die genossenschaft

MITTEILUNGEN DER WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT TRACHAU-NORD EG

AUSGABE 01/2020

WGTN

Inhalt

3 .... **Vorstandsbericht**
Mitgliederversammlung
Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die WGTN
Mitgliederentwicklung und Vermietung
Instandsetzungsarbeiten

8 .... **Grünpflege**
Rückblick
Ausblick auf die Vegetationspflege im Sommer 2020
In Trachau entdeckt...

10 .... **Physiotherapie Proximal**

11 .... **Amt für Stadtgrün und Abfallwirtschaft**
Lebensmittel - Zu gut für die Tonne
Tausch- und Verschenk-Markt

12 .... **Mobile Dienste Kempf**

13 .... **Neues Suchrätsel**

14 .... **Bombastus - Naturheilmittel aus Sachsen**

15 .... **Anzeige Theaterhaus Rudi**

16 .... **Impressionen Veranstaltungen 2019**

Sprechzeiten der Geschäftsstelle

Montag:	10.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch:	10.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag:	14.00 - 16.00 Uhr

Außerhalb der Sprechzeiten können Sie gern Termine telefonisch vereinbaren.

Termine mit dem Vorstand nur nach Vereinbarung!

Vermietung

wochentags: 8.00 - 15.00 Uhr

oder nach Vereinbarung

Ansprechpartner

Telefon	0351 - 852 88 0
Telefax	0351 - 852 88 88
E-Mail	info@wgtn.de
Internet	www.wgtn.de

Sekretariat, Gästewohnungen

Frau Hornig	0351 - 852 88 10

Vorstand

Herr Lotzmann	0351 - 852 88 10
Herr Zillig	0351 - 852 88 10

Assistentin des Vorstandes, Mitgliederwesen, Kasse

Frau Munro	0351 - 852 88 17

Kaufmännische Hausverwaltung

Frau Schneuer-Zillig	0351 - 852 88 13
Herr Resch	0351 - 852 88 15

Technische Hausverwaltung

Herr Ballast	0351 - 852 88 14

Buchhaltung

Frau Heyne	0351 - 852 88 16
Frau Baum	0351 - 852 88 18

Vermietung

Frau Schuckert	0351 - 852 88 20 0170 - 383 70 45

Hausmeister 0351 - 849 45 35

Impressum

Herausgeber:
Wohnungsgenossenschaft Trachau-Nord eG
Halleystraße 2
01129 Dresden

Redaktion: Vorstand der WGTN

Fotos: WGTN

Gestaltung: Bettina Munro

Druckerei: Druckerei & Verlag Hille
www.hille1880.de

Mitgliederversammlung

Sehr geehrte Mitglieder,

die Mitgliederversammlung des Jahres 2020 kann aufgrund der aktuellen Versammlungsbeschränkungen nicht wie geplant am Sonnabend, den 13. Juni 2020 stattfinden. Bitte beachten Sie dazu unser Informationsschreiben, das wir Ende Mai zusammen mit dieser Ausgabe unserer Genossenschaftszeitung an alle Mitglieder versandt haben. Die ordentliche Mitgliederversammlung soll im vierten Quartal, bis spätestens 31.12.2020, nachgeholt werden. Möglich ist diese Abweichung von der „normalen" gesetzlichen Regelung aufgrund des „Gesetzes zur Abmilderung der Folgen der COVID-19-Pandemie im Zivil-, Insolvenz- und Strafverfahrensrecht", das am 27.03.2020 im Bundesgesetzblatt veröffentlicht wurde.

Die Einladungen zur Mitgliederversammlung erhalten alle Mitglieder rechtzeitig vorher gesondert vor dem neuen Termin. Dieser wird in Abhängigkeit der weiteren Entwicklungen im Ergebnis der COVID-19-Pandemie und der Verfügbarkeit eines geeigneten Raumes unter Beachtung der satzungsmäßigen Einladungsfrist von mindestens zwei Wochen bekanntgegeben.

Unsere Planungen sehen vor, diese ordentliche Mitgliederversammlung wieder im Vortragssaal der Sächsischen Landeszentrale für Politische Bildung durchzuführen.

Gemäß § 24 Abs. 3 der Satzung der Wohnungsgenossenschaft Trachau-Nord eG werden von der Mitgliederversammlung neue Aufsichtsratsmitglieder gewählt. Genossenschaftsmitglieder, welche aufgrund ihrer Ausbildung und ihrer beruflichen Erfahrung über fundierte betriebswirtschaftliche, wohnungswirtschaftliche oder juristische Kenntnisse verfügen und an einer Arbeit im Aufsichtsrat interessiert sind, können sich gern bewerben. Senden Sie dazu Ihre Unterlagen bitte bis zum 31. August 2020 zu Händen des Aufsichtsratsvorsitzenden, Herrn Andreas Ahner, an unsere Geschäftsstelle Halleystraße 2.

Alle weiteren Ausführungen zum Jahresabschluss 2019 und den aktuellen Entwicklungen in unserer Genossenschaft entnehmen Sie bitte wie gewohnt den nachfolgenden Artikeln dieser Ausgabe und dem gesonderten „Geschäftsbericht zum Jahresabschluss des Geschäftsjahres 2019".

Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die WGTN

In den letzten Wochen haben uns alle die von der Bundesregierung und der sächsischen Landesregierung sowie der Stadt Dresden zusätzlich eingeleiteten und erlassenen Schutzmaßnahmen fest im Griff gehabt. Unser Eindruck in den letzten Wochen war, dass sich unsere Bewohner weit überwiegend an die neuen Regelungen gehalten haben. Dafür an dieser Stelle auch unser ausdrücklicher Dank.

Der gesamte Geschäftsbetrieb musste auf die vom Freistaat Sachsen erlassenen Allgemeinverfügungen angepasst werden. So war unsere Geschäftsstelle zuerst nur eingeschränkt erreichbar und dann ab dem 19.03.2020 gänzlich für den Publikumsverkehr geschlossen. Unsere Mitarbeiter konnten jedoch weitgehend „normal" weiterarbeiten. In der Geschäftsstelle arbeiten wir sowieso über-

wiegend allein in einem Büro. Arbeitsberatungen und Besprechungen erfolgten in der Regel nur online oder im kleinen Kreis mit entsprechendem Abstand. Unsere Hausmeister und Grünpfleger arbeiteten ebenfalls nur zu zweit und achteten auf unsere Vorgaben zur Zusammenarbeit, Hygiene und den Umgang mit Reparaturaufträgen. Dies betrifft vor allem die Arbeit in bewohnten Wohnungen. Hier bitten wir unsere Bewohner weiterhin um Verständnis, dass wir uns in den letzten Wochen zum Schutz unserer Mitarbeiter nur den dringenden Fällen widmen konnten. Wir werden selbstverständlich alle aufgeschobenen Anfragen und Anliegen nach und nach abarbeiten, so wie die Allgemeinverfügungen dies zulassen und die weitere Entwicklung dies erlaubt.

Bei den Instandsetzungsarbeiten in den Leerwohnungen gestaltete sich der Ablauf deutlich schwieriger. Die Hausmeister, Bauhandwerker und Fremdfirmen wurden angehalten, ihre Arbeiten untereinander so abzustimmen, dass es zu keiner Personenansammlung kommt. Dies hat nicht immer funktioniert und führte hin und wieder zu Irritationen bei den anderen Hausbewohnern. Hierbei ist jedoch zu beachten, dass die Handwerker in der Regel nicht mit mehreren Leuten gleichzeitig in einem Raum arbeiten. Insofern war und ist es durchaus zulässig, dass im Einzelfall auch einmal mehrere Personen in einer Leerwohnung gleichzeitig tätig waren und sind. Für derartige Bauarbeiten gibt es gesonderte Hinweise und Regelungen der zuständigen Behörden, die wir auch immer wieder den Handwerkern mit auf den Weg gegeben haben bzw. die diese selbst kennen durch entsprechende Hinweise der Handwerkskammer.

Ungeachtet dessen führte dies leider zwangsläufig zu einigen Verzögerungen in der Baufertigstellung. Dadurch kam es zu verspäteten Wohnungsübergaben an die neuen Nutzer. Allerdings konnte dies stets einvernehmlich geregelt werden.

Die behördlicherseits angeordneten Spielplatzsperrungen betrafen auch unser Wohngebiet. Wir hatten Mitte März unverzüglich alle unsere öffentlich zugänglichen Spielplätze mit entsprechenden Hinweisschildern und teilweise einzelne Spielgeräte mit Absperrband versehen. Leider mussten wir feststellen, dass die Schilder und Flatterbänder immer wieder entfernt oder zerschnitten wurden. Diese Art von Missachtung ist uns unverständlich. Die Gründe für die Spielplatzsperrungen wurden in den Medien stets umfassend kommuniziert. Bei einigen Leuten scheint dies aber nicht „angekommen“ zu sein und sie fühlten sich offenbar in ihrer „Freizeitgestaltung unangemessen behindert“. Seit Anfang Mai nun sind die Spielplätze unter Auflagen wieder geöffnet.

Sicherlich ist es einigen unserer Bewohner in den letzten Wochen schwer gefallen, angesichts von Kurzarbeit oder gar Verlust des Arbeitsplatzes ihre monatliche Miete aufzubringen oder die monatlichen Raten für die Genossenschaftsanteile zu begleichen. Stand heute können wir feststellen, dass es hier kaum nennenswerte Anfragen oder Anträge bei uns gab, die laufende Miete zu stunden. Anders sieht dies bei unseren Gewerbetreibenden aus. Mit den von vorübergehenden Schließungen betroffenen Geschäften haben wir individuelle Regelungen getroffen, stets einzelfallbezogen, je nach Umfang der Schließung.

Einen größeren Einschnitt brachten die Stornierungen von bereits gebuchten Gästewohnungen mit sich. Da touristisch veranlasste Besuche über einen längeren Zeitraum nicht möglich waren, wurden von Mitte März bis Ende Mai nahezu alle Buchungen storniert. In dieser traditionell bei uns sehr stark frequentierten Zeit belaufen sich die Mindereinnah-

men auf über 3.000 Euro. Schade ist aber in erster Linie, dass unsere jeweiligen Mitglieder den erhofften Verwandtschaftsbesuch nicht hatten oder Freunde den lange geplanten Besuch nicht antreten konnten. Seit 18.05.2020 dürfen wir unsere Gästewohnungen auch wieder zu touristischen Zwecken vermieten. Allerdings sind auch hier die geltenden Hygienevorschriften zu beachten.

Letztendlich hat die aktuelle Lage auch negativen Einfluss auf unsere Veranstaltungen. Das Theaterstück im Theaterhaus RUDI am 28.03.2020, das Dixieland am 19.05.2020 und auch der Sport- und Familientag der acht großen Dresdner Wohnungsgenossenschaften am 07.06.2020 mussten abgesagt werden. Dies gilt ebenso für unser Siedlungsfest am 11./12.07.2020, das in diesem Jahr leider nicht stattfinden kann. Wir hoffen, dass wir alle Veranstaltungen im kommenden Jahr wieder durchführen können.

Foto: WGTN

Die eigentlich für den 13.06.2020 terminierte Mitgliederversammlung muss verschoben werden. Hierzu verweisen wir auf die gesonderte Mitgliederinformation, die alle aktuellen Mitglieder schriftlich von uns erhalten haben. Über die weiteren Entwicklungen halten wir Sie aber selbstverständlich in geeigneter Art und Weise auf dem Laufenden.

Mitgliederentwicklung und Vermietung

Die anhaltend positive Entwicklung der letzten Jahre setzte sich auch im 26. Jahr unseres Bestehens fort. Die Auslastung unseres gesamten Bestandes liegt unverändert bei fast 100 %. Per 31.12.2019 verzeichneten wir einen Leerstand von 0,71 % bzw. 12 Wohneinheiten. Der Mitgliederbestand sank geringfügig auf 1718. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt beläuft sich der Leerstand auf 1,24 %. Dies entspricht 21 Leerwohnungen. Damit ist unser Leerstand seit Juni 2016 wieder auf über 1 % gestiegen. Allerdings ist dies nicht dramatisch, da wir aktuell lediglich etwas länger brauchen, um die Leerwohnungen in unseren üblichen Neuvermietungsstandard zu versetzen. Dies liegt auch daran, dass derzeit mehr Langzeit- bzw. Altmietverhältnisse enden als sonst und diese einer umfassenderen Instandsetzung bedürfen.

Die Mitgliederzahl beträgt aktuell 1744.

Im Jahr 2019 verbuchten wir insgesamt 113 Einzüge gegenüber 121 Auszügen. Letzteres entspricht einer Fluktuationsrate von 7,1 %. Dieser Wert ist in 2019 wieder leicht angestiegen, liegt aber rund einen Prozentpunkt unter dem Durchschnitt der sächsischen Wohnungsgenossenschaften. Das heißt, bei uns ziehen etwas weniger Nutzer aus bzw. weg, als in anderen Genossenschaften.

Der Anteil der Umzüge innerhalb unserer Genossenschaft ist mit 24 nahezu unverän-

dert. Dies gilt auch für die Auszüge aufgrund von todesfall- oder alters-/gesundheitsbedingten Mietvertragskündigungen (44). Auffällig war im vergangenen Jahr, dass der Anteil der Wegzüge aufgrund des Erwerbs von Wohneigentum deutlich angestiegen ist. Diese 10 Fälle waren der Jahreshöchstwert seit Erfassung der Auszugsgründe ab dem Jahr 2002.

Die durchschnittliche Wohndauer der ausziehenden Bewohner betrug 12,5 Jahre und liegt damit geringfügig unter dem Vorjahreswert. Der Dresdner Mittelwert liegt laut Stadtverwaltung bei 11,4 Jahren.

Die durchschnittliche Leerstandsquote 2019 betrug 0,61 %. Dabei lag die Spanne zwischen 0,35 … 0,89 %. Gemessen an der am Jahresende leer stehenden Nutzfläche kamen wir ebenfalls auf 0,61 %. Die Summe aller Erlösschmälerungen und Leerstandverluste lag mit 0,83 % etwas darüber, aber leicht unter dem Vorjahreswert.

Die 113 im Jahr 2019 neuvermieteten Einheiten standen im Durchschnitt weniger als einen Monat leer (0,8). Insgesamt 67 von 113 Neuvermietungen fanden ohne Leerstand zwischen aus- und einziehendem Nutzer statt. Dies entspricht knapp 60 % analog zum Vorjahr.

Von den Neubezügen wohnten wie schon in den letzten Jahren die Meisten vorher bei Privatvermietern (34 %). Rund 62 % der Neumitglieder mit anschließendem Einzug bei uns entschieden sich für die Möglichkeit der Ratenzahlung bei der Begleichung der satzungsgemäß zu zeichnenden Genossenschaftsanteile. Dieser Wert ist höher als in den Vorjahren. Der Anteil der Volleinzahler hat sich mit rund 7 % gegenüber dem Vorjahr halbiert. Der Einzahlungsstand der gezeichneten Genossenschaftsanteile der nach dem Jahreswechsel verbleibenden Mitglieder ist auf 91,9 % fast unverändert geblieben. In den letzten Jahren

Foto: WGTN

hatten wir hier einen kontinuierlichen Anstieg der am Jahresende verbleibenden Geschäftsguthaben verzeichnet. Das heißt, hier sind die Geschäftsguthaben der mit Jahreswechsel ausscheidenden Mitglieder bereits abgezogen. Die Einzahlungen der neuen Mitglieder und der Bestandsmitglieder im laufenden Geschäftsjahr waren also stets höher als die Geschäftsguthaben der ausscheidenden Mitglieder. In 2019 mussten wir erstmals seit 2008 einen Rückgang um rund 16,3 TEuro verzeichnen. Der Gesamtbestand beträgt rund 6,58 Mio. Euro.

Das Durchschnittsalter unserer Mitglieder ist mit 57,8 Jahren leicht gesunken. Der Anteil der über 60-jährigen beläuft sich auf 48,1 % und ist damit so niedrig wie nie zuvor. Im Jahr 2019 waren insgesamt 48 Mitglieder unserer Genossenschaft 90 Jahre und älter (im Vorjahr 54).

Auf der Grundlage dieser Werte können wir auch für das vergangene Geschäftsjahr wieder ein positives Fazit ziehen. Es gilt weiterhin: Dank der anhaltend hohen Nachfrage, unserer sehr guten Wohngebietslage und der vergleichsweise günstigen Neuvermietungspreise sind sowohl die Wohnungsauslastung als auch der Mitgliederbestand ausgesprochen hoch.

Instandsetzungsarbeiten

Im Jahr 2019 hat die Genossenschaft mehr als 1,1 Mio. Euro für Instandsetzungs- und Modernisierungsarbeiten im Bestand ausgegeben. Das sind rund 45 TEuro mehr als im Vorjahr. Dabei entfielen wieder rund 700 TEuro auf Bauarbeiten in belegten Wohnungen sowie in Leerwohnungen, die im Zuge von Mieterwechseln freigeworden sind. Darin enthalten sind rund 494 TEuro Fremdleistungen und rund 206 TEuro Personalkostenanteile unserer eigenen Hausmeister bzw. Bauhandwerker.

Fast 220 TEuro wurden für die fortgesetzten Fassadensanierungen und Instandsetzung an Fenstern ausgegeben. Diese erfolgte im letzten Jahr im Wesentlichen in den Bereichen der Richard-Rösch-Straße 18 bis 22, der Aachener Straße 13 bis 29 b sowie der Richard-Rösch-Straße 1/ Industriestraße 68. Die Arbeiten werden dieses Jahr planmäßig fortgesetzt.

Weitere rund 64 TEuro wurden in Instandsetzungsarbeiten von Treppenhäusern inklusive Dachböden, in Dachreparaturen, Kellersanierungen und Grundleitungserneuerungen investiert. Auch die Errichtung von Waschmaschinenräumen begleitet uns fortlaufend. Voraussetzungen dafür sind, dass die Grundrisse der Wohnungen in einem Haus wenig Platz für die Aufstellung einer Waschmaschine lassen und sich eine räumliche Möglichkeit im Kellergeschoss bietet. Üblicherweise ist dies nur im Zusammenhang mit einem Nutzerwechsel bzw. einem Kellertausch der Fall. Den Bestandsbewohnern steht es frei, einen Stellplatz im neuen Waschmaschinenraum zu nutzen. Dafür fallen dann auch lediglich die Kosten für einen zusätzlich zu installierenden Wasserzähler an. Neu einziehende Bewohner hingegen nutzen in der Regel diese Möglichkeit sofort mit ihrem Einzug.

Rund 26 TEuro kosteten die erforderlichen Instandsetzungen an Heizungs- und anderen Versorgungsleitungen in den Kellerbereichen und in den Fernwärmestationen. Letztere hatte die Genossenschaft mit Wirkung ab April 2019 in ihr Eigentum übernommen. Dadurch entfallen ab diesem Zeitpunkt die bisherigen Servicekosten, die die DREWAG uns in den jährlichen Fernwärmeabrechnungen berechnet hat. Diese Servicekosten beinhalteten die Miete und Wartung der Anlagen. Die anfallenden Wartungskosten sind deutlich geringer, so dass es hier zu einer nicht unerheblichen Betriebskosteneinsparung zugunsten unserer Bewohner kommen wird. Die Instandsetzungsaufwendungen, die die Genossenschaft nun selbst zu tragen hat, sind finanziell betrachtet überschaubar. Darüber hinaus haben wir aber nun erstmalig überhaupt technischen Zugriff auf die Wärmeversorgung in unseren Häusern.

Die restlichen Kosten betrafen Aufzugsreparaturen, Außenanlagen, Gewerbeeinheiten und Instandsetzungsarbeiten im Rahmen der Beseitigung von Versicherungsschäden, wie z.B. Leitungswasserschäden.

Insgesamt betrachtet lagen die in 2019 angefallenen Instandsetzungsaufwendungen mit insgesamt rund 11 Euro/m² Wohn- und Nutzfläche immer noch deutlich unter den branchenüblichen Werten. Gemäß den Angaben des Verbandes Sächsischer Wohnungsgenossenschaften (VSWG) liegt der Wert in den anderen Genossenschaften mit vergleichbaren Wohnungsbeständen gewöhnlich doppelt so hoch. Dies liegt aber auch am unterschiedlichen Modernisierungsstand in den sächsischen Genossenschaften.

Der Vorstand

Rückblick

Die milden Temperaturen des Winters 2019/2020 haben in dieser Periode zu kaum einem größeren Stillstand in den Arbeiten der Grünpflege geführt. Wird in dieser Zeit normalerweise Winterdienst notwendig, so müssen wir feststellen, dass es in Trachau keinen nennenswerten Schneefall gab. So hatten unsere Mitarbeiter genügend Zeit, den Laubfall von Wiesen und Wegen zu beräumen.

Auch für unsere späte Herbstpflanzung war das feuchte und frostfreie Wetter optimal. Entlang der Aachener Straße 15 bis 29 b und an der Kopernikusstraße 42 bis 64 wurden 300 Liguster verpflanzt, um Heckenlücken zu schließen. Außerdem wurden im Wohngebiet zwei Bäume neu gepflanzt. An der Carl-Zeiß-Straße 9 wächst nun an Stelle der gefällten Birke eine Pyramidenpappel. Auf der Kopernikusstraße wurde eine Linde gepflanzt. Nun gilt es, die Pflanzen über das erste Standjahr zu bringen. In der Baumpflege gab es in diesem Winter nicht so viele Aktivitäten zu verzeichnen. Nennenswert sind die Fällungen der toten Birken an der Gustav-Richter-Straße 36 und der Kopernikusstraße 64.

Auch im Gehölzschnitt wurde der Trend der letzten Jahre fortgesetzt. So wurden vor allem

Foto: WGTN

die Zäune zu unseren Anliegern, dem Krankenhaus Dresden-Neustadt, dem Sportplatz Aachener Straße und der Kleingartensparte im Bereich zwischen Fraunhofer- und Richard-Rösch-Straße freigeschnitten. Entlang der Richard-Rösch-Straße wurden außerdem die Rotdorne und an der Halleystraße die Feldahorne geschnitten. Wo wir mit dem Gehölzschnitt bereits nennenswerte Fortschritte in der Vitalität der Pflanzen erreicht haben, schneiden wir nun so, dass der natürliche Habitus der Sträucher weitestgehend bestehen bleibt. Im Gehölzstreifen rund um das Haus Richard-Rösch-Straße 17 war das jedoch nicht möglich, da hier der Strauchbestand total verkahlt war. So wurde ein großer Teil der Gehölze auf Stock gesetzt.

Ausblick auf die Vegetationspflege im Sommer 2020

Nachdem wir im vorigen Jahr unseren Rhythmus bei der Rasenmahd doch zu großen Teilen verändert und häufig ein positives Feedback erhalten haben, werden wir auch in diesem Jahr abhängig von der Witterung unsere Mähintervalle auf nicht durch die von Bewohnern genutzten Flächen minimieren. Dabei wollen wir auch die zu mähenden Flächen staffeln, um Insekten einen Lebensraum zu geben. Diese Entscheidung darüber wird immer in Abhängigkeit von der Vegetation und den uns zur Verfügung stehenden Mitarbeitern und der Technik entschieden. Hoffen wir auf ein schönes Vegetationsjahr und vor allem ausreichende Niederschläge.

In Trachau entdeckt...

Als einer der ersten Blühsträucher erfreut uns der Forsythia, auch Goldglöckchen genannt, mit einer unzähligen Anzahl gelber Blüten und zeigt uns so den Beginn des Frühlings.

Foto: WGTN

Der Forsythia, Forsythia x intermedia, ist eine Kreuzung zweier Arten (F.suspensa x viridissima) und damit eine Hybridsorte. Deshalb gilt der Forsythia als Zierstrauch, der nur wenig Bedeutung für die Insekten hat, da seine Blüten kaum Pollen tragen. Der Stauch wächst aufrecht und kann bis zu 4 Metern hoch werden. Seine Blüten erscheinen vor dem Blattaustrieb zwischen März und April. Forsythien blühen am besten am zwei- bis dreijährigen Holz. Erst nach der Blüte bringt der Strauch seine Blätter hervor und beginnt mit seinem Jahreswachstum. Dabei bildet er am neuen Zuwachs bereits die Blühanlagen für die Blüte des nächsten Jahres.

Deshalb ist der richtige Zeitpunkt für den Schnitt des Strauches unmittelbar nach der Blüte. Da Forsythien schnell vergreisen, ist ein regelmäßiger Schnitt für die Blühwilligkeit wichtig. Spätestens nach drei Jahren sollte man ältere Äste entfernen oder sie oberhalb eines jüngeren Triebes kürzen. Sträucher, die über einen langen Zeitraum nicht richtig gepflegt worden, brechen auseinander und bringen kaum noch Blüten hervor.

Foto: WGTN

Diese können auf Stock gesetzt werden. Dies haben wir, wie viele Mieter beobachtet haben, in Trachau in den letzten Jahren verstärkt getan.

Der Forsythia kann sowohl als Solitär oder als Hecke gepflanzt werden. Aber auch in der Floristik finden getriebene Zweige eine breite Verwendung.

Foto: WGTN

Physiotherapie Proximal

Nachdem wir die Praxis für Physiotherapie 2011 auf der Industriestraße eröffneten und mit 3 Therapeuten in den Praxisalltag starteten, ist viel passiert: Ständig passte sich unser Team den Bedürfnissen seiner Patienten an. Wir nahmen die Herausforderung der wachsendend qualitativen Ansprüche durch die Krankenkassen, der Wirtschaft und der Politik an und etablierte uns sehr gut im Wohnumfeld der WGTN eG.

In den letzten Jahren stellten wir junge Therapeuten genauso wie erfahrene Therapeuten ein und erweiterten das Angebot erheblich. Zu den üblichen Therapieangeboten einer Physiotherapie wie Krankengymnastik, Strom und Ultraschall, Manuelle Therapie und Lymphdrainage oder Massagen kamen zum Beispiel Krankengymnastik des Zentralnervensystems (KG ZNS) für Kinder und Erwachsene hinzu und eine enge Zusammenarbeit mit dem SPZ des KH DD-Neustadt wurde aufgebaut. Zertifizierte Rückenschultrainer geben Kurse, welche von den Krankenkassen anerkannt sind und durch diese bezuschusst werden.

Viele Weiterbildungen, welche als Alternativ-Medizin gelten, fließen in unsere Behandlungen mit ein und unterstützen die Heilmittelleistungen positiv. Das sind unter anderem die Reflektorische Atemtherapie, das Ortho-Konzept, das Tapen, das Schröpfen, die Marnitztherapie, die Augenschule, das Präventivkonzept FIDD und Behandlungen in Anlehnung an die osteopathische Richtung.

Durch die individuelle Entwicklung eines jeden einzelnen unserer Therapeuten in seinem Berufsleben, trägt dieser zu einer breiten Angebotspalette bei und bereichert unser Team durch seine Persönlichkeit.

Außerdem arbeiten wir mit Berufsfachschulen zusammen und ermöglichen Auszubildenden den notwendigen Einblick in den Berufsalltag, was auch unseren Patienten gern genutzte Vorteile verschafft.

Den sektoralen Heilpraktiker der Physiotherapie können mehrere Therapeuten vorweisen. Dies ermöglicht der Praxis ein selbständigeres Arbeiten ohne Verordnung durch den Arzt.

Im letzten Jahr war die Auslastung der Praxis erreicht und im Erdgeschoss bot sich Leerstand zum Umbau an. Nach einjähriger Bauzeit stehen die erweiterten Räumlichkeiten zur Verfügung und sorgen zum derzeitigen Zeitpunkt für mehr Abstand und erleichtern das Arbeiten unter den zunehmend schwierigen Umständen in der Coronakrise.

Foto: Physiotherapie Proximal

Die Physiotherapie Proximal ist weiterhin geöffnet und bietet seine Dienstleistungen im vollen Umfang für Sie an. Wir hoffen, dass bald auch wieder die Gruppen stattfinden können.

Rufen Sie uns an, um mit uns einen Termin zu vereinbaren oder kommen sie bei Bedarf bei uns persönlich vorbei. Bleiben Sie gesund!

Physiotherapie Proximal
Industriestr. 33 a, 01129 Dresden
Tel.: 0351-84358159
www.physiotherapie-proximal.de

Lebensmittel - Zu gut für die Tonne

Elf Millionen Tonnen Lebensmittel werden in Deutschland jährlich als Abfall entsorgt, davon entfallen etwa 6,7 Millionen Tonnen auf private Haushalte. Im Schnitt wirft jeder Bundesbürger 82 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr weg (Kranert u. a. 2012). Ökonomisch gesehen entsorgt jeder Bürger Lebensmittel im Wert von 235 Euro im Jahr. Hierdurch geht zum einen der Nährwert der Lebensmittel verloren, zum anderen werden wertvolle Ressourcen (z. B. Wasser, Energie) verschwendet. Darüber hinaus ist die Verschwendung von Lebensmitteln auch ethisch und sozial nicht zu akzeptieren.

Was können Sie tun?

- Erstellen Sie einen Speiseplan und kaufen Sie mit einem Einkaufszettel ein. Der Einkaufszettel hilft Ihnen dabei, nur das einzukaufen, was Sie auch wirklich essen können.
- Kaufen Sie nicht mehr ein als Sie wirklich benötigen, denn Supermärkte verführen gern zu Spontaneinkäufen.
- Kontrollieren Sie Kühlschrank und Vorratskammer regelmäßig, damit Lebensmittel nicht verderben.
- Nutzen Sie geeignete Aufbewahrungsmöglichkeiten, um die Haltbarkeit zu erhöhen.
- Prüfen Sie Lebensmittel mit abgelaufenem Mindeshaltbarkeitsdatum, ob diese noch verwendbar sind. Anders als beim Verbrauchsdatum, wie beispielsweise bei Fleisch, sind Lebensmittel mit Ablauf des Mindeshaltbarkeitsdatums nicht automatisch schlecht.
- Kochen Sie mit den Resten, die Sie noch im Kühlschrank haben, bevor diese verderben. Es gibt viele Rezepte im Internet und sogar spezielle Reste-Kochbücher.
- Alternativ können Sie Lebensmittelreste auch einfrieren. Beschriften Sie Eingefrorenes mit Datum und Inhaltangaben.
- Lagern Sie Ihre Lebensmittel richtig. Gerade im Kühlschrank verlängern Sie so die Haltbarkeit.

Tausch- und Verschenk-Markt

... ist ein kostenfreier Service - der auch der Umwelt zu Gute kommt.

Gut erhaltene Gebrauchsgegenstände, die zu schade zum Wegwerfen sind, können Sie über unseren Tausch- und Verschenk-Markt zur Weiternutzung anbieten. Diese nicht-kommerzielle Online-Börse für private Haushalte ermöglicht Ihnen Gegenstände zu verschenken, zum Tausch anzubieten oder Suchanzeigen aufzugeben. Je genauer Ihre Beschreibung ist, desto besser kann sich ein anderer ein Bild davon machen, das Sie ja außerdem noch beifügen können.

Beachten Sie bitte die Nutzungsbedingungen, die Sie mit der Teilnahme an der Börse automatisch anerkennen.
www.verschenkmarkt-dresden.de

Wenn Sie Altmöbel haben, die noch verwendungsfähig sind, wenden Sie sich bitte an den sozialen Möbeldienst. Die dort abgegebenen/gespendeten Möbel werden an sozial Bedürftige (Bezugsschein des Sozialamtes bzw. Jobcenters) weitergegeben.
http://www.sufw.de/sozialer-moebeldienst-kaufhaus.html

Depression im Alter: Wenn die Seele leidet und schwarz sieht

Und was kommt nach Corona? Das Leben geht weiter, auch wenn die letzten Monate und Wochen bedingt durch die Viruserkrankung COVID-19 das Leben vieler Menschen durcheinandergewirbelt hat. Corona zehrt an den Nerven: die Isolation, die Angst vor einer möglichen Ansteckung, wirtschaftliche Ängste, die Ausgangsbeschränkungen, um nur Einiges aufzuzählen. Experten erwarten daher einen Anstieg an depressiven Erkrankungen.

Oft ist es schwierig, eine Depression bei Älteren als solche zu erkennen. Die Symptome können leicht mit denen einer dementiellen Erkrankung verwechselt werden. Sie entwickeln sich eher schleichend und werden oft von körperlichen Beschwerden verdeckt. Ebenso ist es nicht einfach, eine Depression von einer vorrübergehenden depressiven Verstimmung zu unterscheiden. Nachfolgend listen wir Haupt- und Nebensymptome auf. Dabei gilt zu beachten, man sollte immer die professionelle Hilfe eines Arztes oder eines Psychologen aufsuchen. Eine Selbstdiagnose ist fehl am Platz. Eine Depression ist eine ernste Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen beeinflusst, mit Störungen von Körperfunktionen einhergeht und erhebliches Leiden verursacht.

Hauptsymptome:

- Niedergedrückte Stimmung
- Innere Leere und Verlust von Interessen
- Antriebslosigkeit und Müdigkeit

Nebensymptome:

- Starke Selbstzweifel
- Schuldgefühle und Selbstvorwürfe
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- extremes Schlafbedürfnis oder Schlafstörungen
- starke Unruhe und innere Erregtheit

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko stark an, eine Depression zu entwickeln. Während in der gesamten Bevölkerung circa 5 % an einer Depression erkrankt sind, geht man davon aus, dass rund 20 % der älteren Bevölkerung an einer Altersdepression leiden.

Bestehen Unterschiede zwischen einer Depression und einer tiefen Trauer? Es gibt Entscheidende: Im Gegensatz zur Depression ist bei einem Trauerfall die deprimierte Stimmung nicht immer gleich stark. Die meisten Trauernden sind trotz ihres Verlustes in der Lage, zwischendurch auch zu lachen und sogar Freude zu empfinden. Das können Menschen mit einer Depression hingegen nicht.

Weiterhin verbessert sich die Stimmung von Trauernden in der Regel mit der Zeit – die Zeit heilt schließlich alle Wunden. Die Trauer und die damit verbundene Traurigkeit, können jedoch durch den Gedanken an den Verlust um die geliebte Person schlagartig wiederkehren. Doch nach und nach wird ein trauernder Mensch sich wieder zunehmend an schönen Erlebnissen erfreuen.

Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, können sich selten allein von ihrer gedrückten Stimmung, Antriebslosigkeit und ihren negativen Gedanken befreien. Aber es gibt gute und effektive Möglichkeiten der medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung. Gespräche sind von großer Bedeutung. Vielen hilft es, wenn sie über ihre Sorgen und Nöte sprechen können.

Wie kann ich mich aus einem Tief befreien? Bewegung in den Alltag bringen, denn körperliche Aktivität an der frischen Luft hellt die Stimmung auf. Einige Studien liefern Hinweise darauf, dass Sport ähnlich wirksam ist wie eine Behandlung mit Antidepressiva oder

eine Psychotherapie. Achten Sie darauf, einen ausgewogenen Tagesrhythmus mit gesunder Ernährung zu verbinden. Begeben Sie sich wenn möglich in Gesellschaft, denn wer regelmäßig soziale Kontakte pflegt, lädt seine Stimmung positiv auf. Briefe schreiben und telefonieren sind ebenso eine gute Möglichkeit zur Kontaktpflege. Mit Musik geht es besser. Beschwingte Musik, die vielleicht sogar zum Mitsingen oder Tanzen animiert, verschönert den Tag und vertreibt grüblerische Stille. Ein Haustier, welches zur aktuellen Lebenssituation passt, ist ein treuer Begleiter im Alltag und verhilft zu Aktivität. Gerade ältere Tiere aus dem Tierheim, freuen sich über ein liebevolles zu Hause. Positive und schöne Erlebnisse, auch im Kleinen und im Alltäglichen suchen, so zeigt man sich selbst, dass die Welt nicht nur schlecht ist.

Mobile Dienste Kempf
Halleystraße 15, 01129 Dresden
Tel.: 0351-4109490

Neues Suchrätsel und Gewinner Preisausschreiben letzte Ausgabe

Foto: WGTN

Unser neues Suchrätsel ist ein Ausschnitt aus unserer Siedlung und diesmal nicht ganz so leicht zu finden. Wo (Straße und Hausnummer) befindet er sich? Schreiben Sie uns bitte die richtige Antwort per Post oder E-Mail bis 30.06.2020. Bitte vergessen Sie nicht Ihre Anschrift anzugeben!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir wieder fünf Einkaufsgutscheine im Wert von 50,00 Euro für den Elbepark Dresden. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Die richtige Antwort für das Suchrätsel in unserer letzten Ausgabe 02/2019 lautet: „Gustav-Richter-Straße 34“ bzw. „Trobischstraße 27“. Unter allen Einsendungen konnten sich folgende fünf Gewinner über einen Einkaufsgutschein für den Elbepark Dresden im Wert von 50,00 Euro freuen:

- Frau Becker, Carl-Zeiß-Straße
- Frau Hornoff, Aachener Straße
- Frau Rau, Halleystraße
- Frau Seltmann, Trobischstraße
- Herr Zeuner, Fraunhoferstraße 30

Als die beiden Gewinner für einen Gutschein für 2 Personen fürs Frühstücksbowling im Play im Elbepark wurden Herr Lange, Aachener Straße und Frau Kinscher, Richard-Rösch-Straße ausgelost.

Frau Gellrich, Aachener Straße gewann den Gutschein für 2 Personen für den Besuch einer Dinnershow in „Merlins Wunderland“.

Bombastus - Naturheilmittel aus Sachsen

Ein violettes Blütenmeer und ein intensiver Duft - wer im Juni über die Höhen in Freital-Wurgwitz spaziert, kommt ins Schwärmen. Denn dann blüht der Salbei auf den Feldern der Bombastus-Werke AG.

Foto: Bombastus-Werke AG

Seit 1904 baut das Freitaler Unternehmen nahe Dresden mehrjährigen Salbei auf eigenen Feldern an und verarbeitet die Pflanze von der Blüte bis zur Wurzel, nach eingehenden Recherchen als einziges Unternehmen weltweit. Etwa 40 Hektar Flächen nördlich von Freital werden derzeit durch die Bombastus-Werke AG bewirtschaftet, davon rund 20 ha mit Salbei.

Foto: Bombastus-Werke AG

Die Pflanze wird etwa fünf Jahre genutzt. In den folgenden zwei Jahren stehen die Böden unter Zwischenfrucht wie Luzerne, um die Bodenbedingungen für eine Neusaat von Salbei zu stabilisieren. Momentan hat der Feldbaumeister mit vielen Helfern alle Hände voll zu tun, um das sprießende Unkraut in Schach zu halten.

Ob für Salbeitee, das zu DDR-Zeiten weithin bekannte Mundwasser - Konzentrat, Salbeiblüten-Zahncreme oder Arzneimittel – die Wirkung der Salbeipflanze kommt bei Bombastus in etwa 20 Produkten zum Tragen. Momentan findet das Mundspray Bombastus® reißenden Absatz, denn die enthaltenen Pflanzenextrakte besitzen auch antivirale Eigenschaften und schützen damit die Mundschleimhaut.

Foto: Bombastus-Werke AG

Die Inhaltsstoffe des Salbeis waren schon vor tausenden Jahren bekannt. Nicht von ungefähr leitet sich das Wort „Salbei“ vom lateinischen „Salvia“ – „die Heilende“- ab. Gerade in Erkältungszeiten besinnen sich immer mehr Menschen auf Naturheilmittel und greifen zu Salbeitee und pflanzlichen Arzneimitteln.

Begonnen hat die Firmengeschichte der Bombastus-Werke 1904 mit einer kleinen Manufaktur in Freital-Potschappel. Die Firmengründer Emil Bergmann, Max Däbritz und Otto Braune hatten die Absicht, Präparate herzustellen, welche die selbstheilenden Kräfte des Körpers mobilisieren und ihn sanft zu Gesundheit zu führen, ganz nach dem Vorbild des Arztes Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus. Ihn wählten sie

auch als Namenspatron für ihre Firma. Das Firmenlogo - ein stilisierter Violinschlüssel - ist Ausdruck der Harmonie und des körperlichen und seelischen Gleichgewichtes.

Zunächst wurden kosmetische Präparate zur Mund-, Zahn-, Haar- und Hautpflege hergestellt. Bald folgten Salbei-Tinkturen. Es war jedoch schwer, stets guten Salbei zu bekommen. Daher entschlossen sich die Bombastus-Werke wenige Jahre nach der Gründung, eigenen Salbei anzubauen, der Qualität wegen und um unabhängig zu werden von den Salbeihändlern in Spanien und England.

Heute umfasst das Sortiment der Bombastus-Werke Arzneimittel, Schüßler-Salze, pharmazeutische Grundstoffe, Heilpflanzen-, Früchte- und Kräutertees, Mund- und Hautpflegeprodukte, Ätherische Öle, Basisöle und Duft-Essenzen. Über 50 verschiedene Sorten Tee liefert Bombastus an die Apotheken.

Die gesamte Produktpalette wird auch im Informationszentrum auf dem Firmengelände der Bombastus-Werke AG (Wilsdruffer Straße 170) in Freital vorgestellt und verkauft. Seit dem 22. April ist es wieder jeden Mittwoch von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Im Obergeschoss erzählen Maschinen und Geräte, Bilder, Dokumente und historische Verpackungen von früheren Zeiten. Auch Gutscheine kann man erwerben. Mehr Informationen gibt es unter www.bombastus-werke.de oder Tel. 0351-6580312.

Die WGTN verlost 3mal ein Tee-Trio der Bombastus-Werke: Früchtetee „Süße Harmonie“, Erzgebirgstee und Erfrischungstee. Schicken Sie uns einfach das Stichwort „Bombastus“ bis zum 30.06.2020 per Post oder E-Mail an info@wgtn.de unter Angabe Ihrer Anschrift. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Anzeige

Impressionen Veranstaltungen 2019