

Mai 2017

DWGMagazin

Das Magazin rund um Ihre Genossenschaft

DWGW

DÜSSELDORFER
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT
eG



So ist IKEA:
Wohnst Du etwa noch?
Seite 08



Einrichtungstrend Fototapete:
Wenn Wände zum
Blickfang werden
Seite 06



Bauen was gefällt:
3D-Drucker
Seite 10



Diagnose Demenz:
Wenn Oma alles vergisst
Seite 12





Inhalt

- 04 Einzug auf Umwegen:
Erstbezug Neubauprojekt „Westpark“ in Düsseldorf-Heerdt
- Baustellenreport:
04 Innovativer Mietwohnungsbau zu günstigen Konditionen!
- Neubauprojekt „Westpark“:
05 Einzug der Kindertagesstätte „Weltenbummler“
- Einrichtungstrend Fototapete:
06 Wenn Wände zum Blickfang werden
- So ist Ikea:
08 Wohnst Du etwa noch?
- 3D-Drucker:
10 Bauen was gefällt
- Diagnose Demenz:
12 Wenn Oma alles vergisst
- Probleme beim Urlaubsstart:
16 Ich bin da.
Wo ist mein Gepäck?
- Medizinische Tipps vom Smart Phone:
17 APP zum Arzt
- Günstig einkaufen:
18 Preise prüfen mit Amazon
- Spiel und Spaß mit Sudoku und Co.:
19 Rätselhaft
- Wie ein Murmeltier?
20 Irrtümer rund um den gesunden Schlaf
- Schöne Gemeinschaft im Carrée:
21 Hier gibt es keine Anonymität
- Balkonbepflanzung – Rechte & Pflichten:
22 Urlaub auf dem Balkon
- Hier lässt es sich leben:
23 Düsseldorf-Garath

Liebe Mitglieder und Freunde der DWG,

ursprünglich war unser DWG Magazin nur als Information für unsere Mieter gedacht. Wir glauben aber mittlerweile, dass die Themen, über die wir regelmäßig zweimal im Jahr berichten, auch für unsere Mitglieder, die (noch) keine DWG-Wohnung bewohnen, interessant sind. Hierzu zählen natürlich insbesondere die aktuellen Infos über zukünftige Neubauprojekte, sowohl der Genossenschaft als auch der Tochtergesellschaften. Auch in dieser Ausgabe können wir hierüber wieder einiges berichten. Daher haben wir uns entschieden, ab sofort das DWG Magazin allen Genossenschaftsmitgliedern zuzusenden.

Ausdrücklich mit dieser Ausgabe möchten wir alle Mieter unseres Neubauprojektes Malmedyer Straße in Heerdt willkommen heißen. Bei diesem, von einem renommierten Projektentwickler erworbenen Neubau, wurden die Nerven von allen Beteiligten, besonders die der künftigen Mieter des Objektes, auf eine harte Probe gestellt. Insbesondere der vertraglich zugesicherte, aber bei einigen Mietern nicht eingehaltene Bezugstermin zum 01.12.2016 hat zu großer Verärgerung geführt. Auch wenn wir als Genossenschaft dies nicht zu verantworten haben, möchten wir uns noch einmal bei allen betroffenen Mietern für die entstandenen Unannehmlichkeiten entschuldigen und uns ausdrücklich für Ihr Verständnis bedanken. Einzelheiten zu dem Thema gibt es auf den Seiten 04 und 05.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie schöne Sommermonate und verbleiben mit genossenschaftlichen Grüßen

Ihr Vorstand

Heiko Leonhard

Thorsten Karrenberg



Foto: © DWG

Richtfest an der Hansaallee!

Am 02.03.2017 feierte die DWG das Richtfest an der Hansaallee 17–21c in Oberkassel für insgesamt 40 Mietwohnungen und 6 Stadthäuser. 30% der Wohnungen sind öffentlich gefördert und damit besonders preisgünstig. Es entstehen Mietwohnungen mit zwei bis sechs Zimmern.

Der Baustart des 2. Bauabschnittes ist ebenfalls erfolgt. Dort entstehen insgesamt 18 Eigentumswohnungen. Auch hier konnten wir uns über reges Interesse freuen. Alle Wohnungen konnten in kurzer Zeit vor Baubeginn verkauft werden.

Nach dem Richtspruch des Zimmermanns begrüßten der Vorstandssprecher Heiko Leonhard und der Aufsichtsratsvorsitzende Peter Preuß die Gäste aus Politik, Verwaltung, Vertreter der Genossenschaft und die am Bau Beteiligten. Ebenso konnten Vertreter der Bezirksvertretung und Oberbürgermeister Thomas Geisel begrüßt werden, der für das Projekt auch nur lobende Worte fand. Er lobte hierbei nicht nur die gute Architektur des Projektes, sondern auch die behutsame und gute Mieterbetreuung bei der Umsetzung dieser Bestandsersatzmaßnahme. Alle Mieter der alten Häuser konnten, wenn sie es wollten, in Wohnungen der DWG einziehen. Es musste keine Kündigung ausgesprochen werden. „Wo einst 17 alte und marode Wohnungen mit ca. 1.000 m² Wohnfläche standen, stehen künftig 64 moderne Wohnungen mit insgesamt 6.600 m² Wohnfläche“. „Und gerade die Mischung aus öffentlich geförderten Wohnungen, freifinanzierten Mietwohnungen und Eigentumswohnungen macht dieses Projekt so besonders“ – betonte der Oberbürgermeister.

Anschließend hatten die Gäste die Gelegenheit den Rohbau zu besichtigen und sich bei einem Richtschmaus über die ersten Eindrücke auszutauschen. Alles in allem eine gelungene Veranstaltung!



v.l.n.r.: Thorsten Karrenberg, Vorstand · Heiko Leonhard, Sprecher des Vorstandes
Thomas Geisel, Oberbürgermeister der Stadt Düsseldorf · Markus Schneider,
Architekt Peter Preuß, Vorsitzender des Aufsichtsrates der DWG



v.l.n.r.: Dr. Peter Hölz, ehemaliger Vorsitzender des Aufsichtsrates der DWG
Heiko Leonhard, Sprecher des Vorstandes · Thomas Geisel, Oberbürgermeister
der Stadt Düsseldorf · Peter Preuß, Vorsitzender des Aufsichtsrates der DWG

Foto: © DWG



Einzug auf Umwegen!

Erstbezug Neubauprojekt „Westpark“ in Düsseldorf-Heerdt

Dieser Weg wird steinig und schwer! So singt es Xavier Naidoo und so haben es leider auch die DWG und einige neue Mieter des Neubauprojektes „Westpark“ erlebt.

Leider konnten nicht alle Mieter termingerecht ihre Wohnung beziehen. Einige mussten in Hotels oder in einer Gästewohnung einer benachbarten Genossenschaft untergebracht werden, bis sie endlich in ihr eigenes Zuhause einziehen konnten. Dies war sehr unbefriedigend für alle Beteiligten, da die DWG stets für Qualität und Zuverlässigkeit steht. Es war keine einfache Situation, dennoch haben wir diese gemeinsam gemeistert!

Auf diesem Wege möchten wir uns bei allen Mietern des Neubauprojektes für ihr Verständnis und ihre Geduld bedanken. **DANKE!**

Graphic: ©iStock.com/ A-Digit

Baustellenreport

Innovativer Mietwohnungsbau zu günstigen Konditionen!

Erfolgreiche Vermietung an der Cottbuser Straße!

Anfang des Jahres startete die Vermietung an der Cottbuser Straße. Auf Grund des Bauschildes und unserer Internetseite meldeten sich zahlreiche Interessenten. Der attraktive Neubau umfasst 35 Wohnungen mit 3, 4 und 5 Zimmern zu einem Mietpreis von 8,50 € pro m² Wohnfläche. Die Wohnungen werden voraussichtlich zum 01.11.2017 bezugsfertig. Es gibt nur noch wenig freie Wohnungen.

Für weitere Informationen steht Ihnen Frau Hübenthal gerne zur Verfügung.

Frau Hübenthal

Telefon: 02 11 / 1782 - 107

E-Mail: huebenthal@dwg-online.de

Foto: ©DWG

Einzug der Kindertagesstätte „Weltenbummler“

in unser Neubauprojekt
„Westpark“!

Am 01.02.2017 ist die Kindertagesstätte „Weltenbummler“ des Evangelischen Jugend- und Fürsorgewerks (EJF) in unser Neubauprojekt „Westpark“ an der Malmedeyer Straße 5 in Düsseldorf-Heerdt eingezogen. Dies ist die erste Kindertagesstätte im Bestand der DWG.

Die Tagesstätte bietet knapp 60 Kindern ab dem 4. Monat bis zur Einschulung in einer U3-Gruppe und zwei Kindergarten- gruppen ein helles, freundliches und modernes Zuhause auf Zeit. Die Nachfrage ist daher groß. Die Betreuung umfasst 35 und 45 Stunden mit Verpflegung. Die Anmeldung erfolgt über den Kita-Navigator der Landeshauptstadt Düsseldorf.

Frau Maria Otto, die Leiterin der KiTa, hat zwei Mitarbeiterinnen der DWG die großen und hellen Räume präsentiert. Es gibt u.a. drei Gruppenräume, Schlafräume, einen Bewegungsraum, ein Kinderrestaurant und drei Waschräume.

Schwerpunkte der KiTa sind Musik, Tanz und Darstellendes Spiel. Die Kinder lernen die Vielfalt der Musik aus verschiedenen Bereichen, wie z.B. Lieder, Tänze und Musikinstrumente, kennen. Es finden regelmäßig gruppenübergreifende Singkreise statt. Durch das teiloffene Konzept gibt es in der Einrichtung mehrere Räume, die als offene Funktionsräume zu verschiedenen Schwerpunkten gestaltet sind. Die Kinder können sich, bezogen auf eigene Kompetenzen, Interessen und Bedürfnisse, frei bewegen.

Die DWG wünscht Frau Otto, ihren Kolleginnen und den Kindern viel Spaß in der neuen Kindertagesstätte.

Foto: ©DWG Graphic: ©iStock.com/ Babart

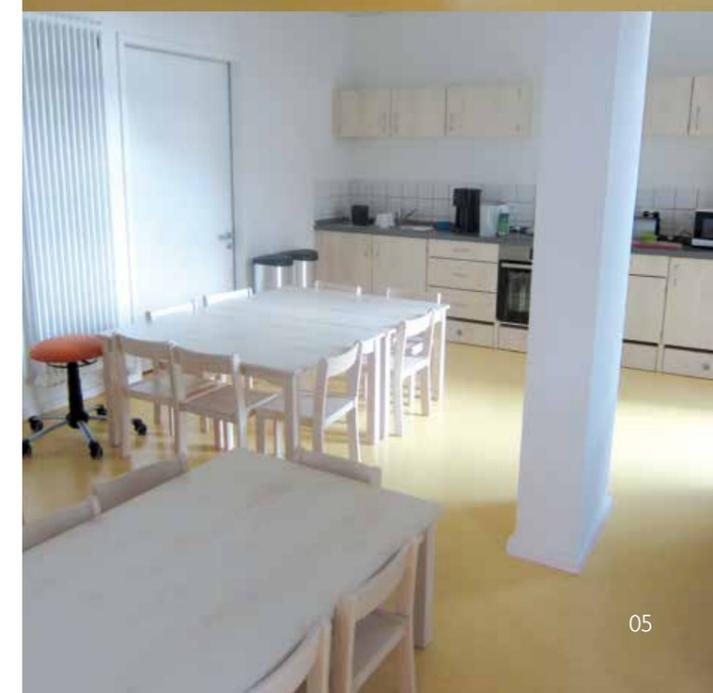




Foto: © iStock.com/MF3d

Einrichtungstrend Fototapete

Wenn Wände ZUM BLICKFANG WERDEN

Nach einem enormen Boom in den 70er Jahren galten sie in den 80ern eigentlich als so gut wie ausgestorben. Kaum jemand interessierte sich noch wirklich für Fototapeten. Plötzlich fand man sie langweilig und spießig und wer eine besaß, der riss sie herunter. Doch seit ein paar Jahren deutet sich eine Trendwende an: Fototapeten sind wieder in.

Dass ausgerechnet die 70er Jahre (neben anderem) die sogenannte „Fototapete“ hervorgebracht haben, ist im Nachhinein eigentlich ganz gut zu verstehen. Denn die 70er waren eine Zeit, in der sich bei den Deutschen auf einmal so etwas wie „Fernweh“ einstellte, in der die große Reiselust ausbrach und uns in der Folge den Ruf des „Reiseweltmeisters“ einbrachte. Tausende Touristen waren nun unterwegs und konservierten ihre Eindrücke und schönen Erinnerungen, indem sie sich ein repräsentatives Abbild der fernen Welten nach Hause, in die eigenen vier Wände holten. Nicht umsonst war eines der beliebtesten Motive, das sich zu dieser Zeit auf bunten Fototapeten im heimischen Wohnzimmer wiederfinden ließ, ein Mix aus Sonne (oder Sonnenuntergang), Strand, Palmen und Meer. Den Trend schon früh erkannt oder gar vorausgeahnt hatte wie so oft der Markt, und so ging die Fototapete in den 70ern in die industrielle Serienproduktion.



Foto: © photowall.de/into the wild - Photowall

Die Fototapete verschwindet – und kehrt zurück

Allenfalls spekulieren lässt sich darüber, was diese Modewelle letztlich stoppte. War es vielleicht gerade die Massenproduktion? Die zu geringe Auswahl bei den Motiven? Die Tatsache, dass man landauf landab in den Wohnzimmern ein und dasselbe Bild antreffen konnte und genau das alles andere als ungewöhnlich oder einmalig war?

Wäre es so, würde es zudem erklären, warum die Fototapete heutzutage ein Revival feiert und bei der Wohnraumgestaltung wieder eine ernstzunehmende Rolle spielt. Denn anders als noch in den 70ern ist die Auswahl an Bildmotiven heute gigantisch. Und wer überhaupt nichts „von der Stange“ will, der entwirft sich eben seine ganz eigene Fototapete. In unserer digitalen Welt ist das die leichteste aller Übungen: Kamera zücken, professionelles Foto aufnehmen, die Datei hochladen zu einem der vielen Anbieter im Web, mit Hilfe der online vorhandenen Werkzeuge das eine oder andere im Foto noch nachbessern, das gewünschte Trägermaterial wählen, dann Bestellung abschicken, fertig. Einfacher geht's wirklich nicht. Und der Lohn ist eine Fototapete, die sich nun wirklich nirgendwo noch einmal findet. Ein echtes Einzelstück.

TIPP: Wählen Sie bei kleineren Wänden lieber ein einfacheres Design. Erst besonders lange und große Wände vertragen auch sehr detailreiche Motive!

Endlich stimmt das Angebot

Erst heute sind Fototapeten also wirklich etwas Besonderes. Weil sie zuhächst individuell sein können. Weil sie sich von allem bloß Herkömmlichen unterscheiden. Weil man mit ihrer Hilfe ein sehr persönliches Lebensgefühl zum Ausdruck bringen kann. Weil eigentlich alles möglich ist. Und so ist es dann auch kein Wunder, dass sie sich inzwischen nicht mehr nur in deutschen Wohnzimmern finden, sondern gern auch im Kinder- oder gar im Schlafzimmer.

Auch das Material moderner Fototapeten kann sich sehen lassen. Der Verbraucher hat meist die Wahl zwischen Papier und Vlies. Weil die Papiertapete recht dünn ist, wird das fertige Motiv in mehreren quadratischen Teilstücken angeliefert, die an der heimischen Wand dann akkurat zu einem Gesamtbild zu verbinden sind. Papiertapeten sind vergleichsweise preiswert, erfordern deshalb aber schon ein handwerklich begabteres Händchen – und vor allem: extrem sorgfältige Arbeit beim Anbringen. Anders

Foto: © iStock.com/Ljupco

Vliestapeten. Sie sind einiges teurer, dafür aber auch reißfest, hochwertiger, strapazierfähiger: Und: Sie werden in ganzen Bahnen geliefert, weshalb sie viel leichter an die Wand zu bringen sind.

Überhaupt keine Bedenken muss man bei der Qualität des Drucks haben. Moderne Fototapeten werden auf der Basis der Latex-Druck-Technologie hergestellt. Das heißt praktisch: die Bilder sind gestochen scharf und verfügen über faszinierend kräftige, leuchtende Farben. Auch sonst gibt es am Produkt nichts zu bemängeln: Fototapeten sind geruchsneutral und ausgesprochen langlebig. Eine Anschaffung, an der man lange Freude hat.

TIPP: Fototapeten bringen nicht nur Farbe und eine persönliche Note in die eigene Wohnung. Man kann sie auch nutzen, um Räume aufzuhellen oder um sie optisch zu vergrößern. Es ist überraschend zu sehen, wie viel Tiefe zum Beispiel eine 3D-Aufnahme an der Wand bringt!

Achten Sie bei der Auswahl Ihrer Fotomotive auf die Auflösung. Um eine große Fläche schmücken zu können, muss auch die Foto-datei groß genug sein und eine möglichst hohe Pixeldichte aufweisen. Ansonsten wird's unscharf!



Foto: © photowall.de/The secret place - Photowall



Foto: © photowall.de/Bassett-Bank - About Bank



Foto: © photowall.de/Bookshelf White

SO IST



Wohnst Du etwa noch?



Er war zarte 17, als er 1943 das Unternehmen gründete, und am Anfang verkaufte Ingvar Kamprad alles Mögliche: Kugelschreiber, Tischdecken, sogar Streichhölzer. 15 Jahre später eröffnete er dann das erste Möbelhaus. Heute macht das Unternehmen jedes Jahr weit über 30 Milliarden Euro Umsatz und – bricht alle möglichen Rekorde. Sein Name: IKEA.

Einige Produkte, die es bei IKEA zu erstehen gibt, sind inzwischen Klassiker: ganz vornweg das Bücherregal „Billy“. Viele werden aber auch „Klippan“ kennen, ein Sofa, das bereits seit 1978 im Sortiment der Möbelmarke vertreten ist, und die Geschirrschüssel „Rondo“. Kaum abschätzbar, wie viele Starterhaushalte von Studenten oder Familien mit Möbeln, Utensilien und Accessoires von IKEA bis heute bestückt worden sind. Es müssen Millionen sein. Und ältere Jahrgänge kaufen ja auch noch dort.

Eine Geschichte der Erfolge

Der Erfolg der Marke IKEA beruht auf einem einfachen Prinzip: lässt die Leute ihre Möbel selbst zusammenbauen. Das spart nicht nur erhebliche Kosten im Produktionsprozess und führt dazu, dass günstig angeboten werden kann. Es hat auch zur Folge, dass sich Interessenten viel stärker mit dem erstandenen Produkt identifizieren. Man liebt das, was man selbst zusammengesteckt und verschraubt hat – viel mehr als das, was von irgendwem irgendwo schon fertig angeliefert wird. Auch die Wissenschaft weiß darum und nennt es – den „IKEA-Effekt“.

Anfänglich hatte IKEA den Ruf, insgesamt allzu billige Ware anzubieten, die noch dazu oftmals unvollständig war. Schrauben oder Steckverbindungen, die fehlten, ließen den Zusammenbau der Möbel zu einer einzigen Enttäuschung werden. Zum Image beigetragen hat sicher auch die Idee, Möbel als reine Verbrauchsgegenstände anzubieten und dementsprechend zu bewerben („Benutze es und wirf es weg“). Doch diese Zeiten sind vorbei und nachdem das Unternehmen begonnen hatte, die Produktion weitgehend zu automatisieren, ließen auch die Qualitätsmängel deutlich nach.

Heute steht IKEA ganz anders da. Doch dazu haben auch ganz andere Maßnahmen beigetragen. Dass der Einkauf Spaß macht zum Beispiel. Denn die Möbelhäuser sind groß und geräumig. Im Durchschnitt umfassen sie etwa 32.000 m². Im „Smaland“ können Eltern ihre Kinder abgeben, hier werden sie betreut, während die Erwachsenen entspannt durch die Ausstellung bummeln. Danach kann in der IKEA-eigenen Gastronomie noch mit schwedischen „Einschlägen“ und zu vergleichsweise günstigen Preisen zusammen gegessen werden. In der Werbung („Wohnst Du noch oder lebst Du schon?“) spricht das Unternehmen seine Kunden inzwischen nur noch mit einem „Du“ an – auch das reißt Grenzen ein und macht den Umgang persönlicher.

Eine klar umrissene Produktwelt

Wer ein IKEA-Einrichtungshaus besucht, der weiß heute, was ihn erwartet: sehr funktionelle, durchdachte, manchmal raffinierte Möbel nämlich, oftmals gerade für die kleinere Wohnung gestaltet, mitunter auch mal im Landhausstil, aber durchgängig recht preiswert. Denn seine eigentliche Zielgruppe – jüngere Leute mit wenig Geld für den ersten eigenen Hausstand – hat das Unternehmen nie aus den Augen verloren. Neben Mobiliar wird für sie zum kleinen Preis seit eh und je zum Beispiel eine Start-Box angeboten, in der sich all das wiederfindet, was man für die neue Küche in den eigenen vier Wänden so braucht.

Gut 12.000 Produkte umfasst das Sortiment von IKEA. Der größte Umsatz aber wird ohnehin nicht mit Möbeln gemacht, sondern mit Kleinteilen und Accessoires – vom Rührbesen über Blumenkästen bis hin zum Teppichklopfer. Für viele ist die Lagerhalle, in der dieser Teil der Produkte aufbewahrt wird, der eigentliche Anreiz, dem Unternehmen mal wieder einen Besuch abzustatten.

Und ja, wer es bisher nur ahnte, aber nie zu sagen gewagt hätte: der größte Stückumsatz wird bei IKEA tatsächlich mit Teelichtern gemacht.

IKEA-REKORDE:

- IKEA ist die größte Möbelmarke der Welt.
- Die Kataloge von IKEA sind das auflagenstärkste Druckerzeugnis der Welt (200 Mio. Exemplare jedes Jahr). Die Bibel schafft es nur auf 100 Mio. Exemplare.
- Um die 700 Mio. Menschen besuchen Jahr für Jahr die IKEA-Stores.
- Die Gastronomie von IKEA zählt vom Umsatz her zu den zehn größten Food-Ketten auf der Welt.

HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

- Der erste IKEA-Katalog erschien bereits 1951.
- Der Firmenname IKEA setzt sich aus den Initialen des Gründers Ingvar Kamprad (IK) und den Anfangsbuchstaben des elterlichen Bauernhofs Elmtaryd (E) und Heimatdorfs Agunnaryd (A) zusammen.
- Um die 15% des Gesamtumsatzes macht IKEA in Deutschland.
- Jedes Jahr werden 50 Mio. der bekannten IKEA-Inbus-Schlüssel produziert.

- Das deutsche Recht kennt eine sog. IKEA-Klausel. Wenn die Montageanleitung falsch war, dürfen danach auch solche Möbel reklamiert werden, die man selbst zusammengebaut hat.



Foto: © iStock.com/VictorCap

Foto: © iStock.com/Ines-Sigwiner



3D-Drucker:

Bauen, was gefällt

Noch stehen sie nicht in jedem Haushalt. Doch den 3D-Druckern gehört die Zukunft und es gibt inzwischen gute Geräte auch für den Hausgebrauch. Was anfangs nur die Tüftler und Bastler begeisterte, mausert sich zu einem Trend: Selbständig dreidimensionale Produkte erschaffen. Und die dann einfach ausdrucken.

Sich einen 3D-Drucker bei der Arbeit vorzustellen ist gar nicht so einfach. Gerade erst hatten wir gelernt, dass Drucker dabei helfen, Briefbögen und Visitenkarten zu erstellen und Digitalfotos zu Papier zu bringen oder Briefe. Papier und Drucker – das gehörte einfach zusammen. Und nun auf einmal sollen Drucker komplette Gegenstände in 3D herstellen können? Gegenstände?

Das Futter für den Drucker: ABS

Mit Papier können moderne 3D-Drucker jedenfalls nichts mehr anfangen. Sie verarbeiten statt dessen den Kunststoff ABS (Acrylnitril-Butadien-Styrol), der über ein paar ganz entscheidende Besonderheiten verfügt. ABS basiert auf Erdöl, ist besonders einfach zu formen, ausgesprochen stabil, leicht und witterungsbeständig. Legosteine zum Beispiel sind aus ABS gemacht. Da kann man sich denken, mit welchen Materialqualitäten zu rechnen ist.

Im Großen und Ganzen funktioniert der 3D-Druck wie folgt: Im Inneren des Druckers befindet sich eine Spule. Auf sie sind dünne Fäden des ABS-Kunststoffs aufgewickelt, der dann mit Hilfe eines Heizkörpers und Temperaturen von über 100° C erwärmt und zunächst verflüssigt wird. Über einen Druckkopf, der mit einer speziellen Düse versehen ist, kann in einem sogenannten Schichtschmelzverfahren schließlich Schicht für Schicht der gewünschte Gegenstand entstehen. So wie die Tonerkartusche das zentrale Verbrauchszubehör jeden Tintenstrahldruckers ist, so der ABS-Kunststoff das des 3D-Druckers.

Materialalternativen zu ABS

- Polylactid (Basis: Maisstärke)
Vorteil: keine Geruchsbelästigung, biologisch abbaubar.
- Laywood (Verbindung aus Holzspänen und Co-Polymeren)
Vorteil: Lässt sich wie Holz nachbearbeiten.

Eine Anschaffung für den Hobbyraum?

Man muss kein Ingenieur sein, um mit einem 3D-Drucker fertigzuwerden – im Gegenteil: ein wenig handwerkliche Begabung reicht aus, damit die Arbeit an eigenen Werkstücken zu einer erfüllenden Freizeitbeschäftigung wird. Nur günstig sind die Drucker nicht. Man sollte bei der Anschaffung mit Kosten zwischen 400 und 3.000 Euro rechnen – je nach Produktmarke und Ausstattung. Preiswerter wird es, wenn man sich für einen Bausatz entscheidet, doch das eigene handwerkliche Geschick muss dafür auch größer ausfallen, denn einfach ist der Zusammenbau nicht. Übersichtlich sind die Kosten für das Verbrauchsmaterial. Sie liegen je nach verwendetem Kunststoff bei 20 bis 50 Euro pro Kilogramm.

Achten sollte man bei der Suche nach einem neuen Drucker auf dessen

Bauraumgröße. Denn es ist der Bauraum des 3D-Druckers, meist aus Aluminium gefertigt, in dem die Werkstücke später entstehen sollen, und dessen Größe und Maße legen so fest, wie groß die Gegenstände maximal werden können. Zumindest den Mini- und mobilen Geräten sind da recht enge Grenzen gesetzt.

Auf die Software kommt es an

Für jeden 3D-Drucker benötigt man ein Programm zum Modellieren und Konstruieren zuhause am Computerbildschirm – und dafür braucht es Kenntnisse. Zwar kann man sich auf den reinen Nachbau von bereits vorhandenen Modellen beschränken und dafür mit einem 3D-Scanner arbeiten. Dann läuft alles quasi automatisch. Ansonsten aber

gilt: zunächst muss eine Software mit den eigenen Ideen gefüttert werden. Von ihr werden die technischen Vorgaben umgerechnet und in eine Datei überführt (den G-Code), die alle wesentlichen Befehle für das ausführende Gerät, den Drucker selbst, enthält. Sie legt jede einzelne Bewegung fest, die er vollziehen soll und macht genaue Vorgaben dazu, wie viel Kunststoff ausgegeben werden muss.

Zwar gibt es für den Hausgebrauch durchaus geeignete, kostengünstige Programme, die schnell zu erlernen und leicht zu bedienen sind. Wer es kostenlos bevorzugt, findet passende Freeware auch im Internet. Mit steigenden Ansprüchen steigen jedoch auch die Ansprüche ans Programm. Und dann heißt es

zunächst das Passende zu suchen (denn nicht jede Software ist mit deutscher Anleitung erhältlich) und ein paar intensive Trainingsstunden einzuschleiben. Denn nur wer die Software aus dem Effeff beherrscht, kann mit seinem 3D-Drucker optimale Ergebnisse erzielen.

Renommierte Hersteller von 3D-Druckern:

- Makerbot, Ultimaker, XYZprinting

Anbieter von Bausätzen:

- PrintMate, RepRap, Velleman

TIPP:

Schließen Sie sich im Web einer Community zum Thema 3D-Druck an! Dort erhält man nicht nur tolle Vorlagen, sondern auch Hilfe bei eventuellen Problemen.



Foto: © iStock.com/izurek



Foto: © iStock.com/Czgr

Foto: © iStock.com/izurek



Diagnose
Demenz:

WENN OMMA ALLES VERGISST

Die wirklich gute Nachricht ist: Wir Deutsche werden immer älter. Die schlechte Nachricht ist: Damit steigt auch das Risiko, an Demenz zu erkranken. Was tun, wenn diese Diagnose gestellt wird? Was bedeutet es? Worauf muss man sich einstellen? Basiswissen und Tipps für Betroffene und Angehörige. Von LUTZ MEYER

Den Schlüssel verlegt? Einen Arzttermin vergessen? So etwas passiert jedem mal. Häufen sich solche Ausfälle des Kurzzeitgedächtnisses aber und kommen über einen längeren Zeitraum Konzentrations- und Orientierungsstörungen hinzu, können diese Symptome Anzeichen einer Demenzerkrankung sein. Betroffene oder deren Angehörige sollten spätestens dann für eine sichere Diagnose den Hausarzt aufsuchen. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer Demenzerkrankung, die meisten Patienten sind bereits älter als 85. In seltenen Fällen erkranken Menschen bereits in den Vierzigern. Rund 1,5 Millionen Betroffene gibt es insgesamt in Deutschland.

Alzheimer ist mit einem Anteil von 60% die am häufigsten diagnostizierte Demenzform. Der Verlust ganzer Hirnareale schränkt bei dieser Krank-

heit nicht nur die Gedächtnisleistung ein, sondern führt auch zu einer erheblichen Persönlichkeitsveränderung. Derzeit kann eine medikamentöse Therapie den Krankheitsverlauf lediglich verlangsamen, eine Heilung gibt es nicht. Die Diagnose „Alzheimer“ bedeutet deshalb immer einen tiefen Einschnitt im Leben der Betroffenen und ihrer Familien.

Umso wichtiger ist es, die Krankheit zu akzeptieren und aktiv mit ihr umzugehen. Jetzt ist Verständnis gefragt und Geduld – auch und gerade von Seiten der Angehörigen. Das wichtigste Ziel muss sein, die Eigenständigkeit des Erkrankten so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Einen wichtigen Beitrag dazu leistet eine demenzgerechte und sichere Gestaltung des gewohnten Umfelds, insbesondere auch der Wohnung.

Ein wenig Hintergrundwissen: Was passiert im Gehirn?

Auslöser von Demenzerkrankungen ist der Verlust von Nervenzellen im Gehirn in der unmittelbaren Folge von Eiweißablagerungen. Durch die Ablagerungen werden die Zellen zerstört. Auch zwischen den Nervenzellen und in den kleinen Blutgefäßen finden sich die sogenannten Eiweißplaques. Alles das führt zu einer unzureichenden Versorgung des Gehirns mit Energie und Sauerstoff, woraufhin es langsam zu schrumpfen beginnt.

Eine Alzheimer ähnliche Erkrankung ist die Frontotemporale Demenz, die meist schon ab einem Alter von 50 Jahren auftritt: Dabei führt ein Nervenzellverlust im Stirn- und im Schläfenbereich zunächst zu Persönlichkeitsveränderungen und Sprachverlust. Deutlich weniger betrof-

fen sind Gedächtnis und Orientierung. Neben diesen primären Demenzformen gibt es schließlich auch sekundäre Demenzen, so zum Beispiel infolge der Parkinson-Krankheit.

Den Krankheitsverlauf verstehen

Eine Demenz beginnt immer schleichend. Zunächst gibt es Aussetzer des Kurzzeitgedächtnisses und Schwierigkeiten bei der Wortfindung. Das Alltagsleben gelingt meist zwar relativ mühelos, aber die selbstständige Organisation des Alltags wird zunehmend problematisch. In diesem Stadium erkennen Betroffene noch, dass ihnen manche Dinge langsam, fast unmerklich entgleiten und leiden oft sehr darunter: Mit fortschreitender Erkrankung werden dann echte Defizite im Alltag sichtbar: Küchengeräte können nicht mehr bedient werden, Sätze bleiben unvollendet und erschließen sich den Zuhörern nicht in ihrem Sinn, die Namen der Kinder sind vergessen, die Partner werden nicht mehr erkannt. Hinzu kommen körperliche Unruhe mit dem Wunsch, die Wohnung zu verlassen, und gereiztes oder gar aggressives Verhalten – oft gepaart auch mit Wahnvorstellungen, ein Opfer von Betrügereien und Diebstählen zu sein.

Bei einer schweren Demenz schließlich sind die Erkrankten dauerhaft auf Hilfe angewiesen. Das Sprachvermögen ist auf unzusammenhängende Worte reduziert, die Kontrolle über Darm und Blase ist nicht mehr möglich, Schluckstörungen beeinträchtigen die Nahrungsaufnahme. Die Anfälligkeit für Infekte steigt dramatisch an.



Im frühen Erkrankungsstadium ist die Diagnose nicht so ganz einfach. Erfahrene Ärzte für Neurologie und Psychiatrie untersuchen den körperlichen ebenso wie geistigen Zustand des Betroffenen daher sehr genau. Wichtig sind auch Gespräche mit den Angehörigen. Mittels bildgebender Verfahren wie der Computertomographie (CT) und der Magnetresonanztomographie (MRT) kann der Verfall im Gehirn sichtbar gemacht werden. Die Diagnose Alzheimer ist dann immer ein Schock, da die Krankheit nicht umkehrbar und nicht heilbar ist. Zum Glück gibt es aber eine ganze Bandbreite sinnvoller Maßnahmen, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und ein Leben in Würde zu ermöglichen.



Tipp:
Walnüsse
enthalten
besonders viele für unser
Gehirn wichtige Vital-
stoffe!

Kann man einer Demenz vorbeugen?

Demenzkrankungen haben vielfältige mittelbare Ursachen. Die genetische Veranlagung ist nur eine davon. Nach derzeitigem Forschungsstand erhöhen Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen das Erkrankungsrisiko. Rauchen ist ein weiterer Risikofaktor. Einen sicheren Schutz vor Demenzkrankungen gibt es nicht.

Gleichwohl kann man früh etwas dafür tun, das persönliche Risiko zu minimieren. Besonders wichtig: geistige und körperliche Anstrengung – am besten in Kombination, denn bei körperlicher Anstrengung wird auch das Gehirn besser durchblutet. Das vielgepriesene „Gehirnjogging“, bei dem in sitzender Position nach immer gleichem Muster Aufgaben gelöst werden, trainiert nur einen kleinen Teil der geistigen Fähigkeiten. Viel besser ist Bewegung in Verbindung mit geistiger Tätigkeit. Beim zügigen Spazierengehen, beim Schwimmen, Joggen oder Radfahren zum Beispiel kann man sich mit anderen angeregt unterhalten. Man kann auswendig Gelerntes im Geiste wiederholen – oder gleich laut aufsagen. Je nach persönlichen Vorlieben kann das Gehirn wachgehalten werden. Besonders gut fürs Gehirn ist Musik. Denn Musizieren in jedweder Form, in jedem Alter und am besten mehrmals die Woche schafft neue Verknüpfungen von Nervenfasern im Gehirn. Davon profitieren auch die Sprache, das Gehör und die Motorik – gute Voraussetzungen, um geistig lange fit zu bleiben. Für das Erlernen eines Instruments ist es niemals zu spät: In vielen Volkshochschulen gibt es Einsteigerkurse auch für Ältere, gegen eine geringe Gebühr können Leihinstrumente genutzt werden. Achten sollte man zudem auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse und die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit. Mindestens 1,5 Liter pro Tag – am besten Wasser.

Diagnose Alzheimer – was tun?

Wenn Alzheimer diagnostiziert wird, sind Verunsicherung, Angst und Zukunftssorgen verständliche Reaktionen. Doch gerade im Frühstadium der Krankheit ist es wichtig, aktiv zu werden und alles so einzurichten, dass man das Leben möglichst lange und bei einer guten Lebensqualität selbstständig meistern kann.

Hier einige Hinweise und Tipps:

- Schaffen Sie Sicherheit durch Gedächtnisstützen. Eine große Pinnwand, ein übersichtlicher Kalender, das eigene Handy (wenn es leicht zu bedienen ist) können da gute Dienste leisten. Wichtige Dinge am besten immer sofort aufschreiben.
- Schlüssel oder Geldbörse gehören an einen festen Platz.
- Eine feste Tagesstruktur mit wiederkehrenden Aktivitäten gibt im Alltag mehr Sicherheit.
- Vereinfachen Sie das Leben. Sortieren Sie sämtliche Dinge aus, die nicht benötigt werden – zum Beispiel Kleidung, die nie getragen wird. Kochen Sie wenige, nicht allzu komplizierte Gerichte, und das nach einem festen zeitlichen Rhythmus.
- Auch die Wohnung kann sicherer gestaltet werden: sämtliche Stolperfallen sind zu beseitigen. Bewegungsmelder, an Lichtquellen gekoppelt, können eine sinnvolle Ergänzung sein.
- Über ein Hausnotrufsystem nachdenken! So lässt sich im Notfall leicht Hilfe holen.
- Einen Wohnungsschlüssel beim Nachbarn deponieren.
- Überlegen Sie, was Ihnen oder Ihrem erkrankten Angehörigen gut tut. Vielleicht ist es der tägliche Spaziergang, ein regelmäßiger Tanzkurs oder das Singen im Chor?
- Wenn das Autofahren zu schwierig wird: Öffentliche Verkehrsmittel nutzen, um mobil zu bleiben.

Pflegende Angehörige

Jede Demenzerkrankung trifft immer auch Partner und Kinder: Sie tragen zumeist die größte Last der Pflege und müssen hautnah miterleben, wie Partner oder Eltern geistig und körperlich abbauen. Im Umgang mit dem Erkrankten müssen gerade sie viel Geduld und Verständnis aufbringen. Folgende Tipps helfen vielleicht ein wenig weiter:

- Langsam, deutlich und in einfachen Sätzen sprechen.
- Zeigen Sie Ihre Zuneigung durch Berührungen, durch liebevolle Umarmungen und ein Lächeln.
- Nach technischen Hilfen suchen, um die (gemeinsame genutzte) Wohnung demenzgerecht zu gestalten.

Ein einfaches Glöckchen an der Wohnungstür zum Beispiel verhindert, dass der Erkrankte unbemerkt die Wohnung verlassen kann. Handläufe und Haltegriffe können Stürzen wirksam vorbeugen. Wasserhähne mit Temperaturbegrenzer und Wasserflussregler schützen effektiv vor Verbrühungen und Überschwemmungen. Prüfen Sie, ob der Herd über ein Sicherungssystem verfügt. Ein Herdschutzgitter verhindert das Abrutschen von Töpfen und Pfannen.

- Wohnungstür und Badezimmertür sollten immer auch von außen zu öffnen sein. Fenster und unbenutzte Steckdosen müssen gesichert werden.
- Reinigungsmittel sicher aufbewahren, giftige Zimmerpflanzen entsorgen.

Anspruch auf Pflegeleistungen

Wenn Sie als Betroffener oder Angehöriger professionelle Hilfe bei der Pflege benötigen, wenden Sie sich an die Pflegekasse Ihrer Krankenkasse. Der Medizinische Dienst der Krankenkassenversicherung oder andere unabhängige Gutachter prüfen, ob und welche Stufe der Pflegebedürftigkeit vorliegt. Seit dem 1. Januar 2015 gilt das neue Pflegegeldgesetz, das die Leistungsansprüche von Demenzkranken erweitert.



Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.bmg.bund.de/themen/pflege/pflegestaerkungsgesetze/pflegestaerkungsgesetz-i.html



Probleme beim Urlaubsstart:

Ich bin da. Wo ist MEIN GEPÄCK?

Jedes Jahr wieder gehen fast 25 Millionen Gepäckstücke auf Flugreisen verloren und weit über eine Million Koffer tauchen danach gar nicht erst wieder auf. Was tun, wenn das Gepäck am Urlaubsort nicht ankommt?

Schadenersatzforderungen sind so eine Sache. Ansprüche durchzusetzen, und seien diese auch noch so berechtigt, kann ziemlich schwierig sein. Das ist auch im Umgang mit Fluggesellschaften so. Wer aber am Urlaubsort ankommt und Ersatz für das verloren gegangene Gepäck anschaffen muss, um die ersten Tage zu überstehen, der kann dies auf Kosten der Airlines tun. Ausgaben für notwendige Kleidung oder für Toilettenartikel werden bis zu einer Höhe von ca. 1.300 Euro erstattet. So ist es im sog. Montrealer Abkommen geregelt. Und doch ist auch Vorsicht angesagt, denn es gilt der „Schadenminderungsgrundsatz“, und das heißt: die

Anschaffungskosten sind so gering wie möglich zu halten. Warum man welche Artikel gekauft hat, muss im Fall der Fälle begründet werden können. Darauf haben umgekehrt die Fluggesellschaften einen Anspruch.

AM BESTEN SOFORT REAGIEREN

Eine schnelle Verlustmeldung noch am Flughafen ist die wichtigste Maßnahme, wenn der Koffer mal nicht mitgekommen ist. Dafür steht die Gepäckermittlung zur Verfügung oder, im Ausland, die Lost & Found-Schalter. Anhand des Gepäckabschnitts, den man beim Einchecken zusammen mit dem Bordticket erhält, kann dort nach dem Gepäckstück gesucht werden. Das geschieht mit Hilfe eines digitalen Suchsystems, an dem weltweit um die 3.000 Flughäfen angeschlossen sind. Von der Fluggesellschaft wird später die Nachlieferung des Gepäcks übernommen. Im Schnitt dauert dies so ca. 1,5 Tage.

Die Gründe für Gepäckverlust können übrigens vielfältig sein: öfter einmal sind es Verladefehler bei Anschlussflügen, manchmal versagt das EDV-System. Oder ganz banal: der Gepäckabschnitt am Koffer reißt beim Verladen ab. Schon ist nicht mehr zuzuordnen, wo er eigentlich hingehört. Dann gestaltet sich auch die Suche schwierig. Zusätzlich angebrachte Bändchen, Aufkleber oder Namensschilder sind deshalb Gold wert.

Unsere Tipps für die problemlose Reise:

- Eine Gepäckliste anlegen. So kann bei Verlust nach dem Inventar gesucht werden!
- Für Schadenersatzansprüche: Belege von Urlaubseinkäufen aufbewahren!
- Eine Zahnbürste und Ersatzunterwäsche mit ins Handgepäck nehmen!



Medizinische Tipps vom Smart Phone:

APP zum Arzt

Der Markt für Smartphone-Apps boomt – ganz gleich in welchem Bereich. Kein Thema, für das es nicht die kleinen transportablen Helfershelfer gibt. Selbst im medizinischen Bereich meldet sich das Smartphone zu Wort.

Schenkt man der IKK Glauben, einer der großen deutschen Krankenkassen, nutzt bereits jeder fünfte Deutsche irgendeine medizinische App auf seinem Smartphone. Und halten Sie sich fest: weit über 50.000 gibt es davon inzwischen zur Auswahl. Dazu kommen noch fast 90.000 Apps für den Bereich Wellness & Fitness – Grenzen fließend.

Der Markt ist insgesamt recht unübersichtlich und medizinische Apps sollten Experten zufolge ohnehin mit Vorsicht verwendet werden. Einhellig wird hier die Meinung vertreten, dass Apps auf keinen Fall die ärztliche Diagnose ersetzen können und das Risiko einer Fehlinterpretation von Krankheitsbedingungen viel zu hoch liegt. Apps, die mit Behandlungsempfehlungen dienen wollen, sollten daher besser komplett gemieden werden.

Weitaus wohlwollender fällt das Urteil aus, wenn es um Apps geht, die insbesondere chronisch kranke Menschen beim (täglichen) Management ihrer Krankheit unterstützen wollen. In diesen Bereichen kann die Hilfe übers Smartphone sogar ganz nützlich sein – etwa beim Erfassen und Messen von Blutzuckerwerten, von Puls und Blutdruck. Oder: beim Erstellen und Führen eines Ernährungstagebuchs. Für Allergieleidende gibt es Apps, die über GPS Standortinformationen zur aktuellen Luftbelastung durch Pollen, UV-Strahlen, Feinstaub oder Ozon liefern. Auch Apps, die daran erinnern, Medikamente einzunehmen, die helfen, einen Zyklus-Kalender anzulegen oder einfach nur über die vorhandenen Apotheken vor Ort informieren, haben durchaus einen praktischen Wert für den Alltag.

Was es nicht alles gibt: selbst die Diagnosen der Ärzte, etwa auf den Krankschreibungen, lassen sich per App entschlüsseln. Finden Sie dort zum Beispiel das Kürzel E65, so wissen Sie künftig: mein Problem sind lokale Fettpölsterchen.



UNSER TIPP:

Auf Seriosität achten! Erntzunehmende Hersteller liefern klare Informationen zu Risiken und Grenzen der App-Funktionen.



Günstig einkaufen:

Preise prüfen bei amazon

Für viele ist der Online-Händler Amazon ein Geschenk, denn nie war „Shoppen“ einfacher und, so scheint es jedenfalls, günstiger. Andere misstrauen dem Unternehmen. Zu groß ist seine Macht. Ist der Einkauf bei Amazon wirklich die beste Wahl?

Kein Kaufhaus hat das im Angebot, was Amazon im Angebot hat, kaum ein Bestellvorgang ist so einfach erledigt und auch die Lieferung erfolgt in aller Regel in Rekordzeit. Es gibt gute Gründe für einen Einkauf bei Amazon. Und der Ruf eines Schnäppchenparadieses kommt ja noch dazu.

Günstig oder nur clever?

Zuletzt gab es bei diesem Punkt allerdings Bedenken. Denn neuere Studien zeigen, dass Amazon zwar wie ein

„Billiganbieter“ wirkt, es aber keineswegs ist – jedenfalls nicht durch die Bank. Das Preisniveau liege, so behauptet es das Technologieportal „Re:Code“, eher im gehobenen Bereich. Der Eindruck eines besonders preiswerten Anbieters entstünde nur deshalb, weil Amazon genau die Produkte günstig anbiete, die gerade besonders beliebt seien, gesucht würden und sich quasi von selbst verkauften. Und welche das sind, werde im Unternehmen fortlaufend geprüft. „Cash“ dagegen werde mit Produkten gemacht, bei denen die umfangreiche Preisprüfung eher abwegig sei – bei Zubehörtteilen etwa. Eine clevere Taktik, denn wenn viele Interessenten Waren kaufen, die gerade „in“ sind und hier den besten Preis erhalten, dann entsteht daraus schnell auch das Image des per se günstigsten Anbieters im Netz.

Den Überblick behalten

Tatsache ist: die Preise bei Amazon ändern sich ständig. Allein in der Weihnachtszeit, so wird gemutmaßt, führt der Online-Händler rund zehn Milliarden Preisänderungen durch, während man sich im Einzelhandel auf ein paar wenige alle paar Monate beschränkt.

Für alle Amazon-Fans deshalb hier zwei Tipps. Nummer 1: stets auch Preise anderer Anbieter vergleichen. Nummer 2: die Webseite „de.camelcamelcamel.com“ nutzen! Hier lässt sich nicht nur die Preisentwicklung einzelner Produkte bei Amazon verfolgen. Man kann vielmehr auch selbst eine Preisgrenze festsetzen. Fällt der Preis bei Amazon unter diese Grenze und ist die Ware verfügbar, wird man per Email oder Twitter benachrichtigt. So geht günstig einkaufen heute!

Rätselhaft.

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

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

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.

Amst- tracht	Verlags- ange- stellter	Standard der Film- empfind- lichkeit	Hang, Neigung	geistig rege	wissen- schaftl. gebildet	europ. Grenz- gebirge	medizin. Gerät bei Diabetes	Aufguss- getränk
Ölfrucht				Wohl- wollen				
außerge- wöhnlich					10		Stadt in der Schweiz	
			7	Wasch- lösung		3		
Best- leistung	Zubrot, Zuspeise	Insekt, Wasser- jungfer				11		Körper- kraft
stoß- weise windig				9	ohne Abzug	kurz für: in das	12	
	8	deutscher Schau- spieler (Mario)		Paar- ungs- zeit b. Hirsch				
germa- nischer Wurf- spieß	Varietät, ähnl. Form Bruder Kains			5		Farbton	ein Zahl- wort	
Schub- fach				ältester Sohn Noahs (A.T.)	germa- nisches Schrift- zeichen		6	
Kurz- wort: Abonne- ment	1		ugs.: Herum- treiber					
Werk- zeug, Instru- ment				4	Gespens- ter- treiben			
Fußball- mann- schaft			Glet- scher- geröll			2		

Füllen Sie die Kästchen in Pfeilrichtung aus und finden sie so das Lösungswort. Ein Tipp: Unser Lösungswort ist das Resultat langjähriger Wetterbeobachtungen.

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



Hier gibt es **keine Anonymität!**

Im Jahr 2014 hat die DWG das Passivhaus „Mörsenbroicher Carrée“ mit 58 Wohnungen in Mörsenbroich errichtet, zu dem auch ein wunderschöner Gemeinschaftsraum gehört. Genutzt werden darf dieser von den Mietern des „Carrées“ und den DWG-Mietern der angrenzenden Straßen, wie Habichtstraße, Howeweg, Masbergweg, Münsterstraße und Scheffelstraße. Seit Oktober 2015 finden hier regelmäßig Veranstaltungen statt. Es hat sich ein „Bewirtschaftungsteam“ aus vier Mietern gebildet, das für ein abwechslungsreiches Programm sorgt. Es werden - gegen eine geringe Gebühr - Kaffee- und Spielenachmittage, Skatabende sowie Sportkurse angeboten. Vor Weihnachten werden Plätzchen gebacken, die dann bei einer geselligen Adventsfeier probiert werden. Aber auch aufräumen, putzen, spülen oder mal eben für 30 Leute einkaufen funktioniert nur im Team.

Die DWG-Mieter begrüßen sehr, dass der Gemeinschaftsraum auch für Familienfeiern wie Geburtstage, Kindergeburtstage, Kommunionen oder Konfirmationen gemietet werden kann.*

Bei Interesse wenden Sie sich an das „Bewirtschaftungsteam“ (dwg.gemeinschaftsraum@web.de) Frau Ute Löschnig, Frau Alexandra Pickart, Frau Diana Gesemann oder Herrn Christoph Hagemann.

* Das gilt nur für die DWG Mieter des "Carrées" und der genannten Straßen



In einem Schaukasten am Hördtweg 2 findet man regelmäßige Informationen über stattfindende Veranstaltungen. Das Miteinander in dem Wohnquartier wird dadurch gestärkt und gefördert. Aus Menschen, die zunächst nicht mehr Gemeinsamkeiten hatten als den Wohnort, entwickelte sich rasch eine funktionierende Nachbarschaft, wie sie sonst erst nach Jahrzehnten entsteht. Der Zusammenhalt der Bewohner ist enorm gewachsen. Man spricht miteinander und hilft sich gegenseitig.



Wie ein Murmeltier?

Irrtümer rund um den **gesunden Schlaf**

Sprichwörter bündeln „Erfahrung“, so glauben wir. Und was ältere Generationen an Tipps für uns bereithalten, das habe immer schon gegolten. Dass Lesen im Schummerlicht den Augen schade zum Beispiel. Oder dass ein Schnaps gut sei für die Verdauung. Tatsache ist: meist sind das allenfalls Halbwahrheiten. Und die gibt es auch rund ums Thema „Schlafen“.

Bis zu 40% der Deutschen leider unter Schlafstörungen – zumindest manchmal. Morgens wird zu früh aufgewacht, abends zu spät eingeschlafen und unterbrochen wird der Schlaf ebenfalls. Mediziner sagen, wenn das über vier Wochen so geht, ist es nicht mehr normal. Aber: rund um den Schlaf gibt es auch viele Erwartungen und Meinungen, die so ganz einfach nicht stimmen. Hier die häufigsten Irrtümer:

bei Menschen, die fest vom Einfluss des Mondes überzeugt sind, kann es dennoch zu Schlafstörungen kommen.

1. Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste. Richtig ist: es gibt Tiefschlafphasen, in denen sich der Körper am besten erholt. Ob die aber vor oder nach Mitternacht liegen, ist von Mensch zu Mensch verschieden.
2. Bei Vollmond schläft es sich schlechter. Vermutlich nicht viel mehr als eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Soll heißen: der Glaube macht's. Zahlreiche Studien zeigen, dass es keinen Zusammenhang gibt. Doch

3. Zuviel Schlafen macht dick. Eine Überzeugung, die naheliegt, denn im Schlaf bewegen wir uns nicht. Eine Studie der Columbia University kommt jedoch zu einem anderen Ergebnis: Der Mangel an Schlaf macht dick! Denn zu wenig Schlaf führt oft zu mehr Appetit.

4. Im Schlaf verbrauchen wir kaum Energie. Stimmt ebenfalls nicht. Beim Schlafen werden fast genauso viele Kalorien verbrannt wie in Zeiten wenn wir wach sind – soweit wir uns nicht gerade sportlich betätigen.

5. Beim Schlafen hilft Alkohol. Nicht so ganz. Zwar wirkt Alkohol durchaus ermüdend und hilft deshalb beim Einschlafen. Aber: er verschlechtert auch die Qualität des Schlafes.

6. Bei offenem Fenster lässt sich besser schlafen. Nahezu 50% der Deutschen glauben an die Wirkung frischer und möglichst kühler Luft. Doch Frieren hilft beim Schlafen ebenfalls nicht. Experten empfehlen eine Raumtemperatur von 16 bis 18 Grad.

Fazit: die perfekte Methode zum Einschlafen gibt es leider nicht. Jeder suche selbst nach seiner Lösung. Oft aber hilft der Placebo-Effekt – also: der schlechte Glaube an die eigene Methode. Die Milch mit Honig, ein spätes Duschen, das Lesen im Bett. Auch liebgewonnene Gewohnheiten kurz vorm Einschlafen zeigen oftmals Wirkung. Sie signalisieren dem Körper sozusagen, „was die Stunde geschlagen hat“ und dass er gleich abschalten darf.

Foto: © iStock.com/jakob

Foto: © DWG

Urlaub auf dem Balkon!

Der Blick in der Kalender verrät es uns: Der Frühling ist bereits im vollen Gange und der Sommer steht in den Startlöchern. Zeit, es sich für die kommenden schönen Tage wieder auf dem Balkon für die hoffentlich vielen Sonnenstunden einzurichten und den Balkon zu bepflanzen.

Hierbei müssen jedoch ein paar Regeln befolgt werden:

Als Vermieter sind wir durch den Gesetzgeber verpflichtet, auf die Verkehrssicherung zu achten: Blumenkästen sollten im Sinne der Verkehrssicherung daher grundsätzlich möglichst nach innen gehangen werden. Der Grund dafür ist, andere Mitglieder oder Passanten bei auftretender ungünstiger Witterung wie Sturm oder Regen vor herunterfallenden Gegenständen zu schützen. Bei den zur Balkoninnenseite angebrachten Balkonkästen sind zudem die Mitglieder in den darunter liegenden Wohnungen besser vor eventuell herabtropfendem Gießwasser und Schmutz geschützt.

Wenn dennoch der Wunsch besteht, Blumenkästen am Balkon nach außen zu hängen, müssen die Blumenkästen dann gegen mögliches Herabfallen durch geeignete Halterungen fest mit dem Balkon verbunden werden. Dabei muss unbedingt ausgeschlossen sein, dass eine Beschädigung des Balkons erfolgt. Vor Anbringung der Balkonkästen soll dies im Einzelfall mit uns vorher abgesprochen werden, um Unstimmigkeiten zu vermeiden.

Fragen hierzu beantworten Ihnen gerne unsere Mitarbeiter des Bestandsmanagements.



Herzlichen Glückwunsch!

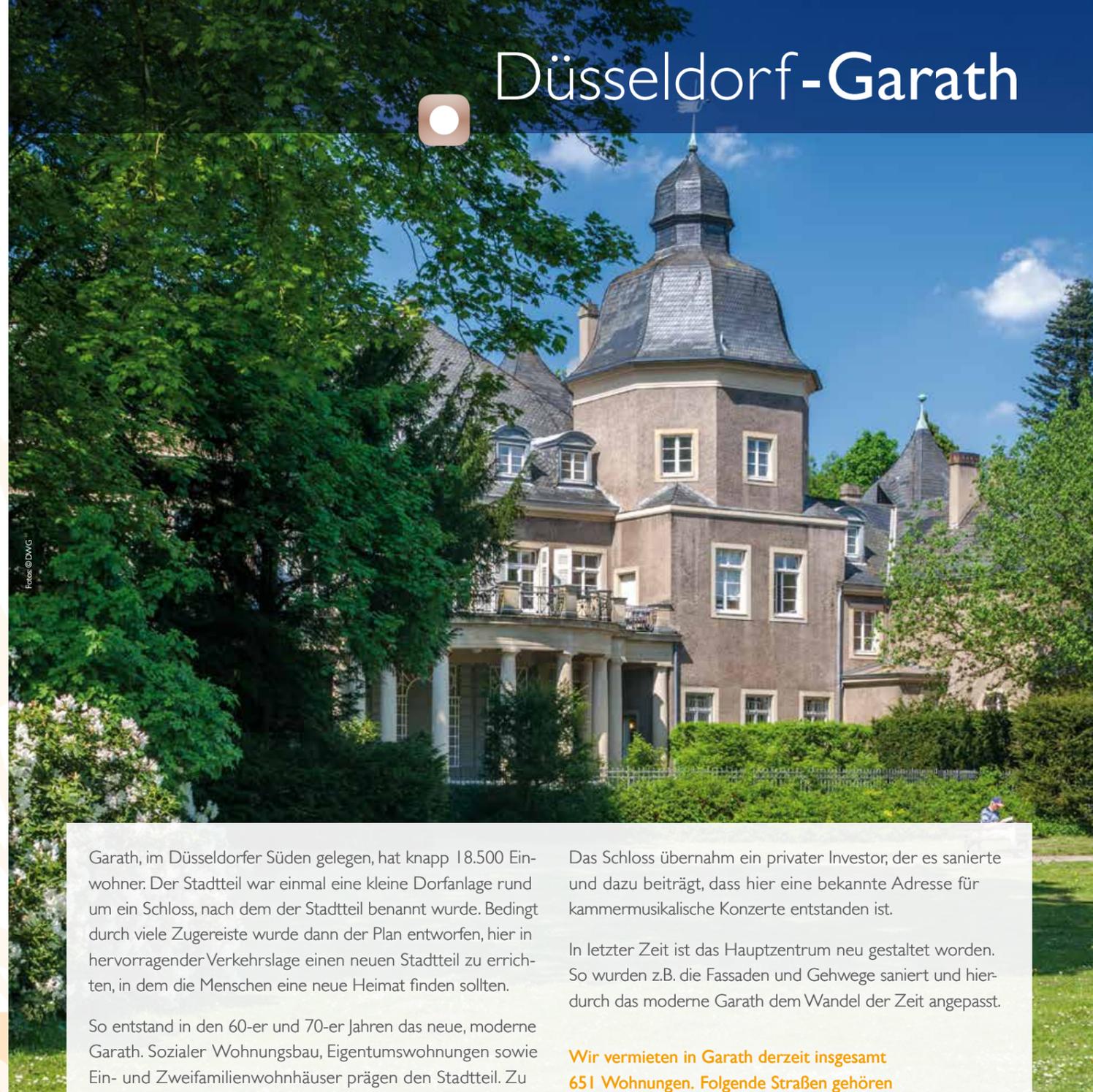
Was kann es für einen Menschen Schöneres geben, als seinen 100. Geburtstag zu feiern? Das durfte Frau **Johanna Thielen** erleben, die Ende Januar ihren **100. Geburtstag** gefeiert hat. Der Vorstand unserer Genossenschaft ließ es sich nicht nehmen, selbst zu gratulieren und die besten Glückwünsche nebst Blumenstrauß zu überbringen und ihr für die langjährige Mitgliedschaft zu danken.

100 Jahre



Vorstand Thorsten Karrenberg gratuliert Frau Johanna Thielen

Düsseldorf-Garath



Garath, im Düsseldorfer Süden gelegen, hat knapp 18.500 Einwohner. Der Stadtteil war einmal eine kleine Dorfanlage rund um ein Schloss, nach dem der Stadtteil benannt wurde. Bedingt durch viele Zugereiste wurde dann der Plan entworfen, hier in hervorragender Verkehrslage einen neuen Stadtteil zu errichten, in dem die Menschen eine neue Heimat finden sollten.

So entstand in den 60-er und 70-er Jahren das neue, moderne Garath. Sozialer Wohnungsbau, Eigentumswohnungen sowie Ein- und Zweifamilienwohnhäuser prägen den Stadtteil. Zu würdigen ist der Umstand, dass die S-Bahn nur ca. 15 Minuten bis zum Hauptbahnhof braucht und ein Autobahnanschluss in der Nähe zu finden ist. Auch weltweit anerkannte Architektur ist mit der von dem Architekten Gottfried Böhm entworfenen und gebauten St. Matthäus-Kirche zu besichtigen.

Beispielhaft ist ebenfalls die Freizeitanlage Garath, eine gefragte Bühne auch für renommierte Künstler; zu deren Gastspielen Zuschauer aus der ganzen Region anreisen.

Das Schloss übernahm ein privater Investor, der es sanierte und dazu beiträgt, dass hier eine bekannte Adresse für kammermusikalische Konzerte entstanden ist.

In letzter Zeit ist das Hauptzentrum neu gestaltet worden. So wurden z.B. die Fassaden und Gehwege saniert und hierdurch das moderne Garath dem Wandel der Zeit angepasst.

Wir vermieten in Garath derzeit insgesamt 651 Wohnungen. Folgende Straßen gehören zu unserem Bestand:

- Adalbert-Probst-Straße 1a-d
- Hermann-vom-Endt-Straße 47-49
- Neubrandenburger Straße 13-15, 19, 14-20
- Peter-Behrens-Straße 1-41, 45
- Stettiner Straße 1-5

IMPRESSUM

Herausgeber:
Düsseldorfer Wohnungsgenossenschaft eG
Wagnerstraße 29 · 40212 Düsseldorf
Thorsten Karrenberg, Bastian Sauer, Petra Steinmetzer

Redaktion, Gestaltung & Inhalt:
comvirtus GmbH · Frank Ebler
Weserstraße 20 · 48145 Münster
Telefon: 0251 - 284 505 22 · E-Mail: info@comvirtus.de

TERMINE & VERANSTALTUNGEN

20.05.2017

Japan-Tag Düsseldorf/NRW

01.06. – 04.06.2017

Düsseldorfer Jazz Rally

29.06. – 02.07.2017

Tour de France

14.07. – 23.07.2017

Größte Kirmes am Rhein

Düsseldorfer Wohnungsgenossenschaft eG • Wagnerstraße 29 • 40212 Düsseldorf

Deutsche Post
INFOPOST

Foto: © Stock.com/pmrars

HANDWERKER - NOTFÄLLE

Außerhalb unserer Geschäftszeiten wenden Sie sich in dringenden Notfällen (z.B. Wasserrohrbrüche, Abflussverstopfungen oder Stromausfälle im ganzen Haus) bitte direkt an den Hauswart oder Hausbeauftragten. **Nur wenn dies nicht möglich ist, informieren Sie bitte die nachstehenden Handwerker.** Bei Störungen an Heizungen informieren Sie bitte den Heizungswart.

STADTWERKE

Wasser, Gas

Düsseldorf (0211) 821 6681
Neuss (02131) 5310 531
Hochdahl (02104) 9436 000

Strom

Düsseldorf (0211) 821 2626
Neuss/RWE (02131) 7100
Hochdahl (02104) 943 6001

HEIZUNG UND SANITÄRE INSTALLATIONEN

Nördliche Bereiche

Firma **Hausen**
Scheffelstraße 142
Telefon (0211) 6877 280
Mobil (0172) 2626 462

Südliche Bereiche, Hochdahl

Firma **Hofmann**
Nosthoffenstraße 2
Telefon (0211) 9961 296

Firma Kaymer

Reisholzer Wertstraße 39
Telefon (0211) 717 146
Service-Nr. (0800) 7171 460

Übrige Stadtteile

Firma **Mühlmann**
Kreuzburger Weg 20
Telefon 1 (0211) 159 885-0
Telefon 2 (0211) 159 885-45

Neuss

Firma **Drescher**
Neuss, Mendelstraße 6
Telefon (02131) 3688 031

ELEKTRO

Südliche Bereiche, Hochdahl und Neuss

Firma **van Thiel**
Neuss, Rheinfahrstraße 184
Telefon (02131) 314 8972
Mobil (0160) 7561 694

Übrige Stadtteile

Firma **Drechsler**
Dinslaken, Schöttmannshof 12
Telefon (02064) 825 371

ROHRVERSTOPFUNG

Firma **Rohr-Clean**
Neuss, Blindeisenweg 2
Telefon (02131) 367 290

SCHLÜSSELDIENST

Firma **Lippke Einbruchschutz**
Friedrichstraße 124
Telefon (0211) 336 061

Firma **PeKa Sicherheitstechnik**
Merowingerstraße 18
Telefon (0211) 5664 3036

DACHDECKER

Firma **Lempertz**
Düsseldorf, Dellestraße 51
Telefon (0211) 3113 102
Mobil (0172) 217 17 69

Firma Bern

Mönchengladbach, Stapper Weg 83
Telefon (02166) 295 983
Mobil 1 (0171) 5420 497
Mobil 2 (0172) 2631 083

Bitte rufen Sie die Handwerker
nur in dringenden Notsituationen an!

Bei gefährlichen Ausnahmeschäden wie Gasrohrundichtigkeiten oder Wasserrohrbrüchen leisten die Notdienste der Stadtwerke erste Hilfe.

AUFZÜGE

(Angabe am Aufzug)

Firma **Otis**
Düsseldorf
Hotline 0800 2030 4050
Telefon (0211) 471 440

Firma **Schindler**
Neuss
Hotline 0800 866 1100

Firma **Thyssen Krupp**
Düsseldorf
Telefon 0800 3657 240

Firma **Schmitt u. Sohn**
Essen
Telefon (0201) 280 100

Firma **FHW Haushahn Gruppe**
Sprockhövel
Telefon (02324) 973 340

RAUCHWARNMELDER

Firma **Brunata-Metrona**
Hürth
Telefon (0180) 616 1616

RAUCHABZUGSANLAGEN

Firma **Manke**
Düsseldorf, Fichtenstraße 72
Mobil (0174) 346 7607

ZENTRALE SCHADENSANNAHME
(0211) 17 82 - 222

INFO-TELEFON (0211) 17 82 - 0

Unsere Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag:
8.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Freitag:
8.30 Uhr bis 12.00 Uhr

und nach Vereinbarung

DWG

DÜSSELDORFER
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT
eG