

Raus ins Grüne

*Frühling im Anmarsch:
Waldspaziergang, Fasten, Basteln für Ostern*

INHALT

4

Lohnt Fasten?

Das sagen
Ernährungsprofis



7

Makerspace

Experimentierwerk-
statt für Kreative



8

Grünes Herz

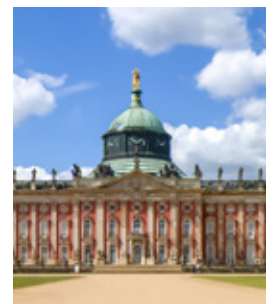
Unterwegs im Barnstorfer Wald



14

Reiseklub

Auf nach Potsdam!



WIRO kompakt

Ernährungsmythen >> 5
Interview >> 6

WIRO mittendrin

Baumpaten >> 9
Sprachpaten >> 10
Gewerbemieter >> 11

WIRO anregend

Osterdeko >> 12
Rätsel >> 15
Termine >> 16

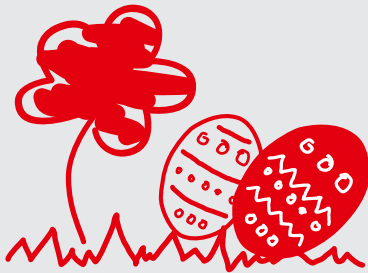


FOTO: DOMUSIMAGES

Liebe Leserinnen und Leser,

vor fast einem Jahr bin ich als neuer Bereichsleiter der Wohnungswirtschaft zur WIRO – und nach Rostock – gekommen. Eine intensive Zeit, die schnell vergangen ist und in der ich unfassbar viel gelernt habe. Mittlerweile kenne ich alle Stadtteile, die Strukturen und die Gesichter der WIRO sind mir vertraut. Anfang des Monats habe ich den Posten des Operativen Geschäftsführers der WIRO übernommen. Ich freue mich auf die kommenden Monate, denn spannende Projekte liegen vor uns, wie die Neubauquartiere in der Thierfelderstraße und an der Möllner/Plöner Straße. Sie wachsen täglich.

Rund 600 neue Wohnungen hat die WIRO derzeit in Bau. Viel Arbeit. Mehr, als mit eigenen Ressourcen zeitgleich zu schaffen ist. Deshalb arbeiten wir auch mit Projektentwicklern zusammen. In

der Warnowallee hat Muhsal Immobilien vor wenigen Tagen die Baustelle für ein Hochhaus mit 67 Wohnungen eingerichtet, der Großteil sozial gefördert, sowie zwei Wohngemeinschaften für Senioren. Auch in Gehlsdorf übernimmt die WIRO im kommenden Jahr zwei schlüsselfertige Wohnhäuser mit insgesamt 39 Wohnungen. Noch eine gute Nachricht: Die Elektroflotte der WIRO wächst. Mehr als 20 nagelneue WIRO-Flitzer sind seit einigen Tagen in der Stadt unterwegs. Unsere Vermieter fahren fortan elektrisch zu Wohnungsbesichtigungen und die Sozialberater zu ihren Hausbesuchen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien schöne Osterfeiertage,

Ihr Wolfgang Medger
Operativer Geschäftsführer (COO)



Impressum Herausgeber: WIRO Wohnen in Rostock Wohnungsgesellschaft mbH, Lange Straße 38, 18055 Rostock, Leitung: Carsten Klehn (v.i.S.d.P.), Redaktion: Dörthe Hückel-Krause, Tel. 0381 4567-2323, redaktion@WIRO.de, Satz: WERK3 Werbeagentur, Titelfoto: DOMUSIMAGES, Druck: Print Media Group GmbH, Auflage: 40.500 Exemplare



Lohnt sich Verzicht?

Viele machen's: Zucker-Challenge, Fleisch-Tabu, Fastentage, kein Alkohol bis Ostern. Verzicht steht hoch im Kurs. Was er bringen kann, haben wir Expertinnen vom Südstadt-Klinikum gefragt. Diätassistentin Monique Rauser und Ernährungswissenschaftlerin Petra Hamann gehören zum Team Ernährung.

Was halten Sie vom Fasten?

Monique Rauser: »Fasten hat in unserer Kultur und in vielen anderen einen festen Platz. Es geht darum, sich nach dem Winter neu zu generieren. Eine Essenspause regt unseren Körper an, Zellen zu erneuern, kaputte Strukturen zu reparieren. Dieser Prozess wird Autophagie genannt, eine Art Recycling für die Zellen. So weit, so gut. Das bedeutet aber nicht, dass Fasten für jeden geeignet ist, für Menschen mit Vorerkrankungen beispielsweise nicht. Klassisches Heilfasten, dabei verzichtet man auf feste Nahrung und ernährt sich nur von Flüssigkeiten, sollte man immer professionell begleiten lassen.«

Und wie sehen Sie die derzeit angesagten Challenges, einige Wochen auf Alkohol, Fleisch oder Zucker zu verzichten?

Petra Hamann: »Keinen Alkohol zu trinken, ist der Gesundheit immer zuträglich. Grundsätzlich müsste man langfristig am Ball bleiben. Geht es nach der Pause von Zucker, Alkohol oder Fleisch so weiter wie vorher, ist der Effekt schnell dahin. Aber ein Verzicht auf Zeit kann ein guter Einstieg in eine bewusstere Ernährung sein.«

Apropos Zucker: Zumindest herkömmlicher Haushaltszucker wird aktuell verteufelt und immer mehr Menschen versuchen, im Alltag darauf zu verzichten. Ihre Meinung?

Petra Hamann: »Was viele nicht wissen: Es spielt gesundheitlich keine Rolle, ob man Haushaltszucker durch Alternativen wie Ahornsirup oder Rohrzucker ersetzt. Die chemische Wirkung auf den Stoffwechsel ist dieselbe. Manche Ersatzstoffe wie Birkenzucker haben sogar unschöne Nebenwirkungen. Raten wir zum generellen Verzicht? Jeder muss für sich die Frage beantworten: Kann ich für immer darauf verzichten, halte ich das aus? Zucker steckt in sehr vielen Lebensmitteln. Dazu kommt, dass wir darauf »programmiert« sind, Süßes zu mögen. Zucker ist eine sofort verwertbare Energiequelle, die direkt im Belohnungszentrum wirkt. Unsere Ahnen haben sich die Bäuche vollgeschlagen, wenn sie süße Früchte gefunden haben – sie wussten ja nicht, wann sie wieder die Gelegenheit haben würden. Das steckt auch in uns.«

FOTOS: DOMUSIMAGES · ADOBESTOCK.DE



Spätes Abendbrot macht dick

Mindestens vier Stunden sollten zwischen der letzten Mahlzeit und dem Zubettgehen liegen. Diese Zeit braucht der wache Körper zum Verdauen. Im Schlaf verbrauchen wir die Energie nicht, sondern setzen sie in Fett um.

Bunt und naturbelassen essen

Jedes Lebensmittel hat andere Vorzüge. Darum ist Abwechslung im Speiseplan Trumpf. Probieren Sie mal was Neues und geben beispielsweise Gemüsesorten eine Chance, die Sie noch nicht kennen.



Diätassistentin Monique Rauser (l.) und Ernährungswissenschaftlerin Petra Hamann gehören zum »Team Ernährung« des Südstadt-Klinikums. Sie beraten Patienten, beispielsweise mit Stoffwechselerkrankungen, wie sie sich gesund ernähren.

Der Frühling naht und viele Menschen treibt die Frage um: Wie kann ich jetzt noch abnehmen?

Monique Rauser: »Diäten sind ungeeignet. Sie bringen den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht, weil er jede verfügbare Kalorie »bunkert« – viele nehmen sogar zu, sobald sie nach der Diät wieder in alte Muster verfallen. Das nennt man Jo-Jo-Effekt. Wir raten unseren Patienten zu einem maßvollen und bewussten Umgang mit Essen. Ein Ernährungstagebuch hilft dabei. Essen Sie saisonal und meiden hochverarbeitete Lebensmittel! Ein Naturjoghurt mit Beeren ist viel gesünder als ein Industrie-Fruchtjoghurt. Tiefgefrostenes Gemüse ist besser als aus der Dose. Auch wichtig: Die Ziele sollten machbar sein. Fünf Kilo in zwei Wochen abzunehmen, ist nicht realistisch und das führt am Ende zu Frustration. Und: In Kombination mit Bewegung erreicht man sein Ziel schneller.«

Bewusst essen

Wer sich Zeit nimmt fürs Essen, den Tisch hübsch deckt und mit Genuss kaut, lebt gesünder. Wer schlingt, nimmt eher zu. Denn: Es dauert 20 Minuten, bis das Sättigungsgefühl einsetzt.

Ernährungstagebuch

In einem Ernährungstagebuch wird protokolliert, was man über den Tag isst und trinkt – und wie man sich danach fühlt. Wenn jeder Happen Schwarz auf Weiß geschrieben steht, erleben manche ein Aha-Erlebnis. Denn nicht immer stimmen der Eindruck und das tatsächliche Essverhalten überein. Das Tagebuch hilft, sein Essverhalten selbstkritisch zu reflektieren. Esse ich bei Stress? Belohne ich mich mit Süßigkeiten? Auch Nahrungsunverträglichkeiten kann man auf die Spur kommen. Ein Tagebuch kann auch eine Art Kontrollinstanz sein: Wenn ich jedes Stück Schokolade aufschreiben muss, verzichte ich vielleicht doch darauf.

Mythen übers Essen

Lieber mehrere kleine Mahlzeiten: Da sind Wissenschaftler längst anderer Meinung. Mit jedem Snack wird der Insulinspiegel hochgetrieben – und diese Zuckerspitzen belasten den Körper. Drei Mahlzeiten am Tag mit je vier Stunden Pause dazwischen sind optimal.

Nüsse machen dick: Zwar haben Wal-, Hasel- und alle anderen Nüsse einen hohen Fettanteil, aber die ungesättigten Fettsäuren sind hochwertig und supergesund. Nüsse wirken entzündlich und halten die Blutgefäße elastisch. Erste Studien kommen sogar zu dem Ergebnis, dass Nüsse gar nicht ansetzen.

Fruchtzucker ist gesund: Ein Irrglaube, der gefährlich werden kann. Fruchtzucker hat dieselbe Wirkung wie jeder andere Zucker. Das gilt auch für Smoothies, wenn sie hauptsächlich aus Obst bestehen. Von den süßen Säften trinkt man meist mehr, als man Obst kauen würde – und sie werden nicht gut verstoffwechselt. Eine Fettleber droht. Smoothies mit viel Gemüse sind dagegen unbedenklich.

Eier sind nicht gut fürs Cholesterin: Frühstückseier haben kaum Einfluss auf den Cholesterinspiegel, zeigen neuere Studien. Nehmen wir zu viel mit der Nahrung auf, fährt der Körper die Eigenproduktion herunter. Trotzdem sollten Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten nicht mehr als drei Eier pro Woche essen.



Viele Infos zur gesunden Ernährung, Rezepte und Podcasts auf www.dge.de

»Das war eine steile Lernkurve«



Nach neun Jahren als Technischer Geschäftsführer bei der WIRO streicht Christian Urban an der Ostsee die Segel und verlässt Rostock. Mit vielen guten Erinnerungen.

Der Blick aus Ihrem Bürofenster, bis in die Östliche Altstadt und über die Warnow, ist einmalig. Werden Sie die Aussicht vermissen?

Christian Urban (lacht) »Ich hatte nie so viel Zeit, den Ausblick zu genießen. Man hat als Technischer Geschäftsführer der WIRO eine Menge auf dem Schreibtisch. Aber natürlich sind mir Rostock und die Ostsee ans Herz gewachsen, die Nikolaikirche, der Gespensterwald in Nienhagen – und vor allem die Menschen bei der WIRO. Ich nehme viele positive Erinnerungen mit.«

Dann erlauben Sie die Frage: Warum verlassen Sie die WIRO und Rostock?

»Ich bin mit Mitte 50 in einem Alter, wo ich am Scheideweg stehe: Mache ich diesen Job jetzt bis zur Rente oder beginne ich noch einmal etwas Neues? Ich habe mich für Letzteres entschieden. Auch, weil ich wieder näher bei meiner Familie sein möchte. Neue Aufgaben warten auf mich und ich freue mich drauf.«

Von den Projekten, die in Ihre Zeit fallen, vom Neubau der Holzhalbinsel bis zu den großen Sanierungen in Warnemünde: Welches war für Sie das wichtigste?

»Ich denke gerne an den ersten Neubau im Fritz-Meyer-Scharffenberg-Weg zurück, mit Eisspeicherheizung. Noch viel mehr als die Bauprojekte hat mich geprägt, was ich neu lernen musste: Personalverantwortung für ein großes Team zu übernehmen und die Organisation der



FOTO: DOMUSIMAGES

unterschiedlichen Bereiche. Die WIRO verwaltet ein Drittel des Rostocker Wohnungsmarktes, dazu Sportstätten, WIROtels für Azubis und vieles mehr – das war eine steile Lernkurve. Den Bauservice haben wir neu aufgestellt, von der Lagerhaltung bis zur Digitalisierung. Die Handwerker können heute effektiver arbeiten, schaffen mehr Aufträge.«

Gehen Sie mit dem Gefühl, dass Sie alles gut sortiert zurücklassen?

»Als Geschäftsführer erledigt man nicht das tägliche Geschäft. Das machen die Kollegen. Und da kann ich aus tiefstem Herzen sagen: Das WIRO-Team macht einen tollen Job! Auch wenn es mal schwierig wurde, konnte ich mich hundertprozentig auf die Kollegen verlassen. Da ist nichts liegengeblieben. Insofern übergebe ich den Bereich mit einem guten Gefühl an meinen Nachfolger.«

Bleiben Sie in Verbindung mit der Ostsee?

»Und mit den Menschen! Auf jeden Fall. Von Berlin bis Rostock fährt man zwei Stunden und zehn Minuten.«

ZUKUNFT BASTELN



Vorbei die Zeiten, als man in der Bibliothek nur Bücher leihen konnte. Die Stadtbibliothek macht einen Sprung in die digitale Welt und eröffnet einen Makerspace für Kinder und Jugendliche. Eine Werkstatt mit 3-D-Drucker, smarter Nähmaschine und Schokoladendrucker.



Medienpädagoge
Dennis Kranz wird den
Makerspace betreuen.

Makerspace. Auch wenn viele mit dem Begriff noch nix anfangen können, gibt es immer mehr davon. »Maker« kommt von »Machen«, »Space« bedeutet »Platz«. Also Platz zum Machen, Basteln, Gestalten. Aber nicht mit Schere und Kleber, wie wir es kennen. Dennis Kranz, Medienpädagoge der Stadtbibliothek, erklärt: »Es geht darum, Dinge von der digitalen in die physische Welt zu überführen.« Mithilfe von 3-D-Drucker, Lasercutter und mehr moderner Technik. Weil solche Geräte unerschwinglich für die meisten sind, richtet die Stadtbibliothek einen Makerspace ein. Die Gemeinschafts- und Experimentierwerkstatt wird am 1. April im ehemaligen Fahrradladen auf dem Sternplatz in Toitenwinkel eröffnet. Im Herbst zieht sie weiter nach Lütten Klein und im Mai '24 in die Innenstadt. Die Stadtbibliothek setzt das digitale Bildungsprojekt um, finanziert wird es zum größten Teil von der Telekom. Erstmals für zwei Jahre. Rostock ist deutschlandweit einer von fünf Standorten, erklärt Bibliotheksleiterin Martina Bade.

Die kreative Werkstatt öffnet für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren, der Eintritt ist frei. Die Besucher dürfen sich nach Herzenslust ausprobieren und experimentieren, beispielsweise kleine Spielfiguren oder Ersatzteile mit dem 3-D-Drucker ausdrucken, mit dem Lasercutter Glas gravieren. Mit Hilfe einer Transferplatte lassen sich T-Shirts oder Pullis bedrucken,

mit der smarten Nähmaschine eigene Entwürfe schneiden. Junge Tüftler können kleine Roboter programmieren, Podcasts produzieren oder mit dem Schokoladendrucker Unikate zum Naschen. Auch Projekte und Workshops zu digitalen Themen sind geplant. So zeigt Radio Lohro, wie Radio gemacht wird.

Was ein Makerspace mit einer Bibliothek und Büchern zu tun hat? Martina Bade: »Unsere Aufgabe ist es, den Menschen kostenlosen Zugang zu Informationen und Wissen zu verschaffen.« Und die sind nicht mehr nur zwischen zwei Buchdeckeln zu finden. In einem Makerspace verbinden sich analoges und digitales Wissen. »Wir sind gespannt, was hier entstehen wird.« Nicht alles wird am Ende aufgehen. »Das gehört dazu.« Ihre Hoffnung: »Dass die Jugendlichen nebenbei lernen, dass man nicht alles neu kaufen muss. Dass man auch etwas selbst bauen oder reparieren kann.«

FOTOS: DOMUSIMAGES



Makerspace

April bis September

Toitenwinkel, Sternplatz 23 im ehemaligen Fahrradladen | geöffnet Mo, Do + Fr 14 – 18 Uhr

November bis April 2024 in Lütten Klein

Mai bis November 2024 in der Innenstadt

www.stadtbibliothek-rostock.de
[Instagram.com/stadtbibliothekrostock](https://www.instagram.com/stadtbibliothekrostock)
[Facebook.com/Bibliothek.Rostock](https://www.facebook.com/Bibliothek.Rostock)



Auf in den Barnstorfer Wald!

Barnstorfer Wald, ein diesiger Nachmittag Anfang März. Es ist still und ziemlich grau. Aber der Frühling liegt schon in der Luft. Bald kommt wieder Leben in den »Barni«, wie Rostocker das grüne Herz der Stadt liebevoll nennen.



Der Barnstorfer Wald ist gar kein Wald, wenn man es genau nimmt. »Den Teil neben dem historischen Zoo betrachten wir wie einen Park«, erklärt Christian Fietkau vom Rostocker Amt für Stadtgrün, Naturschutz und Friedhofswesen. Allerdings nicht wie einen etepetete gepflegten Stadtpark. Efeu darf wuchern und wild ausgesäte Bäumchen dürfen wachsen, wo sie wollen. Sogar tote Buchen bleiben manchmal viele Jahre stehen, bis sie gefällt werden. Hier ist es nämlich so, erklärt sein Kollege, Baumkontrolleur David Schröder: Jedes Ding hat seinen Platz und seine Aufgabe. Faulige Astlöcher bieten Käfern und anderen Insekten Unterschlupf. Im Efeudickicht können Vögel unbemerkt brüten. Sogar totes Holz ist nützlich: Erst nisten sich Kleintiere oder Fledermäuse ein, später zerfällt es zu Humus und nährt junge Pflanzen. »Es ist ein Kreislauf mit einem ständigen Vergehen und Entstehen.«

Weil der Barnstorfer Wald auch ein beliebter Treffpunkt für Menschen ist, können David Schröder, Christian Fietkau und ihre Kollegen vom »Team Stadtbäume« ihn nicht ganz der Natur überlassen. »Wir sorgen für die Verkehrssicherheit, damit niemand gefährdet wird.« Schröder ist für den Bereich zwischen »Trotzenburg« und »Klock 8« verantwortlich, Fietkau für den wilderen Teil von Rennbahn-

allee bis Westfriedhof. Einmal im Jahr inspizieren sie jeden Baum, ziehen im Zweifel Gutachter zu Rate. Wonach sie Ausschau halten: tote Äste, Schädlinge, ausgehölte und instabile Baumstämme. Dass da am Ende einiges zusammenkommt, kann man an den bunten Farbkleckschen auf vielen Baumstämmen sehen – das sind Markierungen für die Baumpfleger und Waldarbeiter. Erst vor ein paar Jahren mussten, es gab keine Rettung, 20 alte Eichen hinter dem Verkehrsgarten gefällt werden. Stämme und Wurzeln waren zerfressen von Pilzen.

Spaziergänger, Jogger, Fahrradfahrer und Hundebesitzer bekommen davon nicht viel mit. Sie freuen sich über Ruhe und gute Luft, genießen die ätherischen Öle des Waldes und beobachten Eichhörnchen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass sich nach einem fünfzehnminütigen Waldspaziergang unser Herzschlag normalisiert, der Blutdruck sinkt, sich die Lungen weiten. Andere picknicken oder sonnen sich auf dem Kastanienplatz, spielen Discgolf oder feiern Kindergeburtstag auf einem der Spielplätze. Für wagemutige Rostocker gibt es die Skateranlage beim Platz der Jugend und auch auf dem Parcour für Mountainbike- und BMX-Fahrer neben der Gasstation ist meistens was los. Ganz neu:



Christian Fietkau (links) und David Schröder vom »Team Stadtbäume«. Nicht alle Bilder auf dieser Seite sind aktuell, noch ist er grauer – aber in wenigen Wochen sieht der Barnstorfer Wald so aus.

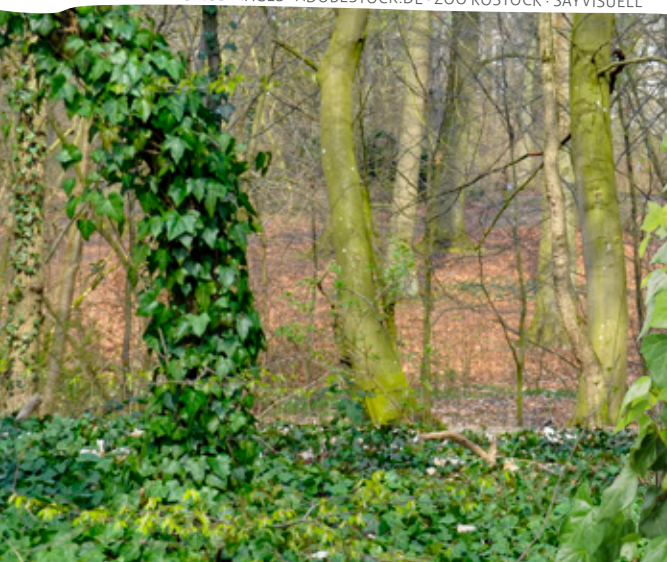




Am ehemaligen Werferplatz hat das Amt für Stadtgrün eine Obstwiese angelegt, sie ist Teil der »Essbaren Stadt«. Unter anderem wachsen hier Brombeeren, Himbeeren, Mirabellen und Esskastanien.

Der »Barni« ist nicht nur ein perfektes Erholungsgebiet. Buchen, Eichen, Linden, Ahorn, die ältesten über 100 Jahre alt, filtern Feinstaub und Ruß aus der Luft. Sie verbrauchen bei der Fotosynthese Kohlendioxid und produzieren dabei Sauerstoff. Bäume spenden Schatten und Abkühlung. Tatsächlich sind sie in der Lage, die Temperatur der Umgebung vor allem in den heißen Sommermonaten zu regulieren, erklärt Christian Fietkau. »Sie wirken in Städten wie eine kühlende Insel positiv auf das Stadtklima.« Das gilt übrigens für alle Bäume, auch an Straßenrändern und auf Grünflächen. Rostock ist da sehr gut aufgestellt, sagt der Baumexperte, gehört zu den deutschen Städten mit den meisten Straßenbäumen pro Einwohner. Auf acht Rostocker kommt ein Straßenbaum. Zählt man Bäume an Straßen, auf öffentlichen Grünflächen und in Parks zusammen, kommt Rostock auf 107.408 Bäume. Und das sind längst nicht alle, denn nichtstädtische Flächen und Wälder sind nicht mitberechnet.

FOTOS: DOMUSIMAGES · ADOBESTOCK.DE · ZOO ROSTOCK · SAYVISUELL



Zahlen & Fakten

50 Hektar misst die Fläche vom Barnstorfer Wald. Damit ist er so groß wie 70 Fußballfelder.

10.634 Bäume (ohne Zoo) wachsen im Barnstorfer Wald. Auf den Baum genau weiß es keiner, weil sich neue Bäumchen von allein ausbreiten.

Rund 921 Hektar öffentliche Parks und Grünanlagen verwaltet das Amt für Stadtgrün, Naturschutz und Friedhofswesen. Dazu gehören die Wallanlagen, der Park am Schwanenteich, der Park am Fischerdorf und der Kringelgrabenpark.

26 Menschen kann eine 150-jährige Buche jeden Tag mit ausreichend Sauerstoff versorgen.

Geschichte

Der Barnstorfer Wald hat seinen Namen vom **Dorf BarnStorf**, es lag einst zwischen der heutigen Gartenstadt und Reutershagen. Im Jahr 1814 wurden die »Barnstorfer Tannen« angepflanzt, ab 1830 ließ der Stadtgärtner sie zur Parkanlage mit Wegen umgestalten. 1839 wurde im Forsthaus an der Trotzenburg eine Schankwirtschaft eingerichtet. Auf die Pferdebahn verlegten die Rostocker 1904 die elektrisch betriebene Straßenbahn. 1899 eröffnete der Tiergarten, später Zoo.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde nicht weit vom heutigen »Klock 8« aus den Ruinen der Jakobikirche die Johanniskirche gebaut. In der DDR wurde der Barnstorfer Wald zu einem wichtigen Naherholungsgebiet mit Verkehrsgarten, Arena-Theater am Kastanienplatz, Freilichtbühne am Platz der Jugend und diversen Lokalen, das berühmteste war die »Jägerhütte«. Auch Volksfeste wurden hier gefeiert. Vieles davon hat die Jahre nach der Wende nicht überlebt.



Baumpaten gesucht

Trockenheit und Hitze setzen den Rostocker Bäumen immer mehr zu. Sie werden anfällig für Schädlinge und Krankheiten, werfen in der Folge zu früh Blätter ab. Jeder Rostocker kann die Sauerstoffspender unterstützen: mit einer Baumpatenschaft. Das bedeutet: Der Pate oder die Patin wässert den Baum bei Trockenheit, hält die Baumscheibe von Unkraut frei und lockert die Erde. 89 Baumpaten für 109 Bäume gibt es schon.

Kontakt: Amt für Stadtgrün | Antje Schwarzer
0381.3818540 (Di 9-18 Uhr / Do 9-16 Uhr)
Antje.schwarzer@rostock.de



Hans-Joachim Kallwitz führt das Sprachcafé mit viel Herzblut.
FOTOS: TIMO ROTH · ADOBESTOCK.COM



Keine Einbahnstraße

»Da wird doch der Hund in der Pfanne verrückt« – Redewendungen wie diese muss ein Nicht-Muttersprachler erstmal verstehen. Die Sprachpaten rund um Hans-Joachim Kallwitz helfen ihnen dabei. Im Interkulturellen Sprachcafé lernen Flüchtlinge und Migranten Alltagsdeutsch und werden dabei unterstützt, sich in Rostock zurechtzufinden.

Heute gibt es Beethoven, kündigt Hans-Joachim Kallwitz an, bevor er auf »Play« drückt. Farzaneh Estehardi fragt fröhlich: »Können wir dazu tanzen?« Kallwitz muss schmunzeln und schüttelt den Kopf. Andächtig lauscht die große Kaffeerunde der Klaviersonate. Neben Farzaneh aus dem Iran sitzen Frauen, Kinder und Männer aus der Türkei, Syrien, Ukraine, Russland. »Menschen aus 27 Nationen hatten wir schon zu Besuch, von Palästina bis Japan«, zählt Organisator Kallwitz auf. Alle zwei Wochen richten er und seine Helfer Nachmittage im Mehrgenerationenhaus in Evershagen aus. Es gibt Kaffee und Kuchen, aber vor allem sind die geselligen Runden ein Stück Integration für die ausländischen Gäste. Zu jedem Termin bereitet ein Ehrenamtler einen Vortrag vor. Allgemeinwissen übers Grundgesetz, Wahlsystem, Feiertage oder wie heute: Redewendungen im Deutschen. »Dem Affen Zucker geben« oder »Hals- und Beinbruch« – da kommt sogar Referent Kallwitz manchmal in Erklärungsnot.

Beim Sprachcafé ist auch der Name Programm: 17 Mitstreiter um Kallwitz stellen sich als Gesprächspartner zur Verfügung, damit Farzaneh und die anderen praktisch anwenden können, was sie im Sprachkurs gelernt haben. Silvia Grehsin ist eine von ihnen und nicht nur heute dabei. Sie hat vier Sprachpatenschaften übernommen und trifft sich wöchentlich mit ihren Schützlingen. Die 81-Jährige korrigiert falsche Endungen und schreibt Diktate – und sie unterstützt auch bei allen anderen Hürden, die der deutsche Alltag bereithält. Ihr Ehrenamt ist keine Einbahnstraße, sagt die Rostockerin. Die Patenschaften bereichern ihr Leben. Sie erfährt Dinge über fremde Kulturen und Lebensgewohnheiten. »Die Aufgabe und die Begegnungen halten mich jung und bringen mir viel Freude. Wir lernen voneinander.« Auch Sabine Hartleib ist Sprachpatin. Ihre jüngste Schülerin ist ein kleines Mädchen aus Honduras. Die Seniorin holt die Kleine einmal pro Woche aus der Kita ab und übt mit ihr Sprechen. »Damit sie es zur Einschulung im Herbst leichter hat.«

*Neue Sprachpaten sind willkommen. Es ist egal, wie alt sie sind oder welchen Beruf sie haben. Hans-Joachim Kallwitz: »Etwas Zeit wäre wünschenswert und Weltoffenheit.« Mehr Infos gibt's bei einem Kennenlerngespräch.
Kontakt: 0176.21050594 | kallwitz@gmx.net*

Interkulturelles Sprachcafé
im SBZ Evershagen in der Maxim-Gorki-Straße 52
Nächste Termine: 28. März, 12. + 25. April, jeweils 16 Uhr





Green HARBOUR

Es ist ein Laden auf den zweiten Blick, ohne großes Schaufenster und bunte Leuchtreklame, ein paar Schritte abseits vom Kröpi-Trubel. Aber stille Wasser sind tief – das gilt auch für »Green Harbour« von Daniel Dietrich. Auf zwei Etagen hat der 36-Jährige in den vergangenen Monaten ein beeindruckendes Sortiment zusammengestellt: von veganen Sneakern über Nahrungsergänzung und hippe Rucksäcke, Grafiken von Christoph Kadur bis zu handgemachten Möbelunikaten.

»Hier gibt es fast nichts, was es nicht gibt«, sagt der sportliche Ladenchef. Was alle Produkte verbindet: Sie sind nachhaltig und fair produziert. Sein Herzenthema. »Die Herkunft ist mir wichtig bei allem, was ich benutze und kaufe.« Früher hat er seine persönlichen Favoriten umständlich auf Plattformen zusammengesucht – bis er die Idee hatte, einen eigenen Laden zu eröffnen. »Es gibt mittlerweile viele Startups mit guten Produkten.« Was dem Rostocker wichtig ist: »Es liegt mir fern, andere zu belehren. Aber ich möchte zeigen, dass nachhaltige Produkte in jeder Hinsicht mit konventionellen Marken mithalten können.«

Er zeigt weiße Sneaker aus Spanien. Schlicht, schick, superweich. Auch wenn sie sich so anfühlen, sind sie nicht aus Leder, sondern aus Kork, Getreideresten und recyceltem Polyester. Im Ständer daneben hängen Karohemden und Chinohosen aus

Bio-Baumwolle. Auch Wohnaccessoires gibt's in der Pädagogienstraße. Nix von der Stange, sondern oft Einzelstücke: Vasen aus granulierten Joghurtbechern und Plasteflaschen, Lampenschirme aus gebrauchten Kaffeesäcken, Garderobenhaken und Tablett aus alten Ölfässern. Die Kunden können zwischen Kleinigkeiten stöbern, zum Verschenken oder Behalten: Socken aus recycelten Fischernetzen, Kosmetik ohne Tierversuche und Mikroplastik, Rucksäcke.

Noch ein Steckenpferd von Daniel Dietrich sind CBD-Produkte. Das ist die Abkürzung für Cannabidiol und steckt in der Hanfpflanze. Die Öle, Sprays, Hanfblüten und Kekse haben mit Kiffen nix zu tun, erklärt der Unternehmer. Der Stoff, der Cannabis seine rauschhafte Wirkung verleiht – das THC – fehlt. Oft sind es ältere Kunden, berichtet Daniel Dietrich, die auf das Nahrungsergänzungsmittel schwören.



Im »Green Harbour« von Daniel Dietrich gibt es lauter schöne Dinge.
FOTOS: DOMUSIMAGES

Green Harbour Rostock | Pädagogienstraße 18 | info@green-harbour.com
Mo, Mi, Do, Fr 13 - 18:30 Uhr | Di Ruhetag | Sa 12 - 19 Uhr | www.green-harbour.com
[Instagram.com/green_harbour_rostock](https://www.instagram.com/green_harbour_rostock) | [Facebook.com/greenharbourrostock](https://www.facebook.com/greenharbourrostock)



Hasen, Öhrchen und Pompoms

Macht fast noch mehr Spaß als Eiersuchen: die Wohnung für die Osterfesttage dekorieren. Wir zeigen, wie Sie aus Eierschalen, Blüten und Wolle reizende Unikate basteln.

Osternest

Sie brauchen:

einen alten Eierkarton, Eierschalen, Blüten, Zweige, Moos, Federn, Wachteleier

So geht´s:

Schneiden Sie den Deckel vom Eierkarton ab und bestücken Sie einige Waben mit Eierschalen. Füllen Sie diese mit kleinen Blütenzweigen, beispielsweise Schleierkraut. In die übrigen Waben drapieren Sie das Moos, Federn, Wachteleier und was Sie sonst schön finden.



Hasenohr-Servietten

Sie brauchen:

eine Serviette aus Stoff oder Papier, Bindfaden, Schleierkraut, Fineliner

So geht´s:

Die Serviette als erstes so halbieren, dass ein Dreieck entsteht. Dieses von der Spitze abwärts zu einem Streifen falten, den Sie ums Ei legen und oben mit dem Faden zusammenbinden. Die Enden ergeben die Öhrchen. Einen Zweig Schleierkraut in den Knoten stecken – fertig für die Ostertafel!



Osterhäschen aus Pompoms

Sie brauchen:

Wolle, Pappe, Zirkel, Schere, Perlen, Filz, Kleber

So geht's:

- 1 Für die Pompoms: Zeichnen Sie mit dem Zirkel jeweils zwei Kreise (Durchmesser 7 und 5,5 Zentimeter) auf Pappe, in die Mitte noch einen zweiten, kleineren Kreis. Pappringe ausschneiden.
- 2 Die Ringe gleicher Größe aufeinanderlegen und dick und gleichmäßig mit Wolle umwickeln.
- 3 Schieben Sie die Scherenspitze zwischen die beiden Pappringe und schneiden die Wolle rundherum auf. Ziehen Sie nun einen Wollfaden zwischen die Pappringe und machen einen festen Knoten. Pappringe entfernen, Pompom zurechtzupeln und überstehende Fäden mit der Schere stutzen.
- 4 Den kleineren Pompom kleben Sie auf den großen.
- 5 Die Hasenohren schneiden Sie aus Filz zurecht, die Pfötchen ebenso. Damit die Häschen aufrecht stehen, stabilisieren Sie die Pfoten mit Pappe. Ohren und Füße mit Kleber am Hasenkörper befestigen. Für Augen und Nase kleben Sie Perlen im Fell fest.



FOTOS: DOMUSIMAGES

Osterbrot im Glas

Sie brauchen (vier Portionen):

4 Weckgläser à 250 ml, 120 ml Milch, 30 g Zucker, ½ Würfel Hefe, 250 g Mehl, Prise Salz, 1 Ei, 30 g Butter, 2 EL Hagelzucker

So geht's:

Mehl in die Schüssel sieben. Butter, Milch und Zucker im Topf erwärmen, das Ei kräftig einrühren. Etwas abkühlen lassen und die Hefe dazugeben. Milchlösung und Mehl gut verkneten. Teig abgedeckt für eine Stunde gehen lassen. Gläser einfetten. Teig in vier gleich große Kugeln zerteilen und jeweils in ein Glas geben. Noch einmal gehen lassen. Teig oben mit etwas Milch einpinseln und Hagelzucker darüberstreuen. Gläser etwa 30 Minuten bei 200° Grad (Ober-/Unterhitze) in den Ofen stellen.





FOTOS: ADOBESTOCK.COM · WIRO

Reiseklub

Reisefieber

Am 9. Mai startet der WIRO-Reiseklub zum ersten Tagesausflug der Saison. Es geht nach Potsdam. Insgesamt sechs Ausflüge sind in diesem Jahr geplant.

Stuck, Blattgold, Posaunenengel und alte Gemäuer – wer das mag, kommt bei der Tagesfahrt nach Potsdam auf seine Kosten. Der erste Stopp ist Schloss Cecilienhof. Die alte Residenz im Tudor-Stil wurde ab 1914 für Kronprinz Wilhelm und Gattin Cecilie gebaut – und die lebten auf großem Fuß: Im Schloss gibt's 176 Räume, von Rauchsalon bis Damenkabinett. 1945 wurde es weltberühmt, als Churchill, Truman und Stalin hier zur Potsdamer Konferenz der Siegermächte zusammenkamen.



Nach einem Mittagessen im bezaubernden Holländischen Viertel geht's nach Sanssouci. Die prächtige Parkanlage genießen die WIRO-Mieter bequem vom Kremser, ab der Historischen Mühle geht es einmal rundherum. Das Beste zum Schluss: Besichtigung vom Schloss, der Lieblingsresidenz von Friedrich dem Großen und seinen Hunden.

Hinweis für alle treuen Reiseklub-Mitfahrer: Anders als bei den meisten Ausflügen ist auf der Sanssouci-Fahrt aus Zeitgründen kein gemeinsames Kaffeetrinken eingeplant.

Auch die nächsten Ziele des Reiseklubs bis Oktober stehen fest: Celle, Malmö, Wörlitz, Uckermark mit Floßfahrt und Niederfinow. Ausführliche Informationen und die Coupons für die Anmeldung finden Sie rechtzeitig im Kundenmagazin.

Anmeldung »Potsdam – Cecilienhof und Sanssouci«

Potsdam – Cecilienhof und Sanssouci | 99,50 Euro

9. Mai 11. Mai

Vorname: Nachname:

Straße

PLZ

Telefon

Hiermit bestelle ich verbindlich Busplätze

Mein Einstieg/Bushaltestelle

Mittagessen ankreuzen:

Schweinekrustenbraten Käsespätzle Grobe Augustiner Bratwurst

Ort/Datum

Unterschrift



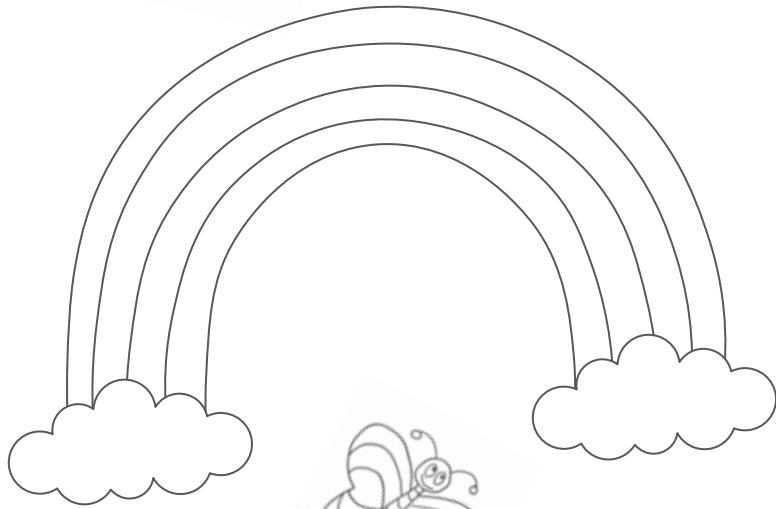
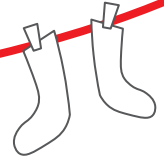
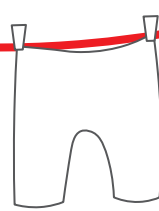
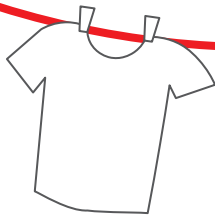
Potsdam – Cecilienhof und Sanssouci am 9. + 11. Mai | 99,50 Euro

- 6:10 Uhr** (H) Warnemünde, Haltestelle Werft
- 6:15 Uhr** (H) Lichtenhagen, Haltestelle Güstrower Straße
- 6:20 Uhr** (H) Warnowallee, Haltestelle Osloer Straße
- 6:30 Uhr** (H) Evershagen, Haltestelle Thomas-Morus-Straße
- 6:40 Uhr** (H) Reutershagen Markt
- 7:00 Uhr** (H) ZOB

Coupon ausfüllen und bis 10. April an:

Joost's Ostsee-Express, Schulstraße 24, 18211 Rethwisch, Telefon 038203.86111 oder info@joost.de

Die Fahrten werden von »Joost's Ostsee-Express« im eigenen Namen und auf eigene Rechnung durchgeführt. Die Verträge kommen direkt zwischen den Teilnehmern und dem Busunternehmen zustande.



* SPIELWIESE *

Schneidefähigkeit	frz. Bildhauerin (Camille) † 1943	Ziel b. Golfspiel (engl.)	Zählerkontrollleur	Elch	Bohrinseltyp (engl.)	weiterhin	alter Name Tokios
▶		3					
Hymne ▶				4			
schnelles Musikstück ▶							2
▶	7				hindern; belästigen		Volk in Indien und Sri Lanka
englisch: Königin		franz. Frauenname		Szenenaufbau bei einem Film			
Oper von Richard Strauss † 1949							
▶				dritter Sohn Adams (A. T.)		südamerik. Teesorte	8
eine der Kleinen Sunda-Inseln	spanisch: Meer		Fremdwortteil: halb...				
Bestandteil der Erdkruste					5		
Zeichen für Arsen	6		veraltet: Truppenspitze (frz.)				
kalkulieren ▶				1			



Lösungswort:

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



WUNSCHFILM



Männerkino

Am Herrentag mit Bollerwagen und Bierfass um die Häuser ziehen – das ist nicht jedermanns Geschmack. Wie wäre es mit einem Kinobesuch? Wir haben ein paar Klassiker ausgewählt – die in erster Linie den Herren der Schöpfung gefallen dürften. Der Gewinnerfilm läuft am **16. Mai um 19 Uhr im LiWu**.

Der Pate (1972)

Epos über Mafiaboss Don Vito Corleone, seinen Aufstieg und Fall in Amerika. Klassiker von Francis Ford Coppola.

Apocalypse Now

(restaurierte Fassung von 2019)

Captain Willard schlägt sich durch den Wahnsinn des Vietnamkriegs, um einem sadistischen Colonel das Handwerk zu legen.

Das fünfte Element (1997)

New York in der Zukunft: Unfreiwillig wird Taxifahrer Korben zum Beschützer von Leeloo. Sie soll die Welt vor dem Bösen retten.

Ferris macht Blau (1986)

Ferris ist ein Schulschwänzer, aber alles andere als faul. Auch wenn es brenzlig wird, Ferris weiß immer eine Lösung ...

Gladiator (2000)

Maximus soll ermordet werden, taucht aber rechtzeitig als Gladiator unter. Als er in Rom auftreten soll, ist für ihn der Tag der Rache gekommen.

So funktioniert's:

Im ersten Schritt stimmen unsere Leser online ab, bis zum 3. April 2023 unter WIRO.de/wunschfilm. In der nächsten Ausgabe geben wir den Sieger bekannt und erklären, wie Sie Karten gewinnen können.



©Paramount



FOTO: FOTOLIA/OLEG SHELMENTSEV

COUPON

Umsonst aufs Eis



Am 1. (11 bis 18 Uhr) und 2. April (10 bis 18 Uhr) lädt die WIRO wieder zum **kostenlosen Eislaufen** in die Schillingallee ein.



Der Coupon gilt für bis zu vier Personen. Auch die Schlittschuhausleihe ist gratis (gegen Abgabe eines Pfandes).

www.eishalle-rostock.de



Umsonst aufs Eis

Am **1. und 2. April** lädt die WIRO ihre Mieter zum Familienwochenende ein: Schlittschuhlaufen in der Schillingallee für lau, dazu Musik, Zauberkünstler und Schminkstation.

So geht's: Schneiden Sie den Gutschein aus und geben ihn am Eingang der Eishalle ab. Gilt für bis zu vier Personen. Damit sind Eintritt und Schlittschuh-Ausleihe am Samstag (11 – 18 Uhr) und Sonntag (10 – 18 Uhr) gratis. Pfand für die Schlittschuhe nicht vergessen!



WIRO-Notdienst

Sanitär, Gas, Heizung,
Elektro:
0381 4567-4444
Schlüssel:
0381 4567-4620



Besuchen Sie uns auch im Internet

www.WIRO.de/facebook
www.WIRO.de/youtube
www.WIRO.de/instagram

Rätselauf Lösung

Wortfindung (8-1)
 ■ R ■ E ■ C ■ H ■ E ■ N ■ E ■
 ■ A ■ S ■ T ■ E ■
 ■ M ■ I ■ N ■ I ■ M ■
 ■ U ■ N ■ S ■ E ■ M ■ I ■
 ■ A ■ L ■ O ■ R ■ O ■ M ■
 ■ E ■ L ■ E ■ K ■ T ■ R ■ A ■
 ■ S ■ E ■ T ■
 ■ Q ■ U ■ E ■ R ■ E ■
 ■ L ■ E ■ G ■ R ■ O ■
 ■ L ■ O ■ R ■ L ■ I ■ E ■ D ■
 ■ S ■ C ■ H ■ A ■ R ■ F ■ E ■

Online KundenCenter unter www.WIRO.de/online und als App.

Die KundenCenter erreichen Sie per E-Mail oder telefonisch von Montag bis Donnerstag von 7 bis 17 Uhr und am Freitag von 7 bis 13 Uhr.

KundenCenter Groß Klein (+Schmarl, Lichtenhagen, Warnemünde, Markgrafenheide, Diedrichshagen)
grossklein@WIRO.de
0381 4567-3110

KundenCenter Lütten Klein
luettenklein@WIRO.de
0381 4567-3210

KundenCenter Evershagen
evershagen@WIRO.de
0381 4567-3810

KundenCenter Reutershagen (+Hansaviertel, KTV)
reutershagen@WIRO.de
0381 4567-3310

KundenCenter Mitte (Stadtmitte, KTV, Südstadt, Biestow, Brinckmanshöhe)
mitte@WIRO.de
0381 4567-3510

KundenCenter Toitenwinkel (+Dierkow)
toitenwinkel@WIRO.de
0381 4567-3610

KundenCenter Haus- und Wohneigentum
hausundwohneigentum@WIRO.de
0381 4567-3710

WIRO-Vermietung
Sie erreichen uns per E-Mail oder telefonisch von Montag bis Donnerstag von 7 bis 17 Uhr und Freitag von 7 bis 13 Uhr
vermietung@WIRO.de
0381 4567-4567

Sozialberatung und Forderungsmanagement
Unsere Experten erreichen Sie per E-Mail oder telefonisch von Montag bis Donnerstag von 7 bis 17 Uhr und am Freitag von 7 bis 13 Uhr.
forderungsmanagement@WIRO.de
0381 4567-3410

