

**ha.ge.we**

Mein Zuhause. Mein Leben

# ZUHAUSE

DAS MIETERMAGAZIN DER HA.GE.WE

**HAGEN  
NEWS**

**HAUSMITTEL  
GEGEN ERKÄLTUNG**

**DIY UPCYCLING  
WINTERLICHE WINDLICHTER**

**EINSAMKEIT –  
DAMIT SIND SIE NICHT ALLEIN!**

WAS SIE JETZT TUN KÖNNEN, UM GESUND UND ZUFRIEDEN ZU SEIN.

# INHALT

	<b>Vorwort</b>	Seite 3
	<b>Hagen-News</b>	Seite 4
	<b>Titelthema „Einsamkeit“</b>	Seite 6
•	Gemeinsam durchs Leben	
•	Gemeinsam gegen Einsamkeit	
•	DIY: Winterliche Windlichter	
•	Zusammen für eine vernetzte Nachbarschaft	
•	Wenn Einsamkeit zu viel wird	
	<b>Tipps &amp; Tricks</b>	Seite 12
•	Gesund und gut gelaunt durch den Winter	
•	Beste Hausmittel gegen Erkältung	
	<b>Kinderseite</b>	Seite 15
•	Warum verlieren die Bäume im Herbst ihre Blätter?	
	<b>Kontakt</b>	Seite 16



## IMPRESSUM

### „ZuHause“

für Mieter der ha.ge.we

### Herausgeber

Hagener Gemeinnützige Wohnungsgesellschaft mbH  
Neumarktstraße 1a/1b  
58095 Hagen

02331 31105

### Verantwortlich

Geschäftsführer  
Alexander Krawczyk  
info@hagewe.com

### Redaktion/Gestaltung

ElephantsCanJump GmbH  
Phoenixseestraße 14, 44263 Dortmund  
Art Direktion: Clara Hoppe

### Titelbild

elements.envato.com // CarlosBarquero

### Druck

Niessen GmbH,  
Auf dem Holleter 8, 45138 Essen

### Auflage

5.000 Exemplare  
Erscheint im Frühjahr und Herbst  
Ausgabe 2, Herbst/Winter 2024



**Urhebernachweis Fotos:** ha.ge.we (3, 4, 5 unten); Envato Elements: CarlosBarquero (6/7); josecarloscerdeno (10); seventyfourimages (12); YuriArcursPeopleImages (16); Adobe Stock: Yulia Furman (14); iStock: ArtMarie (15); Adobe Firefly (9)  
**Urhebernachweis Illustrationen:** Envato Elements: DesignSells (2, 7, 8, 11, 13, 14, 16); Icons8 (15)

# LIEBE MIETERINNEN, LIEBE MIETER,



in der heutigen Ausgabe unserer Mieterzeitung möchten wir ein Thema in den Mittelpunkt rücken, das viele von uns betrifft, aber oft nur im Verborgenen bleibt: Einsamkeit. In einer zunehmend vernetzten Welt, in der digitale Kommunikation allgegenwärtig ist, wird das Gefühl der Isolation paradoxerweise immer häufiger. Dies betrifft nicht nur ältere Menschen, sondern auch junge Erwachsene, Berufstätige und sogar Kinder.

Einsamkeit ist mehr als nur ein unangenehmes Gefühl – sie kann unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ernsthaft beeinträchtigen. Studien zeigen, dass chronische Einsamkeit das Risiko für zahlreiche gesundheitliche Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Angststörungen erhöht. Deshalb ist es so wichtig, dass wir als Gemeinschaft aktiv gegen Einsamkeit vorgehen.

Wir beleuchten die verschiedenen Facetten der Einsamkeit und bieten Ihnen praktische Tipps und Anregungen, wie Sie selbst und in Ihrer Nachbarschaft ein stärkeres Gemeinschaftsgefühl schaffen können. Wir stellen Initiativen und Projekte vor, die sich der Bekämpfung von Einsamkeit verschrieben haben und zeigen, wie Sie sich aktiv einbringen können.

Unser Wohnumfeld spielt eine zentrale Rolle dabei, wie verbunden wir uns fühlen. Ein freundliches Wort im Treppenhaus, gemeinsame Aktivitäten im Quartier oder einfach nur das Wissen, dass jemand in der Nähe ist, kann einen großen Unterschied machen. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, unsere Nachbarschaften zu Orten der Begegnung und des Miteinanders zu machen.

Wir laden Sie herzlich ein, eigene Ideen einzubringen und sich mit Ihren Nachbarn zu vernetzen. Denn zusammen können wir Einsamkeit überwinden und ein starkes, unterstützendes Gemeinschaftsgefühl aufbauen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffen, dass Sie inspirierende Anregungen für sich und Ihre Nachbarschaft finden.

Herzliche Grüße

Alexander Krawczyk  
Geschäftsführer der ha.ge.we

# BAUPROJEKT BAUERNSTRASSE

## FORTSCHRITTE UND NEUE PLÄNE FÜR MODERNES WOHNEN

**Im Rahmen des Bauprojekts Bauernstraße gibt es spannende Neuigkeiten.**

Nachdem bereits über die geplanten 15 barrierefreien Wohnungen berichtet wurde, erweitert die ha.ge.we das Projekt um zusätzliche Features, die das Wohnquartier noch attraktiver machen. Neu hinzugekommen ist die Entscheidung, alle Wohnungen mit smarten Haustechniksystemen auszustatten. Diese Systeme ermöglichen es den Bewohnern, Heizung, Beleuchtung und andere Funktionen komfortabel per App zu steuern, was nicht nur den Komfort erhöht, sondern auch zur Energieeinsparung beiträgt.

Darüber hinaus wurde der Bauzeitplan angepasst: Die Fertigstellung des gesamten Projekts ist nun für

Herbst 2026 geplant, mit dem Ziel, die ersten Wohnungen bereits Mitte 2026 beziehen zu können. Auch für den Außenbereich möchte die ha.ge.we für Ihre Mieter etwas Besonderes realisieren: Neben den bereits geplanten Grünflächen und dem Spielplatz entsteht ein Gemeinschaftsgarten, in dem die Bewohner eigenes Gemüse anbauen und gemeinsam Zeit verbringen können.

Mit diesen neuen Entwicklungen zeigt die ha.ge.we ihr Engagement für die Schaffung eines modernen, nachhaltigen und gemeinschaftsfördernden Wohnumfelds in Hagen. Die Bauarbeiten schreiten planmäßig voran, und die Erweiterungen werden das Wohnquartier noch attraktiver für zukünftige Bewohner machen.



Zur Grundsteinlegung am 08.07.2024 wurde auch eine Zeitkapsel vorbereitet.

# ZUKUNFTSPROJEKT ELMENHORSTSTRASSE

## MODERNER WOHNRAUM DURCH ABRISS UND NEUBAU

**In der Elmenhorststraße steht ein umfassendes Bauprojekt bevor. Die alten Gebäude werden schrittweise abgerissen, um Platz für drei neue, nachhaltige Wohnkomplexe zu schaffen. Insgesamt entstehen 84 barrierefreie Wohneinheiten mit moderner Architektur, die sowohl Singles als auch Familien gerecht werden.**

Die neuen Wohnungen werden mit energieeffizienten Heizsystemen ausgestattet, darunter Wärmepumpen und Photovoltaikanlagen, die einen Großteil des Strombedarfs decken. Damit setzt das Projekt auf umweltfreundliches Bauen und langfristige Kostenersparnis für die Mieter.

Geplant sind außerdem großzügige Grünflächen als Begegnungsorte, Spielplätze für Kinder und ausreichend Stellplätze mit Ladestationen für Elektrofahrzeuge.



Um die Belastung für Anwohner während des Abrisses zu minimieren, erfolgt dieser in mehreren Schritten. Auch hier liegt uns das Wohl unserer Mieter selbstverständlich am Herzen, daher bieten wir den betreffenden Mietern Ersatzwohnungen an. Zudem erhalten Sie Unterstützung bei Umzügen und auch finanzielle Entschädigungen.

Wir danken unseren Mietern und den umliegenden Anwohnern für ihr Verständnis und wissen: Dieses zukunftsweisende Projekt ist ein Gewinn sowohl für die Mieter als auch für die gesamte Stadt Hagen.

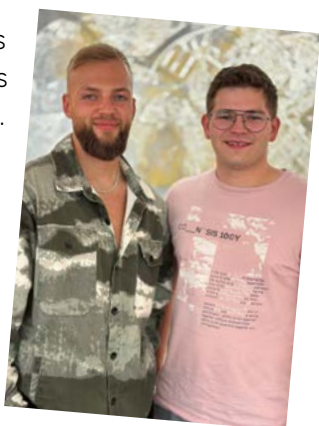
# HERZLICH WILLKOMMEN IM TEAM

## UNSERE NEUEN MITARBEITER STELLEN SICH VOR

**Wir freuen uns sehr, Ihnen unsere neuen Kollegen vorstellen zu dürfen, die seit August und September 2024 unser Team bei der ha.ge.we tatkräftig unterstützen.**

**Jan Michler** verstärkt unser Team seit dem 1. September 2024 als Teamtechniker. Mit seiner Expertise wird er maßgeblich dazu beitragen, unsere Wohnungen in einem einwandfreien Zustand zu halten und Modernisierungsmaßnahmen zu planen und umzusetzen.

**Lucas Kersting** hat ebenfalls am 1. September 2024 bei uns als Teamtechniker begonnen. Gemeinsam mit Jan Michler und dem gesamten Team wird er sich um die Instandhaltung unserer Immobilien kümmern und dafür sorgen, dass sich unsere Mieter stets wohlfühlen.



Jan Michler (li.) und Lucas Kersting (re.)

Unsere Teamtechniker übernehmen viele Aufgaben: Sie sorgen dafür, dass Reparaturen schnell und zuverlässig durchgeführt werden, planen Modernisierungen und setzen diese um. Mit ihrem Engagement tragen sie dazu bei, dass die ha.ge.we weiterhin Partner für modernes und komfortables Wohnen bleibt.

**Sabrina Kemper** startete am 1. August 2024 ihre Ausbildung zur Immobilienkauffrau bei uns. Sie besucht die renommierte EBZ-Schule in Bochum und wird in den kommenden drei Jahren alle Facetten der Immobilienwirtschaft kennenlernen.

**Wir heißen alle Kolleginnen und Kollegen herzlich willkommen und wünschen viel Erfolg und Freude bei ihren neuen Aufgaben!**



# GEMEINSAM DURCHS LEBEN

WIE ZUSAMMENHALT MIT ANDEREN HILFT EINSAMKEIT ZU ÜBERWINDEN UND SICH GEBORGEN ZU FÜHLEN.

## Einsamkeit verstehen – ein gesamtgesellschaftliches Phänomen

Einsamkeit ist ein stilles, aber zunehmend wichtiges Thema, das unsere moderne Gesellschaft betrifft. Obwohl wir durch soziale Medien und digitale Kommunikationsmittel ständig vernetzt sind, fühlen sich viele Menschen dennoch isoliert und allein. Dieses Phänomen betrifft Menschen jeden Alters und jeder sozialen Schicht und kann sowohl die psychische als auch physische Gesundheit negativ beeinflussen.

## Warum fühlen wir uns trotz Vernetzung allein?

Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Ein zentraler Faktor ist der technologische Wandel. Während wie eingangs betont die virtuelle Kommunikation zugenommen hat, ersetzt sie oft nicht die persönliche

Nähe zu anderen Menschen. So entsteht emotionales Alleinsein, trotz zahlreicher digitaler Kontakte.

Unsere gesellschaftlichen Strukturen haben sich ebenfalls verändert. Immer mehr Menschen leben allein oder in kleinen Familienverbänden, was das Risiko für soziale Isolation erhöht. Traditionelle Gemeinschaften, die früher Halt boten, sind heute an vielen Stellen verloren gegangen. Außerdem führen Mobilität und Urbanisierung dazu, dass Menschen häufiger umziehen und in eher anonymen städtischen Umgebungen leben – es wird schwieriger, stabile soziale Netzwerke aufzubauen.

Hinzu kommt, dass moderne Lebensweisen, die stark auf Unabhängigkeit und Individualität setzen,



**ERZÄHLEN SIE UNS IHRE GESCHICHTE!**

Teilen Sie Ihre positiven Erlebnisse – mit Ihrem Einverständnis berichten wir in der nächsten Ausgabe darüber und inspirieren damit andere!

**Kontakt: [info@hagewe.de](mailto:info@hagewe.de)**

oft dazu führen, dass Menschen sich voneinander distanzieren. Das Streben nach beruflichem Erfolg und persönlicher Selbstverwirklichung lässt in vielen Fällen gemeinschaftliche Aktivitäten und enge Beziehungen in den Hintergrund treten. Tragende und tiefe Bindungen können in diesen Lebensstilen schwerer aufgebaut oder bestehende gepflegt werden.

**Nicht ohne Risiko: die gesundheitlichen Folgen**  
Einsamkeit hat erhebliche gesundheitliche Folgen. Psychisch ist sie oft mit Depressionen, Angststörungen und erhöhtem Stress verbunden. Menschen,

die sich einsam fühlen, haben ein höheres Risiko für psychische Erkrankungen. Auch körperlich kann Einsamkeit schaden: Sie schwächt das Immunsystem, erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kann sogar die Lebenserwartung verkürzen. Zudem kann Einsamkeit die kognitiven Funktionen beeinträchtigen und das Risiko für Demenz erhöhen. Mehrere wissenschaftliche Studien zeigen, dass soziale Kontakte einen erheblichen Einfluss auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden haben. So belegen Untersuchungen, dass soziale Isolation beispielsweise ähnlich schädlich ist wie das Rauchen von 15 Zigaretten täglich.

**Gemeinsam statt einsam – Erfolgsgeschichten aus Ihrer Nachbarschaft**

Viele Menschen haben es geschafft, ihre Einsamkeit zu überwinden, indem sie sich in ihrer Nachbarschaft oder in ehrenamtlichen Projekten engagiert haben. Diese Geschichten zeigen, wie wichtig ein starkes Gemeinschaftsgefühl ist und dass es Wege aus der Isolation gibt.

**Jede 10.**  
zwischen 16 – 30 fühlt sich **sehr einsam**.

➔ Zusätzliche **35 %**  
fühlen sich **moderat einsam**.

**Junge Frauen** fühlen sich  
**häufiger einsam** als **Junge Männer**.

Zwischen **19 und 22** Jahren  
ist das Einsamkeitsgefühl **am stärksten**.

Quelle: Studie Bertelsmann Stiftung

**54,8 %** geben an,  
**aktuelle Lebensumstände** sind die Gründe:  
zu viel Arbeit, Umzug, Erkrankung, Trennung.

**26,9 %** sehen die Gründe  
in der wachsenden **unpersönlichen  
Kommunikation** durch E-Mails,  
Online-Shopping.

Quelle: myMarktforschung



# GEMEINSAM GEGEN EINSAMKEIT

## AWO SETZT AUF NIEDRIGSCHWELLENDE ANGEBOTE UND SENSIBILISIERUNG

**Einsamkeit ist derzeit ein viel diskutiertes Thema in Politik, Wissenschaft und Gesellschaft. Sie betrifft viele gesellschaftliche Gruppen und kann gravierende gesundheitliche und psychologische Folgen haben. Auch die AWO beschäftigt sich intensiv mit diesem Thema.**

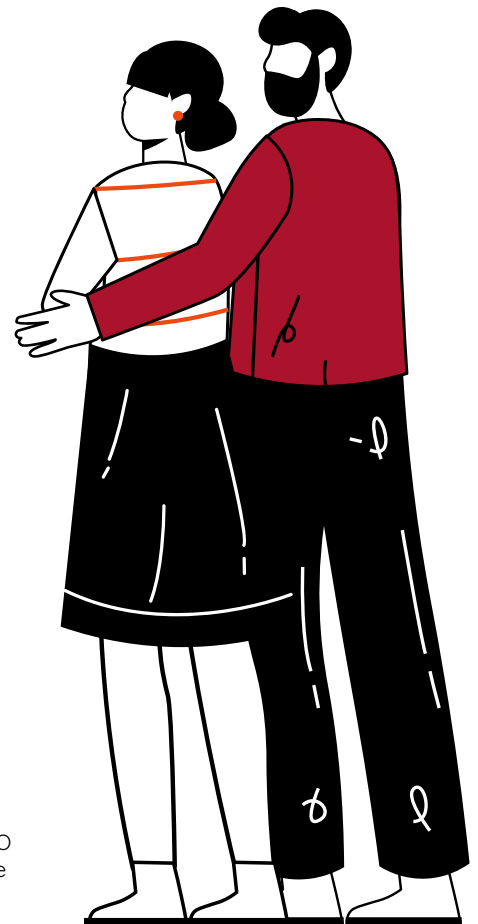
Laut dem „Kompetenznetzwerk Einsamkeit“ fühlt sich jede zehnte Person in Deutschland oft oder sehr oft einsam. Der AWO-Unterbezirk Hagen-Märkischer Kreis hat unter der Leitung von Wolfgang Jörg Einsamkeit zum Jahresthema gemacht und in einer Aktionswoche verschiedene Angebote vorgestellt, um Einsamkeit zu bekämpfen und Tipps für mehr Miteinander zu geben.

Die Ursachen für Einsamkeit sind komplex und liegen in individuellen, zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Faktoren. Wichtige Risikofaktoren sind geringes Einkommen, geringe Bildung, höheres Lebensalter, Pflege von Angehörigen und soziale Isolation. Auch jüngere Menschen, insbesondere Kinder und Jugendliche, fühlen sich trotz vieler digitaler „Freunde“ oft einsam. Weitere Risikogruppen sind junge Alleinerziehende und Geflüchtete, die unter sprachlichen Barrieren und fehlender Akzeptanz leiden.

Die AWO bietet in ihren Ortsvereinen und Begegnungstätten einen Mix aus Angeboten und Möglichkeiten: Die Aktionswoche „Gemeinsam statt einsam“ zeigte einen kleinen Ausschnitt aus dem breiten Spektrum von geselligen, kulinarischen, musikalischen und spielerischen Angeboten. Ein Problem: Es gibt eigentlich viele und auf ältere Menschen zugeschnittene Freizeitmöglichkeiten, aber etliche Interessierte erfahren davon nichts. Nicht zu unterschätzen sind technische Hindernisse – für viele Ältere mit wenigen und spät gemachten Erfahrungen mit der Digitalisierung ist es schwierig, sich online mit den Angehörigen zu verbinden. Unsicherheit im Umgang mit Smartphone und Tablet führt zu eingeschränkten Fähigkeiten, virtuelle soziale Verbindungen aufzubauen. Ein Handy-Lotsen-Projekt mit „Paten“ des AWO-Jugendwerks begegnet diesem Problem genauso wie das regelmäßige Internetcafé an jedem Freitagvormittag in der Begegnungstätte am Hasper Hüttenplatz. Rollator-Trainings oder Sicherheitsberatungen durch die Polizei verbessern die Mobilität und machen es leichter, „vor die Tür zu kommen“.

Wichtig ist der Mix aus konkreten Angeboten, Kursen und Beratungen und der Möglichkeit, selbst etwas organisieren und gestalten zu können. Und niemand soll zu „Aktivitäten gezwungen“ werden – es ist eben auch wichtig, einfach nur in Ruhe einen günstigen Kaffee trinken zu können. Das Angebot soll „niedrigschwellig“ sein, preiswert und „konsumarm“. Ein solcher „niedrigschwelliger Begegnungsort“ muss sich nicht in den vier Wänden einer pädagogisch begleiteten und haupt- oder ehrenamtlich geführten Begegnungstätte befinden. Hier sieht die AWO auch große Chancen für Wohnungsunternehmen und Vermieter – zum Beispiel bei der Anlage von Gärten und Wegen, die zum Verweilen einladen und zufällige und zwanglose Kommunikation ermöglichen.

Die Aktionswoche diente auch der Schulung von Ehrenamtlichen, um Einsamkeit zu erkennen und ihr entgegenzuwirken. Es ist entscheidend, auch den Kontakt zu Menschen zu suchen, die sich zurückgezogen haben, um ihnen zu helfen, schrittweise aus dem Alleinsein auszubrechen.



Ein Beitrag der AWO  
www.awo-ha-mk.de





## DIY: WINTERLICHE WINDLICHTER

### DAS DEKORATIVE UPCYCLING BRINGT LICHT IN DIE DUNKLE JAHRESZEIT

Gerade im Winter, wenn die Sonne erst spät auf- und früh wieder untergeht, sind die selbstgemachten Lichtgläser ein hübscher Blickfang gegen den Winterblues und eignen sich auch prima als Mitbringsel für Freunde und Familie.

▷ **Sie brauchen:**

- Alte Schraubgläser (z. B. von Marmeladen oder Schokocremes)
- Tafelmarker oder Acrylstift (weiß, wie in dieser Anleitung oder in jeder Farbe, die Ihnen gefällt)
- 1 Teelicht je Schraubglas; für größere Gläser eignen sich alternativ Mini-Lichterketten (batteriebetrieben oder wiederaufladbar)
- ggf. bunte Kordel

Überlegen Sie sich ein paar einfache Motive wie Schneeflocken, Tannen oder dekorative Schnörkel, mit denen Sie das Glas von außen bemalen. Alternativ drucken Sie sich eine Vorlage aus, die Sie von innen gegen das Glas legen und abzeichnen.

Lassen Sie die Farbe ein paar Minuten gut trocknen. Stellen Sie ein Teelicht in das Glas oder legen Sie alternativ eine Mini-Lichterkette hinein.

Wenn Sie möchten, verzieren Sie das Glas zum Schluss mit einer bunten Kordel, die Sie um das Gewinde wickeln und mit einer hübschen Schleife binden.

# ZUSAMMEN FÜR EINE VERNETZTE NACHBARSCHAFT

## SO KÖNNEN SIE AKTIV ZU EINEM BESSEREN MITEINANDER BEITRAGEN

**Unser Wohnumfeld prägt unser Gefühl der Verbundenheit mit anderen. Oft sind es die kleinen Gesten – ein freundliches Wort im Treppenhaus oder ein kurzer Plausch beim Einkaufen – die viel bewirken. Solche Begegnungen stärken das Miteinander und lindern Einsamkeit.**

Die Bekämpfung von Einsamkeit ist eine gemeinsame Aufgabe, die nicht allein durch Organisationen oder Programme gelöst werden kann. Wir alle können durch Offenheit und Engagement dazu beitragen, dass unsere Nachbarschaft zu einem lebendigen Ort des Miteinanders wird. Oft genügt schon eine einfache Initiative: ein Nachbarschaftsfest, regelmäßige Treffen oder ein Aushang, der zu gemeinsamen Aktivitäten einlädt.

### **Begrüßen Sie neue Nachbarn:**

Ein freundliches „Willkommen“ kann der Anfang einer guten Nachbarschaft sein. Teilen Sie hilfreiche Informationen oder interessante Tipps – Ihr neuer Nachbar wird Ihre Offenheit sicher schätzen.

### **Initiieren Sie Nachbarschaftstreffen:**

Ein regelmäßiger Stammtisch oder ein Kaffeekränzchen können helfen, Kontakte zu knüpfen. Sprechen Sie Ihren Nachbarn einfach an, was er davon hält. Viele Menschen freuen sich über solche Vorschläge.

### **Bieten Sie Ihre Hilfe an:**

Ob beim Tragen der Einkäufe oder bei kleinen Reparaturen – gegenseitige Unterstützung schafft Verbundenheit. Ganz nach dem Motto „Wie es in den Wald ruft, so ruft es zurück“ wird sich Ihr Nachbar bei nächster Gelegenheit sicher gerne revanchieren.

Jeder von uns kann dazu beitragen, dass Einsamkeit in unserer Nachbarschaft weniger Raum einnimmt. Gemeinsam können wir für ein starkes Miteinander sorgen. **Machen Sie also den ersten Schritt!**

### **Schon von „nebenan.de“ gehört?**

Persönliche Begegnungen sind unverzichtbar – sie stärken unser emotionales und soziales Wohlbefinden und helfen, Einsamkeit vorzubeugen. Gleichzeitig leben



wir in einer digitalen Welt, die nicht mehr wegzudenken ist. Die Vorteile können wir nutzen. Digitale Angebote bieten dabei eine wertvolle Unterstützung: Sie erleichtern die ersten Kontakte, die den Weg zu echten, persönlichen Treffen ebnet.

Nebenan.de ist eine digitale Nachbarschaftsplattform, die es Menschen ermöglicht, sich lokal miteinander zu vernetzen. Die Plattform richtet sich an Anwohner einer bestimmten Nachbarschaft, die dort miteinander in Kontakt treten können, um sich gegenseitig zu helfen, Informationen auszutauschen oder gemeinsame Aktivitäten zu organisieren. Nutzer können beispielsweise nach Empfehlungen für Handwerker fragen, Dinge verleihen oder verschenken, lokale Events teilen oder Nachbarschaftshilfe anbieten.

Sie können sich **kostenlos** anmelden. Einfach App downloaden und registrieren oder über den Browser Ihre Adresse eintragen – dann erhalten Sie interessante News und Angebote aus Ihrer Umgebung.



## WENN EINSAMKEIT ZU VIEL WIRD

Wenn sich die Einsamkeit überwältigend anfühlt und man das Gefühl hat, allein nicht mehr weiterzukommen, ist es wichtig, Unterstützung zu suchen. Hier finden Sie eine Liste mit Anlaufstellen, die Ihnen in solchen Momenten helfen können.

### Telefonseelsorge:

Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr anonyme und kostenlose Beratungsgespräche an. Man kann dort über Sorgen, Ängste und Einsamkeit sprechen. In Deutschland ist die Telefonseelsorge unter den Nummern 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 erreichbar.

### Online-Beratungsdienste:

Es gibt zahlreiche Online-Plattformen, die psychologische Beratung und Unterstützung anbieten, wie z. B. die Telefonseelsorge Online oder DA-SEIN.de. Diese Dienste sind besonders hilfreich für Menschen, die lieber anonym oder schriftlich kommunizieren.

### Psychotherapie und Beratung:

Ein Gespräch mit Psychotherapeuten oder Beratern kann helfen, Ursachen der Einsamkeit zu erkunden und Strategien zur Bewältigung zu entwickeln. Hausärzte können bei der Vermittlung von Therapeuten helfen.

### Beratungsstellen der Stadt Hagen:

Die Stadt Hagen bietet eine Vielzahl von Beratungsdiensten an, die Unterstützung in verschiedenen Lebenssituationen bieten. Dazu gehören z. B. die Seniorenberatung, psychosoziale Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen, die speziell darauf ausgerichtet sind, soziale Isolation zu bekämpfen und Gemeinschaftsgefühl zu fördern. Weitere Informationen können auf der offiziellen Webseite der Stadt Hagen gefunden werden.

### Silbernetz:

Ein bundesweites Angebot, das auch in Hagen genutzt werden kann, ist das Silbernetz. Es richtet sich besonders an ältere Menschen, die sich einsam fühlen, und bietet unter der Telefonnummer 0800 4 70 80 90 täglich von 8 bis 22 Uhr eine kostenlose und anonyme Gesprächsmöglichkeit an.



# GESUND UND GUT GELAUNT DURCH DEN WINTER

## ME-TIME FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Wie auf den vorherigen Seiten angesprochen, ist **Einsamkeit ein Thema, das mehr Menschen betrifft, als man denkt. Doch allein zu sein bedeutet nicht immer, dass man sich einsam fühlen muss. Im Gegenteil – Zeit für sich zu haben, kann eine Gelegenheit sein, zur Ruhe zu kommen und Energie zu tanken. In diesem Artikel geben wir Ihnen wertvolle Tipps für eine schöne Winterzeit.**

### Ein starkes Immunsystem

Der Winter stellt unser Immunsystem auf die Probe. Eine ausgewogene Ernährung kann helfen, gesund zu bleiben. Vitamine und Mineralstoffe sind hierfür besonders wichtig:

### Vitamin C:

Zitrusfrüchte, Paprika und Brokkoli sind ideal. Ein frischer Orangensaft oder ein knackiger Salat können helfen, Ihre Abwehrkräfte zu stärken.

### Zink:

Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte unterstützen ebenfalls das Immunsystem. Ein Frühstück mit Haferflocken und Nüssen ist nicht nur gesund, sondern auch köstlich.

### Flüssigkeit:

Trinken Sie ausreichend, auch wenn es draußen kalt ist. Warme Tees wie Ingwer- oder Kräutertees halten Sie nicht nur hydratisiert, sondern auch warm.

### Bleiben Sie aktiv!

Kälte und Dunkelheit laden zum Faulenzen ein, doch Bewegung ist gerade jetzt wichtig. Ein täglicher Spaziergang stabilisiert den Vitamin-D-Spiegel und hebt die Stimmung. Vielleicht organisieren Sie einen Nachbarschafts-Walk? Gemeinsam aktiv zu sein, tut Körper und Geist gut. Outdoor-Aktivitäten wie Nordic Walking, Schlittschuhlaufen oder Joggen sind ideal im Winter. An ungemütlichen Tagen verwandeln Sie Ihr Wohnzimmer doch zum Yoga-Studio – online gibt es viele Anleitungen.

Nutzen Sie die kalte Jahreszeit kreativ und gesellig: Entdecken Sie die Natur, besuchen Sie kulturelle Veranstaltungen und genießen Sie die Zeit beim gemeinsamen Kochen oder organisieren Sie doch mal einen lustigen Spieleabend. Auch neue Hobbys bringen Abwechslung und Freude: Wie wäre es, Freunde und Familie mit kleinen Selfmade-Geschenken zu überraschen?

### Gesunder Schlaf

Sorgen Sie für die richtige Schlafumgebung und vermeiden Sie intensive Bildschirmnutzung vor dem Zubettgehen, um die Schlafqualität zu verbessern. Versuchen Sie, regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen. Ein festes Ritual wie das Lesen eines Buches oder ein warmes Körnerkissen kann helfen, besser einzuschlafen. Auch die Schlafdauer ist entscheidend: Ideal sind 7 – 8 Stunden Schlaf pro Nacht. Achten Sie darauf, wie viel Schlaf Sie benötigen, um sich erfrischt zu fühlen.

### Die richtige Entspannung

Achtsamkeit und Entspannung helfen, wenn sich der Winterblues einschleicht: Einfaches tiefes Ein- und Ausatmen kann den Stress reduzieren und die Ruhe fördern. Bereits wenige Minuten täglich können spürbare Effekte haben.



Seien Sie achtsam und genießen Sie den Moment: ob bei einer Tasse Tee, beim Lesen eines Buches oder bei der Beobachtung des winterlichen Schnees. Kleine Pausen im Alltag helfen, sich zu sammeln und den Augenblick bewusst wahrzunehmen.

### Wohnen im Wohlfühlklima

Nicht zuletzt trägt ein angenehmes Wohnklima zu Ihrem Wohlbefinden bei:

- Für das richtige Raumklima halten Sie Ihre Räume konstant bei 18 – 22 °C.
- Tägliches Stoßlüften für 5 – 10 Minuten verhindert Feuchtigkeit und Schimmelbildung.
- Besonders nach dem Kochen oder Duschen sollte stoßweise gelüftet werden, um Feuchtigkeit abzuleiten.
- Vermeiden Sie es, Möbel oder Vorhänge vor Heizkörpern zu platzieren. Eine gute Luftzirkulation sorgt für eine gleichmäßige Wärmeverteilung und spart zudem viel Energiekosten.

### Gute Gemeinschaft für ein gutes Gefühl

Bei der ha.ge.we steht das Wohl unserer Mieter im Mittelpunkt. Natürlich liegt uns das Wohlergehen jedes Einzelnen am Herzen, aber auch das Miteinander ist uns wichtig. Denn wir wissen: Ein harmonisches Umfeld sorgt dafür, dass man sich zuhause fühlt. Wir und unsere Siedlungsverwalter setzen sich dafür jeden Tag vor Ort ein.

Wir planen eine **kleine Adventsveranstaltung**, um zum Auftakt des Winters das Gemeinschaftsgefühl

weiter zu fördern. Bei diesem entspannten Treffen können Sie mit anderen ins Gespräch kommen und neue Gesichter kennenlernen.

Was? Wann? Wo?

Die genauen Infos erhalten Sie rechtzeitig über eine persönliche Einladung in Ihrer Post.

Wir freuen uns auf Sie!



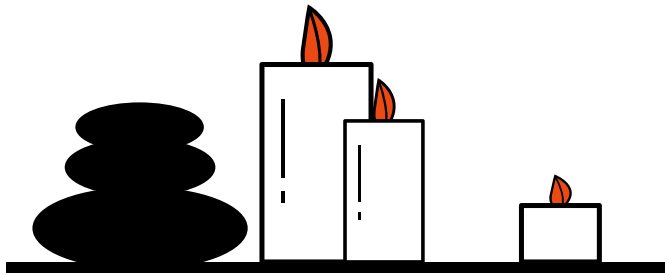
# BESTE HAUSMITTEL GEGEN ERKÄLTUNG

## Ingwertee:

Ingwer hat natürliche entzündungshemmende Eigenschaften. Einfach ein paar frische Ingwerscheiben in heißem Wasser ziehen lassen und trinken. Das hilft, den Hals zu beruhigen und die Abwehrkräfte zu stärken.

## Honig und Zitrone:

Ein Löffel Honig mit etwas Zitronensaft in warmem Wasser gemischt, kann den Hals beruhigen und hat antibakterielle Eigenschaften. Es hilft auch, Husten zu lindern.



## Dampfbäder:

Inhalieren von heißem Wasserdampf, eventuell mit ein paar Tropfen ätherischem Öl wie Eukalyptus, kann die Atemwege befreien und die Nasenverstopfung lösen.

## Hühnersuppe:

Klassisch, aber wirksam. Hühnersuppe spendet Wärme und Flüssigkeit, hat eine beruhigende Wirkung auf den Hals und kann helfen, Erkältungssymptome zu lindern.

## Gurgeln:

Auch Apfelessig hat antibakterielle Eigenschaften. Mische 1 – 2 Esslöffel Apfelessig mit warmem Wasser und gurgle damit, um Halsschmerzen zu lindern. Auch altbewährtes Salzwasser hilft oder aufgekochte Salbeiblätter.

Diese einfachen Hausmittel sind eine gute Ergänzung, um Erkältungen vorzubeugen oder schneller wieder gesund zu werden. Bei starken oder lang anhaltenden Symptomen raten wir, einen Arzt aufzusuchen.

## KENNEN SIE AUCH ...

### Kurkuma-Latte (Goldene Milch)

Kurkuma enthält Curcumin, das entzündungshemmend wirkt und eine beruhigende Wirkung hat.

Für ein Glas:

- 300 ml Kuhmilch oder Pflanzenmilch (z. B. Mandelmilch)
- 1 Stck. Kurkuma (ca. 2 – 3 cm groß) oder
- 1 EL Kurkumapulver
- 1 Stck. Ingwer (ca. 2 cm groß; je mehr, desto schärfer das Getränk)

zum Verfeinern:

- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Zimt
- ½ TL Kokosöl
- 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss
- 1 TL Agavendicksaft oder Datteln zum süßen





## WARUM VERLIEREN DIE BÄUME IM HERBST IHRE BLÄTTER?

**Im Herbst passiert etwas Spannendes: Die Blätter der Bäume färben sich bunt und fallen schließlich zu Boden. Aber warum passiert das eigentlich?**

Bäume sind schlau! Im Sommer, wenn die Sonne scheint, nutzen die Blätter das Sonnenlicht, um Nahrung für den Baum aufzunehmen. Das nennt man Photosynthese. Aber wenn es im Herbst kälter wird und die Tage kürzer werden, gibt es weniger Sonnenlicht. Die Bäume bereiten sich auf den Winter vor, in dem es oft noch kälter und dunkler ist.

Wenn der Winter kommt, wäre es für die Bäume schwer genug Nahrung zu produzieren. Außerdem könnte das Wasser in den Blättern bei Frost gefrieren und den Baum verletzen. Deshalb werfen die Bäume ihre Blätter ab, um sich zu schützen. Ohne Blätter braucht der Baum weniger Wasser und Energie, und das hilft ihm, den Winter gut zu überstehen.

Wenn der Frühling wieder kommt, wenn es wärmer wird und die Sonne wieder länger scheint, wachsen neue Blätter nach. Dann kann der Baum wieder neue Nahrung aufnehmen und weiter wachsen.

**Ja, aber ... warum verlieren Nadelbäume nicht auch ihre Nadeln?**

Nadelbäume wie Tannen und Kiefern haben dünne, spitze Nadeln, die das ganze Jahr über am Baum bleiben.

**Das liegt an drei wichtigen Gründen:**

**Wasser sparen:** Die Nadeln sind mit einer besonderen Wachsschicht überzogen, die hilft, Wasser zu speichern. Im Winter, wenn es kalt ist und es wenig Wasser gibt, verhindern die Nadeln, dass zu viel Wasser verdunstet.

**Kälteschutz:** Die Nadeln sind so gebaut, dass sie gut gegen Kälte geschützt sind. Sie sind fest und widerstandsfähig, sodass sie den Baum auch im Winter gesund halten.

**Lange Lebensdauer:** Die Nadeln bleiben oft mehrere Jahre am Baum, was hilft, den Baum auch in der kalten Jahreszeit grün und stark zu halten.

# SO ERREICHEN SIE UNS

## Whatsapp:

0176 30011533

während unserer Öffnungszeiten

## Vor Ort:

Neumarktstraße 1a/1b

58095 Hagen

## Unsere Öffnungszeiten:

Mo. bis Do. 08:00 – 16:00 Uhr

Fr. 08:00 – 13:00 Uhr

## Im Notfall:

0163 3110527

Mo. bis Do. ab 16:00 Uhr

Fr. & an Wochenenden ab 14:00 Uhr



**ha.ge.we**

Mein Zuhause. Mein Leben

Endlich  
ankommen.

Findet den Raum, der zu euch passt.

⇒ [hagewe.com](https://hagewe.com)

