



WOBAG

wohnen.leben.wohlfühlen

Ausgabe
Juni 2024

MIETERZEITUNG



› Aktuelle Baumaßnahmen

› TV-Versorgung

› Pfannenkunde

www.wobag-saalfeld.de



im Interesse unserer Mieterinnen und Mieter aktiv unterwegs. Dazu berichten wir Ihnen auf den folgenden Seiten.

Der Umbau des Wohn- und Geschäftshauses in der Oberen Straße 6-10 ist derzeit unser größtes Projekt. Wir sind sehr froh darüber, mit NKD einen Einzelhändler gefunden zu haben, der sich zu unserer Innenstadt bekennt, sie lebendig halten will und kein leeres Schaufenster hinterlässt. Wir liegen gut im Zeitplan und hoffen, mit unserer Herbstausgabe zur Neueröffnung berichten zu können.

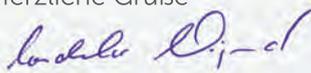
Liebe Mieterinnen und Mieter,

druckfrisch liegt sie vor Ihnen, die neueste Ausgabe unserer Mieterzeitung. Trotz vieler äußerer Einflüsse und Unsicherheiten rund um unser Kerngeschäft des Wohnens und Bauens sind wir

Genießen Sie die letzten Frühlingswochen und den nahenden Sommer.

Bleiben Sie optimistisch!

Herzliche Grüße



Ihre Cordula Wiegand

Übersicht

- » SEITE 03 TV-VERSORGUNG AB 01.07.2024
- » SEITE 04 UMBAU WOHN- UND GESCHÄFTSHAUS IM ZENTRUM
- » SEITE 06 WEITERE BAUMASSNAHMEN
- » SEITE 07 KLIMA INVEST
EXPERIMENT BLÜHWIESE
- » SEITE 08 PÿUR
- » SEITE 10 NEWS AUS DEM QUARTIER ALTE KASERNE SAALFELD
- » SEITE 11 FAHRRADFAHREN
- » SEITE 12 KLEINE PFANNENKUNDE
- » SEITE 14 UNTERHALTUNG
- » SEITE 16 AUSFLUGSTIPP LEIPZIGER ZOO

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: 8.00 – 15.00 Uhr
Dienstag: 8.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch: 8.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag: 8.00 – 18.00 Uhr
Freitag: 8.00 – 12.30 Uhr

Kontakte

Havariendienst 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, 4, 5, 6, 7; WOBAG Saalfeld, S.10; Juana Pink, S.1, 3, 11, 12, 13, 14, 15; Adobe Stock, S.16; Pressestelle Zoo Leipzig

TV-Versorgung ab 01.07.2024

Wechsel des Telekommunikationsanbieters



Liebe Mieterinnen und Mieter, manchmal kommt es anders als man denkt. Oder: nichts ist so beständig wie der Wandel (Heraklit von Ephesus). Leider ist unsere Intension, die Geschäftsverbindung mit der Vodafone Deutschland GmbH fortzusetzen, nicht umsetzbar gewesen. Trotz monatelanger intensiver Gespräche blieben zu viele Hürden unüberwindbar. Unser Mieterbrief vom 28.03.2024 hat darüber bereits berichtet. Doch das ist kein Grund zur Sorge: Wir haben einen neuen Partner gefunden, der Ihre TV-Versorgung ab dem 01.07.2024 über die bestehende Breitbandinfrastruktur unterbrechungsfrei sicherstellen kann. Die PÿUR ist ein deutschlandweit bekanntes und erfahrenes Telekommunikationsunternehmen, das viele von Ihnen noch als Tele Columbus oder Primacom kennen. Zu Beginn der

2000er Jahre hat die Primacom das in jeder unserer Wohnungen existierende Breitbandkabelnetz errichtet. PÿUR wird die TV-Versorgung trotz der veränderten Rahmenbedingungen in gewohntem Umfang zu den Ihnen bekannten günstigen Konditionen anbieten. Voraussetzung ist jedoch, dass Sie entsprechend Ihren Bedürfnissen einen Vertrag mit PÿUR schließen. Damit der Wechsel reibungslos funktioniert, müssen Sie **Ihre Entscheidung vor dem 01.07.2024 treffen. Wir möchten auf den in dieser Mieterzeitung publizierten Beitrag der PÿUR hinweisen (Seite 8 und 9)**. Selbstverständlich können Sie auch bei PÿUR TV-Zusatzprodukte sowie Telefon und Internet buchen. Um Sie bei Ihrer Entscheidung zu unterstützen, sind seit Ende April 2024 PÿUR-Mitarbeiter in unseren Liegenschaften unterwegs, um Ihnen die Produkte vorzustel-

len und Sie über den Ablauf des Signalschwenks zu informieren. Bitte nutzen Sie diese Beratungsmöglichkeit. Alternativ stehen Ihnen die Service-/Bestell-Hotline: 0800-7778 28226, das PÿUR-Kundenbüro in der Saalstraße 17, 07318 Saalfeld sowie Herr Mario Rückert als kompetenter PÿUR-Mitarbeiter unter seiner Mail-Adresse: m.rueckert.berater@pyur.com beratend zur Seite.

Gemeinsam mit PÿUR werden Sie sicher ansprechende und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Telekommunikationsprodukte finden, die Sie über die Breitbandkabelinfrastruktur beziehen können. Und eine weitere gute Nachricht gibt es: PÿUR wird ab dem Jahr 2025 bis voraussichtlich Ende 2028 jede WOBAG-Wohnung mit einer leistungsfähigen Glasfaserinfrastruktur ausstatten. Wir werden in künftigen Mieterzeitungen dazu berichten.

Umbau **Wohn- und Geschäftshaus** in Saalfelds Zentrum

Sanierungsarbeiten in der Obere Straße 6-10 haben begonnen



Zum 31. Dezember 2023 endeten im Wohn- und Geschäftshaus Obere Straße 6-10 zwei langjährige Gewerbemietverträge. Die WOBAG stand dadurch vor der Herausforderung,

in zentraler Lage der Saalfelder Innenstadt ca. 835 m² Verkaufsfläche einer neuen Nutzung zuzuführen, die die Attraktivität Saalfelds als Einkaufsstadt qualitativ stützt.

Nach intensiven Gesprächen mit Mietinteressenten ist es gelungen, NKD als Textileinzelhändler zu finden, der zur Belebung der Innenstadt beiträgt.

Im Februar 2024 wurde im Erdgeschoss des Hauses mit den Entkernungs- und Abbrucharbeiten als Voraussetzung für eine vollständige Neugestaltung der Ladenzone begonnen. Umfangreiche Grundrissänderungen ermöglichten die Zusammenlegung der zwei Gewerbeeinheiten, die ehemals vom Drogeriemarkt und der Apotheke genutzt wurden. Dadurch entsteht zukünftig eine großzügige Verkaufsfläche sowie separate Neben- und Lagerräume.



Wie zuhause.

Unsere Energie:
aus der Region – für die Region.

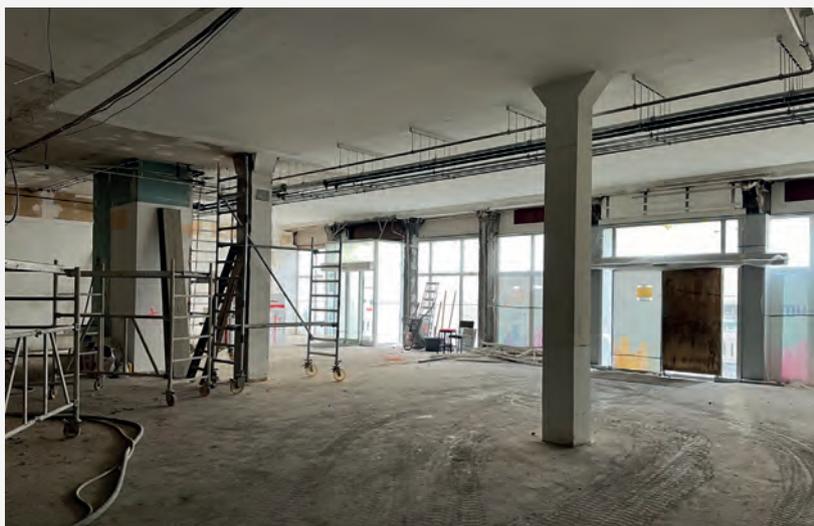
www.stadtwerke-saalfeld.de

Das Stadtwerk
Direkt nebenan.

sws Stadtwerke
Saalfeld



Abbrucharbeiten



Neuinstallation der Haustechnik

Der Leerzug eröffnete gleichzeitig auch die Möglichkeit, bestehende bauliche Erfordernisse, wie die Erneuerung der Fassadenverglasung, der haustechnischen Anlagen und Abwasserleitungen sowie Brandschutz- und Wärmeschutzertüchtigung für das gesamte Gebäude realisieren zu können. Die haus-

technische Versorgung der Verkaufsfläche erfolgt nach Abschluss der Arbeiten über neue Gasbrennwert-Geräte und die Kühlung über einen Kaltwassersatz. Hierzu war die Schaffung eines neuen Elektronetzanschlusses erforderlich. In diesem Zusammenhang wurden Vorbereitungen für die E-Mobili-

tät getroffen. Aufgrund der hohen Nachfrage nach Wohnraum in der Innenstadt entschieden wir uns im Zuge der Sanierungsarbeiten im Objekt zusätzlich für die Erschließung bisher ungenutzter Gewerbeflächen im 1. Obergeschoss des Hauses und deren Umbau zu zwei attraktiven und großzügigen Wohnungen mit einer Grundfläche von je ca. 65 m² und ca. 103 m².

Wichtige Bestandteile bei der Herrichtung der Wohnungen zur Neuvermietung sind die Schaffung barrierearmer Bäder, die Erneuerung der Bodenbeläge, sowie von Fenstern und Türen.

Nach dem aktuellen Stand der Technik sind auch die Modernisierung der Elektro-, Heizungs- und Sanitärinstallation sowie Maßnahmen zum Wärme- und Schallschutz erforderlich.

Es ist ein planmäßiger Baufortschritt zu verzeichnen. Ende September dieses Jahres sollen die beiden Wohnungen und im November die neue großzügige Ladenfläche im Erdgeschoss zur Nutzung übergeben werden.

HABEN SIE INTERESSE AN EINER DIESER WOHNUNGEN?

Ihr Ansprechpartner ist Herr Marcel Suske. Sie erreichen ihn unter:
 Tel. 03671-580 32,
 per E-Mail m.suske@wobag-saalfeld.de
 oder Sie lassen sich in unserer Geschäftsstelle, Friedensstraße 12 beraten.

Weitere Baumaßnahmen

Die Thomas-Müntzer-Straße 4-6 erhält im Juli neue Balkone

Das Wohnhaus Thomas-Müntzer-Straße 4-6 wurde 1950 errichtet. In den letzten Jahren haben sich an den Balkonen, insbesondere an den oberen frei bewitterten Balkonplatten, Schäden in Form von Rissen, Betonabplatzungen und Durchfeuchtungen eingestellt. Da die Bestandsbalkone mit zum Teil sehr geringer Grundfläche und massiver Bauweise nur wenig gemütlich waren, wurde entschieden, diese abzureißen und durch neue, komfortablere Balkone zu ersetzen. Inzwischen ist die Planung abgeschlossen, die Aufträge an die Firmen vergeben. Bereits im April wurden Grundleitungen im Bereich der neu zu errichtenden Balkone umverlegt und teilweise er-



Abbruch der Bestandsbalkone

neuert. Im Anschluss erfolgte der Abbruch der alten Balkone. Auch die Gründungsarbeiten für diese sind abgeschlossen. Aktuell wird die Fassade saniert bevor dann im Juli die neuen Balkontürme montiert werden. Die Mieter dürfen

sich jetzt auf großzügige Balkone freuen, die mit ihrer Konstruktion aus Aluminium und Brüstungen aus satiniertem Glas witterungsfest, lichtdurchlässig und elegant zugleich sind und für mehr Lebensqualität sorgen werden.

Einzelmaßnahmen von Wohnungsanierungen

Nach Kündigung langjähriger Mietverträge macht es sich oftmals erforderlich, größere Instandsetzungsmaßnahmen in einzelnen Wohnungen unseres Bestands vorzunehmen. Dabei nutzen wir die Gelegenheit,

die Wohnungen nicht nur instand zu setzen, sondern an moderne technische Standards anzupassen. Das betraf im vergangenen halben Jahr Wohnungen in der Judengasse 2, Zum Eckardtsanger 17a, der Lönssstraße 4a

und der Schloßstraße 22. Neben Grundrissänderungen, meist, um die Bäder attraktiver ausstatten zu können, wurden die Elektroinstallation erneuert, Türen ausgetauscht und hochwertige Bodenbeläge verlegt.



Schlossstraße 22, Badsanierung



Judengasse 2, umfängliche Wohnungsanierung

Klima Invest

Baumpflanzungen in Gorndorf

Im Januar wurden auf den Grundstücken Albert-Schweitzer-Straße 106-112 und 114-120 durch die Firma "Büttner Blumen und Garten" aus Neuhaus am Rennweg mehrere Bäume gepflanzt und damit ein Beitrag für ein besseres Stadtklima geleistet. Im Zuge der Erneuerung der Grundleitungen in diesen Liegenschaften wurden die Außenanlagen neu gestaltet. Neben dem Anlegen von Staudenbeeten wurden 20 Bäume gepflanzt.

Ausgewählt wurden die Bäume in Abstimmung mit dem Grünflächenamt der Stadt Saalfeld unter dem Aspekt der Vielfalt und der Anpassungsfähigkeit an den Klimawandel.

Ein Teil der Bäume wurde aus Mitteln des Thüringer Landeshaushalts finanziert. Für Maßnahmen, die der Klimafolgenanpassung dienen, können Kommunen und kommunale Unternehmen derzeit Zuschüsse über das Programm „Klima Invest“ beantragen.



Baumpflanzung Albert-Schweitzer-Straße 106- 112

Experiment Blühwiese

Die WOBAG setzt sich für den Insektenschutz ein



Im Oktober des vergangenen Jahres wurde vom Thüringer Ministerium für Umwelt, Energie und Naturschutz in Saalfeld eine praxisnahe Schulung zur kostengünstigen und naturnahen Grünflächenpflege angeboten.

Auch unsere Hausmeister haben daran teilgenommen und erhielten einen Einblick in die Anlage und Pflege von insektenfreundlichen Blühwiesen. Aus Mitteln des geförderten Projektes „Insektenschutz in der Kommune“ wurde den Teilnehmern im Frühjahr 2024 einheimisches Saatgut zur Verfügung gestellt. Mitte April 2024 bereiteten unsere Hausmeister eine 200 m² große Fläche entlang des Rainwegs für eine Blühwiese vor. Dafür wurde die Grasnarbe abgetragen und die durchwurzelte Schicht mehrfach mit einer Fräse

durchbrochen. Anschließend erfolgten die Aussaat und das Walzen der Fläche. Jetzt darf man gespannt sein, wie viele Blumen und Gräser sich im Sommer zeigen werden. Eine Rolle spielt dabei natürlich auch, wie niederschlagsreich die kommenden Wochen sein werden. Mit wenig Eingriff und zurückhaltender Pflege soll sich die Blühwiese möglichst natürlich entwickeln. Und vielleicht wird mit dieser Aktion auch bei anderen Saalfeldern das Interesse und Bewusstsein für Insektenschutz und Artenvielfalt geweckt.

Unsere Gästewohnungen

Sie haben Gäste und keine Übernachtungsmöglichkeiten? Dann haben wir genau das Richtige für Sie - eine kostengünstige Möglichkeit "vor Ort" eine Unterkunft in Saalfeld zu finden. Wir bieten Ihnen 5 komplett eingerichtete Wohnungen.

Anfragen richten Sie bitte an: Telefon: 0 3671/58 00



Mit Glasfaser in die Zukunft.

Aktuelle Informationen zum Wegfall der Kabelanschlussgebühren über die Mietnebenkosten, dem Anbieterwechsel und den bevorstehenden Glasfaserausbau bei der WOBAG Saalfeld.

Kabelfernsehen, Internet und Telefonie werden auf eine neue Basis gehoben. Das aktuelle Telekommunikationsgesetz der Bundesregierung stellt die WOBAG Saalfeld vor neue Herausforderungen. Sowohl bei Vertragsangelegenheiten als auch bei neuen technischen Konzepten.

Der Bundesrat beschloss am 7. Mai 2021 das Telekommunikationsmodernisierungsgesetz. Es trat zum 1. Dezember 2021 in Kraft und enthält nach einer Übergangszeit insbesondere eine Streichung der bisherigen Betriebskostenverordnung, auf deren Grundlage Netzbetreiber über einen Gestattungsvertrag im Sammellinkasso Kabelgebühren über die Betriebskosten abrechnen. Für bestehende Verträge gilt ein Bestandsschutz bis zum 30. Juni 2024. Ihr neuer Anbieter, die Tele Columbus unter der Marke PÿUR, begleitet Sie optimal in die neue Zeit.

Die Änderung hat vor allem Auswirkungen auf Gestattungsverträge mit Sammellinkasso-Vereinbarung, deren Laufzeiten über den 30. Juni 2024 hinausgehen. Diese können danach nicht mehr über die Betriebskosten vereinnahmt werden.

Was bedeutet das für Sie?

Ab 1. Juli 2024 steht das bisherige Signal der Vodafone mit Fernsehen, Internet und Telefonie nicht mehr zur Verfügung und wird durch die Angebote von PÿUR ersetzt. Die Abrechnung der Kabelfernsehentgelte über die Betriebsnebenkosten entfällt ebenfalls ab diesem Zeitpunkt. Bis spätestens zum Umstelldatum am 1. Juli 2024 sind Abschlüsse von Einzelverträgen für Fernsehen und gegebenenfalls Internet und Telefonie von jedem Mieter notwendig.

Maßgeschneiderte Produkte zu attraktiven Konditionen.

PÿUR bietet leistungsstarke und zuverlässige Produkte zu attraktiven Konditionen an. Fernsehen kostet monatlich 8,86 €. Mit dabei in diesem Sonderpreis sind sämtliche private und öffentlich/rechtliche HD Sender. Auf der Webseite pyur.com können sie sich über aktuelle Tarife für TV, Internet und Telefon informieren.

So läuft der Signalschwenk und die Individualversorgung ab:



1. Mieteranschreiben.

Mieteranschreiben durch die WOBAG Saalfeld.



2. Hausaushang und Mieteranschreiben.

Informationen zum Signalschwenk.



3. Abschluss Individualvertrag.

Über Produktberater, Kundenservice, Kundenbüro oder Online.



4. Installation Hausverbindungen.

Hausaushang mit Datum der Arbeiten im Kellerbereich.



5. Mieteranschreiben PÿUR.

Mailing mit attraktiven Angeboten.



6. Vertragsbestätigung.

Zusendung der Vertragsunterlagen und -bestätigen.



7. Zusendung des technischen Equipments.

Hardware für TV, Kabelmodem.



8. Los geht's.

Viel Spaß mit der neuen Medienversorgung.

Geordneter Übergang, maßvolle Planung.

Gemeinsam mit Ihrem Vermieter der WOBAG Saalfeld haben wir einen umfassenden Informationsplan verabschiedet. Damit wird jeder Mieter bestmöglich beim gesamten Umstellungsprozess begleitet.

Mit verschiedenen Maßnahmen (siehe: So läuft der Signalschwenk) informieren wir Sie über jede Projektphase. Um Ihnen den Umstieg so einfach wie möglich zu machen, sind die PÿUR Produktberater in den nächsten Wochen in den Liegenschaften unterwegs, um Sie über den Wechsel des Kabelsignals zu informieren.

Glasfaserausbau 2025.

Durch die Ausbaurbeiten welche 2025 starten, werden alle Bewohnerinnen und Bewohner auf eine Internetanbindung zugreifen können, die allen Anforderungen der modernen Arbeits- und Lebenswelt gerecht wird. Vollglasfaserversorgungen, bei denen die Lichtwellenleiter erst in der Wohnung enden, bieten physikalisch

praktisch beliebig anpassbare Übertragungskapazitäten, gewähren eine besonders störungsfreie Signalübertragung und sparen zudem auch noch viel elektrische Energie ein.

Für Sie vor Ort.**PÿUR Berater**

Mario Rückert
m.rueckert.berater@pyur.com
0163 13 75 528
03671 58 44 32

PÿUR Kundenbüro

Saalstr. 17, 07318 Saalfeld
Di 14 – 20 Uhr
Do 10 – 13 Uhr & 14 – 20 Uhr
Sa 10 – 13 Uhr

Jetzt gleich informieren.

Bis zu
1.000
Mbit/s.



Meganet.

INTERNET + GRATIS TV.*

Dauerhaft mtl. nur **39,99 €** statt ~~54,99 €~~.



Kabelfernsehen wird Privatsache.
Also hol's Dir bei uns gratis.*
Jetzt informieren. Im Shop oder auf pyur.com

PÿUR
Internet • TV • Telefon

* Kombi 1.000: mtl. 39,99 € (statt mtl. 54,99 €); Aktivierung: 19,99 €; Versand: 9,99 €; Mindestvertragslaufzeit: 24 Monate; Verlängerungslaufzeit: 1 Monat; Kündigungsfrist: 4 Wochen; PÿUR TV HD und Deutschland Festnetz Flat inkl.; ausgenommen Anrufe in Mobilfunknetze, ins Ausland und zu Sondernummern. Call by Call und Pre-Selection nicht möglich. Nutzungsvoraussetzung: kompatibles DOCSIS 3.1 Modem mit Telefonfunktion und PÿUR TV-Box (beides kostenpflichtig/abhebbar) sowie aktive Internetverbindung. Einwilligung zur Erhebung bestimmter Telemetrie-Daten zur Nutzung des Produktes ist zwingend erforderlich. Aus rechtlichen Gründen sind Pause / Timeshift / Restart bestimmter Programm-inhalte der jeweiligen Programmveranstalter teilweise nicht möglich. Der rabattierte Preis gilt nur für Haushalte, die in den letzten 3 Monaten keinen Vertrag, der Internet enthält mit einer an fähigen Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten mit PÿUR hatten. Preisänderung bei zulässigen Preisänderungen möglich. Gratis bei Preisvergleich Listenpreis Kombi 1.000 zu Einzelbuchung PÿUR TV HD. | **Buchungsvoraussetzung:** Anschluss an das Netz von einem Unternehmen der Tele Columbus Gruppe und die technische Verfügbarkeit. Alle weiteren Informationen auf pyur.com/qrabit (nach Verfügbarkeitsabfrage der Adresse) oder telefonisch unter 0800 787 377 301; Das Angebot gilt, so lange die Produkte und (Aktions)Preise Bestandteil des aktuellen Produkt-Portfolios sind. 1.000 Mbit/s sind nicht überall verfügbar. Änderungen/Irrtümer vorbehalten. Anbieter: Die mit der Tele Columbus AG Sd Sd 68 15 ff. AktG verbundenen Unternehmen, die unter pyur.com im Impressum aufgelistet sind. Verantwortlich für die Werbung: Tele Columbus AG, Kaiserin-Augusta-Allee 108, 10553 Berlin, Stand: 4/2024.

News aus dem Quartier **Alte Kaserne Saalfeld**

März 2024: Müllaktion

Am 20. März 2024 wurde im Quartier eine erfolgreiche Müllaktion durchgeführt. Diese Aktion wurde im Rahmen des Aufrufs "Schön sauber bleiben - Saalfeld putzt und ploggt" vom Quartiersmanagement unter der Trägerschaft der Bildungszentrum Saalfeld GmbH organisiert. Zahlreiche engagierte Bürger nahmen an dieser Aktion teil, um gemeinsam das Quartier von Müll und Unrat zu befreien. Die Veranstaltung war nicht nur ein Erfolg in Bezug auf die Säuberung der Umgebung, sondern auch ein eindrucksvolles Zeichen für die positiven Auswirkungen gemeinsamer Anstrengungen auf die Lebensqualität im Quartier.



April 2024: Eröffnung Stadtteilgarten



Seit April 2023 treffen sich Kinder und Familien verschiedener Herkunft im Stadtteilgarten, um gemeinsam zu gärtnern und die Natur zu genießen. Der Garten ist ein Symbol für Vielfalt und soziales Miteinander. Im Sommer wird er in einem TV-Bericht gewürdigt, was die Bedeutung dieses Projekts unterstreicht.

September 2024: Stadtteilfest

Dieses traditionelle Event am 27.09.24 bietet ein breites Spektrum an kulturellen und sozialen Aktivitäten. Von Live-Musik bis hin zu kulinarischen Spezialitäten aus der Region wird für jeden Besucher etwas geboten. Kinder dürfen sich auf ein vielfältiges Unterhaltungsprogramm freuen, das Spiele, Aktivitäten und kreative Workshops umfasst.



(Juana Pink, Quartiersmanagement Beulwitz/ Alte Kaserne)

Stadtteilfest 2023

Fahrradfahren

ist gesund und gut für die Umwelt



Jeder weiß, dass Bewegungsmangel krank macht. Eine Art sich fortzubewegen ist neben Wandern und Spaziergehen das Fahrradfahren. Rad fahren ist die ideale Sportart um bis ins hohe Alter leistungsfähig zu bleiben. Ausdauer und Kraft werden genauso trainiert wie Koordination und Beweglichkeit.

Gesundheitliche Vorteile

Wer regelmäßig - am besten drei Mal pro Woche ca. 45 Minuten - an der frischen Luft Rad fährt, tut viel für die Gesundheit. Die Lunge wird trainiert, aber auch die Gesäß- und Beinmuskulatur werden gekräftigt, die Knochen gefestigt, Blutdruck und Blutzuckerspiegel sinken. Außerdem kräftigt Rad fahren das Herz- und Kreislaufsystem, Arthrose-Schmerzen werden reduziert, Hüft- und Kniegelenke geschont, weil das meiste Körpergewicht auf dem Sattel ruht. Und wer ein paar Pfunde zu viel hat, verbrennt beim Fahrradfahren zudem noch Kalorien; Muskelaufbau und Fettabbau sorgen für bessere Konturen.

Die Körperabwehr kommt in Schwung und das Immunsystem wird gestärkt. Die gleichmäßige Bewegung beim Rad fahren sorgt für Entspannung und reduziert

Stress. Ebenso ist das Radeln ein Gemütsaufheller; Serotonin wird freigesetzt. Dieses Glückshormon macht munter und bringt gute Laune. Der Kopf wird frei. Man fährt allen Problemen davon und kommt auf klare Gedanken.

Gut für die Umwelt

Rad fahren ist die effektivste Art der Fortbewegung, weil das Fahrrad einen sehr niedrigen Energieverbrauch hat. Es schont das Klima wie kein anderes Verkehrsmittel. Luftschadstoffe werden um ein Vielfaches reduziert, außerdem Lärm, Straßenabnutzungen und Verkehrsbelastungen. Berufspendler, die das Rad nutzen, sparen zudem erhebliche Benzinkosten. Fahrräder beanspruchen wenig Platz und fördern die Lebensqualität in Städten.



Verschiedene Fahrradtypen

Cityrad, Trekkingrad, Mountainbike oder ein Elektrorad – die individuellen Bedürfnisse bestimmen die richtige Auswahl. Studien haben ergeben, dass auch Rad fahren mit Tretunterstützung zur Gesundheit beiträgt. Es gibt 3 Elektroradtypen:

➤ E-Bike: Motorisiertes Fahrrad, das auf Knopfdruck und ohne Tretunterstützung fährt. Dieses ist ab 6 km/h zulassungspflichtig und man benötigt

mindestens einen Mofaführerschein.

➤ Pedelec: Fahrrad mit Tretunterstützung durch Elektromotor bis 25 km/h. Dieses wird in Deutschland umgangssprachlich - fälschlicherweise - als „E-Bike“ bezeichnet. Es ist zulassungsfrei und darf auf Radwegen fahren.

➤ S-Pedelec: Fahrrad mit Tretunterstützung durch Elektromotor bis 45 km/h. Dieses ist zulassungspflichtig und man benötigt mindestens einen Mofaführerschein.

Lassen Sie sich vor dem Kauf unbedingt beraten!

Gerade im Alter steigt das Risiko zu stürzen. Deshalb sollten Ältere bei Wiedereinstieg einige körperliche Voraussetzungen erfüllen:

- Auf einem Bein stehen und das Gleichgewicht im Stehen halten können
- Sicher im Sattel sitzen
- Ausreichende Koordinationsfähigkeit, um sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen
- Gutes Sehen und Hören
- Mit kleinen Strecken beginnen
- Das richtige Rad wählen, am besten mit Tiefeinstieg oder spezielle Seniorenräder mit breiteren Reifen oder mit Doppelreifen hinten
- Fahrräder mit Motorunterstützung lassen längere Strecken oder steilere Hügel strampelnd besser überwinden.
- Ein Helm sollte immer getragen werden.

Kleine Pfannenkunde

Welche Pfanne passt am besten?



Ob ein Gericht gelingt, hängt neben der Zubereitung auch von der Wahl der richtigen Pfanne ab. Das ist gar nicht so einfach. Es gibt sie beschichtet, aus Gusseisen oder Edelstahl. Neben der Robustheit und Langlebigkeit ist auch eine gute Wärmeleitfähigkeit wichtig um ein gutes Bratergebnis zu erhalten. Welche Eigenschaften eine perfekte Pfanne mitbringt, wofür die unterschiedlichen Bratgefäße geeignet sind und worauf Sie bei Kauf achten sollten, erfahren Sie hier:

Beschichtete Pfannen

Sie sind in nahezu jeder Küche zu finden. Ihre Oberfläche ist mit einer Antihafbeschichtung aus Teflon oder Keramik überzogen, was die Reinigung erleichtert und das Anhaften minimiert. Beide Beschichtungen haben Vor- und Nachteile. Die bessere Antihafung hat Teflon. Allerdings muss man bei dieser Pfanne einiges beachten (siehe Kasten). Keramikpfannen sind auch für große Hitze geeignet und die Beschichtung ist etwas stabiler. Pfannen-

wender aus Kunststoff oder Holz sind aber bei beiden Beschichtungen zwingend.

Egal ob Eierspeisen, Gemüse, Fisch oder Fleisch, solange die Versiegelung intakt ist, eignen sich Antihafpfannen für alles, was nicht anhaften soll, und für die fettarme Küche.

Gusseisenpfannen

Diese sind die Klassiker in der Küche und haben eine lange Geschichte. Sie vertragen extrem hohe Hitze und zeichnen sich durch ihre hervorragende Wärmespeicherung und -verteilung aus. Daher sind sie ideal für das Braten von Bratkartoffeln, Steaks, Burger und Schmorgerichten. Fleisch erhält darin eine schöne Kruste. Allerdings sind sie auch sehr schwer und erfordern mehr Pflege. Um eine Antihafung zu erzeugen, müssen Gusspfannen eingebrannt und immer wieder mit Öl eingerieben werden, damit sie nicht rosten.

Edelstahlpfannen

Sie sind sehr beliebt bei den Profis in der Küche. Sie vertragen gro-

ße Hitze und sind für das scharfe Anbraten von Fleisch und Gemüse geeignet. Aber auch Bratkartoffeln und Steaks gelingen gut. Einige Edelstahlpfannen können auch im Backofen genutzt werden. Sie sind spülmaschinenfest und lassen sich per Hand mit Spülmittel, heißem Wasser und eventuell etwas Backpulver bei angebrannten Stellen leicht reinigen. Sie haben allerdings nicht die Antihafwirkung wie beschichtete Pfannen. Empfindliche Speisen bleiben haften. Mit mehr Öl oder Butter kann das Ankleben beschränkt werden.



Fazit:

Die Wahl der richtigen Pfanne hängt von den persönlichen Kochgewohnheiten und Vorlieben ab. Aber man sollte immer auf Qualität achten. Ein 4-Personenhaushalt benötigt nicht mehr als 2 Pfannen.

Ein gutes Bratgefäß sollte robust, langlebig und aus hochwertigem Material wie Gusseisen oder Edelstahl gefertigt sein. Wer Antihaf-Eigenschaften und eine leichte Reinigung bevorzugt, kann beschichtete Pfannen wählen. Allerdings nutzt sich die Beschichtung mit der

Zeit ab und die Pfannen sollten ausgetauscht werden, da schon kleine Kratzer insbesondere bei Teflon-Beschichtung gesundheitsschädlich sein können. Eine unbeschichtete Pfanne ist langlebiger und kann auch bei hohen Temperaturen verwendet wer-

den. Probieren Sie es einfach aus! Ob einzelne Pfannen auch für den Induktionsherd geeignet sind, sollte vor dem Kauf mit einem Magneten getestet werden. Edelstahlpfannen haben i.d.R. einen zu geringen elektrischen Widerstand.

KNUSPRIGE BRATKARTOFFELN

Dieser leckere Klassiker ist in wenigen Minuten zubereitet und überzeugt geschmacklich doch immer wieder.

Zutaten für 3 Portionen

600 g Pellkartoffeln vom Vortag, festkochend
2 EL Butterschmalz
Salz und Pfeffer
1 EL Schnittlauch, frisch, fein gehackt
1 EL Petersilie, frisch, fein gehackt
120 g Speck/Schinkenwürfel
1 Zwiebel, gewürfelt

Als erstes werden die Kartoffeln gepellt und in nicht allzu dünne Scheiben geschnitten. Dadurch, dass die Kartoffeln in der Schale gekocht werden, bleibt die Stärke in der Kartoffel und bindet beim Abkühlen ab. Dadurch zerfällt sie beim Schneiden und Braten nicht so leicht. Außerdem bleiben so alle Mineralstoffe und Vitamine in der Kartoffel und werden nicht so stark ans Kochwasser abgegeben. Die Kartoffelscheiben sollten anschließend erstmal zur Seite gestellt werden.

Im nächsten Schritt wird der Speck in etwas Butterschmalz gebraten, bis er kross wird. Dazu kommen dann die Zwiebelstückchen und werden mitgebraten, bis sie glasig geworden sind. Wenn es soweit ist, wird diese Masse auf einen Teller gegeben und die Pfanne zurück auf den Herd gestellt.

In die heiße Pfanne wird dann das restliche Butterschmalz gegeben und zerlassen. Bei mittlerer Hitze werden im Anschluss die Kartoffelscheiben knusprig gebraten. Ganz zum Schluss kommen die Speck-Zwiebelmasse, Pfeffer, Salz und die Kräuter dazu. Mit Spiegelei servieren. Guten Appetit!

Rezept von koch-kinoDE (auf Chefkoch.de)

WORAUF MAN BEI DER VERWENDUNG VON BESCHICHTETEN PFANNEN MIT TEFLON ACHTEN MUSS.

Pfannen mit Antihaft-Beschichtung sind beliebt, weil sie leicht zu reinigen sind und das Brat-Gut nicht kleben bleibt. Außerdem wird zum Braten nur wenig oder gar kein Fett benötigt. Der bekannteste Handelsname ist Teflon und steht für eine Chemikalie namens Polytetrafluorethylen (PTFE). Dieser Kunststoff zählt zu den „Ewigkeitschemikalien“, weil er biologisch nicht abbaubar ist.

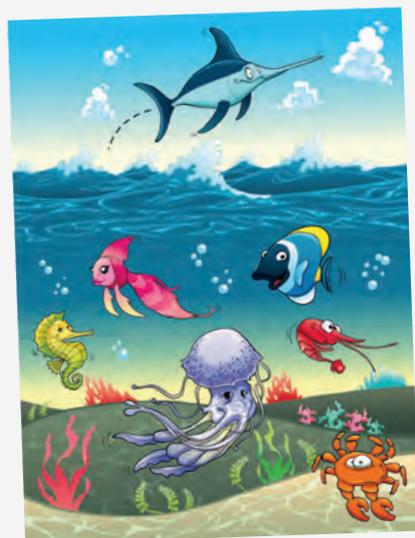
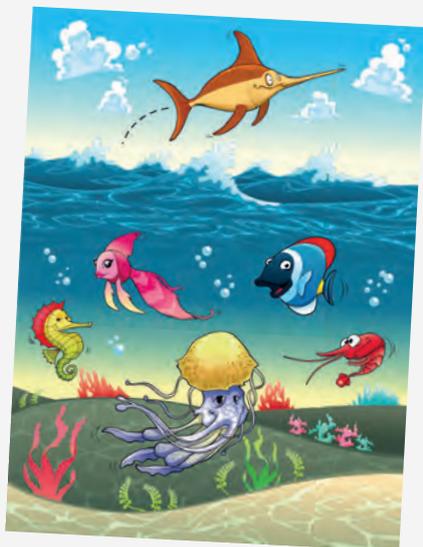
Beschichtete Pfannen gelten als sicher, so lange sie richtig verwendet und gepflegt werden. So dürfen beschichtete Pfannen niemals leer und mit extrem hohen Temperaturen erhitzt werden. Das kann die Beschichtung beschädigen und das Freisetzen von gesundheitsschädlichen Dämpfen begünstigen. Da die Beschichtung leicht zerkratzt werden kann, empfiehlt es sich, nur Holz- oder Silikonutensilien zu verwenden. Die Reinigung erfolgt mit einem weichen Tuch oder Küchenrolle und sollten zur Aufbewahrung zwei Pfannen übereinander gestapelt werden, muss z.B. ein Filz oder Geschirrtuch dazwischen gelegt werden.



Kinderseite mit Hops



Finde die Unterschiede



Wer kann das lösen?

$$\begin{aligned}
 \text{☀} + \text{☀} + \text{☀} &= 9 \\
 \text{☁} + \text{☀} + \text{☀} &= 12 \\
 \text{☾} + \text{☾} + \text{☁} &= 16 \\
 \text{☾} + \text{☀} + \text{☁} &= ?
 \end{aligned}$$

Wusstest du schon?

Bäume sind lebendige Wesen. Sie können sich mit- aber auch untereinander unterhalten. So wie der Mensch mit Worten spricht, nutzen Bäume offenbar Botschaften, die sie durch die Luft und den Boden senden.

Die Wurzelspitzen, die mit feinen Sensoren ausgestattet sind, prüfen z.B. ob genug Wasser und Nähstoffe im Boden vorhanden sind. Diese Information geben sie an die Baumkrone weiter, bei Trockenheit erfahren die Blätter so, dass sie weniger Wasser verdunsten sollen.

Bäume sind auch rücksichtsvoll. Erkennen die Wurzelspitzen, dass andere Bäume in der Nähe sind, dann verzögert der ganze Baum sein Wachstum in diese Richtung. Für die Kommunikation mit Bäumen, die weiter weg stehen, benötigen sie die Hilfe von anderen Pflanzen, z.B. den Pilzen, deren unterirdisches Netz dünner Fäden mehrere Kilometer lang werden kann. Diese Fäden umhüllen die Wurzeln der Bäume. Pilze liefern Phosphor und Stickstoff und bekommen dafür Zucker aus der Photosynthese; Baum und Pilz bereichern sich somit gegenseitig. Das Geflecht der Pilze kann ganze Wälder vernetzen. Man spricht daher auch vom „Internet des Waldes“. Durch diese Verbindung wird der eigene Nachwuchs mit Nährstoffen versorgt, weil mit dem Pilzgeflecht die Wurzeln der Mutterpflanze mit denen der Sprösslinge verbunden sind. Außerdem sprechen die Bäume über die Luft miteinander. Wahrscheinlich über Duftbotschaften warnen sie sich gegenseitig vor Schädlingen. So können Bäume schon Abwehrstoffe produzieren, obwohl sie noch gar nicht befallen sind. Wie das „Sprechen der Bäume“ untereinander ganz genau funktioniert wird immer weiter erforscht.



Malen nach Zahlen



nicht dafür, kontra	böser Geist im A. T.	Erdgöttin	norddt. Höhenzug	Arbeitsgemeinschaft	Conferencier	vornehm, kostbar	nichtige Dinge	soeben Eingetroffener	Überlieferung, alte Erzählung	Gabeldeichsel	schwed. Verwaltungseinheit
					würdige Gedenkstätte						
lat.: Salz			Jagd- waffe d. Natur- völker	Balkan- bewohner (Mz.)	dt. Pres- sebüro			bib- lischer Ort in Galilaa		9	
Teil des Laut- spre- chers				1			Ein- reibe- mittel	kleiner Metall- ring			
		3	Ausguck		Salz der salpet- rigen Säure		Gebirge in Marokko	mdal.: Hausflur			
ausge- storb. Riesen- vogel	Opium- pflanze	Gebets- schluss- wort			8	poe- tisch: Wohl- geruch	7		tierische Milch- drüse	Frauen- kurz- name	ein Erdteil
		Gewand der Inderin				un- modern (engl.)		Wortteil: groß (griech.)			
Kfz- Zeichen Maure- tanien	Vorn. d. Actors Schwe- iger	Wende- kom- mando b. Segeln			Koch- gefäß		5	span.: Ludwig			
Herr- scher- sitz		2			Ehre, Leumund			Palazzo in Florenz			
					lat.: gehet!			Model- lier- masse		4	
Mono- gamie	deut- scher Maler (Max ...)	10				Zeichen für Ruther- fordium		6	früheres kleines Gewicht		
Lösung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Rätseln und gewinnen

TIPPS FÜR HEISSE TAGE

- ☀️ Viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen auszugleichen, z. B. Schorlen oder Trinkwasser.
- ☀️ Kleidung aus Naturfasern tragen, die die Haut atmen lässt.
- ☀️ Kopfbedeckung nicht vergessen.
- ☀️ Leichtes Essen mit viel Gemüse und Obst.
- ☀️ Für Abkühlung sorgen, wie kaltes Fuß- und Armbad oder nasses Tuch auf Kopf und Stirn oder in den Nacken legen.
- ☀️ Belastungen vermeiden.



1. Preis

Saalfelder Einkaufsgutschein im Wert von 20 €

2. Preis

Saalfelder Einkaufsgutschein im Wert von 15 €

3. Preis

Saalfelder Einkaufsgutschein im Wert von 10 €

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 31.07.2024
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 2023.

Das Lösungswort war: Winterspeck

1. Preis: G. Beier, 2. Preis: A. Hinz,
3. Preis: V. Schreiber

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.



Ausflugstipp Leipziger Zoo

Dieser Zoologische Garten gehört zu den ältesten der Welt: Zu Pfingsten 1878 wurde er in Kooperation mit Carl Hagenbeck vom Leipziger Gastwirt Ernst Pinkert als Privatzoo geschaffen. Seit 1920 ist der Zoo in städtischem Besitz. Bei seiner Gründung umfasste das Gelände nur 2 Hektar, inzwischen sind es 23,2 Hektar.



Das Gelände liegt zentrumsnah am Rande eines großen Auwaldgürtels, der sich durch ganz Leipzig zieht. Dank der großen Zahl repräsentativer Tierhäuser wird der Zoobesuch zu jeder Jahreszeit zu einem angenehmen und lehrreichen Aufenthalt.

Seit dem Jahr 2000 verfolgt der Zoo Leipzig seine Vision vom „Zoo der Zukunft“. Es entstanden spannende Themenwelten und moderne, weitläufige Anlagen,

die den natürlichen Lebensräumen ihrer tierischen Bewohner nachempfunden sind.



Unter der Einteilung in Themenwelten wie Afrika, Asien, Pongoland, Gründer-Garten und Gondwanaland entstanden faszinierende neue Gehege. Zum Beispiel eine begehbare Flamingolagune, das riesige Afengebiet Pongoland, das Leopardental neben der Tiger-Taiga, die Kiwara-Savanne (auf der z.B. Giraffen, Zebras, Antilopen im Einklang gemeinsam leben), ein neuer Elefanten-Tempel, die Nashorn-Steppenlandschaft Kiwara-Kopje und vieles mehr.

Das größte Projekt im Zoo Leipzig ist die 2011 eröffnete Tropenerlebniswelt Gondwanaland. Die europaweit einzigartige Halle mit einer Fläche von 16.500 Quadratmeter entführt die Be-

sucher in einen urwüchsigen Regenwald mit mehr als 24.000 tropischen Pflanzen und 300 exotischen Tieren. Im Gondwanaland finden Sie unter anderem Komodowarane. Die 2,30 Meter langen Exemplare gehören mit nur rund 4.000 verbliebenen Artgenossen zu den gefährdeten Arten.

Das altherwürdige Aquarium wurde modern, zeitgemäß und mit einem neuen Rundgang aufgebaut und ist seit 2023 wieder eröffnet. Außerdem befindet sich eine der anspruchsvollsten Wasserwelten für Küstenvögel und Robben, das Feuerland, im Bau.

Der Leipziger Zoo gilt als „bester Zoo Deutschlands“ und ist auf jeden Fall einen Besuch wert. Lassen Sie sich einfach überraschen!

