# Hauspost



Die Mitgliederzeitung der Baugenossenschaft Sachsenwald eG



### INHALT



#### INTERN

- **4** Neue Normalität in der Röntgenstraße
- **5** Für den Feuerschutz



#### SCHWERPUNKT: NEUE NORMALITÄT

**6-7** Begehrter Wohnraum

8-10 Corona: Was bleibt?

#### **GRÜNE SEITEN**

**10** 

10 Informationen über die Heizkosten



#### REGIONALES

12 Zurück ins Leben mit der Turn- und Sport vereinigung Reinbek

#### **UNSERE MITGLIEDER**

13

Wenn es finanziell einmal eng wird



#### SERVICE

**14** 

- 4 Winterzeit ist Einbruchzeit: So schützen Sie sich
- **15** Waldı im "New Normal'
- 15 Impressur

# Herzlich willkommen

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

Corona beherrscht weiterhin unser Leben. Auch wenn die schwierige Zeit hoffentlich bald vorüber sein wird, werden uns die Nachwirkungen von Corona weiter beschäftigen.

Dieses Heft hat den Schwerpunkt "Neue Normalität". Viele unserer Mitglieder haben sich an die Möglichkeit der mobilen Arbeit im eigenen Zuhause gewöhnt. Das beeinflusst maßgeblich die Mieterfluktuation innerhalb unserer Genossenschaft: Früher war der Familienzuwachs Hauptgrund für den Wunsch nach einer größeren Wohnung. Mittlerweile steht jedoch immer häufiger das zusätzliche Arbeitszimmer im Fokus.

Auch beim Team der Baugenossenschaft Sachsenwald hat die neue Arbeitswelt Einzug gehalten. Wir haben aus der Not eine Tugend gemacht und ein hybrides Arbeitsmodell eingeführt. Unser kaufmännisches Mitarbeiterteam kann sich nun wesentlich flexibler auf die verschiedenen Aufgaben konzentrieren, ob im Büro oder zu Hause.

Die Kommunikation im Team, aber auch mit unseren Mitgliedern sowie Mieterinnen und Mietern, läuft mehr und mehr digital. Die Voraussetzung dafür ist, dass wir Ihre Kontaktdaten inklusive der E-Mail-Adresse haben. Das erleichtert uns auch die Kommunikation



rund um die Bearbeitung von Reparaturen in den Wohnungen. Natürlich beachten wir hierbei immer die Grundsätze des Datenschutzes, siehe beigefügtes Infoblatt. Wohnenden Mitgliedern empfehlen wir, dieses Blatt bei den Vertragsunterlagen abzulegen.

Das und noch viel mehr erwartet Sie in der aktuellen Ausgabe der "Hauspost".

Eine angenehme Winterzeit wünscht

Dirk Reiche Vorstandsmitglied der Baugenossenschaft Sachsenwald eG



## NEUE NORMALITÄT IN DER RÖNTGENSTRASSE

Das Büroteam der Baugenossenschaft Sachsenwald: Swantje Süβ, Tanja Schulze, Sonja Okelmann, Patricia Scholz, Heidrun Hess, Patrizia Hansen, Tim Chmielewski (v. l. n. r.)

Die Coronapandemie war für alle Menschen mit großen Einschnitten verbunden. Was bleibt aus dieser Zeit, wenn wir in die Normalität zurückkehren? Die Baugenossenschaft Sachsenwald wird einige "Notmaßnahmen" beibehalten.

Haben wir Ihre E-Mail-Adresse?

Die Baugenossenschaft Sachsenwald freut sich, wenn sie per E-Mail mit den Mieterinnen und Mietern kommunizieren kann. Haben wir Ihre aktuelle E-Mail-Adresse? Falls nicht, teilen Sie sie uns bitte mit: info@bg-sachsenwald.de

Vielen Dank!

Während der Lockdowns war das Büro der Baugenossenschaft Sachsenwald in der Reinbeker Röntgenstraße nur sehr eingeschränkt besetzt. Aber auch jetzt zeigt sich: Die Laufkundschaft ist deutlich weniger geworden. "Einige Menschen kommen zwar noch immer lieber persönlich zu uns", berichtet Patricia Scholz, kaufmännische Mitarbeiterin bei der Baugenossenschaft Sachsenwald. "Aber das passiert nicht mehr so spontan. Tatsächlich ist es ratsam, vorher einen Termin zu vereinbaren, weil nicht mehr alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter immer vor Ort sind." Denn: Das Homeoffice, das anfangs eine Notlösung war, hat sich für einige Teammitglieder der Baugenossenschaft Sachsenwald als sehr gute Alternative erwiesen. Entsprechend arbeiten die kaufmännischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch künftig zumindest teilweise von zu Hause aus.

"Viele Dinge muss man gar nicht persönlich besprechen. Die meisten Mitglieder nutzen ohnehin lieber das Telefon oder die E-Mail, wenn sie uns kontaktieren – egal, ob es um eine Schadensmeldung oder eine Frage zur Betriebskostenabrechnung geht", erklärt Dirk Reiche aus dem Vorstand der Baugenossenschaft Sachsenwald. "Es ist wie beim Onlinebanking: Wer geht denn heute noch in die Bank, um seine Überweisung auszufüllen?"

#### Alles online

Auch die Wohnungsinteressentinnen und -interessenten kommen heute nicht mehr in die Geschäftsstelle. "Die Menschen melden online ihr Interesse an, laden online ihre Unterlagen hoch und vereinbaren online einen Besichtigungstermin. Durch die Coronazeit hat sich das noch einmal merklich verstärkt. Das ist kein Nachteil: Denn auf diese Weise sind wir viel besser erreichbar als noch vor ein paar Jahren", sagt Patricia Scholz. Die Baugenossenschaft Sachsenwald nutzt für die Immobilienvermittlung die Software Immomio. Darüber läuft zum Beispiel die Terminvergabe automatisch ab. Das ist für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine große Arbeitserleichterung, weil derzeit sehr viele Anfragen bei der Genossenschaft eingehen.

Perspektivisch könnten noch mehr digitale Kommunikationskanäle hinzukommen. "Natürlich denken wir über Mieterportale und Mieter-Apps nach. Aber wir warten noch auf den Anbieter, der uns dafür die perfekte Lösung präsentiert", sagt Dirk Reiche. "Und irgendwann werden wir sicherlich auch Verträge digital unterzeichnen."

## FÜR DEN FEUERSCHUTZ

Am Buchenweg in Glinde reißt die Baugenossenschaft Sachsenwald Häuser ab, um auf dem Grundstück neu zu bauen. Als "Zwischennutzer" lud sie die freiwillige Feuerwehr Glinde ein – um im Gebäude eine Brandschutzübung durchzuführen.

Feuer dringt aus dem Keller, unten liegt eine "verletzte Person", das Treppenhaus ist voller Rauch, die Menschen müssen über Leitern aus dem Gebäude gerettet werden. So sah es am 08.09.2021 am Buchenweg 17 a aus - zum Glück aber nur als Simulation. "Echtes Feuer wird bei einer Brandschutzübung wie dieser nicht gelegt. Das wäre zu gefährlich", weiß Sonja Okelmann. Sie ist Junior Projektmanagerin bei der Baugenossenschaft Sachsenwald, selbst Feuerwehrfrau und war bei der Brandschutzübung am Buchenweg dabei. Stattdessen wurden die Effekte mit einer Nebelmaschine erzeugt. Ein Atemschutztrupp suchte die "verletzte Person" im Keller, bei der es sich in Wirklichkeit nur um eine Puppe handelte. Andere Feuerwehrleute "retteten" Menschen aus den Obergeschossen von außen mit Dreh- und Anstellleitern.

"Die Nachbarinnen und Nachbarn waren natürlich neugierig. Sie fanden es gut, dass wir der Feuerwehr das Haus zur Verfügung stellen", erzählt Sonja Okelmann. "Gerade nach der Zwangspause durch Corona ist es sehr wichtig, solche Übungen durchzuführen. Viele Kameradinnen und Kameraden der Feuerwehr Glinde sind frisch dabei und noch unerfahren. Dadurch wurden natürlich vereinzelt Fehler gemacht,

aber darum geht es ja. Die Fehler, die an diesem Abend passiert sind, werden sich so schnell nicht wiederholen."

Ende Oktober führte die freiwillige Feuerwehr Glinde in dem Gebäude am Buchenweg 17 a au-Berdem die Prüfung für Feuerwehrleute in der Grundausbildung durch. Die Baugenossenschaft Sachsenwald stellte das Haus hierfür gern zur Verfügung. Denn sie weiß: Der Beitrag der Feuerwehren ist für die Gesellschaft unverzichtbar.

#### ADVENT, ADVENT ...











Der Übungseinsatz der freiwilligen Feuerwehr Glinde am Buchenweg

# Begehrter Wohnraum

Während der Coronapandemie haben die meisten Menschen sehr viel Zeit zu Hause verbracht. Dass das zu veränderten Wohnwünschen führt, registrieren auch Dirk Reiche, Vorstand der Baugenossenschaft Sachsenwald, und Patricia Scholz, kaufmännische Mitarbeiterin.

Hauspost: Wie haben sich die Wohnwünsche der Mieterinnen und Mieter durch die Erfahrungen während der Pandemie verändert?

> Patricia Scholz: Die Ansprüche an die eigene Wohnung sind gewachsen. Das ist klar, denn je weniger die Menschen unternehmen durften, desto mehr Zeit haben sie zu Hause verbracht. Viele unserer Mieterinnen und Mieter haben während der Pandemie im Homeoffice gearbeitet und möchten das auch künftig tun. Dadurch ist plötzlich das Arbeitszimmer ein wichtiges Thema geworden. Das wird jetzt deutlich häufiger nachgefragt als früher.





Dirk Reiche: Auch die personellen Konstellationen innerhalb der Wohnungen haben sich zum Teil stark verändert. Insofern hat die Coronapandemie viele Familien auf eine harte Probe gestellt. Das merken wir auch in unseren Häusern: Nachbarinnen und Nachbarn, die plötzlich durch die Arbeit im Homeoffice mitbekommen, was andere Mieterinnen und Mieter im Haus tun. Durch die ständige Anwesenheit gibt es einfach mehr Berührungs- und auch Reibungspunkte.



Die Pandemie dauert nun bereits rund anderthalb Jahre. Sind die Menschen verstärkt umgezogen, weil sie höhere Ansprüche entwickelt haben, oder halten sie lieber an dem fest, was sie haben?

> Dirk Reiche: Wir verzeichnen innerhalb der Genossenschaft jetzt deutlich mehr Umzüge und mehr Anfragen von Mieterinnen und Mietern. Meistens geht es dabei um mehr Platz. Familien, die vielleicht vorher ein Zimmer für zwei Kinder hatten, stellen zum Beispiel fest, dass ein zweites Kinderzimmer wichtig ist, wenn der Nachwuchs so viel Zeit zu Hause verbringt.

#### Gibt es Tendenzen, dass Mieterinnen und Mieter beispielsweise aus Hamburg nach Reinbek oder Glinde ziehen möchten?

Dirk Reiche: Wir hatten schon immer zahlreiche Anfragen von Menschen, denen Hamburg zu überlaufen und zu teuer geworden ist und die deshalb rausziehen wollen. Das verstärkt sich jetzt natürlich. Die Leute sehen: Wenn ich im Homeoffice arbeiten kann, dann muss ich nicht in der Stadt wohnen.

Patricia Scholz: Wir erhalten sehr viele Bewerbungen auf unsere angebotenen Objekte – unabhängig von der Zimmeranzahl und der Wohnungsart. Ein gutes Beispiel ist eine 2,5-Zimmer-Wohnung mit Balkon, für die wir innerhalb von 24 Stunden 20 Anfragen bekommen haben, obwohl sie nur auf unserer Website zu finden war. In so einer Wohnung kann eine kleine Familie leben – oder ein Paar, das sich schon immer einen Balkon gewünscht hat und jetzt noch ein halbes Arbeitszimmer braucht.

#### Wie gehen Sie mit dieser starken Nachfrage um? Was bedeutet das für Mitglieder, die eine neue Wohnung suchen?

Dirk Reiche: Mitglieder bedienen wir immer vorrangig. Man muss jedoch differenzieren: Wenn ein Mitglied anfragt, das noch nicht in einer unserer Wohnungen wohnt, würde es tendenziell eher die Wohnung bekommen als ein Mitglied, das bereits bei uns wohnt. Voraussetzung ist dabei natürlich, dass die Rahmenbedingungen vergleichbar sind.

Patricia Scholz: Interessiert sich ein wohnendes Mitglied für eine Wohnung, während es weitere externe Anfragen gibt, erhält in der Regel das Mitglied den Zuschlag. Dabei haben wir auch den Gedanken im Kopf, dass dieses Mitglied ja wieder eine Wohnung frei macht. Dann können wir den externen Interessentinnen und Interessenten sagen: "Da kommt noch eine Wohnung, die euch vielleicht auch gefällt." Die wird dann unter Umständen auch gar nicht mehr offen angeboten, sondern wir geben sie direkt an die Menschen, die schon ihr Interesse bekundet haben. Wir haben zwar keine Warteliste mehr, aber den Menschen, die kurzfristig eine Wohnung suchen, können wir auf diese Weise weiterhelfen. In dem Fall haben wir auch schon alle wichtigen Informationen: Wie viele Menschen leben in dem Haushalt? Wie hoch ist das Einkommen? Was haben sie für Wünsche?

#### Wie viele Wohnungen vermieten Sie im Schnitt neu pro Monat?

Patricia Scholz: Im August hatten wir jeweils sechs Kündigungen und Neuvermietungen. Das war ein eher ruhiger Monat. Im Juli waren es beispielsweise 10 Kündigungen und 24 Neuvermietungen – ohne den Neubau in Barsbüttel. Das ist viel für ein Wohnungsunternehmen unserer Größe.

Dirk Reiche: Es ist deutlich zu spüren, dass es in diesem Bereich eine Steigerung gibt. 2020 lag die Fluktuation noch bei rund zwölf Prozent und war vergleichbar mit den Vorjahren. Da hatte sich Corona noch nicht so stark ausgewirkt. In diesem Jahr gibt es mehr Bewegung, weil wieder mehr möglich ist. Oder die Menschen wissen jetzt, dass das Homeoffice eine Dauerlösung bleibt und entscheiden sich deshalb für eine neue Wohnung. Aber es muss nicht immer gleich ein Umzug sein, wenn man etwas verändern möchte. Viele unserer Mieterinnen und Mieter haben die zurückliegenden Monate auch genutzt, um ihre Wohnungen zu verschönern.



## Corona: Was bleibt?

So langsam normalisiert sich das Leben wieder. Doch ein paar Dinge aus der Coronazeit werden bleiben. Sei es das Einkaufen im Internet, der Wunsch nach mehr Wohnraum oder die Arbeit im Homeoffice.



#### Digitale Angebote

Schon vor der Coronapandemie haben viele Menschen online

eingekauft und ihre Bankgeschäfte im Internet erledigt. Durch die Lockdowns haben sich noch viel mehr Aktivitäten des täglichen Lebens ins Internet verlagert. Das Kommunikationsunternehmen Ericsson hat hierzu Verbraucherinnen und Verbraucher weltweit befragt. Das Ergebnis: Die meisten gehen davon aus, dass sie weiterhin Routineaktivitäten wie mobiles Arbeiten, E-Learning und den Lebensmitteleinkauf im Netz erledigen werden.

Außerdem erwarten sie, dass noch weitere Dienste hinzukommen. Die Ergebnisse im Detail:

#### 1. Routineaufgaben online

Vieles, was Routine ist, wird auch künftig online stattfinden: Die Hälfte der Befragten erwartet, dass sie weiterhin E-Learning zur Weiterbildung nutzen wird. Mehr als die Hälfte glaubt, dass alle ihre Entertainmentaktivitäten online stattfinden werden. Ein Drittel wird in Zukunft seine Lebensmittel hauptsächlich online bestellen.

#### 2. Mehr Zeit im Internet

Die Zeit, die die Menschen online verbringen, wird bis 2025 voraussichtlich um durchschnittlich 10 Stunden pro Woche ansteigen, denn die Befragten gehen davon aus, dass sie bis 2025 im Durchschnitt 2,5 weitere Dienste zu ihren täglichen Online-Aktivitäten hinzufügen werden.

#### 3. Datenschutz

Sieben von zehn Befragten sagen, dass sie mehr auf ihre Online-Sicherheit und Privatsphäre achten werden.



#### Die eigenen vier Wände

Corona und die Lockdown-Erfahrungen haben bei vielen Deutschen

den Wunsch befeuert, etwas an ihrer Wohnsituation zu verbessern. Das Trendforschungsinstitut Innofact hat dazu im Auftrag von ImmoScout24 ein repräsentatives Stimmungsbild erhoben. Demnach möchten zwei von drei Befragten ihre Wohnsituation verbessern, ein Drittel würde dafür auch einen Umzug in Kauf nehmen. Vor allem junge Erwachsene (18-29 Jahre) sind bereit, ihre sieben Sachen zu packen und umzuziehen. 29 Prozent der Befragten hingegen wollen lieber ihre eigenen Wände renovieren oder durch Modernisierungsmaßnahmen verschönern.

"Nachdem die Einschränkungen der Pandemie langsam weggefallen sind, gibt es offensichtlich den Willen und die Bereitschaft, sein direktes Umfeld den oft veränderten Ansprüchen und Erwartungen ans Wohnen anzupassen", sagt Dr. Thomas Schroeter, Geschäftsführer von Immo-Scout24: Bei mehr als der Hälfte aller Befragten, die ihre persönliche Wohnsituation verändern wollen, wurde der Wunsch durch die Lockdown-Erfahrungen verstärkt oder ausgelöst.



#### New Work

Flexible Arbeitsplatz- und Arbeitszeitmodelle gibt es nicht

erst seit gestern. Durch die Coronapandemie haben sie aber einen enormen Schub erfahren. 46 Prozent der Mieterinnen und Mieter in Deutschland haben während der Pandemie zeitweise oder vollständig aus dem Homeoffice gearbeitet - und 81 Prozent von ihnen planen, es auch nach der Coronakrise in ihr Arbeitsleben zu integrieren. Das ergab der "Servicemonitor Wohnen Extra" des Beratungsunternehmens Analyse & Konzepte immo.consult. Mehrheitlich gaben die Mieterinnen und Mieter an, eine gute oder unveränderte Stimmung im Homeoffice zu haben. Auch deshalb haben die meisten Menschen das Arbeiten im Homeoffice zu schätzen gelernt und planen, es auch weiterhin in ihr Arbeitsleben zu übernehmen - vollständig oder teilweise: 19 Prozent gaben an, auch nach der Pandemie komplett von zu Hause aus arbeiten zu wollen. Die überwiegende Mehrheit präferiert das Homeoffice nur für einige Tage oder bei Bedarf. Nur 17 Prozent möchten ganz zur alten Arbeitsweise zurück. "Das zeigt: Aus der Notlösung Homeoffice ist eine Wunschlösung geworden", erklärt Anja Hesse von Analyse & Konzepte immo.consult.



#### Reisesehnsucht

Während der Coronapandemie

waren insbesondere Fernreisen eher die Ausnahme. Die kurzfristigen Warnungen vor Risikogebieten und die Ungewissheit, die mit der Pandemie einhergeht, bewegte fast ein Viertel der Deutschen dazu, dieses Jahr sogar ganz auf eine Reise zu verzichten. Das fand das Unternehmen Clark heraus. Diese Verunsicherung hält noch immer an: Beinahe die Hälfte der Deutschen will zunächst die Entwicklung der Pandemie abwarten, bevor der Urlaub für 2022 geplant wird. Auch der Deutsche Reiseverband (DRV) stellt fest, dass Reisen momentan eher kurzfristig gebucht werden. Aber es sei ersichtlich, dass die Menschen wieder reisen wollen: Die Reisesehnsucht ist vorhanden!



#### Und die Maske?

41,9 Prozent der Deutschen wollen auf den Mund-Nasen-Schutz

dauerhaft verzichten, wenn die Coronapandemie vorbei ist. Das fand das Forschungsunternehmen Civey für die Augsburger Allgemeine heraus. Knapp 45 Prozent der Deutschen wollen aber auch nach der Pandemie Masken tragen, um sich im Alltag zu schützen – zum Beispiel während einer Grippewelle. Es sieht also so aus, als würde uns dieses Symbol der letzten Monate dauerhaft erhalten bleiben.



Drei Tipps für das Wohlbefinden im Homeoffice

1. Um im Homeoffice fit zu bleiben, empfiehlt es sich, die 40-10-5-Regel umzusetzen. Das bedeutet: 40 Minuten sitzen, 10 Minuten stehen, 5 Minuten bewegen. Telefonate eignen sich beispielsweise hervorragend, um Zeit im Stehen oder Gehen zu verbringen.

2. Mobile Mittagspause: Auch wenn es verlockend ist, die Mittagspause auf dem Sofa zu verbringen - gehen Sie an die frische Luft und bewegen Sie sich!

Das ist gesund und baut Stress ab.

3. Feierabend bedeutet Feierabend. Schalten Sie Ihr Diensthandy aus und schließen Sie Ihre E-Mails. Eine klare Trennung von beruflichen und privaten Angelegenheiten ist wichtig für die Psyche.

## WENN HOMEOFFICE, **DANN RICHTIG: DER ERGONOMISCHE ARBEITSPLATZ**





## INFORMATIONEN ÜBER DIE HEIZKOSTEN BALD MONATLICH

Das Bundeskabinett hat im August 2021 eine Novelle der Heizkostenverordnung beschlossen. Diese verpflichtet alle Vermieter, die Mieterinnen und Mieter häufiger über ihre Verbrauchsdaten zu informieren. Davon profitieren die Haushalte der Baugenossenschaft Sachsenwald ebenso wie die Umwelt.





Die monatlichen Heizkosten auf einen Blick und Tipps zum Energiesparen: So sieht die KALO-App aus

Bisher war es so: Einmal jährlich informierte die Baugenossenschaft Sachsenwald ihre Mieterinnen und Mieter im Rahmen der Umlagenabrechnung über die Heizkosten, die im vergangenen Jahr angefallen waren. In Zukunft soll das häufiger und schneller geschehen. Hintergrund ist die neue Heizkostenverordnung. Demnach sollen alle Mieterinnen und Mieter, die in Wohnungen mit fernablesbaren Messgeräten leben, monatlich ihre Verbrauchs- und Abrechnungsinformationen erhalten. Hintergrund ist der Wunsch, CO<sub>2</sub> einzusparen. Denn wer jederzeit weiß, wie viel er verbraucht, kann im Zweifelsfall schneller gegensteuern - und Maßnahmen treffen, um den Energieverbrauch zu senken.

Die Heizkostennovelle wurde im November 2021 vom Bundesrat verabschiedet, sodass der neue Service ab dem 01.01.2022 grundsätzlich bereitstehen wird. "Spätestens ab dann können auch unsere Mieterinnen und Mieter jederzeit ihre Verbrauchsdaten und die daraus entstehenden Kosten einsehen", erklärt Sonja Okelmann, Junior Projektmanagerin bei der Baugenossenschaft Sachsenwald. "Zunächst geht es nur um die Heizungsdaten. Perspektivisch wird wohl das Warmwasser hinzukommen."

#### Zählerstand per App

Partner der Baugenossenschaft Sachsenwald für die Heizkostenabrechnung und den Großteil des Bestandes ist die Kalorimeta GmbH, kurz: KALO. Künftig wird sie den Bewohnerinnen und Bewohnern anbieten, die Verbrauchsdaten monatlich einzusehen, um einen besseren Überblick zu erhalten und den eigenen Verbrauch zu optimieren. Dies wird über die KALO-App "Home" oder das KALO-Bewohnerportal möglich sein. Hierzu erhalten alle Wohnungsnutzerinnen und -nutzer der Baugenossenschaft Sachsenwald in den nächsten Monaten einen Brief mit weiteren Informationen und einer genauen Anleitung.

"Wir testen das Portal im Rahmen einer Pilotphase mit KALO bereits für zwei Gebäude: unsere Geschäftsstelle in der Röntgenstraße und die Hermann-Körner-Straße 1 in Reinbek", weiß Sonja Okelmann. "Bisher sind die Erfahrungen gut. Insofern sind wir uns sicher, dass es auch für die übrigen Häuser reibungslos funktionieren wird. Am Ende ist es das Ziel, im Sinne der Nachhaltigkeit im eigenen Haushalt CO, - und damit gleichzeitig Kosten - einzusparen."

## **ZURÜCK INS LEBEN** MIT DER TURN- UND **SPORTVEREINIGUNG** REINBEK

Wenn sich Menschen vor der Turn- und Sportvereinigung Reinbek treffen, verraten bisweilen die Ausstattung, Sport-Outfits oder die Altersstruktur, zu welchem der über 50 Sportkurse es gehen könnte. Montags ist dieses Ratespiel schwieriger, denn die *Gruppe, die sich hier für 45 Minuten trifft, kommt ohne* Equipment und spezielles Outfit und besteht sowohl aus 20- wie auch aus 60-Jährigen. Was sie vereint, ist eine überstandene Corona-Infektion.

Die Turn- und Sportvereinigung Reinbek ist mit rund viertausend Mitgliedern einer der größten Sportvereine Schleswig-Holsteins. Von Aerobic über Handball bis hin zu Kung Fu und Zumba - über 50 Sportarten bietet die TSV an. Im Juli 2021 startete sie im Rahmen ihrer Reha-Abteilung einen neuen Kurs: das Postund Long-Covid-Training zugeschnitten speziell auf die Bedürfnisse von Menschen, die nach einer Corona-Infektion noch immer unter Symptomen oder Spätfolgen der Erkrankung leiden.



#### Post- und Long-Covid-Syndrom

Zwischen 60 und 70 Prozent der aus dem Krankenhaus entlassenen Patientinnen und Patienten leiden nach ihrer Corona-Erkrankung an Ermüdung, 40 bis 70 Prozent an Kurzatmigkeit. Bekannt sind mittlerweile mehr als 200

Symptome in 10 Organsystemen, die die Lebensqualität der Menschen stark beeinträchtigen. Sie alle werden unter dem Long- oder Post-Covid-Syndrom zusammengefasst. Long Covid bezieht sich dabei auf die Beschwerden, die bereits vier Wochen nach der Infektion auftreten und Post Covid auf diejenigen, die mindestens zwölf Wochen nach der Infektion auftreten. Nicht selten resultieren aus diesen Symptomen auch Depressionen oder Angst- und posttraumatische Belastungsstörungen.



#### Vorreiter TSV Reinbek

Bereits im ersten Lockdown wurden Berichte über mögliche Folgeschäden bei Corona-Erkrankten laut. Für Uwe Schneider, sportliche Leitung des TSV Reinbek, war das der Anlass, sich Input aus erster Hand einzuholen: Der Sportwissenschaftler kontaktierte



über 200 Arztpraxen und Krankenhäuser - darunter die Lungenklinik in Groß-Hansdorf -, um mehr darüber zu erfahren. Knapp ein Jahr recherchierte er, bevor der erste Post- und Long-Covid-Kurs starten konnte. Damit war die TSV Vorreiter in der Region Hamburg. Mittlerweile bieten auch andere Vereine die Kurse an. viele lassen sich vorab von Uwe Schneider beraten.



#### Juna und alt

Zehn Personen nehmen aktuell am Training im TSV Reinbek teil. Sie sind zwischen 20 und 60 Jahre alt. "Interessant ist, dass sich die Leistungsfähigkeit der 20-Jährigen nicht wirklich von der der 60-Jährigen unterscheidet", erzählt Uwe Schneider. "Es variiert extrem: Einige haben Lungen-, andere Herzprobleme, einige müssen nach jeder Übung pausieren, andere kommen relativ gut durch den Kurs, leiden aber vielleicht an neurologischen Beschwerden und können sich die Übungen nicht merken.

Und: Wir haben in der Gruppe nur Menschen, die einen leichten bis mittleren Krankheitsverlauf hatten. Ich möchte nicht wissen, wie sich die Nachfolgeschäden bei einem schweren Verlauf äußern."



#### Jedes Training ist anders

Da die Beschwerden der Kurssteilnehmerinnen und -teilnehmer unterschiedlich sind, ist auch jedes Training anders aufgebaut. Bestandteile der Kurse sind zum Beispiel

- Atemübungen,
- Gedächtnisspiele wie Memory,
- Herz-Kreislauf-Training im Parcours und
- das Arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht oder mit kleinen Hanteln.

"Auch wenn das Training herausfordernd ist, das Schöne ist: Wir sehen, wie froh die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind, dass sie einen Ort gefunden haben, an dem sie etwas für sich tun können." Weitere Informationen unter www.tsv-reinbek.de

### WENN ES FINANZIELL EINMAL ENG WIRD

Die Coronapandemie hat bei vielen Menschen zu Einkommenseinbußen geführt – auch unter den Mitgliedern der Baugenossenschaft Sachsenwald. In dieser Situation hilft das Gespräch. In den meisten Fällen lässt sich eine gute Lösung finden.

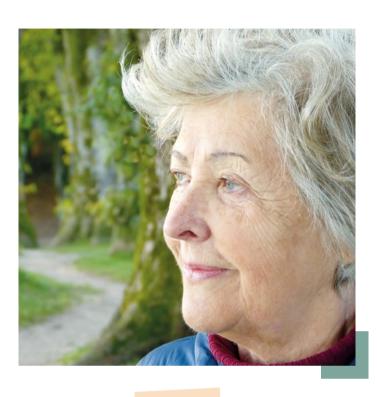
#### Wenn die Baugenossenschaft Sachsenwald merkt,

dass Mieterinnen und Mieter Zahlungsrückstände haben. bietet sie den Betroffenen zunächst ein Gespräch an, um zu klären, woran es liegt - gerade dann, wenn die Zahlungen erstmalig ausbleiben. Das ist auch im Sinne der Mieterinnen und Mieter. Denn wenn die Mieten ohne Begründung ausfallen, werden im ersten Schritt Mahngebühren fällig, im zweiten Schritt drohen mietrechtliche Konsequenzen.

Im Dialog lassen sich hingegen oft bessere Lösungen erzielen: von der Stundung bis zur Ratenzahlung. "Wir sind immer gesprächsbereit und haben schon mit vielen Mitgliedern Vereinbarungen getroffen, wie sie die ausstehenden Mieten begleichen können", sagt Vorstandsmitglied Dirk Reiche. "Es ist unser Anspruch, dass

wir den Mitgliedern in einer Notlage entgegenkommen. Dazu gehört es auch, dass wir Tipps geben, an wen sie sich noch zusätzlich wenden können. Möglicherweise kann beispielsweise die Stadt mit einem Wohngeld helfen oder es ist eine Aufstockung durch das Jobcenter möglich. Aber das funktioniert eben nur, wenn die Menschen sich auch helfen lassen."

Das gilt auch für Personen, die von der Privatinsolvenz bedroht sind. Wenn erst einmal eine Insolvenzverwaltung zuständig ist, führt das in der Regel dazu, dass Genossenschaftsanteile zurückgegeben werden müssen. Doch diese sind die Grundlage für das Anmieten einer Wohnung. Sind keine Genossenschaftsanteile mehr vorhanden, kann dies als Konsequenz zum Verlust der Wohnung führen.



#### Sprechen Sie uns an!

Niemand spricht gern darüber, wenn das Geld nicht reicht. Viele Mieterinnen und Mieter stecken in dieser Situation buchstäblich den Kopf in den Sand. Tatsächlich ist es aber besser, die Genossenschaft anzusprechen, wenn es Probleme mit der Mietzahlung gibt. Wenn es bei Ihnen Probleme gibt, wenden Sie sich am besten frühzeitig an die Baugenossenschaft Sachsenwald!

> Telefon: 040 8197192-0 E-Mail: info@bg-sachsenwald.de

#### PLATZ FÜR IHRE THEMEN

#### Wir freuen uns über Ihre Vorschläge an:

Telefon: 040 8197192-0

E-Mail: hauspost@bg-sachsenwald.de

## Winterzeit ist Einbruchzeit: So schützen Sie sich



Dr. Peter Hitpaß Verband norddeutscher Wohnungsunternehmen e. V., Landesgeschäftsstelle Schwerin

Alle drei Minuten wird in Deutschland ein Einbruch verübt. Für die Betroffenen ist das ein Schock und kann nicht nur materielle Schäden zur Folge haben, sondern auch psychisch sehr belasten.

Deshalb einige Tipps, wie Sie sich schützen können:

- Halten Sie die Wohnungs- und Haustür immer geschlossen, um Unbefugten den Zutritt zum Haus zu verwehren.
- Auch Kellerausgangstüren oder Zugänge zu Tiefgaragen sind geschlossen zu halten.
- Wenn bei Ihnen geklingelt wird, prüfen Sie, wem Sie per Türöffner den Zugang zum Haus ermöglichen. In der eigenen Wohnung nutzen Sie bitte den Türspion - sofern vorhanden.
- Lassen Sie Wohnungstüren und -fenster auch bei kurzer Abwesenheit verschlossen. Dabei sollte die Wohnungstür zweifach abgeschlossen und nicht nur ins Schloss gezogen werden.
- Täuschen Sie Anwesenheit vor: Schalten Sie Lampen mit Zeitschaltuhren an und aus. Das suggeriert: Hier ist jemand zuhause.
- Sichern Sie Fenster und Türen mit Spezial-

- schlössern. Je länger der Einbrecher für sein Vorhaben benötigt, umso eher wird er abgehalten oder abgeschreckt.
- Beachten Sie diese Vorsichtsmaßnahmen unabhängig von der Tageszeit. Einbrecher kommen auch tagsüber, während der üblichen Arbeits- und Abwesenheitszeiten. Einbrecher werden durch intakte Nachbarschaften und erkennbare Vorsichtsmaßnahmen abgeschreckt.

Seien Sie wachsam, wenn Sie Ungewöhnliches in Ihrem Ouartier bemerken. Informieren Sie im Zweifelsfall Ihre Nachbarn. "Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste", dieser Spruch aus meiner Kinderzeit hat auch heute noch seine Berechtigung.

Ich wünsche Ihnen sichere, frohe Weihnachten und ein tolles 2022!

#### Dr. Peter Hitpaß

Verband norddeutscher Wohnungsunternehmen e. V.. Landesgeschäftsstelle Schwerin





#### Impressum

Herausgeber und Verleger: Baugenossenschaft Sachsenwald eG, Röntgenstraße 34, 21465 Reinbek,

Tel.: 040 8197192-0, hauspost@bg-sachsenwald.de, www.bg-sachsenwald.de: **V. i. S. d. P.:** Stefan Ellendt. Vorstand:

**Redaktionsleitung:** Christoph Kommunikation, Hamburg; **Redaktion:** Cathrin Christoph, Hartmut Cornehl, Stefan Ellendt, Peter Hitpaß, Dirk Reiche, Patricia Scholz, Annabelle Windel; **Layout:** Tine Falk. Grafische Gestaltung; **Titelbild:** cocoparisienne / Pixabay;

Druck: KREATIV Druck und Medienagentur GmbH. Memellandstraße 2. 24537 Neumünster





Ein Jahr voller Herausforderungen und Veränderungen geht zu Ende.
Egal, ob Sie auf bewährte Traditionen setzen oder Neues ausprobieren:
Die Baugenossenschaft Sachsenwald wünscht Ihnen eine schöne Adventszeit, erholsame Feiertage und einen guten Start in das neue Jahr!