

WOHNBLOGS WBGW

Wohnungsbaugenossenschaft
Wattenscheid eG

Das Magazin der Wohnungsbaugenossenschaft Wattenscheid eG | Ausgabe 0118



Heimwerkers Liebling:
Nichts geht über
den Akkuschauber
Seite 04



Schönes Balkonien:
Auf die Himmelsrichtung
kommt es an
Seite 06



Gut wohnen, gut leben:
Die Dänen schwören
auf Hygge
Seite 08



Handwerksunternehmen
der WBGW gestartet
Seite 15





Liebe Mitglieder und Freunde unserer Genossenschaft,

mit einem neuen Geschäftsfeld ist die Genossenschaft ins Jahr 2018 gestartet. Das eigene Handwerksunternehmen, die WBGW BauService Wattenscheid GmbH, hat seinen Betrieb aufgenommen.

Wir beschreiten damit einen Weg, der mehr und vor allem andere Anforderungen an unsere tägliche Arbeit stellt. Mein Fazit nach vier Monaten fällt durchweg positiv aus. Viele der am Anfang eines neuen Projekts zu erwartenden „Kinderkrankheiten“ haben wir inzwischen abgestellt. Und bei der Planung und Organisation unserer eigenen Baustellen werden wir immer besser und professioneller.

Das Jahr geht für die WBGW erfolgreich weiter: Im Sommer feiern wir gemeinsam mit den Mietern die Fertigstellung des Wohnhauses an der Stresemannstraße, Ende 2018 wird auch die Baustelle an der Stephanstraße abgeschlossen sein.

Erfolg erhoffe ich mir auch bei dem Sportereignis des Jahres – der Fußballweltmeisterschaft in Russland. Sie drücken dem deutschen Team doch sicher auch die Daumen für die Titelverteidigung.

Eine schöne Frühlings- und Sommerzeit wünscht Ihnen

Markus Brüning
Geschäftsführer



Baustelle Stephanstraße/Beethovenweg



BAUTÄTIGKEITEN 2018

Zentrale Aufgabe unserer genossenschaftlichen Unternehmensgruppe bleibt die Schaffung und der Erhalt bezahlbaren Wohnraums für die Menschen in unserer Region. Mit rund 9 Mio. Euro investiert die WBGW auch in 2018 eine beachtliche Summe in ihren Immobilienbestand, um dieser Aufgabe gerecht zu werden.

Gleich zwei Baumaßnahmen mit insgesamt 33 Wohnungen werden noch im Laufe des Jahres fertiggestellt. Den Anfang macht die Baustelle an der Stresemannstraße in Wattenscheid. Der Neubau, der auch von der Lokalpresse mit großem Interesse begleitet wird, befindet sich auf der Zielgeraden. Im Sommer übergeben wir die 24 barrierefreien Seniorenwohnungen an die neuen Mieter. Und schließen damit erfolgreich ein Bauprojekt ab, dessen Planung und Umsetzung mit vielen behördlichen Hürden mehr als fünf Jahre gedauert hat.

Auf dem Grundstück Stephanstraße/Beethovenweg in Westenfeld wird seit Oktober letzten Jahres ebenfalls gearbeitet. Hier errichtet die WBGW ein weiteres Wohnhaus, baugleich zum bestehenden Haus Stephanstraße 33. Es entstehen neun familienfreundliche Wohnungen, davon acht 3,5-Raum-Wohnungen mit einer Wohnfläche von rund 80 qm und im Staffelgeschoss eine 4,5-Raum-Wohnung mit einer Größe von 113 qm. Ein Aufzug, Balkone und Terrassen in Süd-West-Ausrichtung, bodengleiche Duschen, Spielplatz und Stellplätze direkt am Gebäude bieten modernen Wohnkomfort. Die Fertigstellung des rund 1,9 Mio. Euro teuren Projekts ist für November 2018 geplant.

Unter www.wbgw.de finden Sie alle Wohnungsgrundrisse.

Sichern Sie sich Ihr neues Zuhause!

Frank Wolbeck berät Sie gern.
Telefon (0 23 27) 94 52 16
E-Mail: frank.wolbeck@wbgw.de

Foto: ©WBGW-Wattenscheid

Aufräumen – IN WOHNUNG UND KOPF

Umfragen zeigen, dass zunehmend Menschen sich von ihren Lebensumständen überfordert fühlen. Marc Laban meint: Da hilft „Entrümpeln“. Sein Ratgeber zeigt auf amüsante Weise, wie man Dinge wieder in den Griff bekommen kann.

Hätten Sie gewusst, dass jeder Mensch in der westlichen Welt gut und gerne so zwischen 5.000 und 10.000 Dingen besitzt? Zurückhaltend geschätzt. Und: Viele dieser Dinge sind völlig nutzlos. Irgendwer hat sie irgendwann mal ins Haus geschleppt und nun stehen oder liegen sie irgendwo herum, sind kaputt oder stören.

All diese Dinge, so ist Marc Laban überzeugt, bestimmen uns. Sie führen zu Unordnung. Rauben uns die Autonomie. Und lenken uns von dem ab, was wirklich wichtig ist. Ganz ähnlich auch die zahllosen Verpflichtungen, denen wir nachkommen – und das selbst dann noch, wenn ihr Sinn kaum mehr zu erkennen ist. Unser modernes Leben, so die Grundthese im Buch, ist komplett mit irgendwelchem Gerümpel verstopft. Und wir leiden an dieser Verstopfung.

Resignation hilft da nicht weiter. Eher schon die Ausgangsfrage im Buch: Was ist das Wesen der Dinge und was ist dagegen das Wesen von bloßem Gerümpel? Was macht den Unterschied aus? Davon ausgehend zeigt Laban, wie man sich elegant von allem Überflüssigen trennt – zuhause, in Keller, Küche und Wohnzimmer, aber auch und vor allem: Im Kopf.

Im Grunde findet sich nichts im Buch, was man im Prinzip nicht schon wüsste. Hier wird es noch einmal in Erinnerung gerufen, und das auch noch auf witzige Art. Lesenswert!



MARC LABAN:
Weg mit dem Gerümpel!
Wegschmeißen,
aufräumen – durchatmen
Anaconda-Verlag,
6,90 Euro.

Foto: © iStock.com/lorne2013



WBGW intern



Wohnen Einrichten



Urlaub Reisen



Bauen Basteln



Fitness Gesundheit



Tipps Trends



Rätsel Spaß

Inhalt

Heimwerkers Liebling:

04 Nichts geht über den Akkuschauber

Schönes Balkonien:

06 Auf die Himmelsrichtung kommt es an

Gut wohnen, gut leben

08 Die Dänen schwören auf Hygge

Stressfrei in den Urlaub:

10 Entspannt fliegen

Bares Geld sparen:

11 So hat der Stromzähler Urlaub

Wohnen in Deutschland:

12 Alleine leben ist inzwischen normal

Volkskrankheit oder Einbildung:

13 Was ist Burnout?

Spiel und Spaß mit Sudoku und Co.:

14 Rätselhaft

15 Handwerksunternehmen der WBGW gestartet



Heimwerkers Liebling:

AKKU SCHRAUBER

Nichts geht über den

Heimwerken ist in Deutschland überaus beliebt. Was würden die Leute wohl sagen, wenn man sie nach ihrem Lieblingswerkzeug fragte? Vermutlich stünde ganz weit oben – der Akkuschauber. Zurecht, denn das Gerät ist eine echte Hilfe.

Neben dem Hämmern und Nageln zählt sicher auch das Schrauben zu den Heimwerkerjobs, die am häufigsten vorkommen. Zu schrauben gibt es immer was. Und wer einmal selbst, bewaffnet allein mit einem schlichten Schraubenzieher, einen kompletten Schrank zusammengebaut oder stundenlang „über Kopf“ gearbeitet hat, der weiß genau, wie anstrengend das ist, und wie lahm schon nach kurzer Zeit die Arme werden.

Wohl dem, der in solchen Fällen einen Akku-schauber zur Hand hat. Der sieht meistens aus wie eine Pistole, kommt ohne jeden Strom aus und jagt die Schrauben ins Material, ohne dass dabei irgendwelche Körperkraft eingesetzt werden muss. Da ist so ein Schrank ruckizucki aufgebaut. Oder abgebaut, denn Schrauben herausdrehen kann das Ding natürlich auch. Eigentlich gehört es in jeden Haushalt.

Doch Akku-schauber ist nicht gleich Akku-schauber. Unterschieden werden die Schrauber und die Bohrschrauber. Bloß letztere verfügen über ein Zweiganggetriebe, und im schnelleren Gang ist hier eben auch Bohren möglich. Schlagbohrschrauber sind im Markt ebenfalls erhältlich.

Gegenüber den üblichen Geräten haben die Akkuschauber diverse Vorteile: Sie sind klein, leicht und daher sehr viel einfacher zu handhaben als zum Beispiel eine klassische, eher klobig-schwere Bohrmaschine. Ein deutliches Plus also in Sachen Kompaktheit. Sie sind auch günstiger. Kein Kabel, das im Weg liegt, und der Akku-Betrieb macht sogar ein Arbeiten im Freien möglich, dort, wo kein Strom zur Verfügung steht. Flexibler geht es kaum.



Systematisch zum richtigen Produkt

Beim Kauf sollte man allerdings auf einige Dinge achten. Vielleicht am wichtigsten ist die Frage, wofür das Gerät eigentlich benutzt werden soll, denn beschränkt sich das Ganze tatsächlich nur aufs Schrauben und leichte Arbeiten im Haushalt oder bei Umzügen, so ist man schon mit einem Mini-Akkuschauber gut bedient. Der große Vorteil dieser Kleinausgabe: noch mehr Flexibilität. Denn die Minis sind echte Leichtgewichte. Kein Wunder, dass sie gerade bei Frauen sehr beliebt sind.

Im Kern geht es also ums Thema Leistung. Was sollte er können, der Akku-Schauber? Was muss er können? Oft wird der Fehler gemacht, beim Kauf vor allem auf die Zahlen zu achten – etwa auf die Volt-Angabe. Doch die Vermutung, dass 24 Volt zu einer höheren Leistung führen als 18 Volt, ist nicht ganz richtig. Auch das Drehmoment, gemessen in Newtonmeter (Nm), stellt – und zwar gerade beim Schrauben –, eine wichtige Kenngröße dar. Dass nur ein ganz bestimmter, isolierter technischer Maximalwert für allerhöchste Qualität bürge, legen typisch vor allem

die im Markt erhältlichen Discounterprodukte nahe. Da wird mit vermeintlichen Höchstleistungen Werbung gemacht. Das Web ist leider voll von Verrissen eben dieser Produkte.

Ein wichtiges Qualitätskriterium bei Akku-Schraubern ist dagegen zum Beispiel die Leistung des Akkus. Wie lange hält er und wie lange dauert es, bis er wieder komplett aufgeladen ist? Gehört zum Produktangebot womöglich ein Reserve-Akku bereits dazu? Bei den Markenherstellern ist das oft so und die Akkus verlieren auch über eine längere Gebrauchszeit hinweg nichts oder nur wenig von ihrer Leistung. Dass ein Akku schnell überstrapaziert wird und deswegen heiß läuft, wird man hier kaum finden.

Es lohnt sich, genau hinzuschauen. Auch die folgenden Kriterien können bei der Auswahl eines passgenauen Produkts eine maßgebliche Rolle spielen:

- **Das Gewicht:** Denn wenn sonst alles stimmt, gilt: Je leichter, desto besser.
- **Die Verarbeitungsqualität:** Wie hochwertig sind Gehäusematerial und Getriebe?
- **Die Ergonomie:** Wie liegt der Schrauber in der Hand? Verfügt er über einen rutschfesten Griff?
- **Das Zubehör:** Was brauche ich da eigentlich und wer bietet was an?
- **Die Schraubengrößen:** Welche Größen sollen noch bewältigt werden können?

Im Internet gibt es diverse Portale, die Akkuschauber auch im Vergleich testen. Hier kann man sich gut schlau machen. Zum Beispiel unter <http://werkzeugcheck.com/akkuschauber/profi-akkuschauber/>.

DIE TOP-MARKEN UNTER DEN AKKU-SCHRAUBERN:

- AEG
- Black & Decker
- Bosch
- Makita
- DeWalt
- Varo
- Einhell
- Metabo
- Hitachi
- Meister

Foto: © iStock.com/Arbeshko

Grafik: © iStock.com/ChrisGargo



SCHÖNES BALKONIEN:

Auf die Himmelsrichtung kommt es an

Einen Garten sein Eigen zu nennen, das ist nur wenigen vergönnt. Aber ein Garten macht auch Arbeit – viel Arbeit. Eine Alternative ist der Balkon. Mit ein bisschen Kreativität wird er zum Minigarten – und einer echten Wohlfühlzone für die wärmeren Stunden des Jahres. Wir zeigen, wobei dabei zu denken ist.

Über einen ganz persönlichen Rückzugsort verfügt jeder gern. Das gilt insbesondere in der Stadt, mit ihrem Lärm und der ganzen Hektik. Ein Schrebergarten kommt vielleicht in Frage, aber das findet längst nicht jeder attraktiv, kostet, und „um die Ecke“ liegt der Garten zumeist auch nicht gerade. Bleibt der Balkon, denn immerhin: Mit relativ geringem Aufwand lässt er sich von einem Anbau, der allzu oft leider bloß als zusätzlicher Stauraum genutzt wird, zu einem behaglichen und ansehnlichen Erholungsort unter freiem Himmel machen.

QUERDENKEN BEI DER GESTALTUNG

Bei der Gestaltung von Balkonen haben sich bestimmte Dinge einfach bewährt. Balkonkästen für die Bepflanzung zum Beispiel. Denn sie machen einerseits eine Begrünung möglich und nehmen andererseits nichts vom ohnehin rar gesäten Platz weg. Und was die Pflanzen selbst angeht, gibt es Geranien, Petunien und Begonien. Die gehen immer. Viel Widerstandsfähigkeit, wenig Pflege.

Allerdings muss man es bei bewährten Lösungen auch nicht belassen. Die kennt man ja bereits. Und sieht sie immer

wieder: Wenn der Raum auf dem Balkon es zulässt, lohnt sich zum Beispiel ein Versuch mit alten Wein- oder Obstkisten. Die lassen sich prima mit Blumentöpfen füllen und dann kreativ übereinanderstapeln. Wenn die Töpfe dann auch noch bunt mit Acrylfarbe bemalt werden, ergibt sich ein prächtiges, dekoratives Gesamtbild. Oder Pflanzenpyramiden: Die sind ein echter Hingucker. Denn hier erlauben es unterschiedliche Ebenen, dass der Blumenschmuck der Saison vielfältig miteinander kombiniert werden kann – und das bei Rundum-Bepflanzung. Statt Blumen können auch Nutzpflanzen

auf dem Balkon eine Bereicherung sein. Zwar geben sie optisch nicht so viel her, doch Kräuter wie Thymian, Salbei oder Rosmarin duften nach Urlaub – und in der Küche lassen sie sich auch noch verwenden. Aber Vorsicht: Diese zarten Pflänzchen sind mediterranes Klima gewöhnt und brauchen viel Sonne!

DIE LAGE DES BALKONS BEDENKEN

A und O bei der Neugestaltung des eigenen Balkons ist allerdings seine Himmelsrichtung. Auch die Art und Weise, wie er genutzt wird, hängt in der Regel genau davon ab, und das wird leider oft nicht zureichend bedacht. Ein Ostbalkon zum Beispiel wird von der Morgensonne verwöhnt und lädt deshalb zum Frühstück im Freien ein. Ab Mittag liegt er im Schatten, weshalb sich hier als Untergrund gut Fliesen eignen, da sie Wärme speichern. Auf einem Südbalkon wäre das viel zu heiß an den Füßen. Der eignet sich insbesondere für Sonnenanbeter, und angenehmer wären Kunstrasen oder Holz. Auch Metall – man denke etwa an Möbel – kommt auf einem Südbalkon eigentlich kaum in Frage. Man will sich doch nicht verbrennen.

Wieder anders ist es bei nördlicher Ausrichtung. Der Vorteil hier: Gerade an den heißen Tagen ist es erfrischend kühl, denn Sonne gibt es nicht. Sollte es allerdings mal so richtig nass werden, dann benötigt all das, was auf dem Balkon platziert ist, aus eben diesem Grunde auch deutlich länger, um wieder zu trocknen. Was folgern wir? Besser robustere Möbel wählen und ebenfalls kein Metall, da es Nässe nicht aufsaugt.

Wer einen westwärts ausgerichteten Balkon sein Eigen nennt, der wird sich gern auch abends hier aufhalten, um die letzten Sonnenstrahlen zu genießen. Gerade dann ist bei der Gestaltung die Beleuchtung ein Thema. Windlichter oder Kerzen wirken Wunder; wenn man ein bisschen Romantik auf den Balkon zaubern möchte. Doch Vorsicht: Vom Westen her weht häufiger mal ein frischer Wind. Daher bei Pflanzentöpfen und Mobiliar auf ausreichende Stabilität achten!

Rechts noch ein paar Pflanztipps, wenn es denn mal nicht die „üblichen Verdächtigen“ unter den Blumen sein sollen.



PFLANZTIPPS FÜR DEN BALKON

(Auswahl):

BEI SÜDAUSRICHTUNG

Sonne:



BEI WESTAUSRICHTUNG

Halbschatten:



BEI OSTAUSRICHTUNG

Halbschatten:



BEI NORDAUSRICHTUNG

Schatten:



GUT WOHNEN, GUT LEBEN:

Die Dänen schwören auf Hygge

Gesprochen wird „Hygge“
übrigens in etwa so: „Hüggä“.

Fast hat man sich daran schon gewöhnt: Jahr für Jahr weist der World Happiness Report die Dänen als das glücklichste Volk der Welt aus. Zwar gibt es Ausnahmen, so wie zuletzt, als nur der zweite Platz gewonnen wurde, und auch die Schweizer sind natürlich immer ganz vorn mit dabei. Doch wenn das Glücklich-Sein irgendwo erfunden worden ist, dann wohl in Dänemark. Woran liegt's?

Die Steuerbelastung ist hoch in Dänemark, sehr hoch, und die Landschaft ist eher karg und rau – ganz so wie das Wetter, das ebenfalls besser sein könnte. Im Winter jedenfalls gibt es deutlich angenehmere Fleckchen auf dieser Erde als ausgerechnet Dänemark. Sonnigere Fleckchen. Und heitere.

Trotzdem sind die Dänen zufrieden, sehr sogar: So zufrieden, dass alle Welt bereits voller Neid auf das kleine Völkchen im Norden Europas schaut und sich wundert, wie die Dänen das wohl schaffen. Mittlerweile gibt es eine ganze Batterie von Büchern, die sich mit diesem Phänomen beschäftigt. Dort wird für das Glück der Dänen vor allem anderen eine Ursache genannt: Hygge. Was genau das eigentlich ist, bleibt zwar schwammig und unübersichtlich, etwas dran scheint aber doch zu sein, denn immerhin haben die Dänen selbst zuletzt alles „Hyggelige“ offiziell zu einem fundamentalen Bestandteil der eigenen Kultur erklärt – gleich neben der Freiheit und Gleichheit, der dänischen Sprache und dem „christlichen Erbe“. Hygge ist ein konstitutiver Teil des dänischen Wertekanons. Nur: Was genau ist damit gemeint?

LEBENSEINSTELLUNG UND GEMEINSCHAFTSGEFÜHL

„Hygge“, das heißt übersetzt so viel wie Gemütlichkeit und Geborgenheit. Und „hyggelig“, das ist für die Dänen alles, was das symbolisiert: Der heiße Kakao im Winter, ein reich gedeckter Tisch im Kerzenlicht, der selbstgestrickte Pulli, ein Picknick mit der Familie oder mit Freunden in der Natur, selbstgebackenes Brot, kuschelweiche Decken und Kissen auf dem Sofa im Wohnzimmer zuhause. Die Liste ist lang. Und: Sie könnte endlos fortgesetzt werden – auch in Deutschland, wo man über „Gemütlichkeit“ ja ebenfalls das eine oder andere zu wissen glaubt. Alles in allem aber, so deuten es Trendforscher, gehe es beim Hygge um mehr als bloß das. Letztlich gehe es darum, den schönen Augenblick wertzuschätzen und sich über die ganz einfachen Dinge des Lebens zu freuen. Es gehe

um Entspannung und Entschleunigung in einer zunehmend komplexen, immer hektischeren globalisierten Welt, und das gelinge den Dänen eben besonders gut. Wichtig dabei sei aber, Entspannung nicht gänzlich passiv zu verstehen, so als ginge es nur um „Wellness“ und darum, sich maximal selbst zu verwöhnen. Richtig „hyggelig“ sei es vielmehr, möglichst bewusst das Hier und Jetzt zu genießen, und dabei gelte: Je aktiver, desto besser. Tipp der Forscher: Für den Anfang mal das Smartphone ausschalten.

Neben der vielerorts bereits verlorenen Fähigkeit den Moment zu genießen, so ist Meik Wiking, Glücksforscher aus Kopenhagen, überzeugt, zeichnet es die große Zufriedenheit der Dänen aus, genau dies auch zusammen mit anderen tun zu können. Für ein „hyggeliges“ Lebensgefühl ist es entscheidend, nicht den Rückzug ins Private anzutreten. Denn viel bedeutsamer und wirksamer als das glückliche ICH ist das glückliche WIR.

Als so richtig „unhyggelig“ gilt es übrigens, Gespräche und Diskussionen zu führen, die zu völlig unnötigen Auseinandersetzungen und Streitereien führen – so wie typisch beim Thema Politik. Die Aufmerksamkeit gilt eher dem Verbindenden statt dem Trennenden. Und sei es auch noch so klein und unscheinbar.



DIE TOP 20 DES WORLD HAPPINESS REPORT 2017

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. Norwegen | 11. Israel |
| 2. Dänemark | 12. Costa Rica |
| 3. Island | 13. Österreich |
| 4. Schweiz | 14. USA |
| 5. Finnland | 15. Irland |
| 6. Niederlande | 16. Deutschland |
| 7. Kanada | 17. Belgien |
| 8. Neuseeland | 18. Luxemburg |
| 9. Australien | 19. Großbritannien |
| 10. Schweden | 20. Chile |

UNSERE BUCHTIPPS RUND UM DEN HYGGE-TREND:

Meik Wiking: **Hygge – ein Lebensgefühl, das einfach glücklich macht**, € 20,-

Marie Tourell Söderberg: **Hygge: Das große Glück liegt in den kleinen Dingen**, € 14,99

Helen Russell: **Hygg Hygg Hurra! Glücklich wie die Dänen**, € 9,99

UND UNTER GESTALTUNGS- UND EINRICHTUNGSASPEKTEN:

Marion Hellweg: **Hyggelig Wohnen: Inspirationen aus Skandinavien**, € 29,99





Stressfrei in den Urlaub:

fliegen

Entspannt

Kaum etwas ist so ärgerlich wie ein verhagelter Urlaub. Probleme? Stress? Während dieser Zeit bitteschön nicht. Hier unsere Ratschläge für Flugreisende, damit Sie zumindest locker und lässig am Urlaubsort ankommen.

Exklusiv ist die Flugreise heute nicht mehr. Über 40% der Deutschen nutzen diesen Weg, um in den wohlverdienten Urlaub zu gelangen. Bei Auslandsaufenthalten liegt die Zahl sogar deutlich höher: Wohl ist hoch oben in der Luft aber längst nicht jedem. Was lässt sich da tun? Hier unsere Tipps:

REISEÜBELKEIT

UNSER TIPP: Möglichst Plätze über den Tragflächen buchen, da dort etwaige Turbulenzen am wenigsten zu spüren sind. Bei Übelkeit helfen Antihistaminika. Sie sind rezeptfrei erhältlich. Für kleinere Kinder gibt es Zäpfchen.

JET-LAG

UNSER TIPP: Der Flug durch Zeitzonen bringt unseren Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander. Eine Daumenregel sagt: Einen Jet-Lag zu kompensieren dauert etwa so lange wie die Zahl der Zeitzonen, die durchflogen werden. Sind es vier, dauert es vier Tage. Hilfreich ist es, sich am Zielort mittags dem Tageslicht auszusetzen. Das hilft bei der Neujustierung der „inneren Uhr“.

DRUCKAUSGLEICH

UNSER TIPP: Vielfach machen im Flieger schmerzende Ohren Probleme. Das gilt insbesondere für Kinder. Sehr nützlich ist es, bei der Landung etwas zum Kauen zu haben – Gummibärchen

zum Beispiel. Bei Erkältungen hilft vor Start und Landung ein Nasenspray mit abschwellender Wirkung.

REISETHROMBOSE

UNSER TIPP: Langes Stillsitzen ohne Bewegung ist nie gut. Wenn zwischenzeitliches Aufstehen im Flieger eher schwierig ist, anstelle dessen Spannungsübungen mit den Beinen machen (Zehen bewegen, Füße kreisen lassen). Das fördert die Durchblutung. Bei schwierigeren Fällen helfen auch Kompressionsstrümpfe für die Reise.

Jeder reagiert anders auf die Reise über den Wolken. Senioren sollten daran denken, eventuelle Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen, mit in ihr Handgepäck zu nehmen. Wenn es sogar lebenswichtige Medikamente sind, kann es hilfreich sein, einen internationalen Notfallausweis mitzuführen. Wird im Ausland eine Behandlung erforderlich, kann der Arzt dem Ausweis die Informationen entnehmen, die er benötigt.



Bares Geld sparen:

So hat auch der

Stromzähler Urlaub

Wir unterschätzen oft, wie viel unnötige Energie im Haushalt verbraucht wird und was das inbarer Münze bedeutet. Allein für die Angewohnheit, Haushaltsgeräte im Standby-Modus laufen zu lassen, braucht es deutschlandweit übers Jahr gesehen die Energie von 1,5 Atomkraftwerken. Die Urlaubszeit ist eine gute Zeit, um damit Schluss zu machen.

Energie fließt oft unbemerkt. In deutschen Haushalten gilt das insbesondere für die Bereiche der Kommunikations- und Unterhaltungselektronik – also: Computer, Fernseher oder Stereoanlage. Diese Geräte werden meist nicht richtig abgestellt, sondern im Standby-Modus weiterbetrieben, und solange ein Lämpchen leuchtet, fließt auch noch Strom. Nur eins hilft da weiter: konsequent den Stecker ziehen. Und wann liegt das näher als während der Urlaubszeit, wo man ohnehin weg ist?

Kurz vorm Urlaub nochmal durch die Wohnung zu laufen und sämtlichen Stromfressern den Saft abzudrehen, lohnt sich. Nicht nur im Wohnzimmer, auch in der Küche finden sich da Kandidaten. Nummer 1: Der Kühlschrank. Er wird nicht gebraucht und könnte ohnehin mal wieder abgetaut und gereinigt werden. Kaffeemaschine, Toaster, Mikrowelle: Überall lässt sich schnell mal eben der Stecker ziehen.

Kein Weg vorbei führt auch, wenn vorhanden, am Boiler – und zwar in Küche und Badezimmer: Denn auch warmes Wasser wird vorläufig nicht mehr benötigt. Doch Vorsicht: bei sehr großen Boilern lohnt sich das Abschalten erst bei einer Abwesenheit von über einer Woche, denn das Warmhalten ist hier günstiger als das Erwärmen.

Sind im Rahmen der Urlaubsvorbereitungen Küche, Bad und Wohnzimmer einmal abgelauften, zum Schluss auch an all die kleinen Geräte noch denken: Elektrische Zahnbürste, Radio- wecker, WLAN-Router – nichts davon muss während Ihrer Abwesenheit „unter Strom“ stehen. Gönnen Sie auch ihnen eine Auszeit!

Sparpotentiale bei einem Urlaub von zwei bis drei Wochen:

- Standby-Modus beenden: 5 – 8 €
- Netzteile und Ladegeräte: 4 – 6 €
- Kleingeräte: 3 – 5 €
- Kühlschrank 3 – 5 €
- Boiler 10 – 25 €

WEGEN LEGIONELLENGEFAHR DEN BOILER NACH DEM URLAUB EINMAL RICHTIG ERHITZEN!





Wohnen in Deutschland:

Alleine leben ist inzwischen normal

Deutschland ändert sich. Wir werden „weniger, älter und bunter“, so heißt es, und das hat auch aufs Wohnen Auswirkungen. Darauf zum Beispiel, wer unsere Nachbarn sind, auf die wir uns einzustellen haben. Das sagen die Zahlen.

Glaukt man dem Statistischen Bundesamt, so lebt inzwischen schon jeder Dritte in Deutschland allein. Das allerdings gilt nur im Schnitt; in den Großstädten sind es tatsächlich 42%. Und wer meint, das seien vor allem die jüngeren Leute, Studenten zum Beispiel, der irrt: Keine 18% sind jünger als 30 Jahre. Fast 35% dagegen sind bereits im Rentenalter, also über 64 Jahre alt.

Mehr als vier Personen wohnen in nicht einmal fünf Prozent der Haushalte. Über 50% machen dagegen die Zwei- und Drei-Personen-Haushalte aus – wobei der Trend deutlich zu wenigen Personen pro Haushalt geht, denn die Haushalte mit zwei Personen liegen bei gut 33%, die mit drei Personen schon nur noch bei etwa 14%. Allenfalls zu zweit und ansonsten allein – genau das scheint in Deutschland der Normalfall zu sein.

Gut jeder fünfte Haushalt bei uns ist übrigens ein reiner Seniorenhaushalt – ob nun Single oder Paar. In 60% der Haushalte leben Familien (wobei Statistiker dazu Paare mit und ohne Kindern sowie

Alleinerziehende mit Kindern zählen). Familien mit Kindern liegen bei fast 33%. Familien ohne Kinder bei etwa 28%. Es dominiert die Familie mit nur einem Kind (fast 55%).

Zugegeben: Die Zahlen sind älter und deshalb „wackelig“. Sie beziehen sich auf die Vollerhebung Zensus 2011 und es gibt da nichts Vergleichbares. Der Trend allerdings ist unbestritten, er zeigt sich auch anderswo: So wird in Schweden schon mehr als die Hälfte der Wohnungen und Häuser von gerade mal einer Person bewohnt.



Volkskrankheit oder Einbildung:

Was ist BURNOUT

Das „Burnout“-Syndrom scheint genau die gleiche Entwicklung zu nehmen wie in früheren Zeiten die Rede vom „Stress“. Keiner weiß so ganz genau, was damit gemeint sein soll, aber nachempfinden können es fast alle. Warum?

Der Philosoph Hans Blumenberg hatte schon seine Probleme mit dem bloßen Wort „Stress“. Da erfinde jemand irgendwo in Kanada einen „handlichen Ausdruck“, so schrieb er, der irgendeine „Weltbelastung benennt, die uns alle drückt“ und schon „beginnt jeder sogleich, sich und seinen Zustand daraufhin zu untersuchen“. Man brauche nicht mal den Arzt zu befragen.

Beim „Burnout“ ist es ähnlich. Alle scheinen zu wissen, was gemeint ist. Jeder prüft, ob er selbst ebenfalls vielleicht gerade „ausgebrannt“ ist. Neu ist allerdings: wer vom „Burnout“ spricht, der bezieht das direkt auf seine Arbeitssituation. Darum geht es. Um ein Gefühl der Erschöpfung in Anbetracht der Realität und Anforderungen im Beruf.

In der Medizin gibt man sich skeptisch – und in der internationalen statistischen Klassifikation von Krankheiten wird der Burnout erst gar nicht unter Krankheiten geführt, sondern unter der Rubrik „Schwierigkeiten bei der Lebensführung“. Zu Recht? Viele Zahlen sprechen dafür, denn die Wochenarbeitszeit in Deutschland zum Beispiel ist im Vergleich eher niedrig. Warum also sollte ausgerechnet hier Arbeit krankmachen? Immerhin: Niemand wird bestreiten, dass etwa Zeitdruck, dass Über- und Unterforderungen am Arbeitsplatz zu Belastungen führen können. Umfragen zeigen jedenfalls, dass sich viele von „Burnout“ betroffen fühlen. Bemerkenswert ist auch, dass dies offenbar verstärkt in Berufsgruppen der Fall ist, die im Bereich Gesundheit und Soziales tätig sind, dort also, wo Menschen anderen Menschen helfen. Das Burnout, so meinen manche deshalb, sei vor allem ein Symptom der Dienstleistungsgesellschaft.

Auch wenn es sich vielleicht nicht um ein pures Modewort handelt, der Begriff bleibt vage und unscharf. Kritiker monieren, dass so gerade verschleiert würde, ob jemand wirklich krank oder allenfalls urlaubsreif ist. Denn es sei durchaus möglich, so argumentieren sie, dass sich hinter einem Burnout eine handfeste Depression mit ganz ähnlichen Symptomen verstecke. Was man daraus lernen kann? Am Arztbesuch führt doch kein Weg vorbei.





Rätselfhaft.

Ein Sudoku beinhaltet neun große Quadrate, die in neun kleinere unterteilt sind und jeweils eine Zahl von eins bis neun enthalten können.

Innerhalb eines großen Quadrates darf jede Zahl nur einmal vorkommen. Dies gilt auch für jede Zeile und jede Spalte.

Finden Sie heraus welche Zahl an welche Stelle kommt.

6		3			9	7		
7			8	3				
	1	9		5				
	3	2					1	
	6			7			3	
	8				4	5		
				9		6	7	
				2	1			4
		1	6			5		3

	4		3	7				
6			2	8				5
3						2	9	
		6	1		3			
	2			5				3
			4		2	5		
	5	8						2
	3			4	5			6
				2	7		4	

Füllen Sie die Kästchen in Pfeilrichtung aus und finden sie so das Lösungswort.

Ein Tipp: Unser Lösungswort nennt einen der Mitfavoriten der diesjährigen Fussball-WM!

ugs.: wenig Geld	▼	Montage, Er-richtung	Wind-schatten-seite	laut, schrill rufen	▼	zu Mehl verar-beiten	über eine Stiege nach unten	skand. Münze	▼	Tasse, Glas	Gemein-de, Dorf
sehr leichte Holzart	▶		▼	▼		unvoll-ständige Statue	▶	▼			▼
Biblio-thek	▶			○ ₉						unnach-giebig	
▶		○ ₁				Bedroh-lichkeit einer Lage	▶	○ ₆		▼	
binden-der Auftrag	ugs.: im Sinn, bereit (2 Wörter)		Ehrebietung, Achtung	▶					○ ₅		Zahlen-übersicht
	▶		○ ₁₀			Spiel-bank (Kurz-wort)	▶	landw. Groß-grund-besitz			▼
▶	○ ₄		Republik in Ost-afrika	▶	Film-auf-nahme-gerät	▶				○ ₂	
afrika-nische Kuh-antilope		oriental. Gericht	▶					Wind-richtung		Futter-pflanze	
Paradies-garten	▶	▼			Auto-mobil-bauform		japa-nischer Reis-wein	▶		▼	○ ₇
handeln	▶			das Sehen betref-fend	▶	○ ₈					
Repub-lik China	▶				○ ₃		Trag- u. Reittier in südl. Ländern	▶			®
die Stadion-welle: La ...	▶			Rand-meer des At-lantiks	▶						®

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

Foto: © iStockphoto.com / Rubek © KANZLEI

HANDWERKS-UNTERNEHMEN



der WBGW gestartet



Betrieb aufgenommen. Hauptsitz der GmbH ist die WBGW - Geschäftsstelle an der Franz-Werfel-Straße, angemietete Lagerräume und ein Büro befinden sich ganz in der Nähe in der Geitlingstraße.

Beauftragung externer Handwerksunternehmen durchführen. Und damit wirtschaftlicher, flexibler und individueller die Arbeiten planen und steuern.

Bunt, groß, ausgefallen – mit ihrer Beschriftung ist die Fahrzeugflotte der WBGW BauService Wattenscheid GmbH nicht zu übersehen. Und das Design zeigt deutlich: es handelt sich um ein Unternehmen der Wohnungsbaugenossenschaft Wattenscheid. Vielleicht haben Sie einen der sechs Transporter schon im Einsatz gesehen?

„Zunehmend ziehen sich Handwerker aus der Kleinstandsetzung zurück oder verlangen höhere Preise. Fehlende Kapazitäten bei Wohnungsmodernisierungen bewirken verspätete Wiedervermietungen. Der Nachwuchsmangel im Handwerk verstärkt diese Entwicklung noch“ begründet Geschäftsführer Markus Brüning den Schritt zu einem WBGW-eigenen Handwerksunternehmen.

Mit aktuell acht ausgebildeten Handwerkern deckt die BauService GmbH die wichtigsten Gewerke für die Bewirtschaftung des WBGW-Bestands ab. Zum Team gehören ein Elektromeister, ein Gas- und Wasserinstallateur, zwei Schreiner, zwei Maler, ein Fliesenleger und ein Maurer. Die zwei bei der WBGW beschäftigten Mitarbeiter, Elektriker Dennis Munoz und Gas- und Wasserinstallateur Peter Kolbusz, komplettieren das genossenschaftliche Handwerkerteam.

Mit der Gründung der WBGW BauService Wattenscheid GmbH hat die Genossenschaft ein neues Kapitel in ihrer Firmengeschichte aufgeschlagen. Zum 1. Januar 2018 hat das Unternehmen, eine 100%ige Tochter der WBGW, seinen

Die BauService GmbH arbeitet ausschließlich für die Genossenschaft. So kann die WBGW einen Teil ihrer anfallenden Instandhaltungs- und Modernisierungsarbeiten ohne

Die Erweiterung des Leistungsspektrums kommt natürlich auch unseren Mietern zugute. Denn auch auf ihre Reparaturmeldungen können wir schneller und flexibler reagieren.



ÜBERNACHTUNGSGÄSTE

gut untergebracht

Benötigen sie eine Übernachtungsmöglichkeit für Ihre Gäste? Dann buchen Sie unser Gästeapartment in der Parkstraße in Wattenscheid.

In dem modernen Nichtraucher-Apartment mit WC/Dusche können bis zu vier Personen bequem übernachten. Das komplett eingerichtete Apartment verfügt über Kabel-TV und eine funktionale Küchenzeile.

Tagespreise: 1 Person 15,00 €, jede weitere Person 10,00 €.

Die Endreinigung beträgt pauschal 25,00 €. Bettwäsche und Handtücher sind bitte mitzubringen.

Buchungen unter (0 23 27) 94 52 - 0.



Foto: ©WBGW-Wattenscheid



GLEICH EINTRAGEN

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2018

Wann? Dienstag · 29. Mai 2018 · 17:00 Uhr

Wo? maGma der Kirchengemeinde
St. Maria Magdalena
Wattenscheider Hellweg 91
Wattenscheid-Höntrop

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

SOMMERFEST IN LÜNEN

Zum 5. Mal laden wir Sie herzlich zu unserem Sommerfest in Lünen ein.

Wann? Dienstag · 31. Juli 2018 · ab 15:00 Uhr

Wo? Rund um unser Servicebüro
am Masurenweg

Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt.

Mieterbetreuung

Bochum-Wattenscheid · Gelsenkirchen · Marl

Frank Wolbeck

Tel.: (02327) 9452-16

Mail: Frank.Wolbeck@wbgw.de

Bottrop

Katharina Lämmerhirt

Tel.: (02327) 9452-15

Mail: Katharina.Laemmerhirt@wbgw.de

Lünen

Bettina Matter

Tel.: (02327) 9452-34

Mail: Bettina.Matter@wbgw.de

Technik

Wattenscheid

Gertrudenhof · Saarlandstr. ·
Westenfeld · Höntrop

Ilka Plewka

Tel.: (02327) 9452-32

Mail: Ilka.Plewka@wbgw.de

Gelsenkirchen · Marl · Bottrop · Wattenscheid *

* Sommerdellenstr. · Am Beisenkamp ·
Goebenstr.

Martin Dama

Tel.: (02327) 9452-33

Mail: Martin.Dama@wbgw.de

Lünen · Wattenscheid-Mitte *

* Inkl. Steeler Str. · Parkstr. ·
An St. Pius · Hüller Str.

Frank Rolka

Tel.: (02327) 9452-27

Mail: Frank.Rolka@wbgw.de

Sozialberatung

Bochum-Wattenscheid

Holger Thier

Tel.: (01 71) 5 66 43 53

Lünen

Irene Bittner

Tel.: (01 60) 5 86 12 17

Ihre Ansprechpartner

Herausgeber:

Wohnungsbaugenossenschaft
Wattenscheid eG
Franz-Werfel-Straße 7
44866 Bochum-Wattenscheid
Unternehmensredaktion:
Annette Schulz, Markus Brüning

Konzept, Redaktion & Gestaltung:

Comvirtus GmbH
Weserstraße 20
48145 Münster
www.comvirtus.de
Auflage: 3.500

Ihr direkter Draht zu uns
(0 23 27) 94 52 - 0

Zentrale Reparaturannahme

Franz-Werfel-Str. 7
44866 Bochum-Wattenscheid

WBGW

Wohnungsbaugenossenschaft
Wattenscheid eG

E-Mail: info@wbgw.de
www.wbgw.de