, gemeinsam mit unseren Baufirmen und Planern den 1. Bauabschnitt des Teilrückbaues in der Straße der Chemiarbeiter 41 – 47 im Fuhnetalviertel fertigzustellen.



Neben Steigestrangsanierung, Einbau von Durchlauferhitzern, Treppenhaussanierung wurde hier die Fassade saniert und die Balkone modern gestaltet. In den nächsten Wochen wird auf dem neuen Dach die Photovoltaikanlage installiert, die den Mietern dann den günstigeren Mieterstrom liefern wird. Nach Abschluss aller Arbeiten erfolgt dann noch die Erneuerung der Hauseingangsbereiche. Der nächste Abschnitt betrifft die Hauseingänge 51 – 59. Die beiden vorgenannten Eingänge werden bis zum 1. Obergeschoss, die restlichen bis zum 2. Obergeschoss zurückgebaut. Die Erneuerung der Steigestränge und der Einbau der Durchlauferhitzer in den Wohnungen ist komplett abgeschlossen. Zudem sind die Fensterschnitte in den Küchen und Bädern der Eingänge 51 und 59 bereits erledigt. Unser Neubauprojekt von 16 Woh-

nungen in der Dessauer Allee im Akademikerviertel von Wolfen wurde begonnen. Der strenge Wintereinbruch hat leider zu Verzögerungen geführt, so dass mit der Fertigstellung erst im Jahr 2022 zu rechnen ist.



Neubau Dessauer Allee

Auf unseren Wohngebäuden Str. der Neuen Zeit 13 – 18, Str. der Freundschaft 2 – 6 in Sandersdorf werden wir Satellitenempfangsanlagen installieren. Damit gehört dann der unansehnliche Schüsselwald auf vielen Balkonen hoffentlich bald der Vergangenheit an. Die betroffenen Wohnanlagen wurden per Aushang informiert. Für die Nutzung der gemeinschaftlichen Anlage wird dann eine Anpassung der monatlichen Betriebskostenvorauszahlung von bis zu 4,00 Euro erfolgen.



Str. der Freundschaft, Sandersdorf



Auch die Aufwertung des Wohnumfeldes in den Liegenschaften

Str. der Republik 1 – 9
Str. der Republik 11 – 19
Ernst-Toller-Str. 1 – 5 und
Ernst-Toller-Str. 7 – 11

ist für dieses Jahr geplant.

Eine Aufwertung des Wohnumfeldes in diesen Bereichen dient zur wesentlichen Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes des Kernbestandes Wolfen-Nords. Die im Folgenden aufgeführten geplanten Maßnahmen werden die Attraktivität des Gebietes deutlich verbessern. Zielführung dabei ist es, einen weiteren Beitrag zur langfristigen Sicherung des Wohnstandortes in Wolfen Nord zu leisten.

Ernst-Toller-Straße

In den zwei Liegenschaften der Ernst-Toller-Straße soll auf knapp 100 m Länge sowie 1,50m Breite eine Zuwegung zu den Hinterausgängen entstehen. Von dieser Zuwegung sollen zwei separat gepflasterte Flächen entstehen (ca. 40 m² Rechteck-Betonpflaster). Auf diesen Flächen sollen jeweils 2 Sitzbänke aus recyceltem Material die Anwohner zum Verweilen einladen. Die Zuwegung sowie die gepflasterten Flächen werden mit Borden von der Grünfläche abgegrenzt. Des Weiteren sollen die Liegenschaften an den Giebelseiten sowie an den Hausrückseiten mit einem Kies-Spritzschutz versehen werden. Dies dient dazu das äußere Erscheinungsbild langfristig zu bewahren. Der Schutz wird von Borden umfasst und soll auf einer Breite von 0,60 m um die Gebäude gezogen werden. Auf der Hausvorderseite soll zwischen den Gebäuden eine neue Mülleinhausung von ca. 18 m² Fläche entstehen. Bei der Einhausung wird es sich dabei um ein Gabionensystem handeln. Die Stellfläche wird ebenfalls mit einem Rechteck-Betonpflaster gepflastert. Die angrenzenden Sträucher werden hierzu entfernt. Im Anschluss an die o.g. Maßnahmen werden Teile der Rasenfläche mit neuer Muttererde glattgezogen und anschließend Rasen gesät.



Ernst-Toller-Straße

Straße der Republik

In den zwei Liegenschaften der Straße der Republik sollen vor den Hauseingängen diverse Pappeln (ca. 25 Stück) gefällt werden.

Die zurückbleibenden Wurzeln sollen ebenfalls entfernt werden. Die daraus entstehenden unebenen Grünflächen sollen mit neuer Muttererde glattgezogen werden. Im Anschluss wird Rasen gesät.

Diese Maßnahmen dienen der Aufwertung des Erscheinungsbildes des Wohngebietes, da sich die Hauseingänge zur viel befahrenen Straßenseite der Straße der Republik befinden. Beide Liegenschaften erhalten im Anschluss eine separat gepflasterte Sitzmöglichkeit vor dem Haus.

Auf jeweils einer Fläche von ca. 20 m² sollen analog der Ernst-Toller-Straße je 2 Sitzbänke aus recyceltem Material aufgestellt werden.

Die Flächen werden ebenfalls aus Rechteck-Betonpflaster gepflastert. Um die Liegenschaften Straße der Rep. 1-9 sowie 11-19 wird komplett ein Kies-Spritzschutz gesetzt. Dieser wird ebenfalls wieder eine Breite von ca. 0,60 m aufweisen und dient zur Nachhaltigkeit des Bestandes bzw. des Erscheinungsbildes.

Die Schätzung der Gesamtkosten für die o.a. Wohnumfeldmaßnahme belaufen sich auf ca. 80.000,00 € brutto.



Str. der Republik



Frühling im

Nachdem der Winter uns allen im Februar noch mal gezeigt hat, was er kann, sollte nun der Frühling das Zepter übernehmen. Die Sonne schaut jetzt öfter aus den Wolken raus und es wird jeden Tag wärmer. Auch Bäume und Sträucher verwandeln sich zusehends.

Und jetzt ist auch die Zeit, endlich die Wohnung auf Vordermann zu bringen. Hier gibt es fünf Erste-Hilfe-Tipps:

Tipp 1 - Ausmisten

Veraltete Zeitschriften, Krimskrams, den man nicht mehr braucht, abgelaufene Lebensmittel, Kleidung, die nicht mehr passt – alles kann weg. Wer sowieso schon dabei ist, seine Schränke auszuräumen, kann sie auch gleich von innen auswischen.



Tipp 2 - Fenster putzen

Wenn nach einem langen Winter die Fenster vom Schmutz befreit werden, wirkt die ganze Wohnung gleich viel freundlicher und heller. Als Reinigungsmittel eignet sich hier am besten ein Gemisch aus handwarmem Wasser mit ein paar Tropfen Spülmittel und einem Schuss Essig. Ganz Eifrige können bei der Gelegenheit natürlich gleich noch die Gardinen waschen.



Tipp 3 – Grundreinigung der ganzen Wohnung

Zum Großreinemachen im Frühjahr gehört es, auch dort zu putzen, wo man es sonst nie macht. Dazu zählen folgende Arbeiten:

- Schrankoberseiten vom Staub befreien
- Fußleisten absaugen
- Türen abwischen
- Heizkörper-Gitter absaugen oder mit einer Bürste reinigen
- Sofa aussaugen
- Kühlschrank reinigen





Anmarsch



Tipp 4 – Balkon auf Vordermann bringen

Gemütlich Kaffee trinken auf dem verwitterten Balkon – das geht gar nicht. Also weg mit dürrer Laub! Dabei können gleich Balkongeländer und Möbel entstaubt werden.

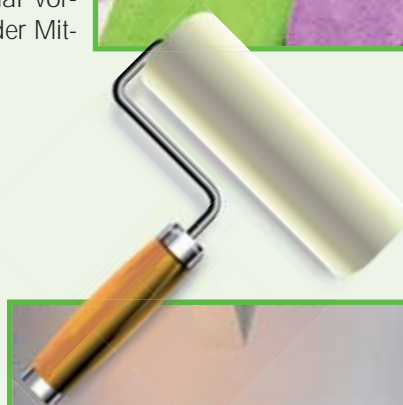


Tipp 5 – Reinigungsmittel

Sie brauchen kein großes Arsenal an Reinigungsmitteln. Wie oft im Leben gilt: Weniger ist mehr. Im Haushalt haben sollte man immer Spülmittel, Scheuermilch, WC-Reiniger, Allzweckreiniger und einen Essigreiniger gegen Kalk.

Im Frühjahr ist auch die Zeit für das Renovieren. Häufig hat man dazu erst am Abend oder am Wochenende Zeit. Besprechen sie es mit dem Nachbarn, wenn es mal länger dauert. Führen Sie Arbeiten, die mit Lärm verbunden sind, nicht nach 20:00 Uhr abends aus. Dann wollen sich die meisten Leute nach einem anstrengenden Tag erholen!

Etwas anders verhält es sich mit vom Vermieter beauftragten Handwerksfirmen. Diese sind angehalten, ihre Arbeitszeiten auszunutzen. Da kann es schon mal vorkommen, dass frühmorgens oder auch während der Mittagszeit Arbeitsgeräusche zu hören sind.





Was gibt's dieses Jahr an Neuigkeiten?

Auch das Jahr 2021 wird uns allen noch viel abverlangen.

Die



Folgen der Covid-19-Pandemie werden uns auch noch sehr lange begleiten.

Nachfolgend in Kürze die wichtigsten Neuigkeiten:

Kurzarbeit

Viele Menschen sind von Kurzarbeit betroffen oder haben ihren Job verloren. Sollten auch Sie Probleme bei der Mietzahlung haben, sprechen Sie uns rechtzeitig an, damit wir gemeinsam eine Lösung finden!

Kurzarbeit ist ein Mittel zur Sicherung der Beschäftigung.

Wer von Kurzarbeit betroffen ist, kann bis Ende nächsten Jahres damit rechnen, dass bis zu 87 Prozent des Verdienstausfalls als Kurzarbeitergeld gezahlt werden. Diese und andere wichtige Sonderregelungen wurden jetzt von Bundestag und Bundesrat um ein Jahr verlängert. Erhalten bleibt dagegen der Progressionsvorbehalt. Das bedeutet: Wer mehr als 410 Euro Kurzarbeitergeld erhalten hat, muss 2020 eine Steuererklärung abgeben und unter Umständen damit rechnen, dass Steuern nachgezahlt werden müssen."

Kindergeld

Seit 1. Januar 2021 ist das Kindergeld um 15 Euro pro Monat erhöht worden. Damit beträgt der Zuschuss für das erste und zweite Kind jeweils 219 Euro im Monat, für das dritte Kind sind es 225 Euro, für das vierte und jedes weitere Kind jeweils 250 Euro.

Kinderfreibetrag:

Der steuerliche Kinderfreibetrag steigt 2021 von 5.172 Euro um 288 Euro auf 5.460 Euro.

Freibetrag für den Betreuungs-, Erziehungs- oder Ausbildungsbedarf: Der Freibetrag wird 2021 um 288 Euro auf 2.928 Euro erhöht.



Der Grundfreibetrag wird 2021 auf 9.744 Euro und 2022 auf 9.984 Euro angehoben. Mit dem Grundfreibetrag legt der Gesetzgeber das Existenzminimum fest, das nicht besteuert wird.

Behindertenpauschbeträge:

Bundestag und Bundesrat haben zahlreiche Änderungen beschlossen. Zu den wichtigsten zählen die Verdoppelung der Pauschbeträge für behinderte Steuerzahler, bereits ab einem Grad der Behinderung von 20 Prozent wird ein Pauschbetrag von 384 Euro gewährt.

Außerdem wurden diese behinderungsabhängigen Fahrtkostenpauschalen beschlossen:

900 Euro für Menschen mit einem Grad der Behinderung von mindestens 80 oder mit einem Grad der Behinderung von mindestens 70 und dem Merkzeichen „G“, oder 4.500 Euro für Menschen mit dem Merkzeichen „aG“, mit dem Merkzeichen „Bl“ oder mit dem Merkzeichen „H“.

Zuschuss für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen in Höhe von bis zu 4.000 Euro.

Es ist der Wunsch vieler behinderter oder älterer Menschen, zu Hause leben zu können. Aber ein behindertengerechter Wohnungsumbau kann teuer werden. Um nicht alle Kosten selbst bezahlen zu müssen, zahlt die Pflegekasse einen Zuschuss für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen in Höhe von bis zu 4.000 Euro. Voraussetzung ist, dass ein Pflegegrad vorliegt. Mit dem Umbau soll

das Ermöglichen oder erhebliche Erleichtern der häuslichen Pflege bzw. der selbständigen Lebensführung des Pflegebedürftigen gewährleistet und gesichert werden.

Wichtig ist, dass Sie das Gespräch mit dem Vermieter vorher suchen und sich beraten lassen, was möglich ist.

Zu den wohnumfeldverbessernden Maßnahmen gehören Umbauten in der Wohnung, z. B. rutschhemmende Bodenbeläge, Umbauten im Bad (z. B. höhenverstellbarer Waschtisch, begehbare Dusche, Haltegriffe).

Wann sollte der Antrag auf wohnumfeldverbessernde Maßnahmen gestellt werden?

Der "Antrag auf einen Zuschuss für eine Maßnahme zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes (§ 40 Abs. 4 SGB XI)" sollte möglichst vor Beginn der Umbaumaßnahmen gestellt werden.

Allerdings ist es auch möglich, die Bezuschussung erst nach dem Umbau zu beantragen. Dann müssen die quittierten Rechnungen bei der Pflegekasse eingereicht werden. Vorsicht ist hier wie folgt angebracht: Wenn Sie die Kostenübernahme VOR Umbaubeginn genehmigen lassen, wissen Sie, mit welchem Zuschuss Sie rechnen können, falls die Pflegekasse nicht alles anerkennt. Deshalb unsere Empfehlung: Lieber VOR Umbaubeginn alles beantragen.

Wo wird der Antrag gestellt?

Der Antrag auf Zuschuss für eine Maßnahme zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes wird bei der Pflegeversicherung gestellt. Das Antragsformular kann telefonisch bei der Pflegekasse bestellt werden.





Lachen ist gesund



wahrsten Sinne des Wortes „das Lachen vergehen“.

Dabei wird immer gesagt, Lachen sei gesund! Das wollen wir genauer wissen und haben mal nachgelesen. Folgendes konnten wir erfahren:

Nüchtern betrachtet ist das Lachen eine reflexartige Kontraktion der Bauch- und Gesichtsmuskulatur. Das Lachen ist

viel häufiger als solche, die sich nicht besonders mögen.

Während wir lachen, werden Glückshormone (Endorphine) produziert, die in die Blutbahn gelangen. Unsere Stimmung steigt. Der Stresspegel sinkt.

Kurzzeitig führt das Lachen zu Veränderungen im Hormonhaushalt. Das kann sogar helfen, Schmerzen zu lindern.

Des Weiteren produziert der Körper beim Lachen Antikörper, und die werden zum Schutz vor Viren und Bakterien gebraucht.

Zusammenfassend kann man sagen – „aller guten Dinge sind 3“ beim Lachen:

- Stärkung der Abwehrkräfte
- Stress wird verringert
- Glücksgefühle entstehen – wer braucht das in dieser Zeit nicht?

Seit über einem Jahr müssen wir nun schon – mal mehr, mal weniger - mit den Einschränkungen durch die COVID-19-Pandemie leben. Da kann einem bei den vielen Regeln, die uns aus diesem Grund auferlegt werden, schon mal im

aber eigentlich eine Form der Kommunikation, die besonders intensiv ist und häufig auch unbewusst geschieht. Dabei ist es wichtiger Indikator für Sympathie oder Antipathie. Menschen, die gern miteinander Zeit verbringen, lachen auch

Mieterstrom - Versorgung auf kurzem Weg

Solarmodule auf Hausdächern sollen die Energiewende voranbringen und können eine kostengünstige Stromversorgung der Bewohner von Mehrfamilienhäusern sein.

Mit ihren Solarpaneelen auf dem Dach bieten die Wolfener ihren

Mietern in den modernisierten Gebäuden in der Straße der Chemiarbeiter im Fuhnetalviertel von Wolfen preiswerten Strom an. Auch in einem Wohngebäude in der Hans-Beimler-Straße in Wolfen profitieren die Mieter vom Mieterstrom.

Energie aus Solarzellen auf dem Dach des Wohnhauses, die direkt an die Mieter im Haus geht: Das ist das Mieterstrom-Modell in Kooperation mit den Stadtwerken Bitterfeld-Wolfen.

Vorteile hat es viele. Zum einen entfallen diverse Kosten, die der über das Stromnetz bezogene Strom mit sich bringt, etwa Netzentgelte oder Stromsteuer. Obendrauf kommt noch der Mieterstromzuschlag, eine Förderung für jede Kilowattstunde des so gewonnenen Stroms.

Durch den Einbau der Durchlauf-erhitzer, mit denen die Warmwasseraufbereitung dann erfolgt, sparen unsere Mieter Betriebskosten, denn das Vorhalten von Warmwasser in der Station entfällt. Nicht zu vergessen die gesetzlich vorgeschriebenen Legionellenprüfungen, die nun auch entfallen können. Kosten entstehen jetzt nur noch, wenn der Warmwasserhahn betätigt wird.





Alkoholfreie Erdbeerbowl

für 6 - 8 Personen

Heute möchten wir Ihnen Appetit auf eine leckere alkoholfreie Erdbeerbowl machen.

Wenn es in diesem Jahr die Kontaktbeschränkungen wieder erlauben, dass sich mehr Personen treffen können, dann wäre dieses Rezept für 6 – 8 Personen genau das Richtige, um ein Wiedersehen zu feiern.

Sie benötigen:

- 500 g frische Erdbeeren
- 3 Bio-Limetten
- 1 Bund Minze
- 1,5 l kalte Zitronenlimonade
- 0,75 l kaltes Mineralwasser

Und so geht's:

Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Eine Limette halbieren und den Saft auspressen. Erdbeeren und Limettensaft mit etwas Zucker in einer Schüssel mischen. Ca. 30 Minuten kaltstellen, bis sie etwas Wasser gezogen haben.

Die restlichen Limetten heiß waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Erdbeer-Mischung und Limettenscheiben in ein Bowl-Gefäß geben und mit Limonade und Mineralwasser aufgießen.

Prost und guten Appetit!



Erdbeertorte

pudding - Zunächst für die Creme den Vanille-Pudding laut Anweisung zubereiten und erkalten lassen.

Biskuitteig - 4 Eier mit 4 EL heißes Wasser mit dem Handrührgerät (Rührbesen) auf höchster Stufe in 1 Minute schaumig schlagen. Mit 150g Zucker und 1 Päckchen Vanillin-Zucker mischen, in 1 Minute einstreuen, dann noch etwas 2 Minuten schlagen.

100g Weizenmehl mit 100g Speisestärke und 2 TL Backpulver mischen. Die Hälfte davon auf die Eiercreme sieben, kurz auf niedrigster Stufe unterrühren, den Rest des Mehlgemisches auf dieselbe Weise unterarbeiten, den Teig in einer Springform backen. Ca. 30 min. bei 200°.

Den gebackenen Biskuitteig einmal quer durchschneiden. Die untere Hälfte mit Fruchtaufstrich bestreichen.

Creme - Schlagsahne mit Vanillin-Zucker steif schlagen. Kalt stellen. Erdbeeren - Die Erdbeeren waschen. Ca. 2/3 der Früchte achteln, die anderen in Scheiben schneiden.

Die Füllung - Den erkalteten Pudding

unter die steif geschlagene Schlagsahne ziehen, dann die Erdbeerstücke unter 1/3 der Creme heben. Die Erdbeer-Creme-Füllung auf dem Fruchtaufstrich verteilen, mit der oberen Bodenhälfte abdecken.

Finish - Die restliche (2/3) Creme auf der Torte und um den Rand herum verstreichen. Den Rand der Tortenoberfläche mit den Pistazien bestreuen und mit den Erdbeerscheiben fächerartig belegen.

Bis zum Servieren kalt stellen.

Zutaten:

- 4 Ei(er)
- 4 EL Wasser, heißes
- 150 g Zucker
- 4 Pck. Vanillinzucker
- 100 g Mehl (Weizenmehl)
- 100 g Speisestärke
- 2 TL Backpulver
- 1 Pck. Puddingpulver, Vanille
- 500 ml Milch
- 500 ml Sahne, (oder Cremefine)
- 200 g Früchte - Aufstrich aus Erdbeeren
- 1 kg Erdbeeren
- 25 g gehackte Pistazien





abstoßend, widerlich, degoutant	Abk. für: das Rubidium (Element)	Abk. für: Duales System Deutschland	Donner-gott der Germanen	Kfz.-Z. von Forchheim	etwas als Person zum Ausdruck bringen	Kfz.-Z. von Roßlau (Elbe)	Kfz.-Z. von Koblenz	12	finnischer Skispringer, Matti ... 1963-2019
amerik. Schausp., Kris ... (*1936)			7	15					
Kfz.-Z. von Eilenburg		eine Vorschrift miss-achten		James-Bond-Film: 007 jagt Dr ...		Kfz.-Z. von Remscheid		in Ordnung (Abk.)	Initialen von Kolumbus
höchster Berg in Ecuador, 6267 m		Abk. im Umbau	dän. Form von Benedikt	engl. für: auf	Abschieds-gruss	Betätigung der Maustaste	6	9	
							Nebenfluß der Wolga		
Punkte auf einem Spielewürfel			8	weiblicher guter Geist		Kfz.-Z. von Elbe-Elster	13	angemessen sein, sich eignen, harmonieren	Vorläufer des Euro
da ... ein Pferd auf dem Flur		französisch für: in		engl. für: Furcht			engl. für: Füller		
				amerik. Filmreg., Tod ... 1880-1962	Gebirgst. d. Karpaten in Polen u. Slowakei	engl. für: Frieden			
Textil-geflecht in länglicher Form	Kfz.-Z. von Celle	franz. Radfahrer, Bernard ... (*1954)	amerik. Schausp., ... Midler (*1945)				engl. für: Sonne		
				Hauptstadt von Dominica, Karibik		Abk.: Edition	Schweizer Stadt im Kt. Baselland	Kfz.-Z. von Ratzeburg	deut. Stadt bei Lipstadt
Abk.: eigentlich	10		deut. Stadt bei Fried-berg					4	1
lästige Werbung per E-Mail	Musik: ein wenig	engl. für: Schwert				altes Gewicht der Apotheker			
			Nachrichtendienst der USA		chem. Element mit Zeichen: Ce	dt. Autor, Albrecht von, 1420-1475	Abk. für: Aktion Saubere Hände	Kurzform von Ronald	
französisch für: oder		Kfz.-Z. von Pasewalk	Abkürzung für: im einzelnen	14	ital. Sänger, ... Cremonini (*1980)				
Kfz.-Z. von Cloppenburg	5		Gottschalk-Show: ... sowas		lauter Ausruf		Kfz.-Z. von Saale-Orla-Kreis		
Kfz.-Kennzeichen Ottweiler			Basis für ein Verdickungs-mittel	11	3				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Zur Verfügung gestellt von ratehase.de

Impressum