

# MEIN ZUHAUSE

## MEINE GENOSSENSCHAFT



Gemeinsam durch die Energiekrise –  
mit unseren Tipps und Lösungsansätzen



## Liebe Leser:innen,

viele Menschen blicken derzeit mit Sorge auf die Entwicklung des Energiemarktes. Gerade die Gasversorgung ist aufgrund des Krieges in der Ukraine unsicher geworden. Die Situation betrifft auch Wohnungsunternehmen wie unsere Baugenossenschaft – werden unsere Anlagen aktuell doch zu **88** Prozent mit Gas betrieben.

Wir sehen uns in der Pflicht, die Lebensqualität unserer Mieterinnen und Mieter auch in der aktuellen Lage zu möglichst sozialverträglichen Konditionen zu sichern. Darum reagieren wir auf die Energiekrise mit proaktiven Maßnahmen innerhalb unseres Einflussbereiches. Fest steht für die Baugenossenschaft Dormagen beispielsweise: Bei Zahlungsschwierigkeiten bei den Nebenkosten muss keine Mieterin und kein Mieter eine Kündigung fürchten.

Besonders wichtig ist uns außerdem, mit Ihnen an einem Strang zu ziehen und in den offenen Austausch mit Ihnen zu gehen. Darum geben wir Ihnen im Titelthema dieser Ausgabe – auf den Seiten **X bis X** – einen Überblick über das bisherige und aktuelle Engagement unserer Baugenossenschaft im Bereich Energie. Zudem nennen wir Ihnen Beratungsangebote und stellen zahlreiche niedrigschwellige Tipps zum Energiesparen vor. Wir sind sicher, dass diese Ihnen im Wohnalltag dabei helfen werden, Ihren Energieverbrauch ohne große Komforteinbußen zu reduzieren.

Zum Abschluss noch der Hinweis: Natürlich erwarten Sie in dieser Ausgabe auch zahlreiche Artikel zu weiteren Themen. Lesen Sie auf Seite **X** beispielsweise mehr über eine erfolgreiche Aktion des Musterknaben Infomobils im vergangenen August oder blättern Sie auf Seite **X**, wenn Sie auf der Suche nach einem herbstlichen Rezept sind. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Reinlesen und alles Gute!

Herzliche Grüße von

  
Martin Klemmer und Axel Tomahogh-Seeth

Vorstandsmitglieder der Baugenossenschaft Dormagen eG

## INHALT

### TITELTHEMA

- 03** Diese Tipps und Lösungsansätze hat unsere Baugenossenschaft für Sie vorbereitet

### AUS DER NACHBARSCHAFT

- 15 Unsere Zusammenarbeit mit Dormagener Handwerksfirmen

### NEUES AUS DEM QUARTIERSBÜRO

- 15 So spielerisch leicht kann Mülltrennung sein

### AKTUELLES

- 08 Neue Erkenntnisse aus der Glücksforschung  
10 Erfolgreiche Brandschutzübung bei der BGD  
10 Kennzeichnen Sie Fahrräder und Co. mit unseren Plaketten  
11 Gratulation zur abgeschlossenen Ausbildung  
11 Veranstaltungstipps für den Herbst und Winter

### RUND UM DIE WOHNUNG

- 12 Willkommen daheim!

### REZEPT

- 14 Flammkuchen mit Apfel, Speck und Honig

### WISSENSWERT

- 12 Altes Hausmittel – der Ingwer

### RÄTSELHAFT

- 16 Sudoku

**VERHEIZ  
DEIN GELD NICHT!**



**MACH ES WIE  
DEINE NACHBARN  
UND DREH  
RUNTER!**

Die meisten Heizkosten sparst Du,  
indem Du maximal auf 3 drehst.

[www.gdw.de](http://www.gdw.de)

Gemeinsam durch die Energiekrise  
**DIESE TIPPS UND  
 LÖSUNGSANSÄTZE  
 HAT UNSERE  
 BAUGENOSSEN-  
 SCHAFT  
 FÜR SIE  
 VORBEREITET**



In den vergangenen Monaten haben wir alle von der drastischen Entwicklung des Energiemarktes gehört. Wir möchten, dass Sie gut durch diese Zeit kommen. Darum haben wir Tipps zum Energiesparen im Wohnalltag zusammengestellt, die ohne große Komforteinbußen umzusetzen sind. Auch einige weitere Ansätze unserer Baugenossenschaft stellen wir Ihnen vor.

**Bewusster Wasserverbrauch**

- **Die Brause weniger stark aufdrehen:** So verbrauchen Sie weniger Wasser pro Minute – und weniger Energie, um es auf die gewohnte Temperatur zu bringen. Alternativ hilft ein Sparduschkopf.
- **Kürzer duschen:** Wer fünf Minuten statt acht Minuten duscht, spart rund ein Drittel Wasser und Energie. Stellen Sie während des Einseifens auch das Wasser aus.
- **Geringere Temperatur:** Jedes Grad weniger spart Energie und kaltes Duschen trainiert den Kreislauf. Probieren Sie einfach aus, ob Sie sich daran gewöhnen.



**Das können Sie noch tun:**

- **Stellen Sie den Mischhebel in Spüle und Waschbecken auf „kalt“:** So verbrauchen Sie beim Händewaschen und Zähneputzen kein warmes Wasser.
- **Wassersparende Armaturen nutzen:** Sie senken automatisch den Energieverbrauch.
- **Böden mit kaltem Wasser wischen:** Das reduziert auch Putzschlieren, die mit warmem Wasser entstehen können.
- **Wenn Sie einen kleinen Wasserspeicher haben – etwa unter der Spüle:** Das Wasser wird in einem Behälter auf eine voreingestellte Temperatur gebracht und dort gelagert, bis Sie es nutzen. Das verbraucht dauernd Strom. Schalten Sie die Geräte erst kurz bevor Sie warmes Wasser brauchen ein.
- **Wenn Sie eine Gaszentralheizung haben:** Das warme Wasser wird an einer zentralen Stelle erzeugt und gespeichert – meist im Keller. Wenn Sie warmes Wasser brauchen, wird es über die Warmwasserleitung gezapft. In diesem Fall können Sie nur durch Ihren Verbrauch Einfluss auf Ihre Kosten nehmen.



## Clever heizen

- **Nicht überheizen:** In Wohn-, Bade- und Arbeitszimmern reichen 20 Grad, in Küche und Schlafzimmer sind 17 Grad ideal. Ein Grad weniger spart etwa sechs Prozent Heizkosten.
- **Freiheit für Heizkörper:** Die Luft muss frei um die Heizkörper zirkulieren. Deshalb sind Möbel und Vorhänge vor und auf dem Heizkörper tabu.
- **Luft ablassen:** Gluckernde Geräusche zeigen, dass sich Luft in Rohren und Heizkörpern gesammelt hat. Sie arbeiten ineffizient. Entlüften Sie Ihre Heizkörper regelmäßig.
- **Thermostate programmieren:** Diese passen die Raumtemperatur an Ihren Tagesrhythmus an. Ist niemand zu Hause, drosseln sie zum Beispiel die Temperatur.

## Das können Sie noch tun:

- **Stoßlüften statt Dauerlüften:** Besser zweimal täglich mit weit offenen Fenstern die Raumluft tauschen, statt die Fenster dauerhaft zu kippen.
- **Schotten dicht:** Schließen Sie nachts Vorhänge und Rollläden. So verringern Sie den Wärmeverlust um bis zu 20 Prozent. Achten Sie auch darauf, dass alle Fenster und Türen optimal abgedichtet sind.
- **Warm anziehen:** Anstatt die Heizung aufzudrehen, können Sie einen Pullover anziehen. Wer im Winter ein T-Shirt auf dem Sofa trägt, heizt zu viel.



## Energiesparend kochen und backen

- **Verwenden Sie den passenden Topf:** Ist der Topf kleiner als die Herdplatte, geht Energie verloren. Ist er zu groß, dauert das Erhitzen länger. Auch moderne Töpfe und Pfannen helfen beim Energiesparen, da sie Wärme länger speichern.
- **Nutzen Sie Restwärme:** Schalten Sie den Herd nach dem Aufkochen herunter und kurz vor Ende aus. Die Restwärme reicht, um das Gericht fertig zu kochen. Gleiches gilt für den Backofen.
- **Erhitzen Sie Wasser mit einem Wasserkocher:** Das geht schneller und energiesparender als mit dem Herd. Verwenden Sie nur so viel Wasser wie nötig.
- **Backofen nicht immer vorheizen:** Für einige Gerichte ist es nicht nötig, den Ofen vorzuheizen. Zusätzlich spart Umluft circa 20 Grad.
- **Aufwärmen mit der Mikrowelle:** Bei kleinen Portionen eignet sich die Mikrowelle zum Aufwärmen. Um Brötchen vom Vortag aufzubacken, eignet sich der Toaster besser als der Ofen. Er spart bis zu 50 Prozent Energie.

### Das können Sie noch tun:

- **Schneiden Sie Gemüse möglichst klein:** So verringern Sie die Garzeit und senken den Energieverbrauch.
- **Nutzen Sie Töpfe mit Glasdeckel:** Diese geben freie Sicht in den Topf und ersparen das Abheben des Deckels während des Kochens.

- **Verwenden Sie Schnellkochtöpfe:** Im Vergleich zum Garen in normalen Kochtöpfen spart das etwa 50 Prozent Energie.
- **Energiespartipps für den Kühlschrank:** Stellen Sie den Kühl- und Gefrierschrank möglichst nicht neben Geräte, die Wärme abgeben. Stellen Sie keine warmen Speisen in den Kühlschrank und lassen Sie die Tür nur so lange geöffnet wie nötig. Regelmäßiges Abtauen reduziert den Energieverbrauch!



### Energiesparen beim Waschen und Trocknen

- **Das Energielabel verrät den Stromverbrauch:** Wählen Sie beim Neukauf ein Gerät mit hoher Energieeffizienz. Achten Sie auf eine Schleuderleistung von mindestens 1.200 Umdrehungen pro Minute.
- **Die Trommel vollmachen:** Nutzen Sie das gesamte Fassungsvermögen der Waschmaschine.
- **Waschen Sie mit geringerer Temperatur:** Rund 75 Prozent der Energie werden beim Waschen benötigt, um das Wasser zu erhitzen. 30 oder 40 Grad sind ausreichend, um normale Verschmutzungen zu entfernen. Oft reicht auch ein Kaltwasser- oder Eco-Programm.
- **Waschmaschine regelmäßig reinigen:** Schmutz und Kalkablagerungen können die Funktion und Effizienz der Waschmaschine beeinträchtigen und einen höheren Energieverbrauch verursachen.

### Das können Sie noch tun:

- **Wählen Sie einen Wäschetrockner mit A+++ Energielabel:** Je höher die Energieeffizienz, desto weniger Strom benötigt das Gerät für dasselbe Ergebnis.
- **Wäsche vor dem Trocknen schleudern:** Optimieren Sie den Energiebedarf beim Wäschetrocknen, indem Sie der Wäsche in der Waschmaschine eine höhere Drehzahl gönnen.
- **Lassen Sie gewaschene Wäsche an der frischen Luft trocknen:** Nutzen Sie einen Wäscheständer. Im Garten oder auf dem Balkon trocknet die Wäsche im Frühling und Sommer im Nu.
- **Reinigen Sie das Flusensieb nach jedem Trockengang:** Ein verschmutztes Flusensieb sorgt für unangenehmen Wäschegeur und kann die Stromkosten in die Höhe treiben.

## Das leistet die Baugenossenschaft Dormagen

- Angesichts der aktuellen Lage haben wir uns aktiv um einen neuen Rahmenvertrag mit dem örtlichen Energieversorger evd bemüht. So bleiben die Kosten für die Mieterinnen und Mieter unserer Genossenschaft auch in der Zukunft so günstig wie möglich.
- Themen wie Nachhaltigkeit und ein verantwortungsvoller Umgang mit Energie sind für unsere Baugenossenschaft nicht neu. Seit zehn Jahren modernisieren wir unsere Bestandsgebäude energetisch. Die regelmäßige Wartung der Heizungen in unserem Bestand ermöglicht außerdem einen energieeffizienten Betrieb.
- Zudem planen wir im Neubau neue Energiekonzepte und realisierten bis April 2022 gemeinsam mit der Stadt Dormagen, der evd energieversorgung dormagen und der Verbraucherzentrale das Projekt „Energiequartier Horrem“. In diesem Rahmen boten wir unseren Mieterinnen und Mietern eine kostenlose Beratung an und organisierten diverse Vorträge.

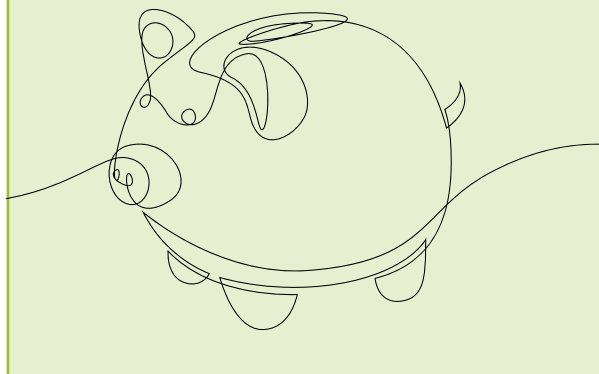


### Gerne leihen wir Ihnen ein Strommessgerät

- Alle Mieterinnen und Mieter können an unserem Empfang ein Strommessgerät für sieben Tage ausleihen. Das Gerät hilft Ihnen, „Energiefresser“ zu ermitteln und neue Verhaltensweisen abzuleiten. Der Verleih ist kostenlos. Wir bitten lediglich um **ein Pfand in Höhe von zehn Euro und eine kurze Voranmeldung unter der Nummer 02133 2509-0.**

### Wir empfehlen: eine freiwillige Erhöhung der Nebenkostenvorauszahlung

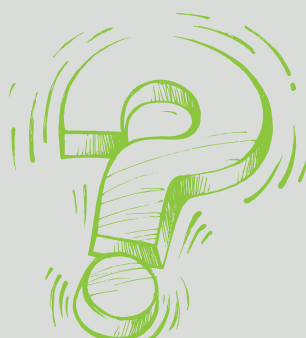
Wir gehen derzeit von einer 150-prozentigen Steigerung der Nebenkosten aus. Darum kann es sinnvoll sein, die Nebenkostenvorauszahlung ab Anfang 2023 freiwillig zu erhöhen. So ist es möglich, ein Polster für Nachzahlungen aufzubauen. Selbstverständlich erhalten Sie eine Rückzahlung, wenn das Polster größer als nötig ausfällt. Das entsprechende Formular erhalten Sie mit der Nebenkostenabrechnung.



## Noch Fragen offen? Hier erhalten Sie Unterstützung

Bei unserer Baugenossenschaft ist Andrea Düllberg die richtige Ansprechpartnerin für Fragen zu Ihren Nebenkosten.

Sie erreichen Frau Düllberg unter der Telefonnummer **02133 2509-27.**



Auch neben der BGD gibt es Einrichtungen, die Sie unterstützen. Dazu gehört die Energieberatung der Verbraucherzentrale.

Für eine telefonische Terminvereinbarung melden Sie sich unter **0800 809802400.**

**Was uns glücklich macht**

**NEUE ERKENNTNISSE AUS DER GLÜCKSFORSCHUNG**

**Das Streben nach Glück ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Aber was ist Glück eigentlich? Und wie können wir es erreichen? Das beschäftigt zunehmend auch Wissenschaftler vieler Disziplinen. Ein Überblick über ihre Erkenntnisse.**

Ursprünglich bedeutete „Glück“ ein positives Schicksal, das sich weder durch Talent noch durch übermäßigen Fleiß beeinflussen lässt. Dem Menschen blieb allenfalls eine mystische Einflussnahme, um die Glücksverteilung in höheren Sphären zu beeinflussen – etwa mit Glücksbringern. Die Glücksforschung widerspricht dem. Sie behauptet: Zum Teil sind es die Gene, ein bisschen hat Glück mit Status und Einkommen zu tun. Einen großen Anteil haben wir jedoch selbst daran, wie glücklich wir sind.

**Welchen Einfluss haben die Gene?**

Eine Neigung zum Glück- oder Unglücklichsein ist tatsächlich angeboren. Das belegen unter anderem Studien mit eineiigen Zwillingen, die in unterschiedlichen Umgebungen aufwachsen und dennoch ähnlich glücklich sind. Allerdings erklären die Gene nur etwa zur Hälfte, wie glücklich wir sind, wie die amerikanische Psychologieprofessorin Sonya Lyubomirsky herausfand.

**Und das Geld?**

Dass Geld allein nicht glücklich macht, lehrt uns bereits das Sprichwort. Die Glücksforschung bestätigt das. Sie geht davon aus, dass äußere Bedingungen wie das Einkommen oder Ansehen zusammen für gerade einmal zehn Prozent unseres Glücks verantwortlich sind. Das deckt sich auch mit den Beobachtungen: Denn wäre Geld so wichtig für unser Glück, dann müssten in Deutschland alle Menschen sehr viel glücklicher sein als die allermeisten Asiaten, Afrikaner oder Südamerikaner. Das sind sie jedoch nicht. Allerdings: Kurzfristig machen uns das neue Smartphone und die Gehaltserhöhung sehr wohl glücklich. Doch ganz schnell haben wir uns daran gewöhnt. Tröstlich:

Dasselbe gilt auch in umgekehrter Richtung. Wenn wir liebgewonnene Statussymbole verlieren, gewöhnen wir uns daran recht schnell. Gene 50 Prozent, Wohlstand und Status 10 Prozent – und woher kommt der Rest?

**Die Glücksarten**

Die Glücksforschung unterscheidet zwischen emotionalem und kognitivem Wohlbefinden. Das emotionale Wohlbefinden beschreibt das Verhältnis zwischen positiven und negativen Gefühlen im Tagesdurchschnitt. Kognitives Wohlbefinden ist die bewusste Zufriedenheit mit dem Leben. Diese ergibt sich aus der Differenz zwischen dem, was man hat, und dem, was man will. Beide Glücksarten können wir aktiv beeinflussen.

**Emotionales Wohlbefinden**

„Was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihnen auch“, heißt es schon in der Bibel bei Matthäus 7,12. Dieses Gebot gilt auch für alle, die nach Glück streben. Denn wertschätzende soziale Beziehungen und die Zugehörigkeit zu Gemeinschaften sind besonders wichtig für unser emotionales Wohlbefinden.





Freundschaften, ein gutes Verhältnis zu den Nachbarn und eine liebevolle Beziehung zum Partner zahlen kräftig auf das eigene Glückskonto ein. Ehrenamtliches Engagement in einer Gemeinschaft wirkt gleich doppelt: Denn einerseits ist es meist mit sinnvoller Beschäftigung und Wertschätzung verbunden; andererseits schärft es das Bewusstsein dafür, dass wir wirklich etwas bewirken können – und auch das macht uns glücklich. In jedes Wohlfühl-Rezept gehören außerdem die drei Grundzutaten für Gesundheit: viel Bewegung, gesunde Ernährung, genügend Schlaf. So machen wir es unserem Körper einfach, gute Gefühle auszuschütten.

All das hilft bei positiven Gefühlen – allerdings sind negative Gefühle auch nicht immer schlecht. Denn sie können uns dazu bringen, Fragen zu stellen, Dinge zu verändern und kreativ zu sein. Ist es daher nicht widersinnig, sich über negative Gefühle zu ärgern?

### **Kognitives Wohlbefinden**

Bewusste Zufriedenheit entsteht dadurch, dass unsere Ziele im Einklang mit unserem „Haben“ stehen. Das Rezept dazu: Wir senken die Ziele, bis sie in etwa dem entsprechen, was wir tatsächlich haben. Doch ist das nicht zu einfach, um wahr zu sein? Bei vielen Menschen klappt es erstaunlich gut – denken wir etwa an die oft beneidenswert ausgeglichenen Mönche unterschiedlicher Religionen. Ein bisschen können wir von ihrer inneren Haltung lernen, selbst wenn man nicht so materiell bedürfnislos leben möchte wie sie. Konkret heißt das, dankbar für das zu sein, was man selbst hat, statt darauf zu schießen, was andere haben. Hilfreich ist zudem, sich nicht nur materielle, sondern lieber soziale und materielle Ziele zu setzen.

### **Das Glücksrezept**

#### **Für den Teig:**

Partner-, Freund- und Bekanntschaften gut pflegen und in Dankbarkeit ziehen lassen. Erneuern Sie die Dankbarkeitsmischung regelmäßig, geben Sie ruhig andere Dinge hinzu, die Ihr Leben bereichern. Mischen Sie zudem viel Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf hinzu.



Glücksforscher empfehlen, ein Dankbarkeits-Tagebuch zu führen, in dem man jeden Tag festhält, was besonders gut war. Das erinnert uns an das Schöne, das wir haben. Doch auch beim Umgang mit negativen Gefühlen hilft ein Tagebuch, denn durch das Aufschreiben ordnen wir diese ein und können sie leichter abhaken.

### **Glück – was haben wir schon davon?**

In einem alten Witz legt ein Sohn dem Vater dar, er könne nur mit einer ganz bestimmten Frau glücklich werden – und zwar nicht mit der von der Familie auserkorenen reichen Erbin. „Glück – was hast du schon davon“, entgegnet der Vater verächtlich. Damit war er offensichtlich nicht auf dem neuesten Stand der Glücksforschung. Denn sie zeigt, dass glückliche Menschen meist beruflich erfolgreicher und gesünder sind sowie länger leben. Selbst für kühle Rechner lohnt sich also das Streben nach Glück.

#### **Für den Belag:**

Nehmen Sie eine ordentliche Portion Engagement – und verrühren Sie dieses mit der Welt. Geben Sie eine kleine Portion realistischer Ziele hinzu. Verwenden Sie hierzu bevorzugt soziale Ziele wie „vertiefte Freundschaften“ oder „gute Taten“; schmecken Sie diese mit einer Messerspitze materieller Ziele ab.

Geben Sie beides zusammen und lassen Sie es sich schmecken. Ganz wichtig: Das Rezept gelingt nicht immer. Das ist so gewollt – sonst wäre das Leben langweilig.

## ERFOLGREICHE BRANDSCHUTZÜBUNG BEI DER BGD

Das richtige Verhalten ist im Brandfall entscheidend. Darum stand vor Kurzem eine Brandschutzübung für alle Mitarbeitenden unserer Baugenossenschaft an. Durchgeführt wurde diese von der Firma Oberhoff.



Im Fokus stand zunächst der Theorieteil. Anschließend ging es zur Praxisübung vor unser Verwaltungsgebäude. Unter professioneller Anleitung testeten alle Mitarbeitenden den Umgang mit Feuerlöschern und verschiedenen Feuerlöscharten: wie Wasser und Pulver. Das Oberhoff-Team trug sämtliche Informationen mit Humor vor, sodass wir einen lehrreichen, aber auch kurzweiligen Tag hatten. Abgerundet wurde dieser mit Sonnenschein und einem gemeinsamen Grillen, bei dem wir auf das bevorstehende Wochenende anstießen.

## KENNZEICHNEN SIE FAHRRÄDER UND CO. MIT UNSEREN PLAKETTEN

Gerne dürfen Sie Fahrräder, Rollatoren, Kinderwagen und ähnliche Fortbewegungsmittel in den Gemeinschaftsbereichen abstellen. Wichtig dafür ist: Bitte nutzen Sie unbedingt die kostenlosen Etiketten unserer Baugenossenschaft Dormagen.

Das personalisierte Etikett mit dem Logo unserer BGD bringen Sie gut sichtbar an Ihrem Fortbewegungsmittel an. Durch diese Markierung sehen wir, welche Fahrräder, Rollatoren, Kinderwagen und Co. tatsächlich genutzt werden. „„Atlas-ten“ - also Gegenstände, die nicht mit einem Etikett markiert sind - entfernen wir regelmäßig. Dies ist unter anderem aus Brandschutz- und Platzgründen notwendig.

Kontaktieren Sie uns einfach telefonisch, wenn Sie Bedarf an einem personalisierten Etikett für Ihr Fortbewegungsmittel anmelden möchte

Die zuständigen Mitarbeitenden erreichen Sie unter der Nummer **02133 2509-0**.



## GRATULATION ZUR ABGESCHLOSSENEN AUSBILDUNG

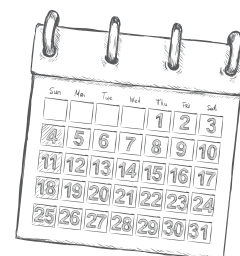
Wir freuen uns gemeinsam mit **Charlotte Wilhelm**: Sie schloss ihre Ausbildung zur Immobilienkauffrau bei unserer Baugenossenschaft vor Kurzem erfolgreich ab. Noch ein Grund mehr zur Freude ist, dass **Charlotte Wilhelm** uns als fest angestellte Kollegin in der Abteilung Wohnungsverwaltung erhalten bleibt.



Anlässlich ihrer abgeschlossenen Ausbildung baten wir **Charlotte Wilhelm** um einen kleinen Rückblick auf die vergangenen Jahre. Sie findet: „In meiner Ausbildung konnte ich meine ersten Berufs- und weitere Lebenserfahrungen sammeln. Zusammengefasst ist der Beruf der Immobilienkauffrau eine interessante Mischung aus Büroarbeit und Kundenkontakt, aus kaufmännischen, rechtlichen und sozialen Inhalten sowie technischen Grundkenntnissen.“

## VERANSTALTUNGSTIPPS FÜR DEN HERBST UND WINTER

Noch Ideen für Ihre Freizeitgestaltung gesucht? Wir empfehlen einige Veranstaltungen, die von Oktober 2022 bis Januar 2023 in und um Dormagen stattfinden. Viel Spaß!



### Ab sofort: Quartierscafé und Kindertreff

In Kooperation mit dem Internationalen Bund findet seit dem 7. Oktober 2022 endlich wieder unser beliebtes Quartierscafé statt: jeden Freitag von 15 bis 17 Uhr. Veranstaltungsort sind die Räumlichkeiten des Internationalen Bundes in der Buchenstraße 7. Selbstverständlich ist das Angebot kostenlos.

Außerdem findet in der Buchenstraße 7 jeden Dienstag von 15 bis 17 Uhr ein offener Kindertreff für Kinder aus der Nachbarschaft statt. Hier wird gespielt, gebastelt und gemalt. Auch dieses Angebot ist kostenlos und eine Kooperation mit dem Internationalen Bund.

### 17. Oktober 2022: Filmvorführung

Die Dokumentation „Von Frankreich nach Deutschland und weiter in die Welt“ gibt Einblicke in die Entwicklung der Spiritaner-Provinz und ihre Ausbreitung. Eine Besonderheit ist der Veranstaltungsort: Die Filmvorführung findet in der Basilika Knechtsteden statt.

### 4. November 2022 bis 22. Februar 2023: Kunstaussstellung

D'Art 2022 steht unter dem Motto „In neuem Licht“. Die vielen Bilder, Fotos, Plastiken und Skulpturen von Dormagener Künstlerinnen und Künstlern werden voraussichtlich in der Glasgalerie des Kulturhauses Dormagen und als Online-Ausstellung vorgestellt.

### 16. November und 7. Dezember 2022:

#### Erzähl- und Literaturcafé

In gemütlicher Runde haben Interessierte in der Stadtbibliothek Dormagen wieder die Möglichkeit, sich auszutauschen und Leseempfehlungen zu erhalten. Ein Neusser Autor moderiert das Erzähl- und Literaturcafé.

### 3. bis 4. Dezember 2022: Nikolausmarkt

In Zons kommt Adventsstimmung auf – mit beleuchteten Hütten, kunsthandwerklichem Angebot und verschiedenen Leckereien. Der Besuch des Nikolausmarktes eignet sich für die ganze Familie.

### 8. Januar 2023: Neujahrskonzert

Die Stadt Neuss und die Deutsche Kammerakademie laden zum Neujahrskonzert in die Stadthalle ein. Für alle Musikbegeisterten ein schöner Start in das Jahr 2023!

**Bitte beachten Sie: Es ist möglich, dass Veranstaltungen kurzfristig abgesagt oder verschoben werden. Informieren Sie sich vor Ihrem Besuch am besten noch einmal online über die vorgestellten Termine.**

Antibakteriell und lecker

## ALTES HAUSMITTEL – DER INGWER

Ein Stückchen frischer Ingwer zündet Ihre Geschmacksnerven: Ätherische Öle und Scharfstoffe sorgen für Feuerwerk im Mund – und das ist auch noch richtig gesund. Was die Knolle alles draufhat!



### Ingwer ...

- schmeckt scharf und würzig
- ist großer Vitamin-C- und Magnesium-Lieferant
- soll eine direkte, positive Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt haben
- wird auch gern als Gewürz in der Weihnachtsbäckerei verwendet

**Anwendung:** Ingwer soll entkrampfend wirken – gerne wird er bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen eingenommen: pulverisiert in Kapseln (Trockenextrakt) oder in Teeform.

**Heilwirkung:** Ingwer wirkt bakterien- und pilztötend, entkrampfend und entzündungshemmend. Die im Ingwer enthaltenen Gingerole sind in chemischer Struktur und Wirksamkeit dem Aspirin sehr ähnlich.

### Weitere Anwendungsbereiche:

Ingwer wird oft bei Migräne oder zur Vorbeugung einer Reise- oder Seerkrankheit angewandt.

**Wissenswert:** Die frische Knolle wird in kleine Stücke geschnitten oder gerieben. Man gibt sie in ein Glas Wasser – schmeckt fein und ist gesund!



## RUND UM DIE WOHNUNG

Tipps für den Flur

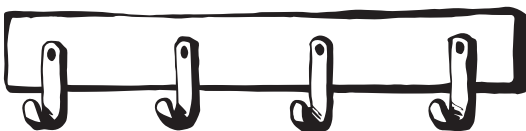
## WILLKOMMEN DAHEIM!

Flure werden leider häufig zu Aufbewahrungsorten für all den Kram, den man gerade nicht so braucht. Ob Sommerklamotten, Kinderspielzeug, die Campingausrüstung oder jede Menge Schuhe – wer die Wohnungstür aufschließt, erblickt oft ein Chaos, das früher oder später auch seinen Weg hinaus auf den Hausflur findet. Hier bringt es nicht nur so manchen Nachbarn gegen sich auf, sondern versperrt im Ernstfall wichtige Flucht- und Rettungswege.



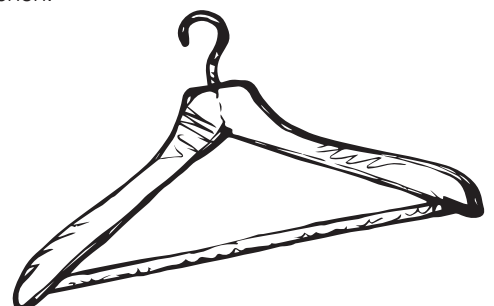
**Eine kleine Flurmodernisierung kann hier wahre Wunder wirken:**

- Der Klassiker! Schuhschränke eignen sich wegen ihrer geringen Tiefe und einer oft zurückhaltenden Optik besonders für schmale Räume.
- Garderobenschränke mit Bügeln sind nicht nur umständlich, sondern verschlingen oft auch unnötig viel Platz. Wandhaken oder Garderobenleisten sehen schön aus und können jederzeit ergänzt werden.
- Wer handwerklich begabt ist, sollte jede Nische im Flur individuell nutzbar machen. Ein kleines Regal ist einfach zu bauen und füllt gerade hinter oder über Türen „tote Winkel“.



- Wer mehr Stauraum braucht, sollte „in die Höhe“ bauen. Deckenhohe Wandschränke bieten reichlich Platz – vor allem für Dinge, die nur selten genutzt werden.
- Nutzen Sie die Flurwände als kleine Privatgalerie. Familien- oder Urlaubsbilder schaffen eine wohnliche Atmosphäre und heißen jeden Besucher vom ersten Augenblick an willkommen.
- Streichen Sie Ihren Flur in hellen Farben und nutzen Sie idealerweise eine indirekte LED-Beleuchtung, um den Mangel an natürlichem Licht stimmungsvoll auszugleichen.
- Spiegel im Flur ermöglichen Ihnen nicht nur einen letzten prüfenden Blick auf Ihr Äußeres, sie verleihen dem Raum auch mehr Licht und optische Größe.

Wer seinen Wohnungsflur dergestalt „aufmöbelt“, hat unliebsame Platzprobleme schnell im Griff und verhindert auch das Zustellen lebensrettender Fluchtwege.



FRISCH SERVIERT

## FLAMMKUCHEN MIT APFEL, SPECK UND HONIG

Im klassischen Flammkuchen läuft der Apfel zur Höchstform auf!



© BVEO / Jessica Benczewski

© BVEO / Jessica Benczewski



### Zutaten für 4 Personen:

#### Für den Teig:

- 180 g Mehl
- 120 ml Wasser
- ca. 5 g frische Hefe
- 1/2 TL Salz

#### Für den Belag:

- 200 g Schmand
- 50 g Speckwürfel
- 1 Apfel
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL flüssiger Honig
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Für den Teig die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Mit Mehl und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten und zugedeckt bei Zimmertemperatur mindestens eine Stunde gehen lassen. Er sollte sein Volumen danach sichtbar vergrößert haben.

Den Ofen auf 250 °C vorheizen. Den Teig auf einem leicht bemehlten Stück Backpapier so dünn wie möglich ausrollen und mit Schmand bestreichen.

Den Apfel in möglichst dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Flammkuchen mit den Apfelscheiben belegen und die Zwiebeln sowie den Speck darauf verteilen. Etwas salzen und pfeffern. Mit dem Backpapier auf das Backblech ziehen und im unteren Ofendrittel für 12 bis 15 Minuten backen. Der Flammkuchen sollte am Rand goldbraun und von unten knusprig sein.

Zum Schluss mit dem Honig beträufeln.

*Guten  
Appetit!*



© BVEO / Jessica Benczewski

## Dreifach-Besuch vom Musterknaben Infomobil SO SPIELERISCH LEICHT KANN MÜLLTRENNUNG SEIN

Vom 3. bis 5. August 2022 war es so weit: Die Musterknaben eG war mit ihrem Infomobil in unserem Bestand unterwegs. Angesteuert wurden die Ostpreußenallee, Ecke Stettiner Straße, der Lavendelweg 2 bis 12 und die Heinrich-Meising-Straße, Ecke Am Hagedorn – also je ein Standort pro Tag.

Am Infomobil der Musterknaben hatten alle Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeit, sich jeweils von 13 bis 17 Uhr über Abfall und Abfalltrennung zu informieren. Diese Themen sind aktueller denn je. Denn wenn Müll richtig getrennt wird, gelingt auch die Wiederverwendung von Rohstoffen im Sinne der Umwelt.

Und da es sich spielerisch am besten lernt, stand der kreative Austausch beim Infomobil der Musterknaben im Fokus. Während auf Kinder ein kleines „Müll-gewinnt-Spiel“ und andere Aktionen warte-



ten, erhielten die Erwachsenen auf Wunsch Beratung und Anregungen für den Alltag – etwa für Abfall-Trennsysteme in kleinen Küchen und cleveres Recycling. Zudem gaben die Musterknaben Tipps für die Vermeidung von Abfall und standen den Bewohnerinnen und Bewohnern gerne für Fragen zur Verfügung.

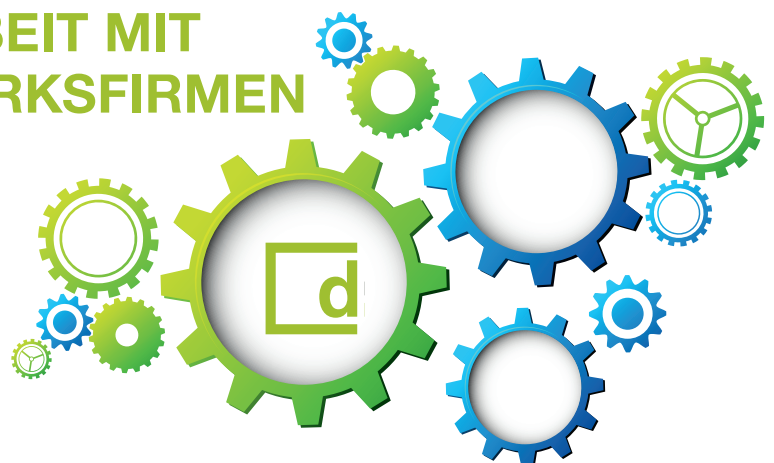
## AUS DER NACHBARSCHAFT

### Gute Gründe

## UNSERE ZUSAMMENARBEIT MIT DORMAGENER HANDWERKSFIRMEN

**Ob Neubauprojekt, Modernisierung oder Instandhaltung: Wann immer es möglich ist, arbeitet unsere Baugenossenschaft für die Realisierung unserer Projekte mit Dormagener Handwerksbetrieben zusammen. Diese enge und langjährige Partnerschaft hat sich bewährt.**

Die Zusammenarbeit mit Betrieben aus Dormagen hat verschiedene Vorteile. Sie ermöglicht uns beispielsweise eine flexible und unkomplizierte Abstimmung direkt vor Ort. Zudem bleiben die anfallenden lokalen Steuern – etwa die Gewerbesteuer – in der Stadt. Sie können für die Erhöhung der Lebensqualität in Dormagen eingesetzt werden.



**An dieser Stelle einmal vielen Dank an all unsere Handwerkerinnen und Handwerker für die angenehme und zuverlässige Zusammenarbeit!**

**Herausgeberin:**

Baugenossenschaft Dormagen eG  
Weilerstraße 11, 41540 Dormagen  
Telefon: 021 33 2509-0  
Telefax: 021 33 2509-25  
E-Mail: info@bgd-wohnen.de  
www.bgd-wohnen.de

**Unternehmensredaktion:**

Axel Tomahogh-Seeth  
Martin Klemmer  
Carolin Hünsele

**Auflage:** 2.800

**Bilder:**

Baugenossenschaft Dormagen eG,  
S. 14 (Rezept): J. Benczewski für BVEO,  
shutterstock: Andrey\_Popov, banyat janta-  
mas, white snow, nikiteev\_konstantin, Goro-  
denkoff, Roka, Pixel-Shot, StockNick, Davizro  
Photography, Romolo Tavani, Franck Boston,  
ai\_stock, Ruslan Huzau, varuna, Vectomart

**Konzept, Redaktion und Gestaltung:**

stolp+friends Marketinggesellschaft mbH  
www.stolpundfriends.de

**Druck:**

Günter Druck GmbH,  
Schauenroth 13, 49124 Georgsmarienhütte



**ANSPRECHPARTNER**

**Sie haben Fragen zu Vermietung, Modernisierung, Abrechnungen oder anderen Bereichen?**

Die Mitarbeiter unserer Telefonzentrale, die Sie unter der Nummer

**021 33 2509-0**

erreichen, verbinden Sie gerne mit dem zuständigen Ansprechpartner!

**Reparaturen können Sie ganz einfach über unsere Mieter-selbstbeauftragung melden.**

Sie erreichen unsere Vertrags-handwerker montags bis freitags von 09:30 bis 15:30 Uhr unter den folgenden Telefonnummern:

**Sanitärarbeiten**  
021 33 2509-80

**Heizungsarbeiten**  
021 33 2509-81

**Elektroarbeiten**  
021 33 2509-82

**Tischlerarbeiten**  
021 33 2509-83

**Rohrreinigungsarbeiten**  
021 33 2509-84

**Andere Reparaturen**  
021 33 2509-15

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