

Aus dem Inhalt

Seite 2
Stadtumbau in Neustad-Süd

Seite 3
Gelungener Umzug

Seite 4
Vorgestellt: Lisa Thiem

Seite 5
Über Kostenanpassungen
nachdenken

Seite 6
Vorabzustellung von
Verbrauchsdaten

Seite 6
Büchertauschregal

Seite 7
Such&Find-Pinnwand

Seite 7
Sommerliche Hitze:
Einige Tipps

Seite 8: Sommerrezept



*Schöne Sommertage und gute
Erholung wünscht allen Lesern das
Team der WohnRing AG!*

Sommer 2022

Weltpolitik und ihr Einfluss auf die Wohnungswirtschaft

**Liebe Anteilseigner,
liebe Mieter,
liebe Wohnungseigentümer,**

mir fällt es wirklich schwer, Ihnen für die Sommerausgabe unseres Mietermagazins einige optimistische Gedanken mit auf den Weg zu geben. Dass wir in verrückten Zeiten leben, ist schon lange kein Geheimnis mehr. Dass dies aber noch steigerungsfähig ist, hat kaum einer von uns für möglich gehalten.

Stichworte aus den täglichen Nachrichten: Ukraine-Krieg/Corona-Situation im Herbst/Inflation in nahezu allen Lebensbereichen/galoppierende Energiepreise/möglicher Gasnotstand im Winter! Diese lassen uns kaum noch zur Ruhe kommen, schaffen Zukunftsängste in allen Schichten unserer Gesellschaft.

Befördert wird das Ganze durch eine von den Medien geschürte Panik; ob diese sinnvoll ist, wage ich zu bezweifeln. Nicht nur ich, sondern

viele Bekannte und Freunde haben ihren Medienkonsum auf ein Minimum reduziert, versuchen sich stattdessen eine eigene Meinung zu bilden. Natürlich müssen die schrecklichen Dinge im Zusammenhang ▶

- ▶ mit dem Krieg in der Ukraine beim Namen genannt und die ernsthaften Probleme in und für unser tägliches Leben bewertet werden. Aber geschieht dies immer verständlich, sachlich und ausgewogen?

Komplizierte Situation

In bisher nicht gekannter Weise, zumindest besagt dies meine Erfahrung, beeinflusst das aktuelle politische Weltgeschehen die Wohnungswirtschaft und ihre Belange. Damit meine ich nicht nur, dass diese unser aller Befindlichkeit und damit den Umgang miteinander belastet. Nein, vor allem mit ganz handfesten wirtschaftlichen Fakten!

Das Thema Betriebskosten und dabei vor allem die Entwicklung der Heizkosten sind ein solches Problem. Das bringt uns als Unternehmen massive Schwierigkeiten. Bekanntlich sind diese von uns an die Energieanbieter als Vorauszahlung zu entrichten, den „Ausgleich“ dazu mit Ihnen können wir erst im Sommer/Herbst des folgenden Jahres

herstellen. Wie soll das gehen? Bereits kurz nach Beginn des Jahres 2022 war klar, dass sich der Gaspreis verdoppelt hatte! Zur Jahresmitte ist dies nochmals geschehen und der Trend setzt sich unverändert fort!

Danke für Ihr Verständnis

Insofern sind wir dankbar, dass Sie unserer Aufforderung zur Anpassung der Vorauszahlungen zum 1. Juni 2022, mit wenigen Ausnahmen, nachgekommen sind. Es gehört aber auch zur Wahrheit, dass dies nicht der letzte Schritt gewesen sein wird! Mit der Abrechnung der Betriebskosten für 2021 wird ein weiterer Schritt erforderlich sein, denn die geschilderte Entwicklung wird nicht gestoppt werden! Es ist wichtig, dass jeder Einzelne den Ernst der Lage erkennt, seine Vorauszahlungen für Betriebskosten entsprechend anpasst, um extrem hohe Nachzahlungen im nächsten Jahr weitestgehend zu vermeiden.

Das ist nicht nur, wie bereits erwähnt, nötig im Interesse der Wirtschaftlichkeit unseres Unternehmens, sondern zugleich auch im Interesse Ihres Geld-

beutels! Wir müssen davon ausgehen, dass uns diese Situation noch geraume Zeit begleiten wird, deshalb, so denke ich, ist es wichtig, klar darüber zu reden, im Kontakt miteinander zu bleiben.

Klar ist auch, dass wir wenig miteinander an der Situation ändern können, aber diese wenigen Chancen sollten wir nutzen.

Lassen Sie mich zum Abschluss einen Wunsch äußern, der uns alle eint: Frieden! Um diesen zu erreichen, muss auch in der großen Politik mehr miteinander geredet werden.

Trotz allem wünsche ich Ihnen einen schönen und erholsamen Sommer und bin mir sicher, dass wir, gesunden Menschenverstand vorausgesetzt, auch diese schwierige Zeit gemeinsam meistern werden.

*Ihr Rolf Henschel
und das gesamte Team
der WohnRing AG*

Lange vorbereiteter Stadtumbau Neustadt-Süd beginnt mit Rückbau von Gebäuden

Die Entwicklung der Bevölkerung der Stadt Neustadt verläuft so, wie prognostiziert. Dazu haben wir in unserem Mietermagazin mehrfach die aktuelle Entwicklung beschrieben. Darauf zu reagieren ist unabdingbar. Einige Jahre hat die WohnRing AG viel Kraft in die Schaffung der Grundvoraussetzungen gelegt. In diesem Jahr konnte ein großes Darlehen zurückgezahlt und die notwendigen Abschreibungen der betroffenen Gebäude abgeschlossen werden.

Die Gebäude der Florian-Geyer-Straße sind leergezogen und die Mie-

ter konnten mit neuen Wohnungen im Bestand der WohnRing AG versorgt werden. Zwischenzeitlich sind Fernwärme, Strom und Wasser gekappt und die Ausschreibungen zu den Rückbauarbeiten sind in Arbeit.

Unser Ziel ist es, noch in diesem Jahr mit dem Rückbau zu beginnen und diesen im nächsten Jahr abzuschließen. Wir hoffen, dass die bereits genehmigten Rückbaufördermittel von den Landesbehörden zügig zur Verfügung gestellt werden und die Maßnahmen nicht unnötig verzögert werden.

Weitere Schritte erforderlich

Realistisch gesehen, kann dies nur ein erster Schritt sein. Mit den Gebäuden Hans-Beimler-Straße 1–6 und 7–12 müssen ab 2024 weitere 120 Wohnungen vom Markt genommen werden. Die Neuvermietung ist hier bereits seit längerer Zeit gestoppt und mit den betroffenen Mietern werden ab Herbst 2022 konkrete Einzelgespräche zu Umzugsmöglichkeiten geführt.

Gemeinsam mit der Stadtentwicklungsgesellschaft KEWOG – die auch



Foto: WohnRing AG (oben); Illustration: Ainoa - adobe stock

für die Stadt Neustadt tätig ist – hat die WohnRing AG ein strategisches Entwicklungskonzept für den Stadtteil Neustadt-Süd aufgestellt. Dieses wird maßgeblich in das Integrierte Stadtentwicklungskonzept einfließen und

damit die Grundlage bilden, um notwendige Fördermittel von Land und Bund zu sichern. Sicher ist es noch ein weiter Weg, aber die Grundlagen sind gelegt und die Zielrichtung festgelegt. Welche Geschwindigkeit wir

dabei erreichen können, hängt maßgeblich von unserer eigenen Leistungskraft ab und wie die Bekenntnisse von Bund und Land zum ländlichen Raum von den verantwortlichen Politikern mit Leben erfüllt werden.

Mieter der Florian-Geyer-Straße fanden mit Unterstützung der WohnRing AG neues Zuhause

Aus der Not eine Tugend gemacht

Für die Suche nach einer neuen Wohnung gibt es unterschiedliche Motive. Eine neue Arbeitsstelle verlangt einen Ortswechsel, Familiennachwuchs kündigt sich an oder die Kinder sind groß und man sucht ganz einfach eine kleinere Wohnung. In der Regel ist also der eigene Wunsch der Ausgangspunkt, sich auf Wohnungssuche zu begeben. Etwas ganz anderes ist es, wenn man von seinem Vermieter darüber informiert wird, dass das lieb gewordene Heim in einem absehbaren Zeitraum „vom Wohnungsmarkt genommen wird“, wie man diesen Prozess gern umschreibt.

Wer aufmerksam die Bevölkerungsentwicklung in unserer Stadt verfolgt hat, bemerkte natürlich, dass in Neustadt-Süd immer mehr Wohnungen leer standen, dass es kaum Sinn machte, in diese Wohngebäude noch Geld zu investieren und letztlich – im Interesse des gesamten Unternehmens und seiner Mieter – kei-

ne andere Alternative gab, als den Abriss zu planen. Sachlich gesehen sicherlich verständlich, betrifft das die eigene Familie, sieht „die Welt schon ganz anders aus“!

Ein ohne Zweifel schmerzhafter Prozess, wie die Mieter in der Florian-Geyer-Straße erfahren mussten.



Einige von ihnen haben uns ihre Erfahrungen erzählt.

Langfristig geplant

1999 zogen Siegrid Tlusty und Helmut Eger von Gera nach Neustadt, um seine Eltern besser unterstützen zu können. Die Wohnung gefiel ihnen auf Anhieb. Das viele Grün im Wohnumfeld und die nah gelegenen Einkaufsmöglichkeiten imponierten

besonders. Ein „runder Geburtstag“ war vor einigen Jahren Anlass, nochmals ihr Zuhause komplett zu renovieren. „Aber dann“, erinnert sich Frau Tlusty, „trommelte der Buschfunk mal lauter, mal leiser, dass irgendwann der Abriss droht.“

Also ging man bereits im Herbst 2018, unterstützt von unseren Mitarbeitern, auf die Suche nach einem neuen Domizil. „Wir glaubten erst nicht, dass uns die neue Wohnung gefallen würde. Aber die Leute von der WohnRing erklärten uns, was alles passieren würde beim nötigen Umbau.“ Und sie haben recht behalten. „Wir wären nicht unbedingt ausgezogen, aber jetzt sind wir zufrieden, können uns nicht beschweren, haben Hilfe bekommen, wo wir sie brauchten. Natürlich gilt auch hier der alte Grundsatz: Wie es in den Wald hineinruft, so schallt es heraus“, meint Siegrid Tlusty. Und mit einem Augenzwinkern fügt sie hinzu: „Nur der Parkplatz ist etwas knapp bemessen!“

Rechtzeitig informiert

Rund 15 Jahre war auch für Familie Sallahi die Florian-Geyer-Straße ihr Zuhause, in dem sie sich wohl ▶

► fühlte. „Es hat uns sehr gut gefallen und wir wären auch nicht weggezogen. Aber Sorgen machte uns zunehmend der Zustand rundherum. Die Häuser wurden nicht mehr renoviert, es wirkte irgendwie trostlos“, so Herr Sallahi. „Gut war es, dass wir zwei Jahre Zeit hatten, uns auf den Umzug vorzubereiten“, erzählt er. Dankbar war die Familie für die Unterstützung, die sie bekam. Nach gründlicher Beratung war man sich dann auch bald einig, wohin man ziehen wollte. Wenngleich man noch die gewohnte Umgebung vermisst, sind letztlich auch die Sallahis zufrieden, wo sie jetzt wohnen.

Toll verändert

Bis zum Frühjahr 2021 hielt es Familie Horny in der Florian-Geyer-Straße aus. „Aber“, so bekennt Peggy Horny, „am Ende war es schon ziem-

lich gruselig. Nur noch wenige Mieter waren da.“ In der geliebten Wohnumgebung fühlte man sich einfach nicht mehr wohl. „Wir hatten 2015 ganz bewusst die Wohnung ausgesucht, wir wollten nicht in die Stadt ziehen!“ Nachdem sie von der WohnRing rechtzeitig informiert wurden, wollten Hornys aber auch nichts überstürzen. In mehreren Gesprächen verständigte man sich mit den Mitarbeitern der Geschäftsstelle über die Wünsche, die man hatte. Und diese wurden auch weitgehend realisiert. Unerwartet verzögert wurde das Ganze durch Corona. Handwerkerleistungen konnten nicht erbracht, Möbel nicht rechtzeitig geliefert werden.

„Unter dem Strich“, so Peggy Horny, „haben wir uns aber definitiv verbessert. Unser Sohn muss auf dem Schulweg nur eine Straße überqueren. Wir sind in eine tolle Hausge-

meinschaft gekommen. Wir sind wirklich sehr zufrieden!“, meint sie abschließend.

Ein Fazit, dass wohl die meisten ehemaligen Mieter aus der Florian-Geyer-Straße ziehen können. Der Großteil ist weiter Mieter der WohnRing AG, einige wenige sind ins betreute Wohnen oder ein Pflegeheim gezogen, andere in eine andere Stadt, um näher an die Arbeitsstelle zu kommen.

„Ja, auch wir haben dabei gelernt, der Gedanke Wohnungen wegzureißen, ist auch an uns nicht spurlos vorüber gegangen“, so Rolf Henschel. „Wir haben das Vorhaben von Anfang an als gemeinsame Aufgabe gesehen, eine Herausforderung, die Mieter und Vermieter zusammen meistern mussten. Und auch mit den wenigen, die sich – aus unterschiedlichen Gründen – schwer taten, wurde letztlich eine Lösung gefunden.“

Unser Team vorgestellt

Betreut Mieter und die Aktien: Lisa Thiem

In der heutigen Ausgabe unseres Mietermagazins setzen wir die Vorstellung unserer Mitarbeiterinnen und ihrer Aufgabengebiete fort.

Nahezu ist der Alltag in unseren Geschäftsabläufen wiedergekehrt. Regelmäßig kommen Mieter mit den unterschiedlichsten Fragen und Anliegen zu uns, auch zu Lisa Thiem. Sie betreut den Wohnungsbestand in der Straße des Friedens, Leonhard-Frank-Straße, in der Innenstadt und in Döhlen. Seit Januar 2019 gehört sie zu unserem Team. 2010 hatte sie ihre Ausbildung zur Immobilienkauffrau abgeschlossen, über eine „Zwischenstation“ in Jena kam sie nach Neustadt (Orla).

Anliegen unterschiedlicher Art

Es sind die unterschiedlichsten Fragen, mit denen unsere Mitarbeiterin konfrontiert wird. Oft geht es um Hil-

fe, wenn es nötig ist, Anträge der unterschiedlichsten Art auszufüllen. Oder bei der Suche nach einer anderen Wohnung. Ja, auch wenn Reparaturen anstehen, klingelt oft das Telefon bei Lisa Thiem. Ein kompliziertes Feld, denn nicht immer sind gleich die Handwerker zur Verfügung, oder auch notwendige Ersatzteile können nicht geliefert werden. Gründe, für die in unserem Unternehmen keiner etwas kann. Dennoch werden die Fragesteller nicht mit irgendwelchen Ausflüchten abgespeist. Lisa Thiems Ziel ist es, immer eine für beide Seiten befriedigende Antwort zu finden. Sie befürchtet, dass angesichts der steigenden Kosten für Heizung und Energie die Sorgen mancher Mieter zunehmen werden, die fälligen Rechnungen begleichen zu können. Dann, so die dringliche Bitte von Frau Thiem an alle, die das betreffen könnten, sich bei ihr zu melden. Wo wir helfen können, werden wir das



Fotos: WohnRing AG



tun, so ihr Credo.

„Herrin“ über die Aktien

Eine Besonderheit unseres Unternehmens ist es, dass Mieter Aktien erwerben können. Damit dies immer nach den entsprechenden rechtlichen Vorgaben abläuft, wälzt Lisa Thiem regelmäßig den dicken Gesetzeswähler mit dem Aktiengesetz. Keine ganz einfache Materie, aber Lisa Thiem beherrscht sie. Akribisch führt sie das dazu gehörige Aktienbuch, hat immer den exakten Überblick, wer in welcher Höhe Aktienpapiere



Die Fotos zu diesem Beitrag zeigen Lisa Thiem beim Studium des Aktiengesetzes, bei der Vorbereitung einer Wohnungsvermietung sowie im Beratungsgespräch.

gekauft oder verkauft hat. Dies läuft aber wesentlich ruhiger ab, als an der Frankfurter Börse, aber es ist mindestens genau so wichtig.

Weiter über Kostenanpassung nachdenken

In den zurückliegenden Jahren waren wir immer mal bemüht, Ihnen mit Tipps zum sparsamen Umgang mit Energie und Wasser zu helfen, Geld zu sparen. Diese Hinweise sind natürlich immer noch richtig, aber um die jetzt offensichtlich vor uns allen stehenden Probleme zu lösen, reichen diese ganz einfach nicht aus.

Wir wollen uns nicht an Spekulationen und Voraussagen dieses oder jenes Politikers oder selbst ernannten „Experten“ beteiligen, aber es gibt Fakten, die eine deutliche Sprache sprechen. Die Kosten für die Lieferung von Wasser, Strom, Gas und Fernwärme sind in den ersten Monaten des Jahres drastisch gestiegen. Der Trend zeigt weiter nach oben. Unsicher ist noch, wie sich diese Kos-

tenexplosion auf weitere Bereiche, die in die jährlichen Betriebskosten eingehen, auswirken wird.

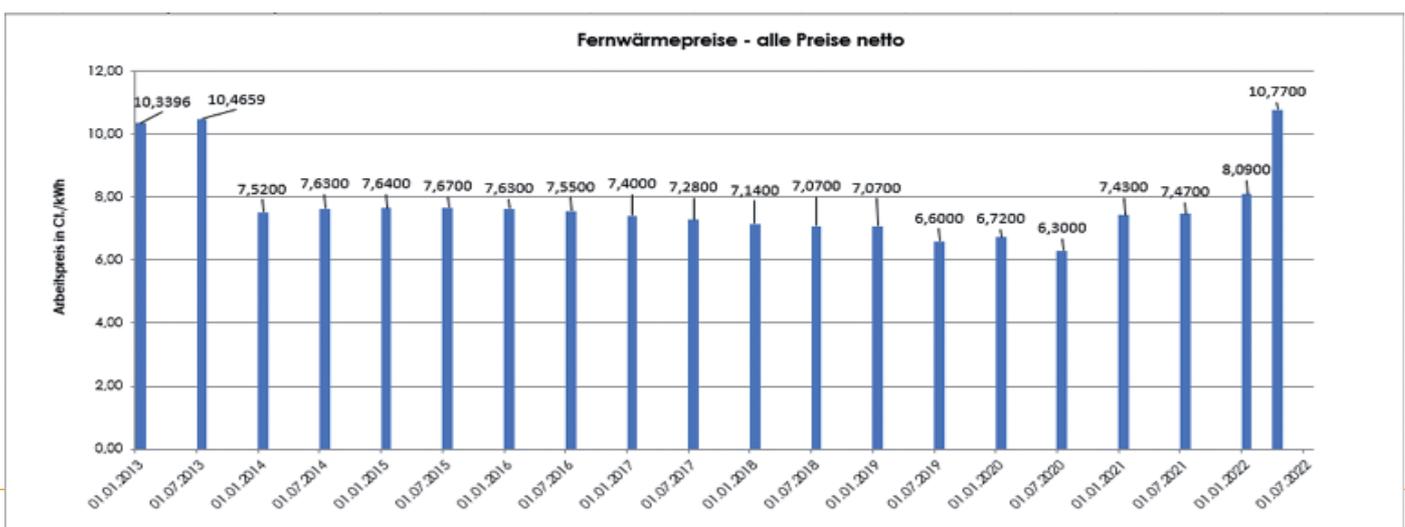
Deshalb haben wir in Übereinstimmung mit den gesetzlichen Regelungen eine Anpassung der Heizkostenvorauszahlungen ab 1. Juni 2022 vorgenommen. Eine Regelung, die dankenswerterweise Ihre breite Unterstützung gefunden hat.

Wir bitten Sie jedoch, darüber nachzudenken, ob Sie die monatlichen Vorauszahlungen – in Abhängigkeit von Ihren finanziellen Möglichkeiten – weiter erhöhen können und wollen. Vor allem in Ihrem Interesse! Wir wollen Sie vor sehr hohen Nachzahlungen im Jahr 2023 bewahren!

Zur Wahrheit gehört aber auch, dass uns damit das Wirtschaften im

Interesse unseres Unternehmens erleichtert werden kann. Die hohen Summen, von denen wir sprechen, die oft als Bestandteil der Miete angesehen werden, bringen uns keinerlei Vorteil! Im Gegenteil: Wir müssen die Rechnungen vorab begleichen. Das zu „stemmen“ ist keine Kleinigkeit. Also, überlegen Sie bitte und suchen Sie das Gespräch mit unseren Mitarbeiterinnen. Lösen kann die großen Probleme nur die „große Politik“, aber wir können die Auswirkungen auf jeden Einzelnen vielleicht gemeinsam etwas leichter machen.

Preisentwicklung für Fernwärme seit 2013 in den Bestandshäusern in Neustadt-Süd



Welchen Sinn hat die Vorabzustellung von Verbrauchsdaten?

Mit Wirkung vom 1. Dezember 2021 trat eine modifizierte Heizkostenverordnung in Kraft. Damit wurden die Vorgaben der EU-Energieeffizienzrichtlinie in deutsches Recht umgesetzt. Ein Beitrag zum Klimaschutz und der CO₂-Senkung. Sowohl Gebäudeeigentümer als auch Verbraucher sollen regelmäßig erfahren, wie viel und wofür sie Heizenergie und Warmwasser verbrauchen. So – das sind die Überlegungen des Gesetzgebers – können sie schneller auf hohen Verbrauch reagieren und den eigenen Energie- und Wasserkonsum optimieren. Dadurch Kosten sparen und zum Umweltschutz beitragen. Und die Auswirkungen des eigenen Verbrauchsverhaltens schneller nachvollziehen und letztlich mehr Transparenz erhalten, indem sie Vergleiche zum Vorjahr und zum Durchschnittsverbrauch im Gebäude vorliegen haben. Die unterjährigen Verbrauchsinformationen müssen

folgende Angaben enthalten:

- Den Verbrauch des Nutzers für Heizung und Warmwasser im letzten Monat in Kilowattstunden.
 - Einen Vergleich dieses Verbrauchs mit dem Verbrauch des Vormonats und dem gleichen Monat des Vorjahres.
 - Einen Vergleich mit einem normierten Durchschnittsnutzer.
- In der Regel werden – vor allem auch aus Kostengründen – die Informationen per E-Mail zugestellt. Sollte kein entsprechender Internetanschluss vorhanden sein, sollte zwischen dem Dienstleister – der im Auftrag des Vermieters diese Aufgabe übernommen hat – und dem Mieter ein sinnvoller Kompromiss gefunden werden.

Der Bundesrat hatte der Novellierung nur mit der Maßgabe zugestimmt, dass ihre Wirksamkeit bereits nach drei Jahren evaluiert wird, und zwar dahingehend, ob für Mieter durch die Neuregelungen zusätzliche



Foto: Daisy Daisy - adobe stock

Kosten entstehen.

Dieser Zweifel ist durchaus berechtigt. Die auf eine Verordnung der EU zurückzuführende Regelung wirft viele Fragen auf. Ein hoher Aufwand (Kosten für Briefe!), ohne ein echtes Einsparpotenzial zu erkennen.

Es wird suggeriert, dass wir bisher Energie unnützlich verschwendet haben und nicht in der Lage wären, unsere Kosten zu beeinflussen. Jeder Interessierte war bereits bisher in der Lage, seinen Verbrauch an den Heizkostenverteilern, welche an jedem Heizkörper montiert sind, abzulesen und Monat für Monat auszuwerten.

Man kann deshalb nur hoffen, dass diese Maßnahme nochmals von der Politik überdacht wird.

Foto: WohnRing AG



Büchertauschregal

Wieder munter tauschen!

Vor unserer Geschäftsstelle waren zwei Neustädterinnen im munteren Plausch! „Geht es dir auch so“, hört man eine Frage. „Wir haben in der Coronazeit viel gelesen, munter Bücher gekauft und jetzt stapeln sich diese! Man kann doch nicht alles aufheben, aber Bücher wegwerfen, das kriege ich nicht übers Herz!“, bekennt sie ihrer Bekannten.

Diese dreht sich um und zeigt mit einem viel wissenden Blick auf den Eingang zur WohnRing AG. „Ich weiß nicht, was du meinst!“, bekennt ahnungslos ihre Gesprächspartnerin. „Ganz einfach!“, meint diese. Und setzt fort: „In der ersten Etage steht ein Büchertauschregal. Da kannst du

die Bücher hinbringen, die du gelesen hast, und im Tausch dazu vielleicht etwas Neues finden, was Dich interessieren würde! Ganz ohne etwas bezahlen zu müssen!“

Ja, genau so einfach ist es! Und da jetzt zu unseren Sprechzeiten wieder mehr Menschen in unser Haus kommen, besteht die große Chance, dass Sie einem Interessenten eine große Freude machen. Und Sie selbst finden neuen, spannenden Lesestoff.

Also, wenn Sie wieder einmal im Stadtzentrum sind, schauen Sie vorbei und stöbern im gut gefüllten Regal in unserer 1. Etage! Viel Spaß dabei!

Such&Find-Pinnwand

Noch ist sie sehr einsam!

Kleinanzeigen bei e-bay sind der große Renner, absolut sicher, wenn man etwas verkaufen will! Das ist durchaus möglich, aber Sie können es sich viel leichter machen, wenn Sie etwas verkaufen wollen oder einen ganz besonderen Gegenstand suchen, nach dem Sie sich vielleicht schon „die Füße wund“ gelaufen haben.

Die in unserem Eingangsbereich befindliche Tafel könnte Geschichten erzählen, was schon alles mit ihrer Hilfe an den Mann oder die Frau gebracht werden konnte! Immerhin hängt sie schon einige Jahr dort. Natürlich hat auch ihr Corona das Leben schwer gemacht. Aber das kann und soll sich ändern! Täglich kommen mittlerweile wieder viele Menschen an diesem günstigen Ort vorbei. Also, versuchen Sie es! Teilen Sie Ihren Verkaufswunsch



Foto: WohnRing AG

mit oder schreiben Sie auf, welchen besonderen Gegenstand Sie suchen. Bringen Sie ganz einfach Ihren „Wunschzettel“ in unserer Geschäftsstelle vorbei! Vielleicht haben Sie Glück und natürlich ist das Ganze für Sie kostenlos!

Tipps, die Sie sommerliche Hitze gut überstehen lassen!

„Jedem recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann!“ – Eine Weisheit, die man zweifelsohne auch auf das Wetter anwenden kann. In diesem Jahr gab es bisher reichlich Grund, über das Wetter zu „meckern“. Bereits einige Male hatten wir bei Temperaturen weit über 30 Grad Gelegenheit, über die „Affenhitze“ zu stöhnen!

Allerdings, ältere Menschen und chronisch Erkrankte (Herz-Kreislauf, Diabetes) haben unter großer Hitze besonders zu leiden. Wenn Sie die nachfolgenden Tipps beachten, kann man aber die heiße Jahreszeit ganz gut überstehen.

- Tragen Sie lockere, luftdurchlässige Kleidung, damit sich die Hitze nicht unter zu engen Oberteilen und Ho-

sen stauen kann!

- Besonders wichtig: reichlich trinken! Die beim Schwitzen verlorene Flüssigkeit müssen Sie dem Körper wieder zuführen. Ältere Menschen „leiden“ weniger an Durst, deshalb stellen Sie sich Tee oder Mineralwasser parat, damit sie die Kontrolle haben, wie viel Sie getrunken haben. Keine kalten Getränke zu sich nehmen.

- Lüften Sie Ihre Wohnung am Morgen, wenn es noch kühl ist. Tagsüber halten Sie Fenster und Balkontüren geschlossen.

- Abkühlung kann man sich durch kurze Fußbäder im kühlen oder kalten Wasser verschaffen, wer sich überwinden kann auch durch Wechsel duschen, aber auch schon, indem

man kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lässt.

- Verzichten Sie auch auf extrem fetten Speisen, also lieber zu Obst, Salat und magerem Fleisch greifen.

- Auf Alkohol auf jeden Fall verzichten, dieser belastet den Kreislauf und veranlasst die Nieren zu verstärkter Flüssigkeitsausscheidung.

- Vermeiden Sie auf jeden Fall extreme körperliche Anstrengungen, die Südländer gönnen sich nicht grundlos in der Mittagshitze eine Pause!

Da jeder Organismus anders reagiert, sind allgemeine Regeln natürlich nur bedingt anwendbar. Suchen Sie auf jeden Fall bei größeren Problemen mit der Hitze den Rat Ihres Hausarztes!

Fotos: contadora1999 - adobe stock; Günter Menzl - Fotolia; Cherries - adobe stock



Nachdenkliches über den Sommer:

*“Lebenskünstler ist, wer seinen Sommer so erlebt, dass er ihm noch den Winter wärmt.”
(Alfred Polgar)*

*“Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist, um das zu tun, wozu es im Winter zu kalt ist.”
(Mark Twain)*

“Was der Frühling nicht säte, kann der Sommer nicht reifen, der Herbst nicht ernten, der Winter nicht genießen.” (Johann Gottfried Herder)

“Der Sommer, der vergeht, ist wie ein Freund, der uns Lebewohl sagt.” (Victor Hugo)

“Wer im Sommer arbeitet, leidet im Winter keinen Hunger.” (Polnisches Sprichwort)

Fotos: Guenter Albers (oben); guy - beide adobe stock

Unser Sommerrezept:

Pikanter Beerensalat (für 4 Personen)

Zutaten

750 g Beerenobst (Erdbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren) und gesiebten Puderzucker.



Für die Salatsauce

1 Becher (150 g) Crème fraîche, 1 TL Senf, ca. 1 EL Zitronensaft, 1–2 EL Zucker, Salz, frisch gemahlene Pfeffer und abgeriebene Schale von einer unbehandelten Orange.

Zur Zubereitung

Die Beeren werden gewaschen (die Himbeeren nur auslesen), dann gut abtropfen lassen, die Stiele entfernen und in eine Schale geben. Darüber

wird der Puderzucker gestreut und das Obst wird vermengt.

Die Crème fraîche mit dem Senf, dem Zitronensaft, Zucker, Salz und dem Pfeffer für die Salatsauce mischen und abschmecken.

Der Salat wird mit der abgeriebenen Orangenschale bestreut und die Sauce über das Obst verteilt.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Wenn Sie Fragen haben ...

Alle Mitarbeiter der WohnRing AG Neustadt (Orla) stehen Ihnen in unseren Geschäftsräumen am Markt 13/14 zur Verfügung:

dienstags	09.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 18.00 Uhr
donnerstags	09.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 16.00 Uhr

Wir empfangen Sie zu unseren Sprechzeiten oder nach Terminvereinbarung.

Während der Dienstzeiten werden Ihre Fragen von unseren Mitarbeitern telefonisch unter (03 64 81) 597 - 0 beantwortet.

montags und	
mittwochs	09.00 – 15.00 Uhr
dienstags	09.00 – 18.00 Uhr
donnerstags	09.00 – 16.00 Uhr
freitags	09.00 – 13.00 Uhr

Fax (03 64 81) 5 97 - 20

Homepage www.wohnringag.de
E-mail info@wohnringag.de

Bei Havarien wenden Sie sich bitte an folgende Telefonnummer:
(03 64 81) 5 97-77 (24 Stunden)

Impressum

Herausgeber:
WohnRing AG Neustadt (Orla)
Markt 13/14
07806 Neustadt (Orla)
verantwortlich für den Inhalt:
Rolf Henschel, Vorstand
Redaktion: Dr. M. Anders
Projekt: Susanne Stader,
Kommunikations- u. Mediendesign
Druck: Fritsch Druck GmbH
Heiterblickstraße 42, 04347 Leipzig