

miteinander

Das Magazin der HOWOGE

HOWOGE-
Kundenzentren
30. und 31. März 2017
geschlossen
Siehe Seite 18

Genuss für jeden Geschmack

Lichtenberg für Feinschmecker – von Eisdiele
bis Sterneküche. Eine köstliche Entdeckungstour
östlich des S-Bahn-Rings S. 6–10

Essen mit Freude

Eckart von Hirschhausen
erklärt, warum Handys beim
Abnehmen helfen S. 10



Selbst gemacht

Bank für den Balkon
mit viel Stauraum für die
Sommersachen S. 14

Ausgabe

01 | 17

www.howoge.de

Inhalt

06

TITELGESCHICHTE

Genusstour Die leckeren
Seiten von Lichtenberg

*„Hobbygärtner machen ihre Lauben
fit für den Frühling – das ist
Entspannung in der Großstadt!“*



ULLI ZELLE
rbb-Reporter und
mieteinander-
Kolumnist

11



Gewinnen Sie tolle Preise: Nehmen Sie an unseren Verlosungen teil – in dieser Ausgabe auf den folgenden Seiten:
Seite 4, Seite 14, Seite 16 und Seiten 22 – 23

Editorial

**RILANA MAHLER
KIRSTIN GEBAUER
JACQUELINE TARTLER**

Unternehmens-
kommunikation



Öfter mal was Neues machen

Bald ist es geschafft: Der Winter verzieht sich in den Norden, die Sonne wärmt Berlin und die ersten grünen Triebe blinzeln in die Sonne. Die Zeit ist reif für den Frühjahrsputz! Nach Monaten in geschlossenen Räumen hat man häufig das Bedürfnis, klar Schiff zu machen: Fenster aufreißen, Möbel rücken, Altes aussortieren – und neu anfangen.

So ging es uns auch in der Redaktion der mieteinander. Wie Sie sehen, haben wir die Mieterzeitung der HOWOGE renoviert. Das Layout hat einen frischen Anstrich bekommen, einige Rubriken wurden entsorgt. Auf diese Weise haben wir Platz gewonnen: für interessante Veranstaltungen und Freizeitmöglichkeiten in den HOWOGE-Quartieren; für praktische Anregungen rund ums Wohnen und Einrichten; für wichtige Nachrichten aus dem Unternehmen, die alle Mieter betreffen.

Aber die mieteinander soll keine Einbahnstraße sein. Letztlich ist unsere Mieterzeitung – neben Facebook, Pinterest und unserer Website – eine gute Möglichkeit, um mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Wir möchten Sie nicht nur informieren, sondern auch von Ihnen hören: Was ist in Ihrem Kiez los? Worüber sollen wir in den nächsten Ausgaben berichten? Wir freuen uns auf Ihr Feedback. Sagen Sie uns, was Sie in der mieteinander gerne lesen möchten. Mailen Sie Ihre Ideen an:
mieteinander@howoge.de

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

*Ihre
mieteinander-Redaktion*



12

Läuft bei dir
Profitipps für Freizeitjogger



14

Gut Holz
Bauanleitung: Balkonbank für zwei – mit ordentlich Stauraum



17

Hallo Nachbarin!
Pfarrerin
Renate Kersten



Vermietung
startet

19

Offene Tür
Die neuen
HOWOGE-
Häuser 2017



23

Lotte + Lasse
Warum bemalen wir
zu Ostern Eier?

MEIN KIEZ

- 04 **Terminkalender:** Alle Events auf einen Blick
- 06 **Lichtenberg genießen:** Eine Entdeckungstour von Eisdiele bis Sterne Küche
- 10 **Eckart von Hirschhausen** über gutes Essen und bekömmliche Glücksrezepte
- 11 **Zelles Zeilen:** Frühling in Lichtenberg
- 12 **Lauftraining** mit Kevin Jendrass

MEIN ZUHAUSE

- 14 **Selber machen:** Balkonbank mit Stauraum
- 16 **Checkliste:** Richtig aufräumen
- 17 **Hallo Nachbarin:** Pfarrerin Renate Kersten

MEINE HOWOGE

- 18 **Neue Servicenummer:** Schnelle Hilfe bei allen technischen Problemen
- 19 **Neubaustadtplan 2017:** Besichtigungstermine für sieben neue HOWOGE-Häuser
- 20 **HOWOGE-Mieterrat:** Was bisher geschah
- 21 **Wussten Sie schon?** Nachrichten und Nützliches
- 22 **Raten & Gewinnen:** Berliner Schlemmertour
- 23 **Kinderseite:** Lotte + Lasse bemalen Ostereier

Tipps & Termine



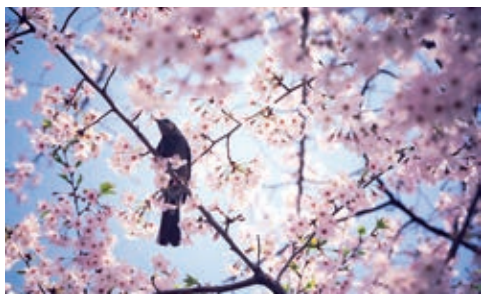
2. April

Zu Besuch auf dem Reiterhof

Der Reitverein Kleeblatt lädt zum Tag der offenen Tür rund ums Thema Pferd. Neben einem öffentlichen Dressur- und Springturnier gibt es für HOWOGE-Mieter besondere Angebote: Kinderreiten, Stallführungen und eine exklusive Voltigierdarbietung. Anmeldung bitte unter: mieteinander@howoge.de

10 – 15 Uhr, Reitverein Kleeblatt, Märchenweg 1, Malchow

www.howoge.de/reiterhof



23. April

Kirschblütenfest am Hagenower Ring

Wie schön ist es, Blüten zu betrachten! Im Japanischen gibt es dafür ein eigenes Wort: Hanami. 2017 feiert die HOWOGE erstmals die Kirschblüte in Hohenschönhausen. Japanische Trommelklänge, Teezeremonien und Tänze aus Asien begeistern an diesem Familiensonntag genauso wie Mitmachaktionen für Kinder und Speisen aus fernen Ländern. Der Eintritt ist frei.

11 – 15 Uhr, Kirschgarten am Hagenower Ring

www.howoge.de/kirschblutenfest



15. April

Den Frühling anfeuern

Spätestens im April reicht es uns dann mit kaltem Wind und Schneeregen. Höchste Zeit für den Frühling! Um ihn anzufeuern, lädt die HOWOGE am Karsamstag zum großen Familienfest am lodernden Osterfeuer. Es beginnt um 15 Uhr mit fröhlicher Tanzmusik und Live-Darbietungen. Im Kinderland werden Eier bemalt, während sich die Eltern an den Essensständen vergnügen. Gegen 18 Uhr sammeln sich alle Kinder dann zum Lampionumzug. Bei Einbruch der Dunkelheit entzün-

det die Lichtenberger Feuerwehr das gigantische Osterfeuer. Und zum Abschluss des Festes begeistert ein großes Höhenfeuerwerk die Gäste. Übrigens: Die HOWOGE sucht noch Darbietungen für die Showbühne, das „Schaufenster der Talente“. Haben Sie Lust, dort aufzutreten? Bewerben Sie sich jetzt um einen Platz! Nähere Infos dazu auf Seite 5.

15 – 21 Uhr, Park am Fennpfuhl, Paul-Junius-Straße, Eintritt frei
www.howoge.de/osterfeuer



Gewinnen Sie Eintrittskarten für die Internationale Gartenausstellung in Marzahn. Folgen Sie dazu der HOWOGE auf: www.facebook.com/howoge



29. April bis 1. Mai

Spectaculum am lichten Berg

Der Lichtenberger Rathauspark verwandelt sich für drei Tage in ein mittelalterliches Dorf. Musikanten, Gaukler und Handwerker vermitteln einen Eindruck davon, wie die Menschen vor 800 Jahren gelebt haben. Reenactment-Fans wie die „Viatores Historica“ schlüpfen in die Rollen von Magd, Pfalzgraf und Herzogin. Sie zeigen sich in detailgetreu gefertigten

Gewändern und führen traditionelle Werkzeuge und Waffen vor. Jongleure, Wahrsagerin und Ritterparcours unterhalten das neugierige Volk.

14 – 20 Uhr, Rathauspark Lichtenberg, Möllendorffstraße

www.facebook.com/SpectaculumAmLichtenBerg

20. Mai Straßenfest im Kaskelkiez

Die Enten sind los in der Victoriastadt! Auf dem Straßenfest „Viva Victoria“ liefern sich die Gummitiere (und ihre jungen Besitzer) ein „Entenrennen“ auf einer künstlich angelegten Regattastrecke. Und es gibt noch viel mehr zu entdecken: In den Straßen rund um die Alte Schmiede präsentieren sich Läden und Künstler aus dem Kiez. Es gibt Livemusik, einen Flohmarkt und Ponys zum Reiten. Die Kinder- und Jugendklubs der SozDia organisieren ein Bühnenprogramm in der Alten Schmiede und laden ein zu Parcourstraining, Airbrush-Atelier und Kickerturnier.

13 – 22 Uhr, Alte Schmiede, Spittastr. 40

www.sozdia.de



21. Mai Kunstmarkt in Karow

Gemälde, Keramik, Naturtextilien und Schmuck gibt es auf dem Karower Kunstmarkt zu bestaunen und zu erwerben. Das Besondere an den Preziosen: Sie wurden alle von Künstlern und Kunsthandwerkern aus der Gegend gefertigt. Musik- und Tanzeinlagen begleiten dieses Fest der Kreativen unter dem Motto „Kunst trifft Kiez“. Eintritt frei.

10 – 18 Uhr, Piazza, Bucher Chaussee/Ecke Achillesstraße, Neu-Karow

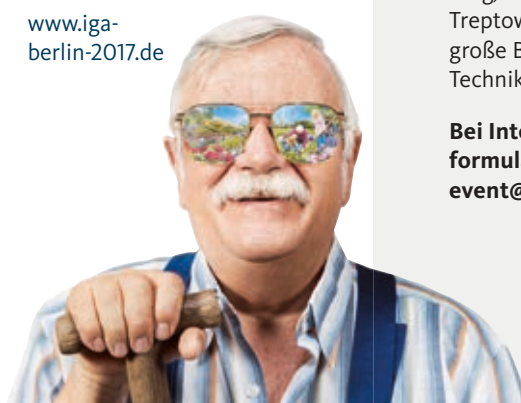
www.phoenix-karow.de

Bis 15. Oktober IGA Berlin 2017: Gartenschau in Marzahn

Ab April zeigt die IGA Berlin 2017 „Ein MEHR aus Farben“. Neben neuen Attraktionen wie Seilbahn, Tropenhalle und Englischem Garten gibt es ein Rahmenprogramm für jeden Geschmack: Am 23. April ist IGA-Schlagernachmittag, am 23. Juni singen „Die Prinzen“. Aktive Menschen gehen mittwochs zum „Tanz im Park“ oder zu Yogakursen auf der grünen Wiese.

tägl. 9 – 20 Uhr, Hellersdorfer Str. 159

www.iga-berlin-2017.de



Schaufenster der Talente



Deine Chance für 2017

Hobbykünstler auf unserer Bühne! Zeigt, was Ihr könnt – bei einem Event der HOWOGE

Berlin ist bühnentauglich: Tausende tun sich zusammen, um zu singen, zu tanzen oder Sport zu treiben. Das ist auch in den HOWOGE-Kiezen spürbar. Die Vielfalt reicht vom Männerballett des Carneval Clubs bis zum Jugendsymphonieorchester der Schostakowitsch-Musikschule. Dazu kommen über 100 Sportclubs. Die HOWOGE bietet dieser Vielfalt ab sofort eine Bühne. Zeigt im „Schaufenster der Talente“, was Ihr drauf habt! Präsentiert Euer Lieblingshobby vor großem Publikum! Gewinnt neue Mitglieder für Euren Verein! Bewerbt euch für einen Auftritt bei einem der vielen Familienfeste der HOWOGE! 2017 bieten sich viele Gelegenheiten: das Osterfeuer im Frühling, das Drachenfest im Sommer, das Drachenfest im Herbst ... Wir suchen Menschen, die tanzen, singen, turnen, zaubern oder andere zum Lachen bringen können. Ihr solltet aus einem Bezirk kommen, in dem die HOWOGE aktiv ist, also Lichtenberg, Marzahn, Pankow oder Treptow-Köpenick. Wir bieten: große Bühne, professionelle Technik und ein tolles Publikum!

Bei Interesse bitte Bewerbungsformular anfragen unter: event@howoge.de

MEIN KIEZ

Lichtenberg *ist ein* *Genuss!*

Eine köstliche Entdeckungstour östlich des S-Bahn-Rings. Kulinarisch Anspruchsvolles für jeden Geschmack und Geldbeutel – von Eiscafé bis Sterneküche.



Lichtenberg

52° 31' 41.056" N 13° 27' 25.65" O

Das Auge isst mit. In der **SkyKitchen** beginnt der Augenschmaus bereits, wenn sich die Aufzugtüren öffnen: Schon schweift der Blick vom zwölften Stock des Andel's Hotels über Berlin. 65 Meter tiefer jagen Straßenbahnen wie Spielzeugzüge über den Asphalt, das Velodrom schimmert wie eine Compact Disc in der Sonne. Auch die Qualität der Speisen liegt über Normalniveau. 2014 bekam Küchenchef Alexander Koppe einen Stern vom Guide Michelin, eine Art „Oscar“ für Gastronomen. Trotzdem bleibt er auf dem Boden. „Wir kochen wie Berlin“, betont Alexander Koppe, „kreativ, frisch und unkompliziert!“ Als Angebot für Einsteiger in die feine Küche serviert die SkyKitchen sonntags ab elf einen „Mittagstisch mit Hausmannskost“: zuerst eine Vorspeise vom Buffet, etwa Schlachteplatte, danach Klassiker à la carte wie Havelländer Spanferkelhaxe. Das Dessert gibt's wieder vom Büffet, zum Beispiel „Berliner Luft“ und „Kalter Hund“. „Das ist ein bisschen rustikal“, sagt Edeltraud Koppe, „unsere Gäste lieben das.“ Sonntags ist sie hier die Chefin und vertritt ihren Sohn. „Erst kürzlich haben mir Gäste gesagt, sie hätten sich in ihre Kindheit zurückversetzt gefühlt“, erzählt Edeltraud Koppe und lacht herzlich. „Das macht die Kekstorte. Wo gibt's die heute noch?“

Nachmittags: Torte am Theater

Wer genießen will, darf eine Zutat nicht vergessen: Zeit. Ines Metze nimmt sie sich und steht jeden Morgen um acht im **Café Paulines** und backt mit den Kolleginnen mindestens sieben verschiedene Torten. „Es gibt immer etwas Schokoladiges, Käsiges,



SkyKitchen Fennpfehl

Himmliche Sternenküche:

Sonntags vertritt Edeltraud Koppe (Foto) ihren Sohn Alexander. Der ist hier der Chef und interpretiert die Berliner Küche so köstlich, dass er dafür 2014 einen Michelin-Stern bekam. Sonntags Mittagstisch. Frühzeitig reservieren! Andel's Hotel Landsberger Allee 106 (030) 45 30 53 26 20, www.skykitchen.berlin

Öffnungszeiten:

Di – Sa 18–23 Uhr
Mittagstisch
So 11–15 Uhr





Café Paulines Karlsborst

Torten mit Tradition

Berühmt für das üppige Wochenendfrühstück von 10 bis 14 Uhr sowie köstliche Kuchen wie etwa Urgroßmutter's schlesische Schoko-Mohn-Torte. Ehrenfelsstr. 4, (030) 77 90 85 30, www.cafe-paulines.de

Öffnungszeiten:

Di – Fr 12 – 18 Uhr
Sa/So 10 – 18 Uhr



„Im Café Paulines soll die Zeit kurz anhalten“, sagt Inhaberin Ines Metze (oben rechts)



SchokoLaden- Eis-Manufaktur Victoriastadt

Eiscreme und Pralinen

Seit „Pomp, Duck & Circumstance“ ist Steffen Winkel Spezialist für Schokolade, Sorbets und Eiscreme. Heute begeistert er mit seiner Kunst den Kaskelkiez. Kaskelstr. 15 (030) 743 937 21

Öffnungszeiten:

Mo – So
12 – 19 Uhr



Man muss mögen, was man herstellt. Ich nasche gern. Und ich liebe es, die Zutaten zu probieren.“

STEFFEN WINKEL

SchokoLadenEis-Manufaktur



Fruchtiges, Sahniges und etwas mit Alkohol“, erklärt die Kaffeehausbesitzerin. Begehrt sind die Käsekuchen nach New Yorker oder Philadelphia-Art. „Die Schokoladen-Mohntorte ist ein Rezept von meiner Uroma Rosa“, erzählt Ines Metze. Schon die führte vor rund 100 Jahren eine Konditorei in Schlesien. Ihre Urenkelin hat die Tradition aufgegriffen und kreiert neue Köstlichkeiten wie die Stracciatellatorte mit Preiselbeerfüllung. „Wir denken uns gern Rezepte aus oder wandeln sie ab“, sagt die 41-Jährige. Entscheidend sei die handwerkliche Qualität: „Unsere Kuchen sollen so gut schmecken wie zu Großmutter's Zeiten.“ Auch die Gäste sollten sich möglichst Zeit nehmen, findet Ines Metze: „Heute geht alles so schnell. Im Paulines soll die Zeit kurz anhalten.“ Schon die klassisch-geradlinige Einrichtung vermittelt das: eine dunkle Tapete mit Ornamenten, schlichte Holzstühle wie aus den 20er-Jahren. Am Wochenende kann man in Ruhe frühstücken: bis 14 Uhr. „Genügend Zeit und eine schöne Atmosphäre ist für mich das Wichtigste bei einem guten Frühstück“, betont die gebürtige Lichtenbergerin. „Dann muss es gar kein Spiegelei sein, dann reicht auch ein leckeres Croissant.“

Zwischendurch ein Sanddorneis

Die **SchokoLadenEis-Manufaktur** von Steffen Winkel ist schmal, aber das Entscheidende passt hinein: eine italienische Eismaschine. Im Sommer steht der Eiskonditor täglich davor und produziert Eiscreme in bis zu 20 verschiedenen Sorten. „Eis muss man superfrisch genießen“, sagt Steffen Winkel, „das ist das A und O.“ Deshalb kommen alle Süßigkeiten der Manufaktur ohne Konservierungsmittel aus. Winkels Favorit ist das Sanddornsorbet. Den Fruchtsaft holt er persönlich von der Insel Hiddensee. Ab Herbst gibt's die Winterkollektion: Dann fertigt Steffen Winkel Pralinen, von Hand und in den schönsten Formen: etwa als Igel mit Stacheln aus Schokostreuseln. Und er gibt Kurse für seine Kunden. „Man merkt, wie still die Leute werden, wenn sie vor sich hinarbeiten und die Pralinen in Form bringen“, erzählt Steffen Winkel. Das sei fast wie Meditation: „Man braucht Ruhe und muss in sich gehen.“ Im Leben des Eisdienbesitzers ging es nicht immer so beschaulich zu. 15 Jahre führte er sein eigenes Café-Restaurant,



Süßes im Rhythmus der Jahreszeiten: In der SchokoLadenEis-Manufaktur gibt es im Sommer Eis und im Winter Pralinen

acht Jahre war er gastronomischer Leiter der Dinnershow „Pomp, Duck & Circumstance“. Als sich die Truppe auflöste, eröffnete er 2010 seine Genussstube in der Kaskelstraße – aus Leidenschaft. Die Menschen in der Victoriastadt sind ihm dankbar. Davon kündeten Fotos und Filzstiftbilder an der Wand. Die jüngsten Gäste haben ihr Lieblingseis gemalt, auf einem Bild türmen sich acht Kugeln auf einer Waffel. Und auf den Fotos: glückliche Gesichter mit Bärten aus cremigem Eis.

Dinner ohne Decke

Ein guter Wirt weiß, was seine Gäste wollen. Vor allem am Sonntagabend, wenn die Wünsche variieren: Tischgespräch beim Zanderfilet oder „Tatort“ beim Allgäuer Kellerbier? Im Zweifel geht Stefan Albrecht im „Je länger, je lieber“ von Tisch zu Tisch und fragt, ob ein Krimifan böse ist, wenn er den Videobeamer um 20.15 Uhr ausnahmsweise nicht anwirft. „Der Tatort-Sonntag ist ein Selbstläufer“, berichtet Stefan Albrecht, der als Gastgeber auch zwi-



Je länger, je lieber Victoriastadt

Gutes Essen ohne Tischtuch

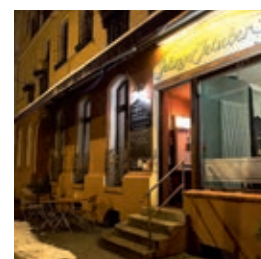
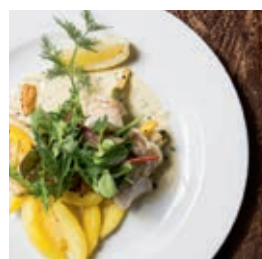
Hausmannskost auf hohem Niveau. Leckeres Essen auf blanken Holztischen. Sonntags läuft „Tatort“. Von April bis September „Café im Schilf“ hinterm Haus.

Kaskelstr. 49

(030) 55 57 60 67

www.jelängerjelieber.de

Öffnungszeiten:
täglich ab 17 Uhr



Das „Je länger, je lieber“ haben Stefan Albrecht (unten) und seine Partner selbst saniert

schen Tatort-Fans und Gourmets vermittelt. Kein Problem für den gebürtigen Dresdner, der gleich über seinem Restaurant wohnt. „Der Kaskelkiez ist wie ein Dorf“, sagt Stefan Albrecht: „Man kennt sich und redet immer drei Worte mehr als anderswo.“ Wie zum Beweis radelt in dem Moment eine Frau vorbei und winkt durch die Schaufensterscheibe. Das Lokal in der Victoriastadt ist auch in der restlichen Woche gut gefüllt. Das Essen ist gut, die Karte ist kurz, die Zutaten tagesfrisch. „Wir versuchen die Balance zwischen Kneipe und Restaurant hinzubekommen“, erklärt Stefan Albrecht. Das Gastronomenteam betreibt tagsüber auch das Restaurant „Frau Buschvitz“ in der Pfarrstraße und im Sommer das „Café im Schilf“ auf dem Spielplatz hinterm Haus. „Wir sind ständig mit Essenskörben zwischen den Läden unterwegs“, sagt Stefan Albrecht und lacht. Wohl auch deshalb grüßen ihn so viele Nachbarn. Ein guter Wirt kennt eben seine Gäste.



„Balance zwischen Kneipe und Restaurant“: rustikale Holztische ohne weiße Decken



Gehen Sie auf Genusstour

Gewinnen Sie eine kulinarische Führung zu den leckersten Lokalen durch einen Berliner Bezirk Ihrer Wahl: siehe Seite 22.



Onlinetipp:

Kalorienfreie Entspannungsangebote auf:

www.howoge.de/entspannung

Essen mit Freude

Eckart von Hirschhausen erklärt, warum es gesünder ist, mit Freunden zu speisen, und wie Handys beim Abnehmen helfen.



Lesetipp

Wunder wirken Wunder

In seinem Buch stellt Eckart von Hirschhausen fest: Die Wissenschaft hat die Magie aus der Medizin vertrieben, aber nicht aus uns Menschen.

Hirschhausen live:

„Kunst des Lachens“, Gala zugunsten der Stiftung „Humor hilft heilen“, 25. Mai, 19 Uhr, Arena, IGA Berlin, Blumberger Damm 44, **Tickets:** <https://iga2017.ticketfritz.de>



Onlinetipp:

In Hohenschönhausen geschehen Wunder. Mehr dazu im ausführlichen Hirschhausen-Interview auf www.howoge.de/hirschhausen

1

Gutes Essen

Nicht was wir essen, macht uns dick, sondern wie wir essen! Es geht nicht um „vernünftige Ernährung“, sondern ums Speisen mit Freude. Und mit Freunden. Das Geheimnis der mediterranen Kost ist nicht das Essen selbst, sondern die Tischgemeinschaft! In Deutschland wird immer häufiger alleine gegessen – und zugenommen. Da muss man ran. Und dann spielt es auch keine Rolle, darüber zu diskutieren, was nun gesünder sei: drei Vierkornbrötchen oder vier Dreikornbrötchen?

2

Superfood

Wer sich ausgewogen ernährt, braucht weder Superfood noch Nahrungsergänzungen. Mich ärgert, dass wir geschätzt eine Milliarde Euro allein für Vitaminpräparate ausgeben, die nachweislich nichts nützen. Und ein paar Tausend Kilometer weiter erblinden Kinder, weil ihnen Vitamine fehlen. Deshalb spende ich einen Teil des Bucherlöses an die Welthungerhilfe, damit in Zimbabwe vitaminhaltiges Gemüse angebaut wird. Das ist Superfood, wo es wirklich gebraucht wird.

3

Intervallfasten

Das bedeutet: längere Essenspausen ohne Zwischensnacks und Süßes, damit die Bauchspeicheldrüse mal durchatmen kann. Die Zellen erholen sich, und endlich werden die eigenen Fette verbrannt. Beispiel: Statt sich ständig zu quälen und wieder rückfällig zu werden, konzentriert man seine Willenskraft auf zwei Fastentage pro Woche. Wer die durchhält, kann an den anderen Tagen essen, was er möchte.

4

Wundermittel Bewegung

Dabei zählt jedes Treppensteigen, jeder Gang mit dem Hund und jedes Telefonat! Wenn Sie einmal auf die Handyrechnung schauen, sehen Sie, wie viel Zeit Sie mit Telefonieren verbracht haben.

Die Dinger heißen ja Mobiltelefone, weil man sich damit ohne Schnur bewegen kann! Ich habe es mir zur Angewohnheit gemacht, bei längeren Gesprächen einfach um den Block zu gehen.



ZELLES ZEILEN

Blaues Band in der Berliner Luft

Im Frühjahr erwacht selbst ein Friedhof zu neuem Leben.
Ein entspannter Spaziergang durchs blühende Lichtenberg.

Die Kolumne von **Ulli Zelle**, dem Reporter der rbb-Abendschau.



Erist's! Aber wer? Der Frühling natürlich! „Er ist's!“, so heißt das wohl bekannteste deutsche Gedicht, das den Frühling besingt. Geschrieben hat es Eduard Mörike: „Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte; süße, wohlbekannte Düfte streifen ahnungsvoll das Land.“

Ich streife erwartungsvoll durch die Stadt, unterwegs für die rbb-Sendung „Heimatjournal“, um Neues zu entdecken. Neulich führte mich mein Streifzug rund um den Alten Friedrichsfelder Friedhof. Okay, der ist altbekannt, aber im Frühjahr erwacht selbst ein Friedhof zu neuem Leben. Dann gleicht die „Startrampe ins Paradies“ einem Park – ideal für besinnliche Spaziergänge. Vorbei an bekannten, in Stein gehauenen Namen wie Käthe Kollwitz, Otto Nagel, Steffie Spira oder Karl Liebknecht. Auch die Inschriften anderer Gräber erzählen manchmal höchst interessante Familiengeschichten.

Östlich vom Zentralfriedhof blüht es in den Kleingärten und es wehen „wohlbekannte Düfte“ vom Angrillen über die Parzellen, auf denen hemdsärmelige Hobbygärtner ihre Lauben fit für den Frühling machen. Das ist Entspannung und Erholung in der Großstadt!

Wer sie nicht auf dem eigenen Stück Grün finden kann, dem stehen in der Nähe große Gartenflächen zur

Verfügung: Nördlich des Friedhofs erstreckt sich das Gelände der früheren VEB-Großgärtnerei, die einst die halbe Republik mit Schnittblumen versorgte. Von 20 Hallen sind zwei geblieben, der Rest des Geländes entwickelt sich gerade zu einem Landschaftspark rund um das Krankenhausensemble Herzberge. Ein Terrain zum Entdecken.

Eine andere Art Frühlingserwachen erfährt das Gewerbegebiet zwischen Rhinstraße und Landsberger Allee: Möbelhäuser und Heimwerkermärkte können wir in Berlin ja nicht genug haben. Bagger wühlen sich durch die Erde, Beton wächst in die Höhe: für neue Märkte. Und am Horizont ragt still der Rest der VEB-Elektrokohle in den Himmel. Da also auch im Frühling kein Zeichen des Aufbruchs und kein Abbruch der Industriearuine.

Über die Siegfriedstraße zieht es mich vorbei am BVG-Straßenbahndepot nach Süden in den Weitlingkiez und das Quartier am Ostkreuz. Die Menschen dort nutzen jede Gelegenheit, vor den Cafés draußen zu sitzen, auch bei noch empfindlich niedrigen Temperaturen.

Egal, er ist's! Der Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Berliner Luft. Die Stadt ist wieder hell und wach, hungert nach Licht und genießt in vollen Zügen.

Tun Sie es auch!



Es blüht in den Kleingärten. Die Hobbygärtner machen ihre Lauben fit für den Frühling. Das ist Entspannung und Erholung in der Großstadt!“



Mein Tipp zum draußen genießen

„Nadia + Kosta“, ein algerisch-griechisches Paar serviert köstliche Brötchen, Bagel und Brownies auf Vintage-Geschirr. Türschmidtstr. 31, www.nadiaundkosta.de

Bis zum Herbst auf Hochtouren

Jedes Lauftraining beginnt im Kopf. Mit den Tipps von Personal Trainer Kevin Jendrass bereiten Sie sich in nur sechs Monaten optimal auf einen 10-Kilometer-Lauf vor – rechtzeitig zu den Volksläufen im September.

Wie beginnt man ein Lauftraining? „Mit der richtigen Einstellung“, erklärt Kevin Jendrass. Erfolg hat drei Buchstaben: tun. Um die eigene Fitness einzuschätzen, beginnt das Training mit einem Testlauf über zwei Kilometer. Dann heißt es: Realistische Ziele setzen.

Monat 1: Der richtige Start

„Am Anfang sollten Sie sich nicht zu sehr unter Druck setzen“, rät der Personal Trainer. Bereits eine Strecke von drei Kilometern steigert die Ausdauer. Die Ausrüstung ist entscheidend für gesundes Training. So beginnen die Vorbereitungen auf den Erfolg oft im Sportgeschäft. Nach einer Laufanalyse findet sich dort für jeden der passende Schuh.

Monat 2 – 3: Motivation ist alles

Ist der Anfang gemacht, lässt die Motivation oft nach. „Sich selbst zu motivieren, ist jetzt besonders wichtig“, erklärt Kevin Jendrass. Das gelingt mit stetigen Erfolgen. Steigern Sie alle zwei Wochen die Laufdistanz. „Auch eine Ernährungsumstellung wirkt Wunder“, so

Kevin Jendrass. Sein Tipp: auf Weizen verzichten, Zucker reduzieren. Vollkornreis, Couscous, Süßkartoffeln und grüne Lebensmittel wie Brokkoli, Spinat und Salat gehören auf den Speiseplan. Wichtig sind auch Proteine (Fisch, mageres Fleisch) und gute Fette (Avocado, Nüsse). Das Ergebnis? Der Stoffwechsel wird aktiviert, die Fitness verbessert.

Monat 4: Effektiv trainieren

Glückwunsch, das Laufen gehört endlich zum Alltag. Jeder dritte Lauf liegt jetzt schon bei einer Strecke von acht bis neun Kilometern. Die körperliche Höchstleistung macht glücklich. Denn, geht man beim Sport an die eigenen Grenzen, schüttet der Körper Endorphine aus. Das sogenannte „Runner's High“ – der Laufrausch – stellt sich kurz nach dem Joggen ein und hält etwa acht bis zehn Minuten an. „Auch mental fühlt man sich nach dem Training entspannt und gestärkt“, erzählt Kevin Jendrass begeistert. Bei dieser Trainingsphase ist es besonders wichtig, auf seinen Körper zu hören. Treten beim Laufen Schmerzen auf? Dann stimmt etwas nicht. Sofort das Trainingsprogramm abbrechen und

”

Ganz egal, ob 10-Kilometer-Lauf, Halbmarathon oder Marathon – der Trainingsbeginn ist immer ein Sprung ins kalte Wasser.“

KEVIN JENDRASS
Laufprofis



Locker bleiben im Büro



1

Sixpack!

Hände auf den Schreibtisch auflegen. Knie und Füße zusammenpressen. Beine anheben und nach links und rechts bewegen. Den Oberkörper dabei still halten.

2



Starke Beine

Auf nur einem Bein vom Stuhl aufstehen. Das andere Bein dabei gerade nach vorne strecken. Dann wieder hinsetzen. Fünf- bis zehnmal wiederholen.



Kevin Jendrass hilft Sportlern dabei, selbst gesteckte Ziele effizient zu erreichen



Volksläufe in Lichtenberg

3. September

Friedrichsfelder Gartenlauf

www.gartenlauf.de

10. September

Tierparklauf

www.berlin-laeuft.de

16. September

Gartenlauf Hohenschönhausen

www.hohenschoenhauser-gartenlauf.de



Günstiger trainieren

Übrigens: Personal Trainer Kevin Jendrass arbeitet auch für den „Holmes Place“ am Ostkreuz. HOWOGE-Mieter erhalten dort Sonderkonditionen. Mehr Infos auf: www.howoge.de/mieterservice/vorteile-fuer-mieter

bei Bedarf einen Arzt konsultieren. Laufen sollte anstrengen, aber nie wehtun.

Monat 5: In der Ruhe liegt die Kraft

Wer es bis hierher geschafft hat, ist so gut wie am Ziel. Die Herausforderung besteht jetzt darin, dem Körper Ruhepausen zu gönnen und sich nicht zu überfordern. „Mit Freunden Zeit verbringen und mal etwas Neues ausprobieren – zum Beispiel vegan essen gehen“, rät Kevin Jendrass. Das macht nicht nur Spaß, sondern verhindert auch, in alte Muster zurückzufallen.

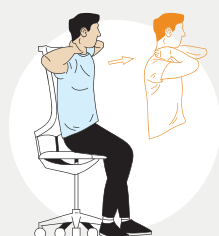
Monat 6: Die Ziellinie vor Augen

Sie sind optimal in Form. Vor einem Wett-

kampf ist es wichtig, sich aufs Ziel zu fokussieren. Dabei hilft der Blick zurück. Was haben Sie in den letzten Monaten erreicht? Führen Sie sich die eigene Leistung vor Augen. Das motiviert. „Seien Sie stolz auf jeden einzelnen Schritt, der Sie dem Ziel nähergebracht hat“, sagt Kevin Jendrass. Um den Körper auf die Anstrengung vorzubereiten, werden die Energiespeicher zwei Tage vor dem Lauf mit Kohlenhydraten aufgefüllt: Reis, Kartoffeln, Karotten, Obst. Und dann: auf die Plätze, fertig, los! Weitere Lauftipps von Personal Trainer Kevin Jendrass auf: www.ptkevinjendrass.com



Onlinetraining: Lange nicht gejoggt? Tipps für Laufanfänger auf: www.howoge.de/laufttraining



3

Lockere Schultern

Hände im Nackenbereich verschränken. Ellbogen erst nach vorne und dann nach hinten unten ziehen und so die Schultern zusammenbringen.



4

Gestählter Körper

Unterarmstützen auf dem Tisch! Mindestens eine Minute halten. Achtung! Zuerst testen, ob der Tisch stabil steht.



Balkonbank, wie geht das?

Bei HELLWEG in Hohenschönhausen bekommen Sie nicht nur den hier beschriebenen Bauplan, sondern auch alle Materialien genau abgezählt und zugeschnitten. Fragen Sie in der Holzabteilung bei **HELLWEG, Ferdinand-Schultze-Str. 106, www.hellweg.de**

Vorteile für

HOWOGE-Mieter

Fünf HELLWEG-Baumärkte in Berlin bieten Sonderkonditionen für HOWOGE-Mieter: www.howoge.de/mieterservice/vorteile-fuer-mieter/hellweg.html



Balkonbank selbst gebaut

Eine Bank für zwei, platzsparend und mit Stauraum für Kissen und Blumentöpfe. Die Schubladen lassen sich als Hocker nutzen.



Ich und mein Holz

Tischlern Sie gern?

Schicken Sie uns ein Foto von Ihrem schönsten Werkstück. Unter allen Einsendern verlosen wir drei HELLWEG-Gutscheinkarten im Wert von 50, 25 und 10 Euro.

Senden Sie Ihr Foto mit dem Betreff

„Do it yourself“ an: mieteinander@howoge.de oder per Facebook-Nachricht

Der Balkon ist etwas Persönliches: für den einen Gartenlaube, für den anderen Fahrradwerkstatt. Auch das Mobiliar sollte individuell sein – und platzsparend. Warum nicht selber bauen, und zwar in genau den Maßen, die Sie brauchen? Mit Holz zu arbeiten macht Spaß. Und die „Ideengeber“ der HELLWEG-Baumärkte wissen, wie aus einer ersten Idee ein solides Möbelstück wird.

Wie wäre es mit einer Balkonbank? Aber nicht Modell „Brett auf Bierkisten“, sondern ein solides Möbelstück mit bequemer Sitzfläche und zwei Schubladen, um Kissen und Blumentöpfe zu verstauen. Ganz herausgezogen und umgelegt verwandeln sich die Schubladen

in zwei Gästehocker! Gefertigt wird alles aus drei OSB-Platten. Materialpreis: rund 90 Euro. Bauzeit: vier bis sechs Stunden.

Der geniale Konstruktionsplan stammt von den „Ideengebern“ aus der Holzabteilung des HELLWEG-Marktes in Hohenschönhausen. Azubi Florian Schröder zeigt in unserer Fotoanleitung, wie man sie zusammenbaut. Die passgenau zugeschnittenen Bauteile, die abgezählten Schrauben und viele Tipps bekommen Sie bei HELLWEG in Hohenschönhausen. Einen ersten Eindruck vermittelt die Fotoanleitung rechts. Eine ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitung mit weiteren Fotos und millimetergenauem Bauplan steht auf: www.howoge.de/balkonbank

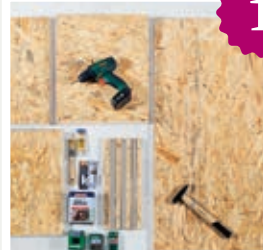
DO IT YOURSELF!

Bauanleitung

HELLWEG-Azubi Florian Schröder zeigt die vier wichtigsten Konstruktionsschritte. Eine ausführliche Anleitung mit Bauplan finden Sie auf der HOWOGE-Website.

1

Werkzeug, Material, Vorbereitung



Material: OSB-Platten (Dicke: 15 mm und 18 mm), 3,5-mm-Schrauben in folgenden Längen: 22 Stück à 50 mm, 8 Stück à 25 mm, 8 Stück à 12 mm, 2 x 4 Rollen für Schubladen, 4 Plastikfüße, Schleifpapier, Bootsack (375 ml). **Werkzeug:** Bohrschrauber, Hammer, Pinsel. **Vorbereitung:** HELLWEG-Bauplan runterladen. Bauteile aus Platten sägen, beschriften. Korpus-Teile aus 18 mm-Platte! Schubladenfronten: Grifflöcher aussägen.

2



Korpus

Sie benötigen: 14 Schrauben à 50 mm. **(1)** Seitenwände mit je 2 Schrauben an Schmalseiten der Rückwand. **(2)** Gegenüber Rückwand Verstärkungsleiste oben zwischen Seitenwände einbauen, je 1 Schraube li. u. re. Leiste verläuft parallel zu Rückwand, direkt unter Sitzfläche: verhindert „Durchsitzen“! **(3)** Sitzfläche befestigen: je 2 Schrauben v.o. in Seitenwände, 3 in Rückwand, 1 mittig in Verstärkungsleiste. Achtung: Sitzfläche u. Rückwand bündig. An Frontseite steht Sitzfläche 18 mm über, bedeckt Schubladen vollständig! **(4)** Plastikfüße auf Unterseiten der Seitenwände nageln: Regenschutz!

3



Schubladen

(1) Mit je 2 Schrauben à 25 mm je 1 Bodenleiste auf Innenseiten der Seitenwände schrauben: waagrecht, ganz unten, bündig mit Vorder- und Unterkante. **(2)** Rückwand mit 2 x 2 Schrauben (25 mm) an Seitenwände. **(3)** Schubladenboden einlegen und auf Bodenleisten schrauben. Pro Leiste 2 Schrauben (12 mm). **(4)** Schubladenfront auf Seitenwände schrauben, je 2 Schrauben (25 mm) li. u. re. Front schließt NICHT mit allen Seitenwänden bündig ab: Nach oben steht sie 18 mm über. Linke Front steht zudem nach links über, rechte nach rechts (je 18 mm): stabilisiert Sitzfläche! **(5)** Je vier Rollen unter beide Schubladenböden.

4

Schleifen, lackieren

(1) Glatten Holzblock mit Schleifpapier umwickeln und Oberflächen abschleifen. Zweimal mit zunehmend feinerem Schleifpapier wiederholen. **(2)** Zweimal lackieren, dazwischen 10 Stunden trocknen lassen. Tipp: Je sorgfältiger und aufwendiger das Finish, desto haltbarer ist die Bank.



Onlinetipp: ausführliche Bauanleitung mit technischer Zeichnung auf www.howoge.de/balkonbank

Höhe und Breite der Bank können Sie individuell Ihrem Balkon anpassen



„Notieren Sie direkt auf dem Holz den Namen des Bauteils, zum Beispiel ‚Schubladenfront links‘. So kommen Sie nicht durcheinander.“

FLORIAN SCHRÖDER
HELLWEG-Azubi



CHECKLISTE

Aufräumen

Zeit für den Frühjahrsputz! Wenigstens einmal im Jahr möchte man Ordnung schaffen – aber so richtig. Damit es nicht beim guten Vorsatz bleibt, finden Sie hier Tipps und Tricks fürs Entrümpeln und Sortieren.



Schritt für Schritt vorgehen

Wie entrümpelt man richtig? Die Methode der japanischen Bestsellerautorin Marie Kondo: komplett in einem Rutsch aufräumen. Streng nach Kategorien und in fester Reihenfolge: Kleidung, Bücher, Papiere, Kleinkram. Erinnerungsstücke zuletzt. Passt aber nicht zu jedem Typ: Sie können sich auch Schrank für Schrank vornehmen – hauptsache nach Plan.

 **Wir verlosen dreimal den Kondo-Klassiker „Magic Cleaning“.** E-Mail mit Betreff „Kondo“ an: mieteinander@howoge.de



Sich trennen lernen

Das Fondue-Set, Geschenk von Tante Else, wurde nie benutzt. Dem Hocker fehlt schon lange ein Bein. Hilfreiche Faustregel fürs Aussortieren: Alles, was kaputt ist oder seit einem halben Jahr nicht gebraucht wurde, kommt weg. Nach Marie Kondo darf nur bleiben, was „glücklich“ macht. Sich bewusst mit einem kleinen Ritual zu verabschieden, erleichtert das „Loslassen“ von Erinnerungsstücken.



Verwerten statt wegwerfen

Zu schade für den Müll? Mit dem Verkauf im Secondhandladen, auf dem Flohmarkt oder auf Onlinemarktplätzen wie eBay, Kleiderkreisel oder Momox (für Bücher und CDs) bessern Sie Ihr Taschengeld auf. Oder Sie tun etwas Gutes und spenden an soziale Einrichtungen. Die Berliner Stadtreinigungsbetriebe (BSR) bieten einen Tausch- und Verschenkenmarkt an: www.bsr.de/verschenkenmarkt



Richtig entsorgen

Wohin mit Fotoalben, dem defekten Toaster oder aus-rangierten Möbeln? Was darf in den Hausmüll, was ist Sondermüll? Informationen dazu finden Sie bei den Berliner Stadtreinigungsbetrieben (BSR). Sperrmüll, Elektrogeräte und anderes können Sie zum Beispiel beim Recyclinghof Fischerstraße in Lichtenberg abgeben, auf anderen Recyclinghöfen in der Umgebung finden Sie Schadstoffsammelstellen. www.bsr.de



Ordnung halten

Vor oder während des Entrümpelns schaffen Sie besser keine Aufbewahrungskisten oder Kartons an, um nicht doch wieder Unnützes zu lagern. Sobald der Bestand an Kleidung, Büchern oder Haushaltsartikeln reduziert ist, sehen Sie dann, ob oder welche zusätzlichen Ordnungshelfer nötig sind. Tipp: Transparente Boxen müssen nicht beschriftet werden.



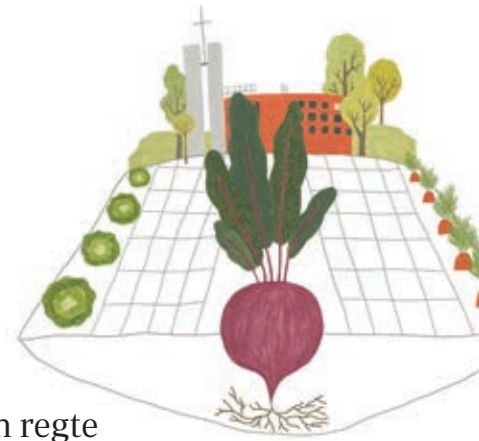
Außer Haus lagern

Unterlagen fürs Finanzamt oder Möbel, die Sie für den Umzug in eine größere Wohnung aufheben wollen, können Sie auslagern. Zum Beispiel im Selfstorage des Umzugsunternehmens Zapf: www.howoge.de/zapf

HALLO NACHBARIN

Blumen auf dem Kirchplatz

Mit einem Gartenprojekt fing alles an. Als neue Gemeindepfarrerin regte Renate Kersten an, den Kirchplatz in Hohenschönhausen neu zu erfinden. Heute gibt es im Sommer jede Woche eine Aktion zum Mitmachen.



miteinander: Frau Kersten, wie kommt eine Pfarrerin dazu, eine Gartengruppe ins Leben zu rufen?

Renate Kersten: Als ich 2012 zu den evangelischen Kirchengemeinden Malchow und Wartenberg kam, sah der Platz vor der Kirche ziemlich ungepflegt aus. Wir wollten, dass es wieder schön wird und sich die Nachbarn dort treffen.

2013 sind Sie deswegen sogar unter die Gartenbauer gegangen...

Ja, wir haben damals ein ehrenamtliches Gartenprojekt auf die Beine gestellt. Der Platz sollte eine ordentliche Optik bekommen. Als ich hörte, dass auch Gemüse angepflanzt werden sollte, fand ich das seltsam. Aber es funktioniert gut. Der Kirchplatz ist wieder ein Treffpunkt für alle Generationen. Die Leute freuen sich, die Pflanzen wachsen zu sehen, und helfen beim Gießen. Jeder hat ein Auge aufs Beet, bisher ist kaum etwas zerstört worden. Ab April trifft sich die Gartengruppe wieder einmal pro Woche.

Was passiert in diesem Sommer?

Seit wir mit der HOWOGE zusammenarbeiten, haben sich die Aktivitäten verändert. Durch die Förderung konnten wir viele Partner gewinnen. Die Kirchplatztage stehen jetzt im Zeichen der Umweltbildung.



Seit 2012 ist Renate Kersten Pfarrerin in den evangelischen Gemeinden Malchow und Wartenberg

Unsere Umwelt ist ja sehr vielseitig, geprägt von städtischem Leben und sehr viel Grün. In den vergangenen zwei Jahren hatten wir den Tierhof Marzahn hier, den Kochbus der Berliner Tafel, einen Schmied und einen Imker – jede Woche einen anderen Schwerpunkt.

Was macht Ihre Gemeinde aus?

Wir möchten eine offene Gemeinde sein, in der sich wirklich jeder Mensch wohlfühlen kann. Montags, wenn unser Laden für Gebrauchtes und Schönes geöffnet hat, gibt es eine große Kaffeerunde, zu der jeder kommen kann. Bei unseren Aktivitäten hilft uns immer ein Bundesfreiwilliger. Im Augenblick ist es ein syrischer Flüchtling. Das ist auch für die Gemeindeglieder und Nachbarn toll, die jemanden aus einer großen, vielleicht noch etwas fremden Gruppe als Individuum erleben können. Der junge Mann hilft auch bei unserer Lebensmittelausgabestelle und in der Gartengruppe mit.

Weitere Termine:

Wartenberger Kirchplatztage

2. Mai bis 27. Juni Ein buntes Veranstaltungsprogramm auf dem Kirchplatz und im Gemeindezentrum Falkenberger Chaussee 93. Zu Besuch kommen u. a. die Feuerwehr Wartenberg und der Tierhof Marzahn: www.kirche-berlin-wartenberg.de

Evangelischer Kirchentag in Berlin und Wittenberg

24. bis 28. Mai Der Deutsche Evangelische Kirchentag zum Reformationsjubiläum findet in Berlin und Wittenberg statt. Auch die Gemeinden in Hohenschönhausen beherbergen viele Gäste. Veranstaltungsprogramm auf www.kirchentag.de

Neue Servicenummer für Reparaturaufträge

HOWOGE-Mieter können Reparaturaufträge ab April über eine zentrale Rufnummer direkt beim Technischen Kundenservice aufgeben.



Post für Sie!

Mitte März erhalten Sie Post von der HOWOGE mit Zusatzinformationen zu allen Neuerungen in der Kundenbetreuung.



Ab April 2017:
(030) 5464-4000

**Mo/Mi/Do 8 – 17 Uhr,
Di 8 – 19 Uhr,
Fr 8 – 13 Uhr**

Zentrale Rufnummer für alle HOWOGE-Mieter zur Anzeige von technischen Problemen.

Wenn alles läuft, hat ein HOWOGE-Mieter nur selten mit dem Kundenzentrum zu tun. Aber wenn doch mal was nicht stimmt, möchte man schnell Unterstützung bekommen. Damit das künftig noch rascher geht, nimmt ab April der „Technische Kundenservice“ seine Arbeit auf: Ihre neue, zentrale Anlaufstelle für Reparaturaufträge. An ein paar Beispielen zeigen wir Ihnen, wie Sie künftig auf Anhieb den richtigen Ansprechpartner erreichen. Bitte beachten Sie: Aufgrund der Umstrukturierung bleiben die HOWOGE-Kundenzentren am 30. und 31. März geschlossen.

Bei technischen Fragen: Die Heizung gluckert? Aus der Steckdose kommt kein Strom? Technische Probleme wie diese melden Sie ab April bitte dem Technischen Kundenservice, erreichbar unter der neuen Rufnummer **(030) 5464 4000**.

Bitte halten Sie Ihre Mieternummer bereit. Diese finden Sie auf Ihrer neuen Mieterkarte und auf jedem Anschreiben der HOWOGE, gleich oben unter dem Vermerk „Ihr Zeichen“.

Bei Fragen rund ums Mietverhältnis: Sie wollen uns eine Einzugsermächtigung für die Mietzahlung erteilen? Oder Umbaumaßnahmen in Ihrer Wohnung genehmigen lassen? Bei diesen

und ähnlichen Themen wenden Sie sich bitte wie bisher an Ihr jeweiliges HOWOGE-Kundenzentrum. Telefonnummer und Mailadresse Ihres Kundenzentrums finden Sie auf der Umschlagrückseite dieser mieteinander.

Bei Havarien: Kommt es an Wochenenden, Feiertagen oder außerhalb der Geschäftszeiten zu einer Havarie, etwa einem Rohrbruch, Heizungs- oder Stromausfall, dann hilft der Havariehausmeister. Diesen erreichen Sie auf seinem Diensthandy. Die Nummer steht auf einem Aushang im Eingangsbereich Ihres Hauses.

Vorteile des Technischen Kundenservice: Die HOWOGE wächst. Jedes Jahr kommen neue Mieter hinzu. Um auch weiterhin den gewohnt hohen Service zu gewährleisten – ohne Auswirkung auf Kosten und Mieten – passen wir unsere Servicestandards an. Der neue Technische Kundenservice ist ein wichtiger Schritt. Ihre Reparaturen werden zentral angenommen und auf direktem Weg umgehend bearbeitet. Auch für viele Hausmeister, die derzeit Mängelanzeigen der Mieter direkt entgegennehmen, ist das eine Entlastung. Ihnen bleibt mehr Zeit für Kontrollgänge, kleinere Reparaturen, die Pflege des Wohnumfeldes und die Betreuung der bestellten Handwerksfirmen.



*Die Kundenzentren bleiben!
Jeder Mieter kann persönlich
bei uns vorbeikommen.“*

UTE TAUBERT

Kundenbetreuerin
im Ostseevierviertel



*Ich habe bald mehr
Zeit für Kontroll-
gänge in meinen
Hochhäusern.“*

PAUL WEISS

Hausmeister
am Fennpfuhl

Vermietungsstart für Neubauprojekte 2017

Im Sommer werden sieben neue HOWOGE-Häuser fertig.

Mietinteressenten können sich für eine Einladung zum „Tag der offenen Baustelle“ des Bauvorhabens ihrer Wahl online registrieren.

*Aktuell in der
Vermietung:
Gärtnerhof*

[www.howoge.de/
gaertnerhof](http://www.howoge.de/gaertnerhof)



Hauptstraße 51–59, Rummelsburg

Nicht weit von der Rummelsburger Bucht entstehen 313 Wohneinheiten mit ein bis sechs Zimmern, unter anderem für Seniorenwohngemeinschaften.

Tag der offenen Baustelle:
6. Mai, 9–12 Uhr



Powerhouse Adlershof

Wohnen in einem Landschaftspark in unmittelbarer Nähe zum naturwissenschaftlichen Campus der Humboldt-Uni. 128 komfortable Wohnungen mit zwei bis vier Zimmern im hocheffizienten Plusenergie-Standard.

Tag der offenen Baustelle:
13. Mai, 9–12 Uhr



Münsterlandstraße/ Eitelstraße Lichtenberg

Familienfreundliche Wohnlage im Weitlingskiez mit guter Verkehrsanbindung. Die 106 Wohnungen mit ein bis vier Zimmern sind barrierefrei zugänglich.

Tag der offenen Baustelle:
August 2017, siehe
www.howoge.de/baut



Rosenfelder Ring 13 Friedrichsfelde

Wenige Gehminuten vom Bahnhof Lichtenberg. U-Bahnhof Friedrichsfelde und S-Bahnhof Friedrichsfelde-Ost entfernt. Die 113 Wohnungen mit ein bis vier Zimmern sind größtenteils mit Balkon oder Terrasse ausgestattet.

Tag der offenen Baustelle:
5. August, 9–12 Uhr



Küstriner Straße 17 Hohenschönhausen

Die 76 barrierefrei zugänglichen Ein- bis Vier-Zimmer-Wohnungen verteilen sich auf fünf Gebäude.

Tag der offenen Baustelle:
September 2017, siehe
www.howoge.de/baut



Stillerzeile 14–28 Friedrichshagen

Attraktive Lage zwischen Wäldern und Wasser, der Müggelsee lockt mit zahlreichen Wassersportmöglichkeiten. Alle 85 Wohnungen mit zwei bis vier Zimmern und zwei Seniorenwohngemeinschaften sind mit Terrasse oder Balkon ausgestattet.

Tag der offenen Baustelle:
16. September, 9–12 Uhr



Rathausstraße 12 Alt-Lichtenberg

Nahe Rathaus, Stadtpark und Stadion entstehen auf dem Gelände der ehemaligen Polizeiwache 136 barrierefreie Ein- bis Vier-Zimmer-Wohnungen und eine Kita für 100 Kinder.

Tag der offenen Baustelle:
Oktober 2017, siehe
www.howoge.de/baut

WBS: Rechtzeitig Antrag stellen

Einige Wohnungen können nur mit einem Wohnberechtigungsschein (WBS) gemietet werden. Der muss rechtzeitig beantragt werden. Mehr Informationen auf www.howoge.de/ratgeber

Aktuelle Infos unter:
www.howoge.de/baut

Mit Rat und Tat zur Seite stehen

Die Mitglieder des HOWOGE-Mieterrats nehmen sich nach und nach ihrer neuen Aufgaben an. mieteinander hat nachgefragt, was seit der Konstituierung im September passiert ist.

Welche Anliegen haben die Mieter?

Sehr unterschiedliche: Von „zu lauten Nachbarn“, über „mangelnde Anzahl an Parkplätzen“, bis hin zu „Funktionsstörungen an Fahrstühlen“ waren die Nachfragen bunt gemischt. Nicht alle Anliegen der Mieter liegen in der Zuständigkeit der HOWOGE. Parkplätze sind zum Beispiel häufig eine Angelegenheit des Bezirks. Bei einigen Problemen konnten wir vermitteln. So wurde die Instandsetzung der Aufzuganlage in einem HOWOGE-Objekt in die Planung für 2017/2018 aufgenommen. Somit wird die Wohnqualität zeitnah verbessert. Manchmal ist es nicht einfach, die „Zuständigkeiten“ abzustecken. Wir versuchen, den Mietern mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und gemeinsam mit der HOWOGE Lösungen zu finden, denn jeder von uns ist ebenfalls Mieter und kann sich mit einigen

der Anfragen identifizieren. Der Mieterrat wurde vor allem installiert, um bezogen auf Neubauplanung, Quartiersentwicklung und Instandsetzung die Transparenz in beide Richtungen – HOWOGE und HOWOGE-Mieter – zu stärken und beratend tätig zu sein. Das ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Wir versuchen, ihr mit großer Sorgfalt gerecht zu werden. Auch die teils schon lange bestehenden Mieterbeiräte sind ein wichtiger Partner. Mit ihnen konnten wir schon eine vertrauensvolle Zusammenarbeit aufbauen.

In der Dolgenseestraße entsteht bald ein neues HOWOGE-Haus. Wie war der erste Infoabend dazu?

Die Anwohner konnten Fragen stellen und mit den Beteiligten ins Gespräch kommen: mit der HOWOGE, Architekten, Landschaftsarchitekten und Betreibern der geplanten Senioren-

WG. An Plakatwänden wurden Planungsdetails gezeigt, ein Modell veranschaulichte den Baukörper. Das Vorhaben kam für viele Mieter überraschend: Eine erste Information erhielten sie im November. Ab Frühjahr soll gebaut werden. Wir haben zwischen HOWOGE und Mietern vermittelt und die Hintergründe erläutert, zum Beispiel die gesetzlichen Grundlagen zu Art und Umfang der Bebauung. Auch ging es um den politischen Auftrag der Landesregierung an die landeseigenen Wohnungsbaugesellschaften, der hinter dem Bauvorhaben steht: Sie sollen in möglichst kurzer Zeit neuen Wohnraum schaffen. Die Interessen der Anwohner dürfen dabei nicht in den Hintergrund treten. Das haben wir versucht zu transportieren.



Mehr Infos finden Sie unter:
www.howoge-mieterrat.de

Ihr Mieterrat

Sprechstunde

vierter Donnerstag im Monat,
19 – 20.30 Uhr, Wohnungsmacherei,
Anton-Saefkow-Platz 13

Fragen an den Mieterrat

Bitte mailen Sie an:
mieterrat.howoge@gmail.com

Der HOWOGE-Mieterrat
will den Mietern zur Seite stehen



WUSSTEN SIE SCHON...

... wie anregend Pinterest ist?

Pinterest ist die Hobbyplattform schlechthin: Wer gern bastelt, bäckt oder handwerklich tätig ist, der zeigt auf dem Onlineportal, was er so drauf hat, und präsentiert seine gelungensten Kreationen – vor allem mit Fotos und Videos. Viele Firmen nutzen die Website, um ihre neuesten Produkte vorzustellen.

Seit 2017 hängt auch die HOWOGE Fotos an die elektronischen Pinnwände von Pinterest. Meist genügen ein oder zwei Bilder, um die Fantasie anzuregen. Etwa das eines alten Holzschlittens, der nach dem Ende der Rodelsaison zum zierlichen Regal umgebaut wurde. Oder ein Couchtisch aus alten Holzkisten. Die HOWOGE nutzt diese Plattform, um ihren Mietern Tipps und Anregungen im Alltag zu geben. Besonders oft geklickt werden Einrichtungstipps und Anleitungen zum Selbermachen. Die Nutzer entdecken aber auch Fotos, die einfach nur schön sind: von Kiezevents wie dem HOWOGE-Draachenfest oder Schnappschüsse aus Lichtenberg. Schauen Sie doch mal vorbei: Ein geteiltes Foto macht doppelt Freude!

HOWOGE bei Pinterest:
Lassen Sie sich inspirieren auf
www.pinterest.com/howoge



... dass Sie mit Ihrer Mieterkarte bares Geld sparen können?

2017 wird die HOWOGE-Servicekarte zur Mieterkarte: Ab sofort finden Sie darauf Ihre persönliche Mieternummer sowie die Telefonnummer Ihrer wichtigsten Ansprechpartner für Fragen zu Ihrem Mietverhältnis oder zu einem Schadensfall in Ihrer Wohnung. Natürlich können Sie mit der Mieterkarte weiterhin wie gewohnt unsere attraktiven Kooperationsangebote in Anspruch nehmen und so zahlreiche Vorteile nutzen. 21 Unternehmen, Vereine und Einrichtungen gewähren Ihnen besonders günstige Konditionen



auf Waren und Dienstleistungen rund ums Wohnen und Leben im Bezirk Lichtenberg. Die Angebote reichen vom Werkzeugverleih bis hin zum günstigeren Eintritt in den Tierpark Berlin. Die Mieterkarte und weitere Informationen dazu bekommen Sie per Post.

i Die HOWOGE-Mieterkarte 2017
erhalten Sie automatisch per Post.
www.howoge.de/mieterservice/vorteile-fuer-mieter.html

... dass HOWOGE-Kiezhelfer ausgezeichnet sind?

Die Kiezhelfer der HOWOGE sind ausgezeichnet! Viele Mieter wissen das längst, aber nun gab es einen offiziellen Preis für das Angebot der HOWOGE: Am 3. Dezember 2016 überreichte die damalige Bezirksbürgermeisterin Birgit Monteiro den „Inklusionspreis“ stellvertretend an Anja Schade von der HOWOGE-Servicegesellschaft. Mit der Auszeichnung ehrt der Bezirk Lichtenberg jedes Jahr zwei Angebote, die dafür sorgen, dass Menschen mit Behinderung möglichst uneingeschränkt am Stadtleben teilhaben können. Inklusion bedeutet: mittendrin, statt nur am Rand. Seit 2010 sind die Kiezhelfer im Einsatz. Sie unterstützen ältere und gesundheitlich eingeschränkte

HOWOGE-Mieter, wenn sie Möbel verrücken, Bilder aufhängen oder kleinere Reparaturen erledigen möchten – und helfen so dabei, dass die Mieter selbstständig in der eigenen Wohnung leben können.

i HOWOGE-Kiezhelfer
über Ihr Kundenzentrum anfordern.
Nummer auf der Umschlagrückseite.
www.howoge.de/kiezhelfer



Raten & Gewinnen

Viel Spaß beim Gehirnjogging mit dem miteinander-Rätsel. Diesmal zu gewinnen: zwei Feinschmecker-Touren für je zwei Personen durch einen Berliner Kiez Ihrer Wahl.

Baumteil	↘	Nachlass empfangen	↘	griechische Göttin	Mutter von König Willem-Alexander	gepflegt, sauber; hübsch	↘	Zeitkarte f. Wintersportanlagen	↘	Vorrichtung zum Heizen, Backen	Art, Gattung (Kunst, Medien)	↘
Platzdeckchen (engl.)	→			Nasszelle, Feuchtraum	↘			Schlafstelle auf Schiffen	→			
↖		6				voll entwickelt; erwachsen	→		4		Widerhall	
schräge Stütze	Schmuckstein		schweizerischer Sagenheld	lat.: Sei begrüßt!	→			englischer Hochadliger	→			
in diesem Augenblick	↘					hypnotischer Schlaf	→					
↖			5	Empfehlung	→			Talent, Neigung		spanischer Nationalheld		große für, Einfahrt
Freundin von Tarzan		sportlich in Form		unbestimmter Artikel	↘	Bienenzüchter	Pferderennbahn bei London	↘			2	
↖								Begeisterung, Schwung			aufhören	
Rückstrahlung von Licht	Rand eines Gewässers		Platz, Stelle			Runddorf afrikanischer Stämme	gegerbte Tierhaut	↘				
↖				8	chem. Zeichen für Germanium	↘		1	Abkürzung für Rechnung		Fußballmannschaft	
japanische Matratze		munter, lebhaft	↘				Leib-, Elitetruppe	→				
↖	7				himmliches Wesen (Bibel)	→				3		
Schlafstätte, Nachtlager												

1 2 3 4 5 6 7 8



Zu gewinnen: eine kulinarische Stadtführung

So lecker ist Berlin! Gewinnen Sie zwei kulinarische Stadtführungen mit „Eat the World“ durch einen Kiez Ihrer Wahl für je zwei Personen im Wert von 66 Euro. In rund drei Stunden entdecken Sie feine Lokale und Läden – Kostproben inklusive! **Stichwort: Schlemmertour**

Gewinnchance Senden Sie den Lösungsbegriff und das dazugehörige Stichwort per Post an: HOWOGE Wohnungsbaugesellschaft mbH, Unternehmenskommunikation und Marketing, Ferdinand-Schultze-Str. 71, 13055 Berlin oder per E-Mail an gewinnspiel@howoge.de. Diese E-Mail-Adresse dient nicht der Kontaktaufnahme mit der Redaktion. Bitte nutzen Sie dafür die E-Mail-Adresse miteinander@howoge.de bzw. senden Sie eine Nachricht auf der HOWOGE-Facebook-Seite.

Teilnahmebedingungen Einsendeschluss ist der 2. Juni 2017. Die Teilnahme ist ausschließlich Mietern der HOWOGE vorbehalten und ab 18 Jahren möglich. Mitarbeiter der HOWOGE Wohnungsbaugesellschaft mbH und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Wenn es zur Abwicklung des Gewinnspiels notwendig ist, werden Vor- und Nachname des Gewinners und seiner Begleitperson an den Preissponsor übertragen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Abweichungen in Bezug auf den präsentierten Gewinn sind möglich. Eine vorzeitige Beendigung des Gewinnspiels sowie ein Teilnehmerschluss aus wichtigem Grund behält sich der Gewinnspielbetreiber vor. Eine Teilnahme über Dritte, insbesondere Gewinnspielservice-Anbieter, ist ausgeschlossen. Weiterverkauf, Barzahlung des Gegenwertes oder Abtretung des Gewinns sind nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lösungen aus Heft 4/2016

Kreuzwörterrätsel:

Lösungswort: Drehtuer

Kinder-Quiz:

Antwort: Kirsche

Impressum:

Herausgeber:

HOWOGE Wohnungsbaugesellschaft mbH
Ferdinand-Schultze-Straße 71
13055 Berlin
Telefon: (030) 5464 2401
Fax: (030) 5464 2405
E-Mail (Redaktion): miteinander@howoge.de
Web: www.howoge.de
Leitung: Kirstin Gebauer (V.i.S.d.P.)
Redaktion: Kirstin Gebauer, Tina Haake, Claudia Hasler, Rilana Mahler, Jacqueline Tartler, Burghard Wieckhorst

Verlag:

Axel Springer SE
Axel-Springer-Str. 65
10888 Berlin
E-Mail: newbusiness@axelspringer.de
Web: www.as-corporate-solutions.de
Geschäftsleitung (Corporate Solutions): Frank Parlow, Lutz Thalmann
Projektmanagement: Franziska Winter
Redaktion: Philip Eicker, Christian Mascheck
Gestaltung: Valentin Bünsow, Constantin Eberle (Leitung), Ines Kasemir, Johanna Schneider
Bildredaktion: Lydia Hesse

Druck:

Möller Druck & Verlag GmbH
Zeppelinstr. 6
16356 Ahrensfelde OT Blumberg

Hinweis:

Die im Magazin enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte werden vorbehalten. Redaktionelle Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder.

Bildnachweise:

Cover: Jörg Brüggemann; S. 2–3: Marc Beckmann (2), Lydia Hesse, HOWOGE PR, Kike photography, Martina Leykamm, Silke Meyer, Stephanie Steinkopf; S. 4–5: BUGA PR, edelmar/Getty Images, Geisler-Fotopress/dpa picture alliance, HOWOGE PR, Kunstmarkt PR, Reitverein Kleeblatt PR, Yukiko Yamamoto/EyeEm/Getty Images; S. 6–7: Jörg Brüggemann, Lydia Hesse; S. 8–10: Eckart von Hirschhausen PR (2), Lydia Hesse (9); S. 11: Kike photography; S. 12–13: Marc Beckmann; S. 14–15: Floortje/Getty Images (2), Silke Meyer (7); S. 16: ansonsaw/Getty Images, Hero Images/Getty Images, Shuji Kobayashi/Getty Images, Rowohl PR; S. 17: Stephanie Steinkopf, Illustration: Melanie Gandrya; S. 18–19: Marc Beckmann, HOWOGE PR (8); S. 20–21: HOWOGE PR, Illustration: Melanie Gandrya; S. 22–23: PR (2), Illustration: Martina Leykamm; S. 24: HOWOGE PR

Hallo Kinder!

Wir sind's, Lotte und Lasse.
Mit uns könnt Ihr viele tolle Sachen erleben.
Kommt doch mit!

Lotte und Lasse dürfen dieses Jahr die Ostereier verzieren. Das macht riesig Spaß. Kein Ei gleicht dem anderen. Oder doch? „Zwei Eier sind genau gleich!“, sagt Lasse erstaunt.
Welche Farbe haben diese beiden Eier?



? Warum bemalen wir Ostereier?

Bunte Eier sind schön. Deshalb bemalen wir sie. Aber wer hat damit angefangen? Früher haben die Menschen in den Wochen vor Ostern weniger gegessen. Fleisch war verboten. Eier auch. Damit sie nicht schlecht wurden, hat man sie gekocht. Um diese Ostereier von frischen zu unterscheiden, wurden sie mit Farbe markiert. So ging's los mit der Maler-Ei!

🎁 Rätseln und gewinnen: Kinderküche mit viel Zubehör und tollem Sound!

„Petit Gourmet“ von Theo Klein ist eine reichhaltig ausgestattete Kinderküche mit Backofen, Spülmaschine, Spüle und viel Geschirr. Realistische Geräusche begeistern kleine Köche ab drei Jahren. Teilnahmebedingungen auf Seite 22.

Stichwort: Kinderküche



Osterfeuer

Samstag, 15. April 2017, 15–21 Uhr, Park am Fennpfuhl,
Paul-Junius-Straße, Berlin-Lichtenberg

Schluss mit Winter! Wir laden zum großen HOWOGE-Osterfeuer ein: Live-Musik, Ostermarkt, das Kinderland mit tollen Bastelaktionen, der beliebte Lampionumzug und das abschließende Höhenfeuerwerk versprechen schöne Stunden für die ganze Familie.

Wir empfehlen die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel:

Bus 240 | **Tram** M8, M13, 16, 21 | **S** 41, 42, 8, 85, 9 Bhf. Storkower Straße

Mehr als gewohnt

Mehr Informationen unter www.howoge.de und auf **Facebook**

Familien-
spaß ab
15 Uhr!

KUNDENZENTREN

TECHNISCHER KUNDENSERVICE
Tel.: 030 5464-4000

KUNDENZENTRUM IM OSTSEEVIERTEL
Wiecker Str. 3b, 13051 Berlin
Tel. / Fax: 030 5464-3400 / -3401
E-Mail: kuzov@howoge.de

KUNDENZENTRUM WARNITZER BOGEN
Warnitzer Str. 22, 13057 Berlin
Tel. / Fax: 030 5464-3800 / -3801
E-Mail: kuzwa@howoge.de

KUNDENZENTRUM AM FENNPFUHL
Anton-Saefkow-Platz 3, 10369 Berlin
Tel. / Fax: 030 5464-2800 / -2801
E-Mail: kuzfe@howoge.de

KUNDENZENTRUM ALT-LICHTENBERG
Frankfurter Allee 172, 10365 Berlin
Tel. / Fax: 030 5464-3000 / -3001
E-Mail: kuzal@howoge.de

KUNDENZENTRUM KARLSHORST
Treskowallee 109, 10318 Berlin
Tel. / Fax: 030 5464-3200 / -3201
E-Mail: kuzkh@howoge.de

SERVICEBÜRO BERLIN-BUCH
Walter-Friedrich-Str. 10, 13125 Berlin
Tel. / Fax: 030 5464-4800 / -4801
E-Mail: sbbuch@howoge.de