



WOBAG

wohnen.leben.wohlfühlen

Ausgabe
Juni 2022

MIETERZEITUNG



- › Aktuelle Baumaßnahmen
- › Steigende Energiepreise
- › Vorsicht Zecken

www.wobag-saalfeld.de



Liebe Mieterinnen, liebe Mieter,

freuen Sie sich auch schon auf den Sommer? Die ersten Monate dieses Jahres haben uns Vieles abverlangt. Umso schöner ist es, jetzt endlich wieder die Freiheit draußen genießen zu können. Egal, ob im Garten, auf dem Balkon oder einfach beim

Picknick an der Saale. Genießen Sie diese Zeit unbeschwert mit der Familie oder mit Freunden.

Wir sollten dabei aber auch die Menschen nicht vergessen, denen diese Unbeschwertheit derzeit nicht möglich ist. In unserem wohnungswirtschaftlichen Alltag bewegen uns zunehmend viele Schicksale, vom langjährigen Nachbarn, den es plötzlich nicht mehr gibt, bis zu den Menschen, die ein neues Zuhause bei uns suchen. Lassen Sie uns gemeinsam die Welt im Kleinen ein bisschen menschlicher leben.

Herzliche Grüße



Ihre Cordula Wiegand

Übersicht

» SEITE 03 AKTUELLE BAUMASSNAHMEN

» SEITE 04 NEUBAU EINER WOHNANLAGE

» SEITE 06 KURZ NOTIERT

EXTREME KOSTENSTEIGERUNGEN

» SEITE 07 HILFE FÜR UKRAINISCHE FLÜCHTENDE

NEUE GÄSTEWOHNUMG

» SEITE 08 MONTAGESTAND WECHSEL ERFASSUNGSGERÄTE

RUHESTÖRUNG IM HAUS

» SEITE 09 SICHTSCHUTZ FÜRS FENSTER

» SEITE 10 VODAFONE

» SEITE 12 WASSER IST EINE QUELLE DER GESUNDHEIT

» SEITE 13 VORSICHT ZECKEN

» SEITE 14 KINDERSEITE

» SEITE 15 UNTERHALTUNG

Öffnungszeiten der WOBAG

SPRECHZEITEN

Dienstag: 9.00 – 12.00 Uhr
13.30 – 16.00 Uhr
Donnerstag: 9.00 – 12.00 Uhr
13.30 – 18.00 Uhr

GESCHÄFTSZEITEN

Montag: 7.00 – 16.00 Uhr
Dienstag: 7.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch: 7.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag: 7.00 – 18.00 Uhr
Freitag: 7.00 – 12.30 Uhr

Kontakte

Havariedienst Tel. 03671-580 50
(nur bei Havarie- und Notfällen außerhalb der Geschäftszeiten)

Zentrale Tel. 03671-580 0
E-Mail: info@wobag-saalfeld.de

HERAUSGEBER

Wohnungsbau- und Verwaltungsgesellschaft
Saalfeld/Saale mbH
Friedensstraße 12 | 07318 Saalfeld/Saale

REDAKTION

Angela Blaschke | Adlerstraße 1c
07318 Saalfeld | Telefon 03671 643986

SATZ

Seidelwerbung Inh. Uwe Seidel
Ortsstraße 13 | 07907 Göschitz
Telefon 036648 434610

LAYOUT

FEUERZEICHEN GmbH | Kulmstraße 33b
07318 Saalfeld | www.feuerzeichen.de

DRUCK

Bergemann Druck GmbH
Hainstraße 2 | 07426 Königsee/Thüringen

BILDNACHWEISE

S.2, 3, 4, 5 (Grundriss), 7 unten; WOBAG Saalfeld, S.10, 11; Pressefotos Vodafone, S.1, 6, 7 oben, 8, 9, 12, 13, 14, 15; Adobe Stock

Attraktives Wohnen in der Innenstadt

Sanierung Wohn- und Geschäftshaus Obere Straße 6-8



Im November letzten Jahres begann die Modernisierung des Wohn- und Geschäftshaus Obere Straße 6-8 in Saalfeld. Die Sanierungsarbeiten umfassen den Umbau von zwei Gewerbeeinheiten zu großzügigen Wohnungen mit einer Grundfläche von 110 m² und 150 m². Im Zuge der Innenausbauarbeiten wurden erhebliche Schäden am Dachtragwerk sichtbar, die nun eine umfangreiche Dachsanierung nach sich ziehen. Der Dachstuhl des Objektes

war durch Einregenschäden über mehrere Jahre stark beansprucht. Eine Begutachtung durch den Statiker ergab, dass eine Instandsetzung der Fehlstellen des Dachstuhls dringend erforderlich ist. Die beschädigten Stellen an der Dachkonstruktion wurden zimmermannsmäßig durch die Firma Holz- und Baustysteme Karsten Klingsporn ausgetauscht. Die vorhandene Dacheindeckung aus Schiefer im Bereich der straßenseitigen Mansarde

und den Gauben wurde durch die Firma SCHEIDIG-Dach GmbH erneuert. Am Hauptdach erfolgten einzelne Reparaturarbeiten und die Sanierung des Schornsteinkopfes. Die dafür notwendige Gerüststellung ermöglicht eine anschließende Erneuerung des Fassadenanstrichs durch die Firma MaKoSa GmbH.

Nach Abschluss der Dach- und Fassadensanierung setzen sich die Innenausbauarbeiten in den Wohnungen in Form von komplexen Grundrissänderungen, Modernisierung der Bäder sowie Trockenbau-, Maler-, Putz-, Elektro- und Bodenlegerarbeiten fort. Die Wohnungen werden im Zuge der Sanierung barrierearm gestaltet und sind mit einem Aufzug erreichbar. Die Fertigstellung der Umbauarbeiten erfolgt voraussichtlich im Oktober 2022. Bei Interesse an diesen unmittelbar im Stadtzentrum gelegenen Wohnungen erhalten Sie gern weiterführende Informationen.

Bitte kontaktieren Sie dazu Herrn Marcel Suske unter der Telefonnummer: 03671-58023 oder E-Mail: m.suske@wobag-saalfeld.de.

Neuer Anstrich für das Wohn- und Geschäftshaus Markt 22-23



Das Wohn- und Geschäftshaus am Markt 22-23 erhält in Kürze einen neuen Anstrich. Vor nunmehr fast 30 Jahren wurde das um 1900 errichtete Gebäude komplett saniert.

Durch eine neue Beschichtung der Putzflächen und Holzelemente wird nicht nur die Baustoffe geschützt und erhalten sondern auch das Ensemble am Markt aufgewertet.

Hospiz in der Saalfelder Kleiststraße

Fortführung der Wiederherstellung der historischen Gartenanlage



Nachdem am 1. Mai 2021 das Hospiz eröffnet wurde, stellen wir uns in den nächsten Jahren der Aufgabe, die Gartenanlage auf Grundlage historischer Unterlagen weitestgehend wiederherzustellen. In Abstimmung mit dem Thüringischen Landesamt für Denk-

malpflege und Archäologie wird derzeit ein Maßnahmenkatalog erstellt, der nach Prioritäten geordnet, die Abfolge und den Inhalt der notwendigen gartengestalterischen Leistungen festlegt. In diesem Jahr soll als erster Abschnitt der Teich unterhalb des Pavillons saniert werden. Das

Wasserbecken erhält eine Filteranlage und Seerosen. Der um den Teich herumführende Weg und die Teicheinfassung werden instandgesetzt. Diese Maßnahmen ermöglichen es, die Wasserfläche erlebbar zu machen und sie besser in das Gesamtkonzept des Hospizes zu integrieren.

Neubau einer Wohnanlage

Baubeginn in der Käthe-Kollwitz-Straße 1

Nachdem im Frühjahr 2021 das seit vielen Jahren leerstehende Gebäude auf dem Grundstück abgebrochen wurde und somit Baufreiheit bestand, erfolgte im Mai 2022 der Baubeginn für eine neue Wohnanlage in der Käthe-Kollwitz-Straße 1, unmittelbar im Saalfelder Stadtzentrum. 17 Wohnungen mit Flächen von

70-118 m² als 2-4 Zimmer-Wohnungen wurden nach modernen und energieeffizienten Standards geplant. Jede Wohnung verfügt über einen großzügigen Balkon oder einen Gartenanteil im Erdgeschoss. Alle Fenster erhalten Außenjalousien. Von den zwei Gebäudeteilen, die im Winkel zueinanderstehen, wird eines unterkellert, um die Mieterkeller

und Räume für die Haustechnik einzuordnen. Im Eingangsbereich gibt es einen Fahrradabstellraum mit Lademöglichkeiten für E-Bikes. Alle Wohnungen und der Keller sind über ein zentrales Treppenhaus mit angrenzendem Aufzug erschlossen. Die Gebäude wurden bewusst von der Straße zurückgesetzt angeordnet, um eine gute Wohnqualität durch

eine ruhige Lage und optimale Besonnung zu schaffen. Besonderer Wert lag bei der Planung auf dem energetischen Konzept. Eine Photovoltaikanlage mit zugehörigem Batteriespeicher erzeugt den Strom für die Wärmepumpe und den allgemeinen Bedarf des Hauses. Die Energiebilanz wird durch die Auswahl der Baumaterialien und der Energieversorgung in der Gesamtheit unter den Forderungen des derzeit geltenden

Gebäudeenergiegesetzes liegen. Auf den verbleibenden Freiflächen des Grundstücks entstehen Aufenthaltsbereiche für die Mieter und PKW-Stellplätze. Letztere erhalten Vorrichtungen für Elektro Ladestationen, die im Bedarfsfall aktiviert werden können. Anfallendes Regenwasser wird auf dem Grundstück zur Gartenbewässerung gesammelt. Eine mit Rankpflanzen unterbrochene Mauer markiert die Grundstücks-

grenze entlang des öffentlichen Gehwegs und dient gleichzeitig der Schließung des Straßenzugs. Die Fertigstellung der Wohnanlage ist für September 2023 geplant.

Gern unterbreiten wir Ihnen ein Wohnungsangebot für diesen attraktiven Standort. Bitte kontaktieren Sie dazu Herrn Marcel Suske unter der Telefonnummer: 03671-58023 oder per Mail: m.suske@wobag-saalfeld.de.



Käthe-Kollwitz-Straße

Grundriss Erdgeschoss, Außenanlagen

Kurz notiert

Judengasse 2 – Strangsanierung im Bestand

Auch in diesem Jahr investieren wir wieder zielgerichtet in unsere Bestände. Dazu gehört unter anderem auch die nachhaltige Sanierung von haustechnischen Installationen.

Ab Mitte Juli werden im Objekt Judengasse 2 sämtliche Wasser- und Abwasserleitungen erneuert und eine Zirkulationsleitung nachgerüstet. Zusammen mit den beteiligten Fachfirmen wurde

bereits im April der IST-Zustand aufgenommen. So kann die Maßnahme detailliert geplant und in möglichst kurzer Zeit ausgeführt werden, um die Mieter so wenig wie möglich zu beeinträchtigen.

Fassade Friedensstraße 12

Im vergangenen Jahr wurde die Fassadenfläche auf der Nordseite der Wohnanlage in der Saalfelder Innenstadt neu beschichtet. Die Fassadensanierung soll im Sommer 2022 mit Realisierung eines 2. Bauabschnitts fertiggestellt werden.

Das dominante Gebäude am Kreisverkehr Am Blankenburger Tor ist durch die stark frequentierte Straße einer hohen Staubbelastung ausgesetzt und die mit hellen Farben beschichtete Fassade war nach 12 Jahren unansehnlich geworden.

Durch die Neubeschichtung mit einem mineralischen Anstrichsystem wird die Oberfläche wieder in einen optisch ansprechenden Zustand versetzt und gleichzeitig der neuerlichen Verschmutzung vorgebeugt.

Extreme Kostensteigerungen bei der Energieversorgung!



In unserer Mieterzeitung Ausgabe Juni 2021 haben wir umfassend über die steigenden Betriebskosten berichtet. Damals war leider nicht ansatzweise zu erahnen, dass sich dieser Aufwärtstrend so schnell und in extremer Höhe fortsetzen wird: Betroffen sind nun insbesondere die Kosten für Fernwärme, Gas und Strom. Ursächlich dafür sind

de Mehrheit unserer Mieterschaft bereits zu Beginn dieses Jahres angeschrieben und die Vorauszahlungen für die Wärmekosten angepasst, um unseren Mieterinnen und Mietern hohe Nachzahlungen bei der nächsten Betriebskostenabrechnung zu ersparen. An der durchweg positiven Resonanz auf unsere Anschreiben haben wir erkannt, dass Sie sich

hauptsächlich die Aufwendungen zum Erreichen der Klimaschutzziele und die Folgen des Krieges in der Ukraine. Vorausschauend haben wir eine weit überwiegen-

des Problems der unvermeidbaren Kostensteigerungen bewusst sind.

An den Kostensteigerungen selbst können wir und Sie leider nichts ändern, sie aber einfach hinzunehmen, wäre der falsche Weg. Umso mehr kommt es jetzt darauf an, sich dem eigenen Umgang mit Energie bewusst zu machen und zu prüfen, wo Einsparpotenzial vorhanden ist. Als Ihre Vermieterin arbeiten wir kontinuierlich an der Optimierung der in unseren Häusern eingebauten Anlagentechnik, damit alle technischen Möglichkeiten ausgeschöpft werden, den Energieeinsatz effektiv zu nutzen.

Wertvolle Tipps zum Umgang mit Energie lassen sich auf der Homepage unserer Stadtwerke Saalfeld GmbH und auf denen der Verbraucherzentralen finden.

Hilfe für ukrainische Flüchtende

Seit dem 24. Februar 2022 herrschen Angst, Schrecken und Zerstörung im Osten Europas. Wer die Bilder der massiven Zerstörungen, militärischen Aggressionen und leidenden ukrainischen Bevölkerung in den

In den folgenden Tagen und Wochen sind hunderttausende Menschen vor den Schrecken des Krieges geflohen. Auch unser Landkreis hat Flüchtende aufgenommen und sie zunächst in Gemeinschaftsunterkünften

Städtedreieck nach geeignetem Wohnraum gesucht wurde.

Zusammen mit der Stadt Saalfeld und dem Landratsamt Saalfeld-Rudolstadt konnten wir bis Mitte Mai 55 Wohnungen für Flüchtende zur Verfügung stellen. Bei Bedarf besteht sogar die Möglichkeit, weitere Wohnungen kurzfristig zu aktivieren.

Aufgrund einer beispiellosen Spendenbereitschaft unter Saalfelder Bürgerinnen und Bürgern sowie ortsansässigen Firmen konnten die Wohnungen in Regie der Stadt Saalfeld kurzfristig mit allem notwendigen Mobiliar ausgestattet werden.

Wir möchten uns - auch im Namen der Mitarbeitenden der Stadt Saalfeld und des Landratsamtes Saalfeld-Rudolstadt - bei allen unseren Mieterinnen und Mietern ganz herzlich bedanken, die mit ihrer Spende diese erfolgreiche Hilfsaktion ermöglicht haben. HERZLICHEN DANK!

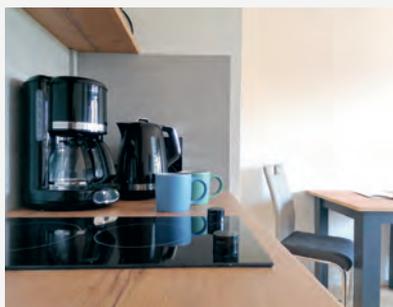


Medien sieht, dem wird sofort klar, dass kein Mensch unter solchen Umständen leben kann.

untergebracht. Dies konnte aber nur eine vorübergehende Lösung sein, weshalb im gesamten

Neue Gästewohnungen in Gorndorf

In der Albert-Schweitzer-Straße 134 haben wir im Frühjahr zwei Gästewohnungen für je zwei Personen neu eingerichtet. Diese befinden sich in der sehr ruhigen, mit dem Aufzug zu er-



reichenden 4. Etage des Wohnhauses und bieten einen traumhaften Blick über Saalfeld und Umgebung. Eine Anmietung ist ab sofort möglich.

Wir suchen eine zusätzliche
REINIGUNGSKRAFT
für unsere
Gästewohnungen.

Haben Sie Interesse?
Dann melden Sie sich bitte
bei Frau Neumann unter:
Tel. 03671 58024.

Montagestand Wechsel Erfassungsgeräte für **Wasser** und **Wärme**

Die Stadtwerke Saalfeld GmbH übernehmen Submetering für WOBAG-Bestände

Ein erster großer Schritt in Richtung Messdienstwechsel ist geschafft! Dass ein Abrechnungsdienstwechsel mit umfassenden Aufwand verbunden ist, war allen Beteiligten klar. Daher bedanken wir uns bei den ange-troffenen Mieterinnen und Mietern für eine hohe Einbauquote von ca. 90 % innerhalb der ersten zwei Termine. Die Montage der Messgeräte erstreckte planmäßig vom 01.02.2022 bis zum 29.03.2022. In diesem Zeitraum wurden den Mieterinnen und Mietern zwei kostenfreie Termine angeboten. Der Montageplan wurde ordnungsgemäß und konsequent durch die Firma Arsol GmbH durchgeführt. Aufgrund der hohen Terminauslastung waren daher einzelne Termine außer der Reihe nur bedingt möglich. Bei vereinzelt auftretenden Schäden konnte den Mieterinnen und Mietern durch sehr engagierte Monteure der Firma WKS GmbH und unsere eigenen

Hausmeister schnell und zuverlässig geholfen werden. Auch hier zeigen sich deutlich die Vorteile von regionalen Partnerschaften.

Ab dem 02.05.2022 bis zum 23.05.2022 fanden die Nachzüglermontagen statt. Diese Termine waren kostenpflichtig.

Des Weiteren wurden in diesem Zeitraum auch die Messeinrichtungen gewechselt, die bspw. durch festsitzende Absperrvorrichtungen oder andere technische Gründe nicht getauscht werden konnten.

Sofern der Austausch der Geräte in Ihrer Wohnung noch nicht stattfinden konnte und Sie bereits eine Terminkarte bekommen haben, bitten wir Sie, diesen Termin unbedingt zu ermöglichen, um weitere Kosten zu vermeiden.

Sollte der angekündigte Termin nicht durchführbar sein, melden Sie sich bitte bei Herrn Marcus Sandrock unter der Telefonnummer 03671 58042, um gemeinsam eine Lösung zu finden!



Wie zuhause.

Unsere Energie:
aus der Region – für die Region.

www.stadtwerke-saalfeld.de

By Stadtwerk
Direkt nebenan.

SWS Stadtwerke
Saalfeld

Ruhestörung im Haus

Rücksicht für ein gutes Miteinander



Ruhestörung und Lärmbe-lästigung führen in unseren Häusern leider immer häufiger zu Unmut unter unseren Mietern. Die Ursachen können sehr vielfältig sein. Meistens jedoch ist es das zu laute Radio oder der Fernseher, der auf Anschlag läuft sowie permanent knallende Türen und Stühle ohne Filzgleiter.

Auch regelmäßige Partys bis nach Mitternacht sind in einem Mehrfamilienhaus nicht angemessen. Die Nachbarn fühlen sich dadurch belästigt.

Um das gute Klima in Ihrer Hausgemeinschaft nicht zu gefährden, bitten wir Sie, Rücksicht zu nehmen. Nur so funktioniert ein gutes Miteinander!

Sichtschutz fürs Fenster

Welcher ist der richtige für mich?

Auf einen Sichtschutz am Fenster möchten die Wenigsten verzichten. Dieser erfüllt nämlich gleich mehrere Aufgaben. Er schützt vor neugierigen Blicken und kann als Sonnen- und Blendschutz dienen, was besonders im Sommer oder bei tief stehender Sonne wichtig sein kann. Außerdem sollten Sie auch optische Aspekte und mögliche Energiespareffekte bedenken. Bevor Sie sich also um einen passenden Sichtschutz kümmern, überlegen Sie genau, welche Zusatzfunktionen dieser eventuell noch erfüllen soll.

Welche Möglichkeiten gibt es?

Gardinen mit Vorhängen

Wenn Sie einen klassischen Sichtschutz mögen, dann sind Gardinen genau die richtige Wahl. Sie sind in zahlreichen Farben und Stoffen erhältlich. Es gibt sie lichtdurchlässig, aber auch blickdicht. Allerdings können Gardinen bei Dunkelheit keinen absoluten Sichtschutz gewähren, dann sollten Sie besser eine Kombination aus Gardine und Vorhang wählen, z.B. im Schlafzimmer.

Plissees

Plissees gibt es in verschiedenen Farben, Größen und Stoffen, sie können daher perfekt auf die Einrichtung abgestimmt werden. Für Mieter ist außerdem die Befestigung kein Problem, denn es gibt sie mit Klemmbefestigung, bei der nicht gebohrt werden muss. Plissees haben den Vorteil, dass Sie sie jederzeit nach Wunsch verstellen können,



vollkommen auf oder zu oder nur mittig auf.

Rollos

Rollos sind altbewährt und vielseitig einsetzbar. Wie Plissees sind auch Rollos heutzutage in ganz unterschiedlichen Farben und Materialien erhältlich. Sie sind Sicht- und Sonnenschutz zugleich, können je nach Material auch verdunkeln oder mit einer speziellen Thermo-Beschichtung sogar Energie sparen. Auch hier gibt es mittlerweile die Möglichkeit, Rollos ohne zu bohren über eine Klemmbefestigung zu montieren.

Lamellenvorhänge

Lamellenvorhänge waren ursprünglich für Büros gedacht, sie lassen sich aber zunehmend auch in die moderne Wohn-



raumgestaltung integrieren. Die Auswahl der Farben erstreckt sich von Trendfarben über Muster bis zu sanfteren Tönen. Neben Sichtschutz sorgen Lamellenvorhänge auch dafür, dass uns einfallendes Sonnenlicht nicht blendet, da sich die vertikal angeordneten Lamellen nach Bedarf drehen lassen. Auch können Sie den Vorhang komplett zur Seite schieben.

Innenjalousien

Die Lamellen einer Innenjalousie sind waagrecht aufgehängt. Damit sie leicht sind und sich nicht mit der Zeit verformen, bestehen die Lamellen in der Regel aus Kunststoffen oder Aluminium und sind in unterschiedlichen Breiten erhältlich. Bedient wird die Jalousie meist mit einer Schnur zum Hoch- und Herunterfahren der Jalousie und einem Wendestab zum Ausrichten bzw. Neigen der Lamellen. Dadurch lässt sich der Lichteinfall beliebig steuern und somit das Tageslicht optimal nutzen.

Fensterfolien

Einen besonders preiswerten Sichtschutz bieten Fensterfolien. Auch diese gibt es in unterschiedlichsten Ausführungen. So können Sie beispielsweise reflektierende Folien wählen, die sowohl innen als auch außen gut vor Hitze und UV-Licht schützen. Allerdings gelangt durch Fensterfolien weniger Licht in das Zimmer. Besonders beliebt im Kinderzimmer sind farbenfrohe Folien mit vielfältigen Motiven.

Vodafone TV-Basis HD



Alle unsere Mieter surfen Sie mit Vodafone im schnellsten Kabel-Glasfasernetz mit bis zu 1 Gigabit/s im Download. Nutzen Sie weitere exklusive Vorteile und sichern Sie sich jetzt Vodafone TV-Basic HD.

Internet ist ein wichtiger Bestandteil in fast jedem Haushalt

Heute ist nicht nur der PC mit dem Internet verbunden, sondern nahezu jedes technische Gerät im Haushalt. Das Wissen der Welt steckt in Form eines Smartphones in unseren Hosentaschen, Sprachassistenten begleiten den Alltag. Die Küchenmaschine zieht die Rezeptdatenbank aus dem Internet. Und das ganze Haus wird intelligent beleuchtet. Haushalte mit einem

Internetanschluss auszustatten ist daher eine gute Idee. Besucher haben somit einen WLAN-Zugang, zum anderen eröffnet er die Möglichkeit, digitale Assistenzsysteme zu installieren, etwa intelligente Lautsprecher oder einen smarten TV. Gibt es im Haushalt bereits ein per Mobilfunk angebundenes Smartphone oder Tablet, spart das WLAN kostbares Transfervolumen oder ersetzt den mobilen Internetzugang gar komplett.

Vodafone TV-Basic HD (bis zu 58 TV-Sender in HD-Qualität sowie bis zu 96 TV-Sender in Standardauflösung) erhalten unsere Mieter für 0,00 € / Monat. **(Bestellung ausschließlich unter: 0800 664 87 98, einmalige Bereitstellung 14,99 €).**

Damit können Sie Programme wie beispielsweise RTL oder Pro7 in HD-Qualität schauen. Wichtigste Voraussetzung für den einwandfreien Empfang ist ein HD-fähiges Endgerät, das mit ihrer Smartcard kompatibel ist. Weitere Voraussetzungen für den Empfang aller Sender sind der Anschluss an das modernisierte Vodafone Breitband-Kabelnetz. Weitergehende Informationen über die aktuell an Ihrer Adresse empfangbaren Sender erhalten Sie unter www.vodafone.de/tv-sender.

Was ist bei Störungen zu tun?

Bei Störungen ist Vodafone bis einschließlich der TV-Anschlussdosen in Ihrer Wohnung für eine kostenlose Entstörung verant-

wortlich. Oftmals liegt das Problem auch an den Endgeräten sowie Verkabelung zwischen TV-Dose und Gerät (TV-Gerät, Kabelmodem, usw.). Hier ist es beispielsweise ratsam, hochwertige TV-Anschlusskabel zu verwenden, diese nicht zu knicken bzw. vor Beschädigung zu schützen.

Sollte doch einmal eine Störung auftreten dann wenden Sie sich bitte an die kostenlose Störungshotline von Vodafone 0800 526 6 625 oder www.vodafone.de/ausfall.

Hier wird ein Auswahlm Menü gestartet so dass Sie mit dem passenden Mitarbeiter zur Störung verbunden werden. (Bitte haben

Sie etwas Geduld, wenn alle Leitungen besetzt sind.) Beim Anruf sollten Sie sich in der Nähe des betroffenen Gerätes befinden und Ihre Kundennummer bereithalten. Der Mitarbeiter von Vodafone wird mit Ihnen gemeinsam die Störung eingrenzen und verifizieren.

Wenn die Vodafone-Spezialisten Ihre Störung nicht per Ferndiagnose beheben können, wird mit Ihnen gemeinsam ein Technikertermin vereinbart. Dieser wird sich dann vor Ort um die Behebung der Festnetzstörung kümmern. Bitte beachten Sie dabei, dass alle Störungen, die über die TV-Anschlussdosen hinausgehen, kostenpflichtig sind.

PERSÖNLICHE BERATUNG

Alle weiteren Informationen erhalten unsere Mieter bei Ihrem Vodafone-Berater unter:

03671 - 82 73 001



Kinderleicht zu Highspeed-Internet?
Mit dem Kabel-Anschluss in Deiner Wohnung kein Problem.



Exklusive Rabatte mit **BewohnerPlus**

Bis zu **80 €***
Einmalbonus



Und das Beste: Mit **BewohnerPlus** erhältst Du exklusive Rabatte – zusätzlich zu den Online-Vorteilen. Mehr auf bewohnerplus.de

Together we can



* Gültig für Internet- und Phone- bzw. TV-Neukunden sowie für Kunden, die in den letzten 3 Monaten keine Internet- und/oder Telefonkunden und/oder TV-Kunden der Vodafone Deutschland GmbH waren und gleichzeitig Bewohner von Objekten sind, in denen ein Mehrnutzervertrag oder eine Versorgungsvereinbarung mit Vodafone, also ein kostenpflichtiger Anschluss für das gesamte Haus an das Vodafone-Kabelnetz, besteht. Gültig nur nach technischer Verfügbarkeitsprüfung auf der Seite bewohnerplus.de bis 31.03.2022. Voraussetzung für den BewohnerPlus-Vorteil in Höhe von 50 € ist die Bestellung eines Internet & Phone-Anschlusses, welcher in vielen unserer Kabel-Anschlussgebiete mit bis zu 1.000 Mbit/s im Downstream angeboten wird. Mindestanforderung ist Red Internet & Phone 250 Cable mit bis zu 250 Mbit/s im Download. Mindestlaufzeit 24 Monate. Einmalentgelt 79,98 € (bestehend aus Bereitstellungsentgelt 69,99 € und Versand-/Transportentgelt 9,99 €). Voraussetzung für den BewohnerPlus-Vorteil in Höhe von 30 € ist die Bestellung eines digitalen TV-Produktes, z. B. Vodafone GigaTV. Mindestlaufzeit 24 Monate. Stand: Mai 2021. Alle Preise inkl. MwSt. Anbieter in BW: Vodafone BW GmbH, in Hessen: Vodafone Hessen GmbH & Co. KG, in NRW: Vodafone NRW GmbH, alle: Aachener Str. 746-750, 50933 Köln. In allen übrigen Bundesländern: Vodafone Deutschland GmbH, Betastr. 6-8, 85774 Unterföhring

05/21 Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Wasser ist eine Quelle der Gesundheit

Aromawasser ein köstlicher und gesunder Durstlöcher



Wasser ist lebenswichtig. An einem halben Tag verliert man durch den Atem, den Schweiß sowie Urin auch ohne große körperliche Betätigung etwa einen Liter Wasser. Trinken Sie zu wenig, kann der Körper nicht einwandfrei funktionieren. Sie werden schnell müde und unkonzentriert. Flüssigkeitsmangel entzieht dem Blut und dem Gewebe Wasser. Die Folge sind Kopfschmerzen, verringerte körperliche Leistungsfähigkeit und Verstopfung. Wasser sorgt auch für ein gesünderes Hautbild, es versorgt die Zellen mit Sauerstoff und lässt die Haut jünger und frischer aussehen.

Starker Flüssigkeitsmangel kann zu Nieren- und Kreislaufversagen führen. Ganz ohne Flüssigkeit kommt der Mensch höchstens zwei bis vier Tage aus. Wer ein Leben lang zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt, kann außerdem unter Bluthochdruck, Rheuma und Magengeschwüren leiden. Sogar Übergewicht kann

eine Folge sein. Normalerweise werden Schadstoffe durch reichlich getrunkenes Wasser aus dem Körper geschwemmt. Trinkt man zu wenig, muss die Leber den Nieren helfen, diese abzutransportieren und kann

sich deshalb nicht mehr um den Fettstoffwechsel kümmern. Wasser ist unangefochten das gesündeste Getränk. Ob Sie lieber Leitungswasser oder Mineralwasser trinken, bleibt dem Geschmack überlassen.

RICHTIGES TRINKEN

-  Menge: 1,5 bis etwa 2,5 Liter am Tag sollten es ungefähr sein, so lautet auch die offizielle Empfehlung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung).
-  Zeitpunkt: Kontinuierlich trinken, immer wieder in kleinen Mengen, nicht nur frühmorgens und dann erst wieder abends. Daher am besten das Wasser immer in Reichweite stehen haben. Vor geistigen Anstrengungen sollte man trinken, und möglichst auch währenddessen, damit das Gehirn immer optimal versorgt ist.
-  Wasser reicht: Ernährungsforscher Günter Wagner rät zu Mineralwasser mit Kalium und Natrium, das es dem Körper möglich macht, das Wasser zu binden. Einfaches Leitungswasser geht aber auch – schließlich ist es in Deutschland das am besten kontrollierte Lebensmittel überhaupt. Vorsichtig sollte man lediglich sein bei Leitungswasser, das z.B. nach einem Urlaub länger in den Rohren stand.
-  Richtige Temperatur: Getränke sollten nicht eiskalt sein, denn durch die Abkühlung wird die Durchblutung angeregt, die Körpertemperatur steigt an und man beginnt zu schwitzen

Pures Wasser lässt sich unkompliziert „aufpeppen“ zum Beispiel mit einem Spritzer Saft von Limetten oder Zitronen, mit frischen Kräutern, Ingwer oder Früchten. Lassen Sie die Mischung dafür eine Zeit lang im Kühlschrank ziehen. Dabei gehen die Aromen der Zutaten auf das Wasser über.



Vorsicht Zecken!

Die Spinnentiere sind schon wegen ihres Aussehens mit den typischen 8 Beinen unbeliebt. Zudem übertragen sie zahlreiche Krankheiten.

Wann sind Zecken aktiv?

Zecken sind nicht nur im Sommer, sondern zunehmend ganzjährig aktiv, sobald es an mehreren aufeinander folgenden Tagen sieben Grad Celsius warm oder wärmer ist. In Deutschland reicht die Zeckensaison deshalb in der Regel von Februar bis Oktober. Durch milde Winter kann sich die Saison noch verlängern.



Welche Krankheiten werden übertragen?

Die kleinen Blutsauger sind vor allem als Krankheitsüberträger bekannt. Besonders gefürchtet ist in unseren Breitengraden die Borreliose, eine Infektionskrankheit, die Nervensysteme, Gelenke und Organe befallen kann. Erkennbar ist sie an einer deutlich ringförmigen Hautrötung, die sich immer weiter ausbreitet. Diese sogenannte Wanderröte ist ein typisches, aber nicht immer vorhandenes Frühzeichen für eine Borrelien-Infektion. Eine weitere Krankheit, die durch Zecken übertragen werden kann, ist die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), eine Entzündung von Gehirn und Hirnhaut. Borreliose kann nur mit Antibiotika behandelt werden. Gegen FSME gibt es eine schützende Impfung.



Was sind Risikogebiete für eine FSME-Infektion?

Die überwiegende Mehrheit der Fälle verteilt sich auf die sogenannten FSME-Risikogebiete. In Deutschland besteht ein Risiko für eine FSME-Infektion vor allem in Bayern und Baden-Württemberg, in Südhessen, im südöstlichen Thüringen und in Sachsen. Doch es kommen jährlich neue Risikogebiete hinzu.

Wie kommt die Zecke zum Wirt (Mensch oder Tier)?

Zecken leben bevorzugt auf Gräsern, Blättern und im Unterholz. Streift der Wirt die Zecke, greift sich die Zecke blitzschnell mit den starken Krallen ihrer Vorderbeine dessen Haare, Haut oder Kleidung und hält sich fest. Anschließend wandert sie so lange auf dem Körper herum, bis sie eine gut durchblutete Stelle findet – dann sticht sie zu. Mit ihren scharfkantigen Mundwerkzeugen ritzt sie die Haut auf und versenkt darin ihren „Stechrüssel“ (Hypostom). Hier befinden sich Widerhaken, die sich im Gewebe verankern. Während des Stechens sondert die Zecke mit ihrem Speichel ein Sekret ab, das die Einstichstelle betäubt. Deshalb bemerkt man einen Zeckenstich nicht sofort.

Wie sollte die Zecke entfernt werden?

Sie sollte umgehend entfernt werden. Am besten wird das Tier mit Hilfe einer Zeckenzange, Zeckenkarte oder einer Pinzette senkrecht aus der Haut gezogen. Wichtig ist, die Zecke möglichst hautnah zu greifen. Wird die Zecke gequetscht, können die Erreger leichter in die Stichwunde gelangen.

SO KANN MAN SICH VOR ZECKEN SCHÜTZEN:

- Helle Kleidung tragen – darauf lassen sich Zecken besser erkennen.
- Wenig Haut zeigen sowie langärmelige Kleidung, lange Hosen und eine Kopfbedeckung tragen.
- spezielle Antizeckenmittel für Haut und Kleidung benutzen; sie wehren die Zecken durch den Geruch ab. Die Wirkung hält ca. 4 bis 8 Stunden an. Einen natürlichen Schutz bietet Kokosöl. Es enthält Laurinsäure, die für Zecken unerträglich stinkt. Das muss allerdings häufiger aufgetragen werden als ein chemisches Mittel.
- Nach Wald- und Wiesenbesuch den ganzen Körper auf Zecken absuchen. Zecken lieben warme und weiche Stellen wie Bauch, Brust, unter den Achseln, Kniekehlen, hinter dem Ohr, zwischen den Zehen und im Schambereich.

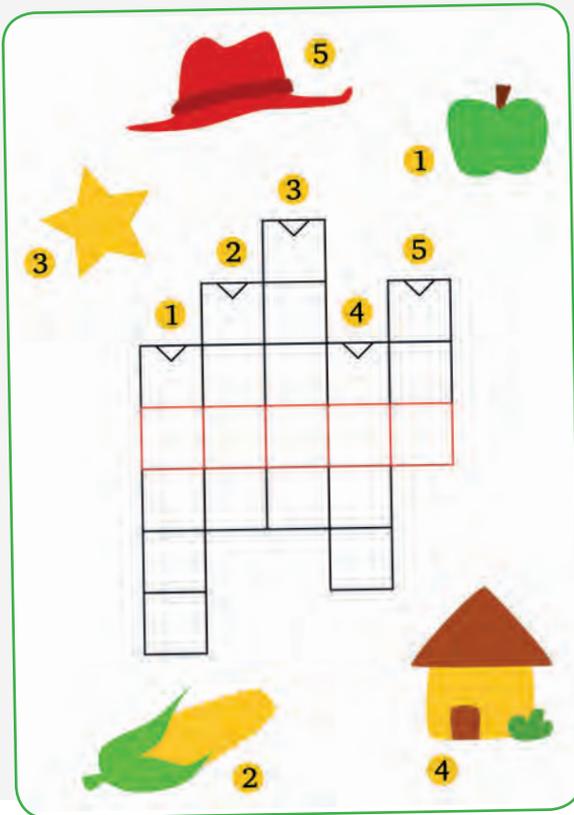
Kinderseite mit Hops



Lach mal wieder

„Mein kleiner Bruder wird Mittwoch getauft.“ – „Mittwoch? Blöder Name!“

Lehrer: „Thomas, warum bist Du immer so schmutzig?“ Thomas: „Na ja, ich bin doch viel näher am Boden als Sie!“



Wusstest du schon?

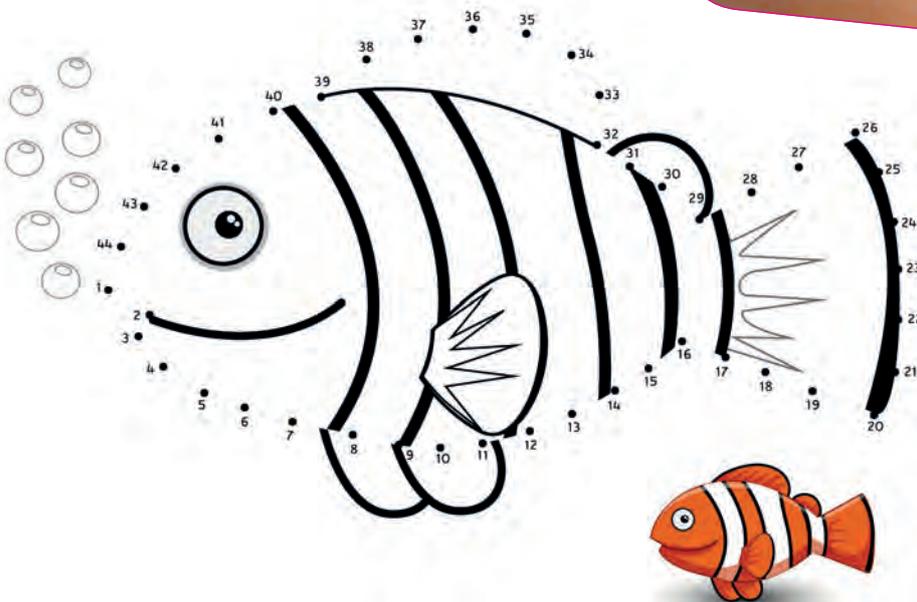
dass Mücken nicht nur nerven, sondern auch nützlich sind.

Sicher hast du das auch schon erlebt, du möchtest schlafen, doch ein nerviges Summen lässt es nicht zu und dann saugt eine Mücke noch dein Blut und hinterlässt einen juckenden Mückenstich.

Doch Mücken sind auch wichtig. Sie dienen als Nahrung für viele Tiere wie Vögel, Frösche, Molche, Fledermäuse, Eidechsen Fische und Libellen. Außerdem halten Mückenlarven Gewässer sauber und weil sich Mücken ausschließlich von Nektar und Pflanzensäften ernähren, tragen sie sogar zur Bestäubung von Pflanzen bei. Nur die weiblichen Mücken stechen uns Menschen, weil sie Blut brauchen, um Eier zu produzieren. Dabei können sie das Dreifache ihres eigenen Körpergewichtes an Blut aufnehmen. Mit dem Stechrüssel, der feine Widerhaken hat, schneidet das Weibchen durch die Haut und saugt das Blut heraus. Dabei gibt es Speichel in die Wunde, der die Einstichstelle betäubt. Darum merkt ihr den Stich meist erst, wenn die Mücke wieder verschwunden ist. Sie muss nämlich 3 Minuten saugen, bis sie genügend



Blut für die Eiablage gesammelt hat. Das „Jucken“ ist eine Reaktion des Körpers auf den Speichel. Bei Mückenstichen nicht kratzen! Am besten hilft kühlen.



Sudoku junior

Hobby	▼	eng- lisch: Tee	▼	ameri- kan. Münze (kurz)	Vorn. d. Schau- spielers Douglas	portug. Königs- name	▼	Neu- guinea- Urein- wohner	einerlei	▼	Oberbay- ern/Abk.	▼	▼	latei- nisch: durch- mittels	österr.: Kneipe
▶				oliv- grüner Papagei	▶			das Tempo ver- zögern	▶					arabi- sche Welt- religion	▼
Binde- mittel, Fugen- masse			Erdkern	afrika- nische Antilope	▶	4					franzö- sische Käse- sorte	▶			
Ver- brechen	▶								Kurort in Tirol		Reinfall	latein.: vor	dt. Char- tergesell- schaft		
mdal.: Spreu, armes Dorf		Ebene, Niveau		Bub	▶						ange- nom- men, dass	▶			3
▶				sehr große Menge	Lebe- wesen (Mz.)		dt. Fluss- lauf- land- schaft	▶	8		9				
▶							Irrtum (lat.)	▶							Futter- behälter
Mehr- zahl von Obmann			längster Strom der Erde (Afrika)	10			Abk.: Me- gawatt	▶			Kurz- form v. Adel- heid		Aktion, Hand- lung	Gebirge auf Kreta	▼
Gleich- klang im Vers (Mz.)	▶					Esau Vater	▶					internat. Güter- verkehrs- zeichen	▶	2	
dt. Mystiker († 1327)	▶	7					Film mit R. Mit- chum u. J. Wayne	1							
▶			Gym- nasial- klasse	6						5	straffes Seil am Mast	▶			
Hengst v. Kara Ben Nemsi	Kälte- produkt	11			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Rätseln und gewinnen

1. Preis

Saalfelder Einkaufsgutschein im Wert von 20 €

2. Preis

Saalfelder Einkaufsgutschein im Wert von 15 €

3. Preis

Saalfelder Einkaufsgutschein im Wert von 10 €

FÜR HEISSE TAGE

Heidelbeereis

Zutaten für 2 Personen

125 Heidelbeeren, 35 g Puderzucker, 1 Eigelb, ½ Päckchen Vanillezucker, 100 ml Sahne, 100 ml Milch

Zubereitung:

- Die Beeren mit 10 g Puderzucker pürieren und aufkochen, dann abkühlen lassen.
- Eigelb mit restlichem Puderzucker und Vanillezucker schaumig rühren, pürierte Beeren und Milch dazu, Sahne steif schlagen und unterheben.
- Zubereitung in der Eismaschine. Im Gefrierfach alle 30 Minuten umrühren!

Kühlzeit ca. 2 Stunden



Senden Sie das Lösungswort auf einer ausreichend frankierten Postkarte an:
WOBAG Saalfeld/Saale mbH,
Friedensstraße 12, 07318 Saalfeld
Teilnahmeberechtigt sind nur Mieter der WOBAG!
Einsendeschluss ist der 31.07.2022
Absender nicht vergessen!

Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Es besteht kein Rechtsanspruch auf einen Gewinn.

Wir gratulieren herzlich den Gewinnern des Preisrätsels unserer Ausgabe Dezember 2021.

Das Lösungswort war: Raclette

1. Preis: R. Lorenz, 2. Preis: M. Georgiew, 3. Preis: K. Kästner

Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel willigen Sie in die Erhebung und Verwendung Ihrer Adressdaten ein. Wir erheben, speichern und verarbeiten diese personenbezogenen Daten ausschließlich zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels und um Sie und unsere Leser im Fall eines Gewinnes zu benachrichtigen. Eine Weitergabe an Dritte findet nicht statt. Sie können die Einwilligung jederzeit durch Nachricht an uns widerrufen. Ihre Daten werden anschließend gelöscht.

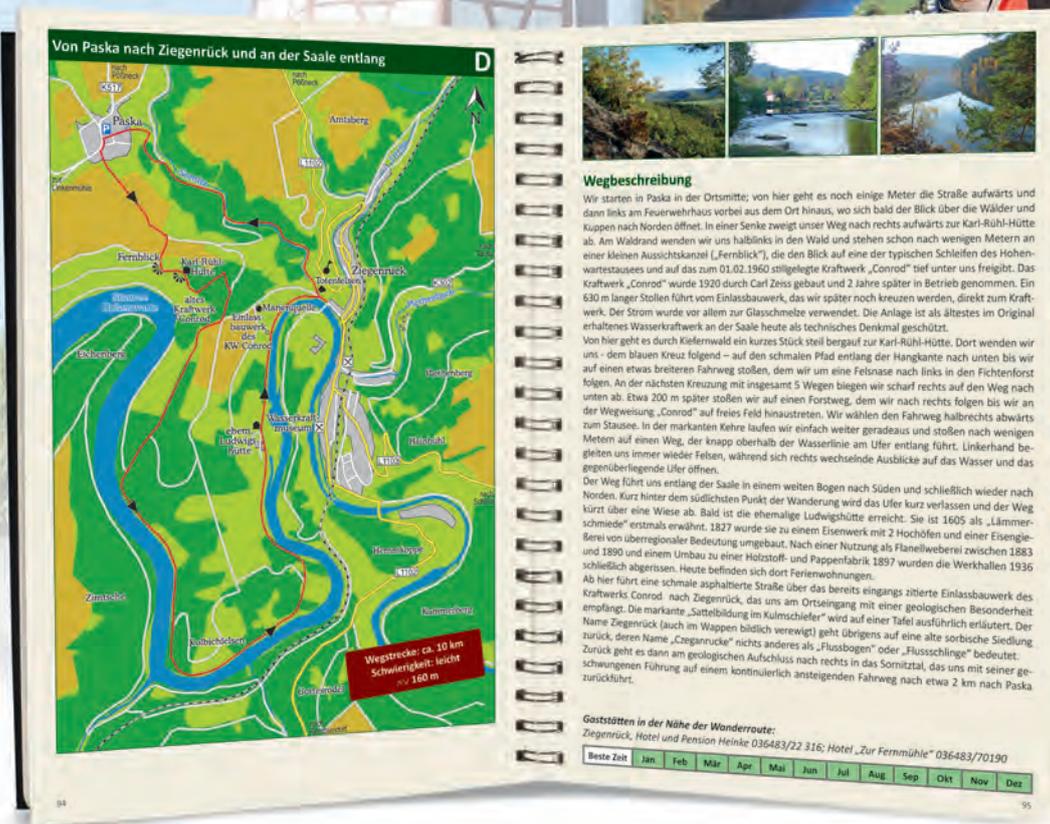
WANDERN HÄLT FIT!

Das Buch „Weitere 47 Thüringer Rundwanderwege“ ist da!

47 ausführlich beschriebene
Wanderungen in Thüringen
mit Karten, Fotos, Tipps
für Sehenswürdigkeiten
und Gastronomie

Angela Blaschke

WEITERE 47 THÜRINGER RUNDWANDERWEGE



Erhältlich bei Thalia und in der Saalfeld-Information