



WIRO *aktuell*

Das Magazin der Wohnfühlgesellschaft

02
24

Das tut gut!

Wasserball, Bauen, Radiomachen
und Blutspenden

INHALT

4

Nicht zimperlich

Besuch bei den Wasserballern



6

WIRO baut

Das passiert 2024



8

Blutspende

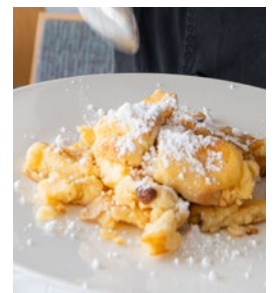
Warum jeder es tun sollte



12

Rezepte ...

... die der Seele gut tun



WIRO kompakt

Wohntipps >> 10
Kabelanschluss >> 11
Rauchwarnmelder >> 11

WIRO mittendrin

Radio LOHRO >> 5
Neue Wohnungen >> 6

WIRO anregend

Rätsel >> 15
Coupon >> 16
Spieltag >> 16



FOTO: DOMUSIMAGES



Liebe Leserinnen und Leser,

die WIRO baut Hunderte neue Wohnungen für Rostock. Das ist, wenn man den Wohnungsmarkt betrachtet oder Nachrichten aus der Baubranche verfolgt, besonders. Wir setzen unseren Schwerpunkt jetzt und in Zukunft weiter darauf, Wohnraum zu schaffen. Auch mit komplexen Sanierungen und Modernisierungen sorgen wir für ein zeitgemäßes Angebot. Auf den folgenden Seiten lesen Sie, in welchen Stadtteilen sich die Kräne drehen.

Aber die prominenten Großprojekte sind nur das eine. Genauso liegt uns am Herzen, unseren Bestand in Schuss zu halten und zu pflegen. Bei 35.000 Wohnungen gibt es immer etwas zu tun. Dafür ist unser Team Bautechnik zuständig. In unserer Verantwor-

tung liegen kleinere Modernisierungen und Bauprojekte. Wir kümmern uns um Versicherungsschäden nach Havarien oder auch um Schimmelflecken und deren Beseitigung. Auch für die Rauchwarnmelder in allen Wohnungen sind wir verantwortlich. Damit die im Ernstfall Alarm schlagen, lassen wir jeden Rauchmelder einmal im Jahr warten. Das ist für Mieter manchmal mit Unannehmlichkeiten verbunden – noch ein Termin im Alltag – aber unverzichtbar. Danke, dass Sie dafür Verständnis haben!

Ihr André Soppart
Leiter Bautechnik



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

Kampf unter Wasser

Ein blauer Fleck am Schienbein, ein Kratzer am Rücken, selbst ein blaues Auge sind für Konrad Meyer kein Weltuntergang. Der 22-jährige Student darf nicht zimperlich sein, denn er spielt seit zehn Jahren Wasserball, eine der härtesten Sportarten der Welt.

In der ersten Männermannschaft der HSG Warnemünde ist er Linksaußen. Und da hat er Glück. »Bei den mittleren Positionen geht es noch ruppiger zu.« Für Centerspieler sind Nasenbrüche und ausgeschlagene Zähne keine Seltenheit. Aber nicht nur deswegen gilt Wasserball als knallharter Sport. Während eines Spiels bleibt den Sportlern keine Sekunde für eine Verschnaufpause. Neben dem Kampf um den Ball müssen sie sich aus eigener Kraft über Wasser halten, dabei etliche Kilometer schwimmen. Eigentlich ist es ein Mix aus vielen Sportarten, erklärt Konrad Meyer: Schwimmen natürlich, Handball, ein wenig Rugby und Ringen.

Wasserball hat in Rostock eine lange Tradition. Los ging es in den 50er-Jahren beim ASK Rostock. »Wasserball war in der DDR eine große Sache«, erinnert sich Steffen Klukas. Der 70-Jährige kam 1967 in Karl-Marx-Stadt, mit 14 Jahren, zum Wasserball. Die Rostocker spielten damals in der 2. DDR-Liga. Ein gefürchteter Gegner: Magdeburg. »Wir haben früher noch

körperbetonter gespielt. Heute geht es bei den Spielen viel gesitteter zu.« Steffen Klukas leitet die Wasserballsektion – und spielt immer noch, bei den Masters. Das Urgestein hat die ganze Geschichte miterlebt: Nach der Wende wechselte die Mannschaft zum PSV, im Jahr 2002 dann zur HSG Warnemünde. Es gab magere Jahre, da war es schwierig, einen Kader für Spiele aufzustellen.

Der Wind hat sich gedreht. In der vergangenen Saison sind die ersten Herren in die zweite Liga aufgestiegen. »Da wollen wir auch bleiben. Wir sind motiviert und leistungsorientiert«, erklärt Konrad Meyer. Er und seine Mitspieler zwischen 15 und 35 Jahren kommen viermal in der Woche zum Training in die Neptunschwimmhalle – neben Job oder Ausbildung und Familie. Für Nachwuchs ist auch gesorgt, die Jüngsten im Verein sind 5 Jahre alt. Die erste Lektion: Schwimmen lernen. »Das ist die Grundlage für alles.«



www.wasserball-rostock.com





DIE WASSERBALL-HERREN VON DER HSG WARNEMÜNDE. AUCH DER KINDER- UND JUGENDBEREICH IST STARK. DIE WIRO UNTERSTÜTZT EIN TRAININGSLAGER DES NACHWUCHSES.



Wer die Rostocker Wasserballer erleben will: Am 9. März treten die Herren zum wichtigen Heimspiel gegen SC Neptun Cuxhaven an. Anpfiff: 16 Uhr in der Neptunschwimmhalle in der Kopernikusstraße.

Historie

Um 1870 haben die Engländer Wasserball erfunden, sie spielten es im Fluss, Tore gab es noch nicht. Anfangs war es mehr eine Rauferei unter Wasser, aber die Regeln wurden schnell strenger. Wasserball wurde im Jahr 1900 als erste Mannschaftsportart bei Olympia zugelassen. 1928 holte Deutschland seinen bislang einzigen Olympiasieg.

STEFFEN KLUKAS



RADIO AUS LÜTTEN KLEIN



Radio LOHRO lebt von Mut. Von mutigen Rostockern, die etwas zu sagen haben und sich vors Mikro trauen. Im Studio in der Frieda 23 arbeiten 200 ehrenamtliche Radiomacher. Die Jüngsten sind acht Jahre alt, die ältesten über 90. Sie stellen 50 Redaktionen auf die Beine, produzieren Sendungen übers Kochen, über Wissenschaft und Literatur, Politik, jede Menge Musiksendungen.

Neben der Hauptredaktion in der Innenstadt hat der freie Lokalsender ein kleines Außenstudio in Toitenwinkel und sendet regelmäßig aus dem Heizhaus in der Südstadt. Nun erobert LOHRO den Nordwesten. In diesen Tagen sendet das Lokalradio zum ersten Mal live aus Lütten Klein. Der Internetradio-Macher Burghard Seidel hat das Projekt eingefädelt: Weil die ehemalige Postfiliale auf dem Boulevard leer stand, hat er mit dem Vermieter eine Zwischennutzung vereinbart. In Kooperation mit LOHRO wurde ein kleines Sendestudio hergerichtet. »Wir wünschen uns, dass hier Radio von und für Leute vor Ort gemacht wird«, erklärt LOHRO-Geschäftsführerin Kristin Schröder. Lütten Klein hat viel zu bieten: kleine Start-ups, interessante Lebensgeschichten und Historie. Wer traut sich? Vor allem Rostocker aus dem Nordwesten, auch ohne Radioerfahrung, sind willkommen. Das LOHRO-Team greift ihnen unter die Arme.

Die ehemalige Post ist groß – und soll nicht nur fürs Radiomachen genutzt werden, sondern auch für Kulturveranstaltungen. Ein Unternehmen hat gerade 58 Stühle gespendet.

Infos unter www.lohro.de



Da dreht sich was



Bei der WIRO steht kein Rad still. Das Wohnungsunternehmen baut und investiert auch in diesem Jahr in allen Stadtteilen. Wir stellen die wichtigsten Baustellen vor:

Lortzingstraße 6–8

Kaum ein Stein bleibt in der Lortzingstraße 6 bis 8 in Warnemünde auf dem anderen. Arbeiter haben die alte Kellersohle rausgestemmt, 37 Tonnen Bewehrungsstahl eingebaut. Nun ist der Keller endlich wasserdicht. In den oberen Etagen erneuern sie Decken, verändern Grundrisse, bauen das Dachgeschoss aus. Bäder, Fenster, Heizungen, Fassade und Dach – die Liste ist lang. In einem Jahr ist der Klinkerbau aus den 40er-Jahren wie neu. Seit 2015 saniert die WIRO Block für Block in dem Karree. Die Planung für das nächste Haus, Lortzingstraße 9 und 10, läuft schon.



WIROtel in Lichtenhagen

In Geduld müssen sich die jugendlichen Bewohner des WIROtel in Lichtenhagen üben. Weil während der Fassadensanierung versteckte Baumängel aus Vorzeiten ans Licht kamen, dauert es länger als geplant. Im Juni soll nun alles fertig sein. Mit dem neuen Wärmedämmverbundsystem sparen die Bewohner eine Menge Energie – und mit dem neuen, pastellfarbenen Farbanstrich ist der DDR-Schick passé.

Ahlbecker Straße 1–3

In der Ahlbecker Straße 1 bis 3 können nach der Sanierung vor allem ältere Mieter komfortabler wohnen. Sechs neue Aufzüge fahren bereits, sie halten auf jeder Etage. Ein Laderaum für Elektro-Rollstühle wird eingerichtet. Die Eingangsbereiche werden umgebaut, sind demnächst großzügig und hell. Aktuell richten Handwerker die Flure her, sie erneuern Beleuchtung, Belag und Wände. Im Herbst soll der Elfgeschoss fertig sein.



Warnowallee 23a

Die ersten fünf Geschosse stehen schon: In der Warnowallee 23a in Lütten Klein entsteht ein Hochhaus mit zwölf Etagen. Im Erdgeschoss und im ersten Stock sind zwei Wohngemeinschaften für Senioren geplant. Von 67 Wohnungen sind 63 sozial gefördert. Im Herbst 2025 übernimmt die WIRO das schlüsselfertige Haus.

Möllner Straße

Endspurt in Lichtenhagen! Das größte Neubauquartier der WIRO an der Möllner Straße wird nach drei Jahren Bauzeit bis September vollendet. Je nach Fertigstellung vermietet die WIRO die 318 Wohnungen nach und nach. Der erste Block ist schon bewohnt. Für die Plöner Straße 6 und 7, die 42 Wohnungen sind sozial gefördert, sind alle Mietverträge unterzeichnet. Das nächste Haus geht in diesen Tagen in die Vermietung.



www.WIRO.de/Neubauten



Interessenten für neue Wohnungen können sich unter www.WIRO.de/Wunsch registrieren.



Fleißarbeit:

Neben den prominenten Projekten plant die WIRO zahlreiche kleine Maßnahmen im Bestand. Nur ein kleiner Ausschnitt: In der John-Brinkmann-Straße in Warnemünde werden Balkone erneuert, in der Pappelallee und im Fohlenhof im Nordosten Stränge saniert. Ein Schwerpunkt ist in diesem Jahr der Brandschutz. In vielen Stadtteilen, vor allem in Hochhäusern, werden Rettungswege ertüchtigt, Hausalarmanlagen erneuert, zusätzliche Feuerwehruzufahrten angelegt. Allein im Blockmacherring stehen 14 Aufgänge im Plan.



↴ Markgrafenheide

Die Abrissbagger kommen im März nach Markgrafenheide. Der ehemalige Kasernenblock Albin-Köbis-Straße 7 verschwindet. Im Sommer sollen die Bauarbeiten für ein neues Wohnhaus beginnen. 21 Wohnungen, mit Erdwärme beheizt, und eine Praxis sollen Anfang 2026 fertig sein.

↴ Helmuth-Mentz-Straße 8 und 9

Die Warnow vor der Nase: Das erwartet die künftigen Mieter in der Helmuth-Mentz-Straße 8 und 9. In Gehlsdorf entstehen zwei Häuser mit insgesamt 39 Wohnungen und einer Gewerbeeinheit. Der Rohbau steht. Die WIRO übernimmt die Neubauten Anfang nächsten Jahres schlüsselfertig.



Pappelallee 4

Das offene Treppenhaus in der Pappelallee 4 war immer was Besonderes – aber bei Sturm, Schnee und Eis müssen die Mieter die Zähne zusammenbeißen, wenn sie vor ihre Wohnungstür treten. Noch problematischer: Die Witterung hat Korrosionsschäden verursacht. Darum wird der Flur voraussichtlich ab Mai mit einer Glasfassade geschlossen. Das Haus gehört zur »fünften Wohngruppe«. Das Quartier war Anfang der 90er-Jahre der erste Neubau der WIRO.

Erneuerbare Energien

Mehr als 500 Wohnungen rüstet die Energietochter der WIRO, die WIR Wärme in Rostocker Wohnanlagen GmbH, in den nächsten Monaten energetisch um. Alte Einzel-Gasthermen werden ausgebaut, die Heiztechnik auf erneuerbare Energien umgestellt: unter anderem Wärmepumpen und Eisspeicher. Die WIR bündelt Anlagen und rüstet ganze Quartiere im Hansa- und Kompostenviertel und in Warnemünde um.

↴ Thierfelderstraße

Umzugswagen fahren in der Thierfelderstraße ein und aus. Die ersten Mieter, im Wohnriegel 13 bis 15, sind im Februar eingezogen. Im neuen WIRO-Quartier mit 147 Wohnungen geht es in großen Schritten voran. In den fünf Punkthäusern geben sich die Gewerke für Innenausbau die Klinke in die Hand, bis spätestens September sollen sie bezugsfertig sein. Der letzte Wohnriegel, die Kobertstraße 1 bis 4, ist im Rohbau. Baufertigstellung: Frühjahr 2025.



Spender gesucht!



Lukas Borkert ist Arzt – und spendet selbst regelmäßig Blut. So wie Kathrin Neuschl (linkes Foto).

Jeder Zweite braucht irgendwann in seinem Leben eine Bluttransfusion. Nach einem Unfall, während einer OP oder einer Chemo. Drei Prozent der Deutschen spenden regelmäßig Blut – und es werden jedes Jahr weniger. Man muss kein Rechenkünstler sein: So kann das System auf Dauer nicht funktionieren. Dabei ist die Lösung einfach: Blut spenden. Beispielsweise in der Rostocker Universitätsmedizin.

Michael Preikschat liegt auf dem Rücken. Sein Blut läuft aus der Kanüle in seiner linken Armbeuge über einen Schlauch in den Zellseparator. Der graue Apparat brummt – und zerlegt Preikschats Blut in seine Bestandteile. Die Blutplättchen, oder fachsprachlich Thrombozyten, landen in einem durchsichtigen Beutel, alles andere fließt zurück in seinen Arm. Das fühlt sich kurz kalt an, erzählt der Rostocker. »Sonst merke ich nichts.« Der 43-Jährige kommt alle 14 Tage in die Waldemarstraße, morgens vor der Arbeit. Eine Stunde »hängt« er an der Maschine, mehrere Liter Blut laufen durch den Schlauch aus seinem Körper und wieder hinein. Zwischen 220 und 480 Milliliter Thrombozyten bleiben am Ende übrig.

Als Student hat Michael Preikschat Blut gespendet, um sich ein paar Mark zu verdienen. »Heute tue ich es für mein gutes Gewissen.« Obwohl er keinen persönlich kennt, weiß er: Etlichen Krebspatienten haben seine Thrombozyten das Leben gerettet. Die Plättchen sind für die Blutgerinnung zuständig. Wenn die Gerinnung beispielsweise durch eine Chemotherapie gestört ist, droht ein Mensch schon bei kleinen Verletzungen zu verbluten.

Im Nebenraum liegt Sarah Maier seit drei Minuten an der Kanüle, der 500-Milliliter-Beutel ist schon halb voll. Die 42-Jährige spendet seit mehr als 20 Jahren Blut. »Ich vertrage das gut. Nur Sport lasse ich an dem Tag ausfallen.« Nach jeder Spende vereinbart sie gleich einen Termin für die nächste, viermal im Jahr dürfen Frauen Vollblut spenden. Sarah Maier geht zur Unimedizin, weil ihr wichtig ist, dass ihr Blut nicht irgendwohin verkauft wird, sondern Rostockern hilft.

Michael Preikschat und Sarah Maier sind Spender, wie sie im Buche stehen. Leider gibt es zu wenige

wie sie. Mit der Corona-Pandemie blieben viele Spender fern und sind seitdem nicht wiedergekommen. Das ist ein großes Problem, erklärt Lukas Borkert. Der junge Arzt arbeitet beim Blutspendedienst der Rostocker Unimedizin. Mehr als 50 Konserven braucht das Klinikum an einem normalen Tag. Für Unfallopfer, Krebspatienten, chronisch Kranke, für Operationen und Geburten. Engpässe gab es immer. Früher wurde das Blut vor Weihnachten und in den Sommerferien knapp. Heute ist das Dauerzustand. Die Unimedizin muss Blutkonserven vom DRK zukaufen – und manchmal sogar geplante OPs verschieben. Soweit die moderne Medizin auch ist, erklärt der 27-jährige Borkert: »Es gibt keine Alternative zum Spenderblut, es lässt sich nicht im Labor herstellen.«

Es gehört nicht viel Phantasie dazu, sich vorzustellen, dass man selbst plötzlich auf fremdes Blut angewiesen sein könnte. Eine Sportverletzung kann reichen. Die Statistik sagt, dass jeder zweite Deutsche mindestens einmal im Leben eine Bluttransfusion braucht.



Spendenarten



1 Eine **klassische Vollblutspende** wird im Labor in seine Bestandteile aufgetrennt, in rote Blutkörperchen, Blutplättchen und Plasma. Eine Spende hilft so bis zu **drei Patienten**.



2 Bei einer **Thrombozyten-Spende** wird das Blut an Ort und Stelle getrennt. Nur die Blutplättchen werden gesammelt, der Rest fließt zurück in den Körper. Thrombozyten kann man **alle 14 Tage** spenden.



3 **Plasma** wird bei **großen Blutverlusten** benötigt, aber auch in der **Arzneimittelherstellung**. Das Blut wird aus der Armvene entnommen und zentrifugiert. Das Plasma wird gesammelt, die übrigen Blutbestandteile gelangen zurück. Plasma bildet sich schnell nach, darum ist die nächste Spende theoretisch schon nach **wenigen Tagen** möglich.

WIRO mittendrin

Schwester Marita arbeitet seit 1988 in der Blutspende der Universitätsmedizin. Sie braucht keine Statistik, sie weiß aus Erfahrung: »**Jedes Jahr werden die Spender weniger.**« Die ab 50 Jahren sind treu, sie lassen keinen Termin aus. »**Wir hatten gerade neulich einen, der hat in seinem Leben schon 120 Liter Blut gespendet.**« Das Problem: Sie werden älter. Obwohl die Politik reagiert und die Altersgrenze abgeschafft hat, werden die Älteren nach und nach ausscheiden, erklärt Lukas Borkert. Sie bekommen Krankheiten und brauchen Medikamente, sind dann als Spender nicht mehr geeignet. Auch junge Rostocker sind durchaus blutspendewillig – leider nur sporadisch, beispielsweise nach einem Aufruf im Radio.

Im mittleren Alter, zwischen 30 und 50, da hapert's mit der Spendenbereitschaft.

Dabei gibt es einige Argumente fürs Blutspenden – neben dem guten Gefühl und einer Aufwandsentschädigung: Im Labor wird jede Konserve vor der Transfusion aufgearbeitet, auf HIV, Hepatitis und andere Erreger untersucht. Über mögliche Befunde wird der Spender informiert. »**Das ist wie ein kleiner Check-up.**« Es gibt Menschen, sagt der Arzt, die schwören, dass eine Blutspende wie eine kleine Verjüngungskur wirkt. »**Der Körper produziert danach neue, frische Zellen.**«



Schwester
Anke Westphal

FOTOS: DOMUSIMAGES

Wie läuft eine Blutspende ab?



Etwa eine **Dreiviertelstunde** sollte man für die klassische Blutspende einplanen – wobei die Blutentnahme eine Frage von Minuten ist. Zuerst müssen willige Spender einen **Fragebogen zur Gesundheit** ausfüllen. Anschließend werden Blutdruck, Temperatur und Puls gemessen. Mit einem kleinen Pils wird ein Tropfen Blut aus dem Finger entnommen, um den Eisenwert zu bestimmen. Ein Arzt stellt die Spendentauglichkeit fest. Nun geht's zur Sache: Innerhalb von 15 Minuten werden 500 Milliliter Blut entnommen. Danach sind **30 Minuten Ruhepause** empfohlen. Eine Plasmaspende dauert ungefähr 45 Minuten, Thrombozyten eine Stunde. Neben Getränken und einem Imbiss gibt es nach jeder Spende eine **Aufwandsentschädigung: 20 Euro für Vollblut und Plasma, 60 Euro für Blutplättchen.**



Zahlen & Fakten

- **3 Prozent** der Menschen in Deutschland spenden regelmäßig Blut.
- **0 Negativ** ist die wertvollste Blutgruppe, weil sie bei jedem Menschen passt.
- **4 Tage** halten Thrombozyten, Vollblut hält sich gekühlt **42 Tage**.
- **4 bis 6 Liter** Blut fließen durch den Körper eines Erwachsenen.

Wer darf Blut spenden?

- Spender müssen **18 Jahre** alt sein und mindestens **50 Kilo** wiegen.
- **Männer** dürfen **sechs Mal** im Jahr Vollblut spenden, **Frauen vier Mal**
- gültiger Personalausweis
- vorher genug essen und trinken

Wo kann ich Blut spenden?

Blutspende der
Universitätsmedizin Rostock
Waldemarstraße 21 d
0381 4947670

[www.med.uni-rostock.de/
blut-spenden](http://www.med.uni-rostock.de/blut-spenden)



DRK-Blutspendedienst Rostock
Robert-Koch-Straße 10
Infos & Blutspendeaktionen auf

[www.blutspende-leben.de/ueber-uns/
standorte/institut-rostock](http://www.blutspende-leben.de/ueber-uns/standorte/institut-rostock)



Alle Blutspendedienste,
auch private, unter
www.blutspenden.de



Lass frische Luft rein!



FOTO: WIRO

Viele Mieter verstehen die Welt nicht mehr, wenn sie in ihrer Wohnung einen Schimmelfleck entdecken, sagt WIRO-Bautechniker Maik Schulz. »Sie lüften und heizen, denken, sie machen alles richtig.« So einfach ist das aber nicht.

Energiesparen ist wichtig. Aber: Wie alles im Leben hat auch diese Sache zwei Seiten. Schulz' Paradebeispiel, die Küche: »Die Mieter denken: 'Da muss ich wenig heizen, die Wärme vom Kochen reicht aus.'<« Der WIRO-Bautechniker weiß es besser: Beim Brutzeln und Garen entsteht nicht genug Wärme, um die Wände aufzuheizen. Sie kühlen aus. Die Folge: »Der Wasserdampf vom Kochen und Atmen hängt in der Raumluft wie ein nasser Waschlappen.« Das wäre nicht das größte Problem – wenn die Mieter mehrmals am Tag stoßlüften, damit die feuchte Luft entweichen kann. Aber sie lüften zu selten, zu kurz oder sogar nur auf Kipp – aus einem nachvollziehbaren Grund: »Sie wollen vermeiden, dass die Wohnung durch die kalte Luft von draußen noch mehr auskühlt.« Kalte Wände, feuchte Luft: Da freut sich der Schimmel. Die Sporen sind immer in der Luft, drinnen wie draußen, und eigentlich harmlos.

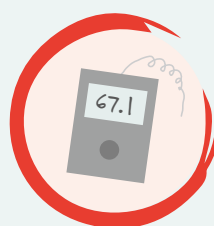
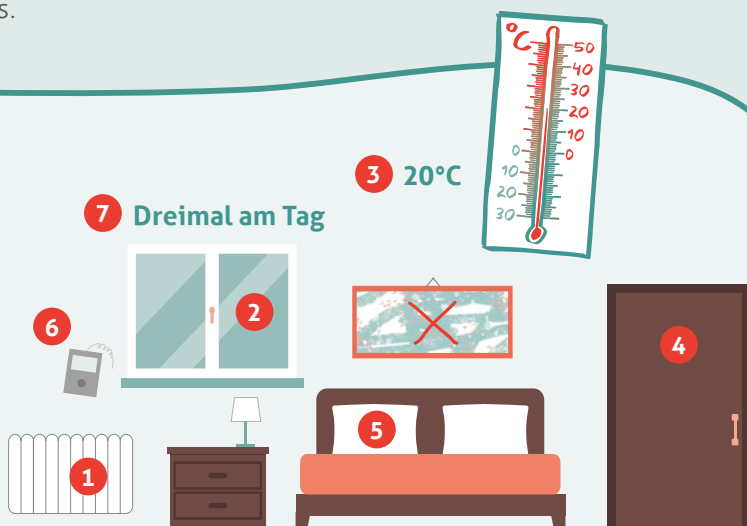
Problematisch wird's, wenn Feuchtigkeit an kalten Wänden kondensiert. Dort lassen sich die Sporen nieder, gerne in einer Ecke oder unterm Fensterbrett. Die Population explodiert und erreicht bedenkliche Konzentrationen. Sichtbare Schimmelflecken entstehen.

Maik Schulz und seine Kollegen arbeiten im Auftrag der WIRO-KundenCenter. Wenn Mieter Schimmelflecken melden, messen die Fachleute Luftfeuchte, Temperaturen an den Wänden, halten auch nach Baumängeln Ausschau. In einigen Fällen sind nämlich undichte Fassaden oder zugeige Fenster schuld. »Meist liegt es aber an den Lebensgewohnheiten der Mieter.« Die Bautechniker kümmern sich um die Schimmelbeseitigung, sie klären die Mieter auf und geben Tipps. »Die meisten sind einsichtig, heizen und lüften künftig mehr.«

Sein Tipp: Wenn Mieter einen dunklen Fleck entdecken, können sie erstmal versuchen, ihn mit etwas Reinigungsalkohol zu entfernen. Verschwindet er, handelt es sich nur um eine harmlose Verfärbung.

Das sollten Mieter beachten:

- 1 Heizkörper nicht mit Möbeln oder Vorhängen zustellen. Die Raumluft zirkuliert sonst nicht.
- 2 Zahlreiche Zimmerpflanzen und nasse Wäsche auf dem Ständer sorgen für eine extrem hohe Luftfeuchte. Es gilt: oft lüften.
- 3 Die Grundtemperatur sollte bei etwa 20 Grad liegen. Selbst im Schlafzimmer sollte es nicht kälter sein als 18 Grad.
- 4 Die Türen zu kälteren Räumen schließen.
- 5 Möbel mindestens 10 Zentimeter von den Außenwänden abrücken. Selbst Bilder sollten dort nicht hängen.
- 6 Ein Hygrometer hilft, die Luftfeuchte im Blick zu behalten. Sie sollte 60 Prozent nicht übersteigen.
- 7 Lüften, lüften, lüften: Dreimal am Tag für mindestens fünf Minuten alle Fenster weit öffnen. Nach dem Duschen und Kochen: gleich Fenster auf!



Für Mieter: In ihrem WIRO-KundenCenter können sich Mieter kostenlos ein Feuchtigkeitsmessgerät, fachsprachlich Hygrometer, ausleihen.

PIEPT'S NOCH?

Die WIRO hat jede Wohnung mit Rauchwarnmeldern ausgestattet, fast **125.000** kommen im Bestand zusammen. Damit ist es aber nicht getan. Die kleinen Lebensretter können kaputt gehen – und dann im Fall eines Feuers versagen. Einmal im Jahr lässt das Wohnungsunternehmen die Geräte von Fachleuten überprüfen.

Mit einem Aushang im Hausflur kündigt sich das »Montageteam Becker« zwei Wochen vorher an. Die Monteure planen etwa zwei Stunden pro Aufgang. André Soppart, Leiter Bautechnik, bittet: »Damit die Abläufe reibungslos funktionieren, ist es wichtig, dass sich die Mieter in dem gesamten Zeitfenster in ihrer Wohnung aufhalten.« Der Zeitplan ist straff, pro Wohnung sind es nur wenige Minuten. Die Monteure lösen probeweise den Alarm aus und kontrollieren, ob der Rauchmelder verschmutzt oder beschädigt ist. Außerdem prüfen sie, ob ein Rauchmelder nachgerüstet werden muss, weil beispielsweise das Arbeitszimmer zum Kinderzimmer umfunktioniert wurde.



Für alle, die den ersten Termin nicht einrichten können, gibt es einen zweiten. Auch der wird per Fluraushang angekündigt. Mit allen Mietern, die auch den verpassen, vereinbart die Firma persönlich einen dritten Termin. »Dieser Aufwand ist im Wartungsvertrag nicht vorgesehen und wird extra berechnet – außer es gibt gute Gründe.«

Für Terminabsagen und Absprachen:

»Montageteam Becker« |
Telefon 0381 21050 213 (erreichbar von
8 – 16 Uhr) | kontakt@montageteam-becker.de



Nicht verpassen!

In den nächsten Wochen bekommen alle WIRO-Mieter wichtige Post von ihrem Vermieter. Anlass ist eine Gesetzesänderung: In den nächsten Monaten müssen sich Mieter um einen eigenen Kabelanschluss kümmern. Ab 1. Juli werden Kabelgebühren nicht mehr zentral über den Vermieter abgerechnet. Wer seinen Kabelanschluss behalten will, muss einen Einzelnutzer-Vertrag mit dem Kabelnetzbetreiber Infocity Rostock abschließen. Wer sich spaltet, profitiert von Frühbucher-Angeboten.

Nicht nur die Infocity-Kundenzentren in der City helfen weiter. Alle Adressen der Partner unter:

[www.infocity-rostock.de/
kabelanschluss-vertriebspartner](http://www.infocity-rostock.de/kabelanschluss-vertriebspartner)



HC Empor Rostock spielt in Marienehe



Der WIRO-Spieltag am 3. März gegen den SV Anhalt Bernburg wurde in die altehrwürdige Spielstätte verlegt. Denn in der Fiete-Reder-Halle ist mehr Platz für mehr lautstarke Unterstützer. Anwurf ist um 17 Uhr. Das Handballfest beginnt schon mittags: Um 12 Uhr spielt die U 23 und um 14.30 Uhr ist Anwurf bei den A-Junioren. Tageskarte für alle drei Spiele: 10 Euro bei freier Platzwahl. www.hcempor.de/ticketshop



NIX FÜR DEN HOHLEN ZAHN

Gutes Essen hält Leib und Seele zusammen, das wussten schon unsere Großeltern. Wir haben Rezepte für leckeres »Soulfood«, zu Deutsch: Seelenkost. Die wärmt, macht glücklich und satt – ist aber nichts für Kalorienfuchser.

Zutaten (4 Personen):

1 Kilo Hähnerteile,
300 Gramm Walnüsse
gemahlen,
1 große Zwiebel,
1 TL Kurkuma,
½ TL Zimt,
2 EL Tomatenmark,
100 ml Granatapfelsirup,
½ TL Safranfäden,
3 Lorbeerblätter,
Öl zum Braten

Persisches Huhn mit Granatapfel und Walnüssen

So geht's: Die Zwiebel würfeln und in heißem Öl langsam goldbraun anbraten. Tomatenmark, Kurkuma, Zimt und gemahlene Walnüsse dazugeben, einige Minuten rösten. Einen halben Liter Wasser angießen und die Soße etwa eine Stunde köcheln lassen, bis sie eingedickt ist. Hähnerteile salzen und pfeffern, in einer Pfanne in heißem Öl von allen Seiten scharf anbraten. Fleisch in die Soße legen, Lorbeerblätter dazugeben, und alles zusammen bei kleiner Hitze 90 Minuten schmoren lassen. Safran mörsern, in etwas Wasser auflösen und zur Soße geben. Mit Honig abschmecken. Dazu passt Reis.



Flaumiger Kaiserschmarrn



So geht's: Der österreichische Koch Siegfried Werth im legendären Hotel Neptun Warnemünde kennt das Geheimnis des Kaiserschmarrns: Eier trennen. Dotter und eine Prise Salz mit dem Schneebesen anschlagen. Milch, etwas Zucker und Mehl zugeben, zu einem glatten Teig vermengen – etwas kompakter als bei Eierkuchen. Eiklar, 2 Esslöffel Zucker und eine Prise Salz mit dem Mixer zu festem Schnee aufschlagen und vorsichtig unter den Teig heben – so kommt die Luft in den Schmarrn.

In einer großen Pfanne reichlich Butter schmelzen lassen. Hitze reduzieren! Teig eingießen. Nach 2 Minuten einige Rosinen darüber verteilen, so sinken sie nicht so weit ein. Wer keine Rosinen mag, darf sie bei Tisch »herauskletzeln«. Unterseite langsam hellbraun anbacken. In der Pfanne vierteln, wenden und auf der anderen Seite fertig backen. Alles in kleine Stückchen rupfen. Butterflocken und etwas Zucker über den Schmarrn verteilen und in der Pfanne karamellisieren. Anrichten mit Puderzucker und Pflaumenkompott oder Apfelmus.

Sie brauchen:

250 g Mehl,
½ l Milch,
4 Eier,
Zucker,
Puderzucker,
Butter,
Salz,
Rosinen



Käse-Stampf-Kartoffeln mit Chicorée

Sie brauchen:

1 Kilo Kartoffeln
(mehligkochend),
150 Milliliter Sahne,
75 Gramm Butter,
50 Gramm Cheddarkäse,
4 Chicoréekolben,
1 kl. Glas Kapern,
1 Zwiebel,
Salz, Pfeffer,
Öl



So geht's: Kartoffel schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen lassen. Derweil die Kapern abgießen und in heißem Öl knusprig braten. Zwiebeln in Ringe schneiden und in der Pfanne so lange anbraten, bis sie Farbe haben. Kapern und Zwiebeln beiseite stellen. Chicorée längs halbieren. Butter in der Pfanne zerlassen und die Hälften anbraten, zwischendurch wenden. Wenig Wasser dazugeben und bei geschlossenem Deckel drei Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die weichen Kartoffeln abgießen. Den Topf kurz zurück auf den Herd stellen. Kartoffeln stampfen, mit Sahne und Butter vermengen. Käse reiben und unter das Püree heben. Die Stampfkartoffeln auf Tellern anrichten, Chicorée, Zwiebeln und Kapern darauf verteilen.



Käse-Makkaroni

So geht's: Makkaroni nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen und abgießen. Schmelzen Sie die Butter in einer großen Pfanne. Mehl dazugeben und so lange rühren, bis es angebräunt ist. Nach und nach Milch und Sahne dazugeben. Rühren nicht vergessen, sonst klumpt es. Kurz aufkochen, dann 10 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Salz, Pfeffer, Senf und Paprikapulver dazugeben. Drei Viertel des geriebenen Käses in die fertige Soße geben. Füllen Sie die Nudeln und die Käsesoße in eine Auflaufform. Restlichen Käse auf den Makkaroni verteilen. Bei 175 °C Ober-/Unterhitze circa 25 Minuten goldbraun backen.

Zutaten:

400 Gramm Makkaroni,
50 Gramm Butter,
3 EL Mehl,
300 Gramm geriebenen Käse,
Mischung aus Cheddar,
Parmesan, Emmentaler,
400 ml Milch, 200 ml Sahne,
1 TL Paprikapulver,
1 TL Senf,
Salz,
Pfeffer



Sie brauchen:

8 Scheiben kräftiges
Weizenbrot,
300 Gramm geriebener
Käse (z. B. Cheddar, Gruyère,
Mozzarella, auch gemischt),
Butter

Tipp: Sie können das Sandwich mit Avocado, Tomaten oder Bacon aufpeppen.

Gegrilltes Käsesandwich

So geht's: Bestreichen Sie die Brotscheiben auf einer Seite großzügig mit Butter. Käse auf die ungebutterte Seite streuen. Eine zweite Scheibe Brot, ebenfalls mit der Butterseite nach oben, darauflegen und andrücken. Das Sandwich in der heißen Pfanne bei mittlerer Temperatur knusprig braun braten. Wenden. Es ist perfekt, wenn der Käse zerschmolzen ist.



Umsonst ins Kino



Es war ein Kopf-an-Kopf-Rennen. Und der Wunschfilmgewinner heißt: »**Wochenend-rebellen**«. Am **19. März** zeigt die WIRO den Streifen **um 19 Uhr im LiWu**.

Jason ist Autist. Routinen und Regeln sind für ihn ganz wichtig. Jedes Ding hat seinen festen Ablauf, an dem nichts geändert werden darf. Da bleiben Konflikte mit seinem Umfeld nicht aus, vor allem in der Schule. Als die Lehrer Jason nahelegen, auf eine Förderschule zu wechseln, schlägt Vater Mirco dem Jungen einen Deal vor: Der Zehnjährige lässt sich in der Schule nicht mehr provozieren, dafür hilft Mirco ihm bei der Suche nach einem Lieblingsfußballverein. Das ist aber nicht so einfach, wie es sich anhört. Denn bevor er sich entscheidet, will Jason alle 56 Mannschaften der ersten, zweiten und dritten Liga live spielen sehen. Der Film basiert auf einer wahren Geschichte.



FOTO: LEONINE STUDIOS

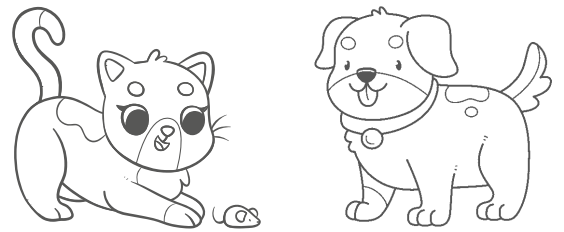
Wir verlosen 75 x 2 Tickets für die Kinovorstellung. An der Verlosung können Sie nur online unter www.WIRO.de/liwu teilnehmen.



Teilnahmebedingungen

Die Gewinner werden unter allen verlost, die online unter www.WIRO.de/liwu am Gewinnspiel teilgenommen haben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt und für den Wunschfilm-Abend auf eine Gästeliste eingetragen. Die Teilnahmemöglichkeit am Gewinnspiel **endet am 3.3.2024 um 24 Uhr**. Voraussetzung zur Teilnahme sind vollständig und korrekt ausgefüllte Formularfelder. Der Fairness halber: Die Teilnahme ist nur einmal möglich. Dopplungen werden erkannt und aussortiert. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind alle Mitarbeiter der WIRO und des Lichtspieltheater Wundervoll (liwu). Die Daten der Gewinnspielteilnehmer werden ausschließlich für die Teilnahme an diesem Gewinnspiel erhoben und am Ende der Aktion gelöscht. Die Daten werden nicht an Dritte weitergeleitet. Gewinnspielveranstalter ist die WIRO Wohnen in Rostock Wohnungsgesellschaft mbH, Lange Straße 38, 18055 Rostock, E-Mail: marketing@WIRO.de. Die vollständigen Teilnahmebedingungen unter www.WIRO.de/liwu.

* SPIELWIESE *

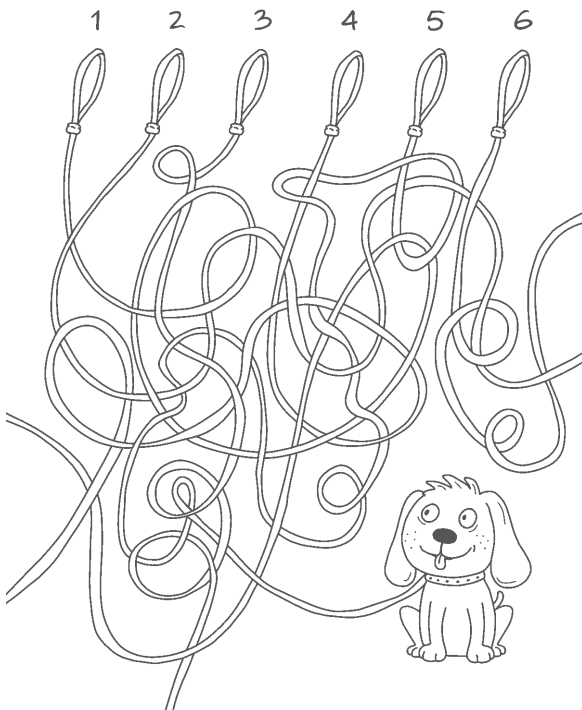


Sumpf-, Grubengas	Fluss in Spanien	federn- des Sport- gerät	griech. Göttin der Jugend	Gehör- knöchel- chen	PC- Zeichen- satz (Abk.)	Dunst	ugs.: langweilig span. Speise	dt. Name der poln. Stadt Olawa	essbares Tierer- ingeweide	Stadt in Israel (Flug- hafen)	Geneh- migung	deutscher Sozialist (Friedrich) † 1895
		5			hinter- her- laufen, -rennen		7					Beurtei- lung, Einschät- zung
Teil der Stoppvor- richtung am Auto								Luft- schiff Amund- sens				
Titel jüd. Ge- setzes- lehrer					Stadt im Tessin (CH)	lang- samer Volks- tanz			9			
				öster. Lyriker (Nikolaus) † 1850		8		gego- renes Milch- getränk		Hoch- gebirgs- weide		
Dramen- held bei Shakes- peare	Lemur, Halbaffe Madagaskars		Popmu- sikstil				Gewichts- einheit (Kurz- w.)	gefäl- telter Kragen				4
Sporen- pflanze			Wirtschafs- org. (Abk.)		int. Autoren- verband (Kurz- w.)	erhaben ge- schnitt. Stein				franzö- sisch: König		Standard der Film- empfind- lichkeit
eng- lische Bier- sorte				Hoch- gebirge Inner- asiens	1			Schutz- anstrich	2			
ugs.: Fußball spielen		6				Sohn Jakobs (A. T.)				rechter Seine- Zufluss		
Kfz-Z. Indien				Gesetz, Sitte, Ordnung (Philos.)			3	Ver- nunft, Einsicht (franz.)				

Lösungswort:

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

Finde die richtige Hundeleine!



Verbinde die Zahlen der Reihenfolge nach und male das entstandene Motiv aus!





Abi auf dem zweiten Weg?

Das Rostocker Abendgymnasium nimmt ab sofort Bewerbungen fürs kommende Schuljahr entgegen. Infoabend für alle Interessierten: **14. März ab 17 Uhr am Goetheplatz 5.**



Besuchen Sie uns auch im Internet

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

WIRO-Notdienst

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

Verlegt:
3. März, 17 Uhr,
HC Empor in der
Fiete-Reder-Halle

Der WIRO-Spieltag (HCE gegen SV Anhalt Bernburg) wurde nach Marienehe verlegt.

COUPON

Mit der WIRO aufs Eis



Am 23. und 24. März lädt die WIRO wieder zum nächsten Eislauf-Wochenende ein: Für Mieter kosten Eintritt und Schlittschuhausleihe nix, dazu gibt's ein Unterhaltungsprogramm mit Musik, Schminkstation, Ballonkünstler und WIRO-Maskottchen Bodo. Einfach Coupon ausschneiden und am Eingang abgeben.*

www.eishalle-rostock.de



*Gilt für bis zu vier Personen. Eintritt und Schlittschuh-Ausleihe sind am 23. und 24. März zwischen 11 und 18 Uhr gratis. Pfand für die Schlittschuhe nicht vergessen!

FOTOS: ADOBESTOCK.COM

Wahlhelfer*innen gesucht



Europaparlaments- und Bürgerschaftswahl 2024

Rostock braucht Wahlhelfer*innen für den **9. Juni 2024**

Demokratie funktioniert nur gemeinsam!



Tel. 0381 381-1801
www.rostock.de/wahlen



Rätselauflösung

(1-9) Proetchn
M E T H A N S E I L E N E
B R A M S P E A L N O R G E
R O M E O L E N A U F E N D L E R
P S O U L E N A U F E N D L E M
M O O S P O L K A M E R A U S
K A L E P A M I R S
K I C K E N L E V I A I S O N
I N D N O M O S R A I S O N



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 Förderungsmanagement
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.
foerderungsmangement@WIRO.de
0381 4567-3410