

mieteinander

Das Magazin der HOWOGE

Kostenlose
Fitness-
parcours
in Ihrem Kiez

Fit und gesund in den Frühling

Fitnessangebote, Trainingsmöglichkeiten und Ernährungstipps aus Ihrer nächsten Nachbarschaft – von Aerobic bis Yoga. Da ist für jeden etwas dabei! ab Seite 6

Lastenräder

Kostenlose Schwertransporter für Lichtenberg

Seite 12

Elternfrei!

Übersicht: Ferienangebote für HOWOGE-Mieterkinder

Seite 13

Ausgabe

01 | 19

www.howoge.de

Inhalt



06

Fitnessstipps

Viele gute Ideen für gesunde Bewegung – zum Beispiel Aerobic in Lichtenberg 47

„Es gibt einige begabte Leute, die moderieren können. Ich hatte einfach ganz viel Glück!“

WOLFGANG LIPPERT
Sänger, Moderator, Schauspieler

16



Gewinnen Sie tolle Preise!

Bitte beachten Sie unsere Gewinnspiele auf den Seiten **22** und **23**.

Editorial



RILANA MAHLER, KIRSTIN GEBAUER, JACQUELINE TARTLER & ANNEMARIE ROSENFELD (nicht auf dem Foto)
Unternehmenskommunikation und Marketing

Schon eine halbe Stund' hält Sie gesund

Ist es Ihnen schon aufgefallen? Auch jüngere Menschen tragen wieder eine Armbanduhr – aber nicht, um die Zeit abzulesen, sondern um ihre Fitness zu kontrollieren. Ein solcher „Tracker“ misst den Puls, die Zahl der Schritte (rund 8.000 sollten es pro Tag sein) und viele andere Körperdaten. Jeder dritte Deutsche hat schon einen.

Falls Sie zu den anderen zwei Dritteln gehören: Sie haben nichts verpasst. Entscheidend ist nicht die Statistik, sondern die Bewegung. Ein bisschen Sport stärkt unseren Körper gewaltig. Es reicht völlig, einmal pro Tag eine halbe Stunde aktiv zu sein. Und dazu zählen auch Treppensteigen oder zügiges Spaziergehen. Das sollte zu schaffen sein!

Um es Ihnen zu erleichtern, haben wir in diesem Heft ein paar Ideen gesammelt. Und wir legen Ihnen die Angebote unserer sportlichen Kooperationspartner ans Herz. Einige haben Sie schon auf dem Umschlag entdeckt. Alle weiteren Einzelheiten finden Sie auf: www.howoge.de/mieterkarte

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

*Ihre
wieteinander-Redaktion*



13

Ferientipps

Viele betreute Angebote für Mieterkinder



12

Lastenräder

Kostenloser Verleihservice in Lichtenberg



17

Neubau

Diese Vermietungen starten bis Mai 2019



14

Do it yourself

Alte Lampenschirme zu neuen Pflanzenständern!



18

Mierrat

Eine erste Bilanz – rund drei Jahre nach der Wahl



20

Recycling

Auf einen Blick: So trennen Sie Ihren Müll richtig

MEIN KIEZ

- 04 **Tipps & Termine:** Alle Events auf einen Blick
- 06 **Fitness in vielen Formen:** Viele Ideen, wie Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun können
- 12 **Schwertransporter auf zwei Rädern:** Leihen Sie sich kostenlos ein Lastenfahrzeug
- 13 **Ferientipps für Kinder:** Betreute Angebote für die schulfreie Zeit

MEIN ZUHAUSE

- 14 **Selbst gebauter Pflanzenständer:** Verwandeln Sie Ihren alten Lampenschirm!
- 16 **Wo steckt eigentlich ... Wolfgang Lippert?** Der Moderator geht noch lange nicht in Rente

MEINE HOWOGE

- 17 **Vermietungsstart:** Diese Wohnungsneubauten sind spätestens im Mai bezugsfertig
- 18 **Der Mierrat** zieht Bilanz
- 19 **Gemeinsam anpacken :** Die drei neuen Mieterbeiräte im Gespräch
- 20 **Was kommt wo rein?** Müll richtig trennen
- 21 **Wussten Sie schon?** Nachrichten und Nützliches
- 22 **Raten & Gewinnen:** Flug im Windtunnel
- 23 **Hallo Kinder!** Lotte & Lasse bestimmen Blätter



Tipps & Termine



Karsamstag, 20. April

Das Osterfeuer der HOWOGE

Haben Sie am Karsamstag schon etwas vor? Kommen Sie doch zum vor-osterlichen Familienfest der HOWOGE am Fennpfuhl. Die Feier beginnt schon am Nachmittag mit vielen Aktionen für Alt und Jung auf und neben der großen Bühne. Dort erfahren die Besucher alles rund ums Osterfest. Vielleicht lässt sich sogar der Osterhase blicken? Wenn dann der riesige Holzstoß entzündet wird, sammeln sich alle ums Osterfeuer und genießen das gemeinsame Miteinander bei frisch geröstetem Stockbrot!

15–20 Uhr, Park am Fennpfuhl, Paul-Junius-Straße, Eintritt frei

www.howoge.de/osterfeuer



Samstag, 13. April

Feiern im Zeichen der Kirschblüte

Zu den schönsten Frühlingsboten gehören die weißen bis zartrosa-farbenen Blüten der Kirschbäume. In Japan ist der Kirschblüte sogar ein eigenes Fest, das „Hanami“ gewidmet. Auch hierzulande findet dieses Fest immer mehr Freunde. Nach dem gelungenen Event im letzten Jahr lädt die HOWOGE auch 2019 am zweiten Aprilsamstag in den Kirschgarten am Hagenower Ring ein, um inmitten von mehr als 1.400 Kirschbäumen ein Volksfest zu feiern. Das Programm mit Tanz, Gesang, Kunst und Kulinarik bietet Gelegenheit, die asiatische Kultur kennenzulernen. Kinder dürfen sich auf viele Aktionen zum Mitmachen und Staunen freuen – ein großes Fest für Familien und Frühlingsfans!

14–18 Uhr, Kirschgarten am Hagenower Ring, S-Bhf. Wartenberg

www.howoge.de/kirschblutenfest





Samstag, 15. Juni

Bucher Sommerfest der HOWOGE

Zum dritten Mal feiert die HOWOGE den Sommeranfang mit einem großen Familienfest im Herzen von Berlin-Buch. Fast 1000 Besucher kamen im letzten Jahr auf die Moorwiese und hatten viel Spaß bei Livemusik, Bastelstationen, Bogenschießen und Stockbrotbacken. Auch in diesem Jahr erwartet die Gäste eine wunderbare Mischung aus Naturerlebnis und buntem Showprogramm für alle Generationen. Vor allem die Kleinen lieben den Archäologie- und Abenteuerspielplatz auf der Moorwiese. Der Eintritt ist frei.

14–18 Uhr, Abenteurgelände Moorwiese, Wiltbergstr. 29a, S-Bahnhof Buch

www.howoge.de/bucher-sommerfest



8. Juni und 15./16. Juni

Kinder machen Oper

Auch Kinder lassen sich für Oper begeistern – wenn man sie selbst mitspielen lässt! Dieses Ziel hat sich die Berliner Staatsoper mit den Kinderopernhäusern gesetzt. Das erste Kinderopernhaus entstand 2009 in Friedrichsfelde in Kooperation mit der Caritas. Nun hat schon die zehnte Musiktheaterproduktion der kleinen Opernkünstler Premiere!

Lichtenberger Kinderoper: 15./16. Juni, Kulturhaus Karlshorst; Kinderoperntag: 8. Juni, Staatsoper, Unter den Linden 7, jeweils 15 Uhr

www.kinderopernhaus-lichtenberg.de

27. März bis 12. Juni

Seniorenuni Lichtenberg

Im Jubiläumsjahr reicht das Vorlesungsprogramm von Klimawandel bis zu Rechtsfragen. Am 12. Juni wird der besonders energieeffiziente HOWOGE-Neubau Sewanstraße vorgestellt.

Alle Termine und Veranstaltungsorte auf:

www.berlin.de/ba-lichtenberg/aktuelles

13. April bis 27. Mai

Monat des Jazz

Für Jazzfreunde: acht tolle Konzerte in sechs Wochen! Los geht's mit dem Tobias-Morgenstern-Trio.

Kulturhaus Karlshorst, Treskowallee 112, Reservierungen unter (030) 56 76 892

www.jazztreff.com

21. April

Wartenberger Osterlauf

Sportlich in den Ostersonntag: Beim Osterlauf des Wartenberger Sportvereins haben Teilnehmer die Wahl zwischen Laufen und Walking über verschiedene Distanzen bis hin zum Halbmarathon.

ab 9.50 Uhr, Sportanlage, Fennpfuhlweg 53, bis 14. April anmelden unter:

www.wartenberger-osterlauf.de

30. April/1. Mai

Spectaculum am lichten Berg

Finsteres Mittelalter? Von wegen! Das Spectaculum im Park hinterm Rathaus lockt mit Markttreiben, Gaukelei, Ritterspielen, Handwerkskunst und Musik von mittelalterlichen Spielleuten.

30. April 14–22 Uhr, 1. Mai 12–19 Uhr, Möllendorffstr. 6

www.facebook.com/SpectaculumAmLichtenBerg

11. Mai

Trödelmarkt im Garten

Stöbern Sie nach Schnäppchen und Schätzchen. Wer selbst verkaufen möchte, meldet sich per Mail bei Sabine-Rosemann@alice-dsl.de oder telefonisch unter (0176) 49 35 66 97. 10–16 Uhr, Nachbarschaftsgarten Wiecker Str. 8–10

18. Mai

Viva Victoria

Beim Familienfest in der Victorienstadt gibt es einen Flohmarkt, viel Straßenmusik und das berühmte Entenrennen.

14–21.30 Uhr, Pfarrstraße, Kaskelkiez

www.sozdia.de

24. Mai

Tag des Nachbarn

Das BENN-Team in Hohenschönhausen-Nord organisiert am Tag des Nachbarn eine Rallye durch den Kiez. Wer alle Stationen schafft, kann tolle Preise gewinnen. Die Abschlussfeier ist ab 18.30 Uhr.

15–20 Uhr, Warnitzer Str. 14

www.benn-hohenschonhausen.de

26. Mai

Karower Kunstmarkt

Kunst trifft Kiez: Kunsthandwerk, Selbstgeähtes, dazu Theater von Kita-Kindern, ein Cheerleader-Auftritt und Musik, z.B. von der Band Southern Company.

10–18 Uhr, Karower Piazza

www.phoenix-karow.de

14. Juni

Kiezkulturfest der Kiezspinne FAS

Ein buntes Bühnenprogramm, Livemusik, Hüpfburg und viele andere Aktivitäten für Kinder, dazu Leckereien – so begrüßt der Stadtteilverein Kiezspinne FAS den Sommer.

16–20 Uhr, Nachbarschaftshaus, Schulze-Boysen-Str. 38

www.kiezspinne-fas.org

MEIN KIEZ

Fitness in vielen Formen

Es gibt so viele Möglichkeiten,
etwas für die Gesundheit zu tun!
Hier ein paar Fitness- und Ernährungstipps
aus Ihrer Nachbarschaft.

*Ann-Kathrin
Kemna vor einer
Fotowand im
Holmes Place am
Ostkreuz*

An Trainingsmöglichkeiten mangelt es nicht. 431 Fitnessstudios wurden 2017 in Berlin gezählt. Dazu kommen in Lichtenberg mehr als ein Dutzend öffentliche Trimm-dich-Plätze, mehr als in jedem anderen Bezirk. Wer möchte, kann also sofort loslegen. Aber das große Angebot verwirrt eher als zu motivieren. Auf den folgenden Seiten finden Sie deshalb ein paar Anregungen, wo und wie sie etwas für Ihre Gesundheit tun können – in Ihrem Kiez und am besten gemeinsam mit Ihren Nachbarn! Denn nichts motiviert mehr als eine Gruppe: „Ob online oder offline, die Community zählt“, meldet die Sportmesse ISPO als Fitnesstrend 2019.

Nicht nur in Sportverein, Fitnessclub oder Laufgruppe wird gemeinsam trainiert, sondern auch mithilfe von Athletik-Apps wie „Freeletics“ oder „Runtastic“.

Draußen zu laufen ist am schönsten

Auch Profis tun sich mit einem Partner leichter. Ann-Kathrin Kemna zum Beispiel geht mit einer Freundin gern aufs Laufband, oder sie machen mit kleinen Gewichten Übungen auf dem Boden. „Das Gute daran: Wenn noch etwas Luft bleibt, lässt es sich dabei gut plaudern“, sagt die 23-Jährigen, die im Fitnessclub Holmes Place am Ostkreuz als Assistentin arbeitet. Der Job passt zu ihrem dualen Stu-



”

Beim Training sollte Luft bleiben, um dabei zu plaudern.

ANN-KATHRIN KEMNA



dium „Gesundheitsmanagement“. Nun gibt sie schweißtreibende Kurse wie BodyPump oder Spinning („Da gerät man echt ins Schwitzen und wird schnell fit!“). Oft braucht die gebürtige Bremerin aber gar keine Pläne und Geräte. Auf die Frage, was sie am allerliebsten macht, antwortet Ann-Kathrin: „Draußen laufen!“

Das Angebot an **Fitnesskursen** ist riesig. Eine kleine Auswahl aus den HOWOGE-Kiezen für höchst unterschiedliche Zielgruppen:

1 Für fitte Frischluftfans:

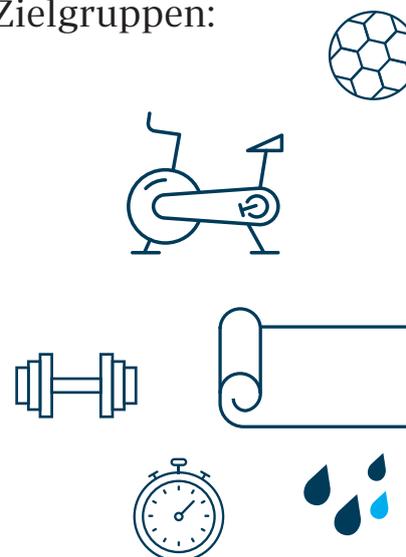
CrossFit ist eine Art Zirkeltraining. Es verbindet Kraftübungen wie Kniebeugen mit Gewichtheben und Turnen. Das Work-out findet gemeinsam statt, damit sich die Teilnehmer gegenseitig motivieren, am besten natürlich an der frischen Luft – zum Beispiel in der Parkaue bei Chris Wengers gesundheitsorientiertem „Bootcamp Outdoor“ (Do. 18.30 Uhr/So. 10.30 Uhr, Rasenfläche links hinter dem Eingang beim Theater). Bitte anmelden! Infos auf: www.chrisfitness.de

2 Für gestresste Angestellte:

Yoga gibt es in allen Facetten. Gemeinsam ist ihnen, dass es eher ruhig und meditativ zugeht. Das hilft dabei, nach einem anstrengenden Arbeitstag abzuschalten. Ann-Kathrin Kemna vom Holmes Place am Ostkreuz schätzt „Yin Yoga“, bei dem viele Haltungen im Sitzen oder Liegen geübt und die einzelnen Dehnungen bis zu fünf Minuten lang gehalten werden. Für Einsteiger eignet sich Hatha Yoga. Alle Kurse auf: www.holmesplace.com/de/de/clubs/ostkreuz/kursplan

3 Für ältere Wasserratten:

Wassergymnastik ist die perfekte Lösung für ältere oder schwerere Menschen. Im Pool ist der Auftrieb so stark, dass sie nur noch ein Zehntel ihres Körpergewichts tragen müssen, aber der Trainingseffekt ist fünfmal so stark wie an Land. Der SC Berlin organisiert eine exklusive Trainingsgruppe für ältere HOWOGE-Mieter: Di. 12.30 Uhr, Seniorenresidenz Weißensee, Berliner Allee 168, Infos: (030) 97 17 31 84, www.howoge.de/mieterservice/vorteile-fuer-mieter/sc-berlin



4 Für Tänzer mit Taktgefühl:

Tanzen ist sehr gesund, aber oft fehlt der Partner. Deshalb tanzt bei Aerobic jeder für sich in rhythmischen Bewegungen zur Musik. Das trainiert Herz und Kreislauf und macht großen Spaß, z.B. in der Aerobic-Abteilung des SV Lichtenberg 47. **Siehe Seite 9.**

5 Für verspannte Rücken:

Wer leichte Beschwerden in Rücken oder Gelenken hat, trainiert beim Gesundheitssport des SC Berlin Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, aber schonend! Infos auf: www.howoge.de/mieterservice/vorteile-fuer-mieter/sc-berlin

Holmes Place am Ostkreuz: eine Woche kostenlos testen

Bis 30. April 2019 trainieren HOWOGE-Mieter eine Probe-woche lang kostenlos im Fitnessclub Holmes Place am Ostkreuz. Bitte HOWOGE-Mieterkarte vorlegen. Gilt einmalig für jedes Haushaltsmitglied.

Eine Woche gratis trainieren!



Breite Brust beim Fernsehschauen

Regt Sie die Talkshow auf? Stecken Sie Ihre Energie in den Brustmuskel! Und so geht's: Aufrecht sitzen (oder stehen), Handflächen vor der Brust aufeinanderlegen und 20 Sekunden gegeneinander pressen. Die Unterarme dabei möglichst waagrecht halten. Dreimal wiederholen.



Straffer Bauch in der Bahn

Sie pendeln mit Bus oder Bahn? Nutzen Sie die Fahrzeit für ein Work-out Ihrer Bauchmuskulatur: Aufrecht sitzen, Arme entspannt, Ober- und Unterschenkel im 90-Grad-Winkel. Ohne sich abzustützen, Oberschenkel und Füße anheben, zehn Sekunden halten. 10- bis 15-mal wiederholen. Klingt kinderleicht, ist aber ein sehr effizientes Training.

Beinmuskultraining beim Aufräumen

Wenn (Groß-)Eltern Spielzeug einsammeln, stählen Sie nebenbei ihre Beinmuskeln: Ausfallschritt nach vorn, Gegenstand aufheben, zwei bis drei Sekunden verharren, zurückfedern. Etwas schwieriger: Gleich nach dem einen auch das andere Bein nach vorn setzen und in Ausfallschritten zum nächsten Fundstück gehen. Nach jedem Schritt einige Sekunden die Position halten.

Nebenbei trainieren



Rückenstärken beim Zähneputzen

Wer zweimal täglich seine Zähne putzt, kann gleichzeitig seinen Rücken trainieren. Stellen Sie sich beim Putzen auf ein Bein. Anspruchsvoller: Bewegen Sie ein Bein „schwebend“ nach hinten. Das entlastet die Wirbelsäule und stärkt die tiefer liegende Rückenmuskulatur.

Wie oft haben wir uns das schon vorgenommen: jede Woche ins Fitnessstudio? Meist bleibt es beim Vorsatz. Entweder kommt etwas dazwischen, oder wir schaffen es abends nicht mehr vom Sofa hoch. Aber es geht auch anders! Und zwar mit diesen vier Übungen. Die können Sie ganz nebenbei einschieben: beim Aufräumen, in der Bahn oder vorm Fernseher. Die Trainingswirkung ist enorm!



Online finden Sie viele Übungen für zwischendurch. Zum Beispiel unter „Gymnastik und Fitness“ beim Deutschen Turnerbund auf www.dtb-online.de/portal/gymcard/gymnastik-fitness.html oder auf „Älterwerden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.aelter-werden-in-balance.de



Die Aerobic- Damen vom SV Lichtenberg

Wir sind miteinander alt geworden“, sagt Martina Beckert. Sie hat auf einer Bank Platz genommen und beobachtet, wie sich ihre Aerobic-Gruppe zu Discosound bewegt. Martina Beckert ist 70 und schon die Hälfte ihres Lebens Mitglied in der Fitnessgruppe beim SV Lichtenberg 47. Einmal die Woche treffen sich die Damen in der Turnhalle in der Kienbergstraße. Die Songs aus einer alten Musikanlage geben den Takt vor. Eine Trainerin zeigt die Schritte, die Gruppe folgt. Mal gibt es Krafttraining mit Hanteln und Gummibändern, ein andermal stehen tänzerische Bewegungen im Vordergrund. „Jeder Trainer macht es anders. Ich bin mehr ein Tanztyp, lasse mich von der Musik inspirieren“, erzählt Martina Beckert. Sie hat schon als Kind gerne getanzt und ge-

turnt. Später kamen Lehre, Beruf, Kinder: „Da macht man erst mal nix.“ Irgendwann packte sie wieder die Lust auf Sport. So entdeckte sie Aerobic für sich.

„Bewegung ist wie eine Sucht“

Ihre Vereinskollegin Karin Kolmorgen schloss sich 2006 an. Die 82-Jährige ging früher zum Rudern und zur Gymnastik. Doch bei einem unglücklichen Sturz hatte sie sich Anfang der 90er-Jahre die Wirbelsäule gebrochen. „Danach bin ich sehr krumm gelaufen“, blickt sie zurück. Aerobic half Karin Kolmorgen, wieder Vertrauen in ihren Körper zu fassen. Das Tolle sei, dass dabei alle Muskeln beansprucht werden. Körperliche Beschwerden hat sie keine: „Wenn ich mich richtig bewege, habe ich nüscht!“ Auch Martina Beckert ist topfit. Einen Spagat schaffen die meisten noch nicht mal in der Jugend. Für sie ist das kein Problem. Bewegung ist für sie „wie eine Sucht“. Nach dem Training sind sie ausgepowert, doch das gute Gefühl bleibt: „So lange ich krauchen kann, mache ich weiter.“



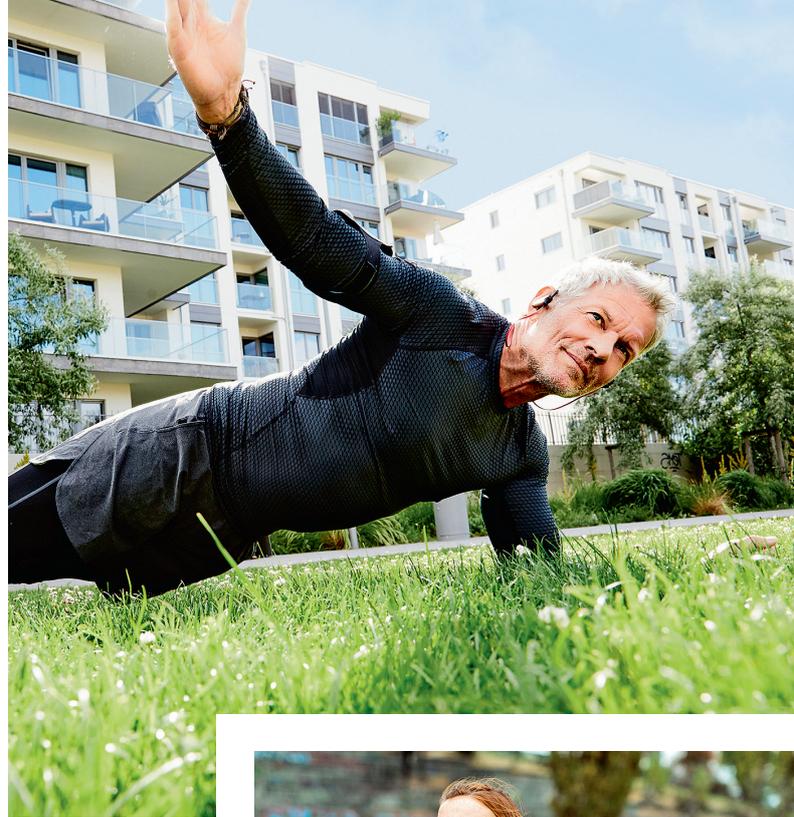
Die Fitness- und Aerobicabteilung des SV Lichtenberg 47 trainiert mittwochs um 19 Uhr. Mehr Infos auf: <https://www.lichtenberg47.de/fitness-und-aerobic>

Karin Kolmorgen (82) und Martina Beckert (70) beim Aerobic-Training in Marzahn



So lange ich krauchen kann, mache ich weiter.

MARTINA BECKERT
von der Aerobic-Gruppe
des SV Lichtenberg 47



An der frischen Luft und kostenlos: ***Fitnessparcours***

1 HOWOGE-Fitnessparcours Buch
Als die HOWOGE ihre Bestände in Berlin-Buch sanierte, entstand als verbindendes Element ein Fitnessparcours mit Geräten, die für alle Generation etwas bieten. Er zieht sich durch die Innenhöfe an der Bruno-Apitz-Straße und an der Wolfgang-Heinz-Straße.

2 Berliner Seehunde
Mehr als 100 Kinder, Frauen und Männer stürzen sich als „Berliner Seehunde“ regelmäßig ins kalte Nass des Orankesees. Die Winterbadesaison geht noch bis Ende April. Bis dahin treffen sich die Seehunde jeden Sonntag um 9.30 Uhr zum Winterbaden. Wer beim Sport die Gemeinschaft sucht, darf gern einmal vorbeischauen. Die Jahresmitgliedschaft beträgt danach 40 Euro.
www.berliner-seehunde-orankese.de

3 Quartierspark am Rosenfelder Ring
Der Quartierspark am Rosenfelder Ring 39 verfügt neben einem 30x15 Meter großen Bolzplatz auch über zwei Tischtennisplatten und eine Boulebahn. Ein Fitnessparcours bietet Geräte zum Training von Gleichgewicht, Ausdauer, Koordination und Kraft.

4 Zachert-Sportplatz
Dieser Outdoor-Fitnessplatz auf der Sportanlage des SC Borussia Friedrichsfelde (Rummelsburger Str. 38) steht auch Nichtmitgliedern offen. Neben Klimmzugstangen und Parallelbarren für erhöhte Liegestütze gibt es auch eine Dehnstation zum Mobilitätstraining.

5 Aktivspielplatz Dolgenseestraße
Der Gemeinschaftsgarten an der Dolgenseestraße 16–18 bietet spezielle Fitnessgeräte für Senioren, eine Tischtennisplatte, eine Boulebahn und ein Beachvolleyballfeld. Der Kiezgarten ist rund um die Uhr geöffnet.

6 Trainingspark Rummelsburger Bucht
Muskelaufbau mit schönem Blick auf den Rummelsburger See: An der Ecke Bahrfeldt-/Bootsbauerstraße startet der lange Fitnessparcours: Fürs Street-Work-out sind Parallelbarren und viele andere Stangen auf verschiedenen Höhen verfügbar.

7 Turnbar Fitnesspark auf der Insel der Jugend
Auf der Insel der Jugend, gleich an der Abteibrücke, gibt es ein modernes Fitnessfeld mit Klimmzugstangen, Sprossenwänden und Hangelleitern. Auch Parallelbarren und sogenannte Push-up-Bars sind installiert.

8 Volkspark Friedrichshain
Nahe der Danziger Straße 211 finden Sie nicht nur eine 800 Meter lange Laufbahn, sondern auch Kletterfelsen, Klimmzugstangen, Ringe und eine Sit-up-Bank. Die Geräte sind auf verschiedenen Stationen an den Spazierwegen verteilt und bieten eine gute Möglichkeit, nach Plänen von Fitness-Apps wie „Freeletics“ oder „Madbarz“ zu trainieren.

9 Laufgruppe am Märchenbrunnen
Die Gesundheitskasse AOK bietet von April bis Oktober eine kostenlose Laufgruppe durch Friedrichshain an. Start ist jeden Dienstag um 18.30 Uhr am Märchenbrunnen im Volkspark Friedrichshain. Von dort geht es in Begleitung von zwei Trainern eine Stunde lang quer durch den Bezirk. Mitmachen können Einsteiger genauso wie Freizeit-Marathonläufer: www.aok.de/pk/nordost/inhalt/aok-laufgruppen



Obst

enthält viele **Vitamine**, aber auch **Fruchtzucker**. Rein damit, aber nur zweimal eine Handvoll am Tag.



3x



zwei Hände voll Gemüse pro Tag, egal ob roh oder schonend gegart. Hier müssen Sie sich nicht zurückhalten.

MEIN KIEZ

Gut kauen

und Zeit lassen zum Verdauen: Vier bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten entlasten Leber und Bauchspeicheldrüse.

1,5



Liter pro Tag trinken, aber energiefrei! Tee geht immer. Schorle ist besser als purer Saft. Ein Kick fürs Wasser: Zitrone, Ingwer oder Basilikum.



Ernährung? Da isst jeder anders!

Gesund essen möchten wir gerne. Aber was ist besser: vegan, glutenfrei oder Intervallfasten? Ernährungsberaterin Sabine Meyer empfiehlt Gelassenheit: „Es gibt nicht die eine perfekte Lösung für alle. Ernährung ist so individuell wie wir Menschen!“ Hier ein paar Wegweiser durch den Diäten-Dschungel.

Essen Sie möglichst bunt!

Sabine Meyer stellt nur ungern pauschale Essensregeln auf. Alle Lebensmittel sind erlaubt: „Je bunter der Ernährungsplan ist, desto besser! Die Menge ist entscheidend.“

Ernährungstipps mit Vorsicht genießen

In der Küche muss keiner dem neuesten Trend folgen, dafür ist Essen viel zu persönlich. Jeder spürt selbst am besten, was dem Körper guttut. Zum Beispiel das 8/16-Stunden-Intervallfasten: Dabei isst man innerhalb von acht Stunden zwei Mahlzeiten, dann 16 Stunden lang nichts. „Das funktioniert“, erläutert Sabine Meyer, „aber nur für Menschen, die spät frühstücken und früh zu Abend essen können. Wer einen anderen Tagesrhythmus hat, hält das nicht lange durch.“ Das größte Problem bei vielen Ernährungstrends: Sie passen nicht zum Alltag mit Arbeit und Kinderbetreuung.

Ab und zu mal fasten

Tatsache ist: Wir alle essen viel mehr als wir brauchen, vor allem Zucker und andere Kohlehydrate. „Schon Milchprodukte und Obst enthalten von Natur aus Kohlehydrate“, erklärt Sabine Meyer. Obendrauf kommen dann der zuge-



Günstige Kochkurse

in den Lichtenberger Familienzentren, zum Beispiel im Familienzentrum Warnitzer Bogen (Warnitzer Str. 9–11, www.bik-ev.de) oder im Kieztreff Undine (Hagenstr. 57, www.sozialwerk-dfb-berlin.de/42.html).

setzte Zucker und leicht verdauliche Kohlehydrate wie sie in Weißmehl oder herkömmlichen Nudeln stecken. „Auch der Zuckergehalt von Getränken wird oft unterschätzt.“ Daher ist es durchaus sinnvoll, zu fasten. „Lieber ein- oder zweimal pro Woche“, rät Sabine Meyer: „Fasten heißt nicht hungern, sondern bewusst Verzicht üben, zum Beispiel mit einem Gemüsetag: morgens einen Smoothie, mittags Suppe, abends eine Gemüsepfanne. Das klappt auch bei Berufstätigen ganz gut.“

Alltagstauglich kochen

Die meisten von uns wissen, wie man gut isst. Nur bei der Umsetzung hapert es. „Es gibt ein gesundes Halbwissen zum Thema Ernährung“, sagt Sabine Meyer, „aber wir nutzen es selten. Meist fehlen die Ideen oder die Zeit, etwas Gutes zu kochen.“ Sie empfiehlt Kochkurse, zum Beispiel in den Lichtenberger Familienzentren (siehe mittlere Spalte). Sie selbst leitet einen im Kieztreff Undine: „Wer ein paar schnelle Rezepte im Kopf hat, tut sich leichter und hat viel mehr Spaß am Kochen!“



Fasten heißt nicht, zu hungern, sondern bewusst zu verzichten.

DIÄTASSISTENTIN SABINE MEYER

war Lehrerin für Medizinalberufe an der Charité. In ihrer Marzahner Praxis unterstützt die 56-jährige Menschen mit Erkrankungen des Verdauungssystems, des Stoffwechsels, mit Allergien und Übergewicht.

www.fitdurchessen.com



Schwertransporter auf zwei Rädern

So leihen Sie ein Lastenrad

Melden Sie sich online an, das dauert rund zwei Minuten. Sie müssen mindestens 18 sein! Im Anschluss wählen und buchen Sie ein Rad. Holen Sie es an der Leihstation ab. Dort legen Sie Ihren Personalausweis vor und unterschreiben den Leihvertrag. Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten der jeweiligen Leihstation. www.flotte-berlin.de

150 kg Zuladung

schaffen viele „fLotte“-Modelle: 100 kg vorne, 50 kg auf dem Gepäckträger – den Fahrer nicht mit eingerechnet!

Keine Sonderregeln

Für die breiteren Lastenräder gelten dieselben Verkehrsregeln wie für Fahrräder. Berlins Radwege sollen künftig zwei Meter breit angelegt werden, um das Überholen zu erleichtern.

Der Bezirk Lichtenberg stellt seinen Bürgern kostenlos Transportfahrräder zur Verfügung. Auch Großeinkauf und Kinderausflug klappen damit klimafreundlich.

Mal eben den Großeinkauf am Wochenende erledigen oder ein paar Säcke Blumenerde transportieren: Wer kein Auto hat, steht in solchen Situationen vor einer Herausforderung. Lastenfahrräder sind da eine praktische Alternative. Das hat auch das Bezirksamt Lichtenberg erkannt: Im August 2018 startete die „fLotte – kommunal“. In Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) bietet der Bezirk den ersten kommunalen, kostenfreien Lastenfahrradverleih an. Finanziert wird das Angebot aus Mitteln des Berliner Energie- und Klimaschutzprogramms 2030 der Senatsverkehrsverwaltung. Ausleihen kann man die Lastenräder an zehn Verleihstationen, darunter die Egon-Erwin-Kisch-Bibliothek, das Museum Lichtenberg und die Verkehrsschule Baikalstraße. Mitarbeiter des ADFC kümmern sich vor Ort um die Wartung.

Platz für bis zu vier Kinder

Für bis zu drei Tage kann eines der 20 Zwei- oder Dreiräder online gebucht und genutzt werden. Bis zu 150 Kilo packen die Modelle mit drei Rädern. Die Zweirädrigen sind handlicher, schaffen aber nur 130 Kilo. Die meisten haben eine Kinderbank zum Ausklappen: Bis zu vier kleine Passagiere dürfen mit. Denen macht die Fahrt oft großen Spaß – und die Eltern bleiben in Bewegung.





Ferienspaß für Kinder

Noch nichts vor in den Sommerferien (20. Juni bis 2. August)?
Hier sind drei betreute Angebote, zum Teil kostenfrei
und exklusiv für Mieterkinder.



Am besten
**gleich
anmelden**
wegen der großen
Nachfrage!

SC Berlin: Sportferien

Selbstverteidigung für Mädchen oder Schnupper-Sportcamp für Jungen und Mädchen: Probiere dich in verschiedenen Sportarten aus. **Teilnahme nur für Mieterkinder!** Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte Bewerbungsbogen anfordern unter: miiteinander@howoge.de

Wo Sportforum, Weißenseer Weg 53

Alter 7 bis 10 Jahre

1. Woche 22. – 26. Juli, Selbstverteidigung

2. Woche 29. Juli – 2. August, Sportcamp

Uhrzeit jeweils 9 – 15 Uhr

Kosten übernimmt die HOWOGE

Infos www.howoge.de/sportkids

Paddel-Kids unterwegs

Im Kanu durch den Spreewald paddeln oder in der Ostsee baden: Der Verein Paddel-Kids bietet Ferienfahrten für alle, die gern draußen sind. Mieterkinder aus Familien mit kleinem Einkommen erhalten einen Preisnachlass. Die Plätze sind begrenzt, bitte zeitig anmelden auf: www.paddel-kids.de

Wo Lübben (Spreewald) / Ahlbeck (Ostsee)

Alter 6 bis 16 Jahre / 8 bis 16 Jahre

Termine Lübben: 24. Juni – 3. Juli und 4. Juli – 13. Juli; Ahlbeck: 23. Juli – 1. August

Kosten Lübben: 189 statt 329 Euro; Ahlbeck: 249 statt 399 Euro

Infos www.paddel-kids.de

Tierparkforscher

So nah kommt ihr sonst nie an Elefant, Giraffe und andere exotische Tiere ran! In der Tierparkschule werdet ihr zu echten kleinen Forschern ausgebildet. **Teilnahme nur für Mieterkinder!** Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte Bewerbungsbogen anfordern unter: miiteinander@howoge.de

Wo Tierparkschule im Tierpark Berlin, Elfriede-Tygör-Str. 6

Alter 9 bis 12 Jahre

1. Woche 24. – 28. Juni

2. Woche 1. – 5. Juli

Uhrzeit jeweils 9 – 15 Uhr

Kosten übernimmt die HOWOGE, inklusive Mittagsversorgung

Infos www.howoge.de/forscherkids



MEIN ZUHAUSE

Selbst gebauter **Pflanzen- ständer**

Mailen Sie Ihre
DIY-Frage
an Luisa!

Luisa löst Ihr Platzproblem

Möchten Sie Ordnung in Ihr Zuhause bringen? Beschreiben oder fotografieren Sie Ihr Platzproblem, und in der Sommerausgabe präsentiert Luisa Ehlgötz Lösungsideen. Schreiben Sie uns bis 15. April eine private Nachricht an [facebook.com/howoge](https://www.facebook.com/howoge) oder an: mieteinander@howoge.de



In selbst gemachten Blumenständern aus Metall und Terrakotta kommen Ihre Balkonpflanzen noch besser zur Geltung.

Es ist an der Zeit, den Außenbereich unserer Wohnungen auf Vordermann zu bringen! Egal ob Balkon, Terrasse oder Laube – für den Frühling soll unser zweites Wohnzimmer perfekt sein. Mit viel Platz für Pflanzen lässt sich jeder Großstadtbalkon in eine kleine Oase verwandeln.

Statt die grünen Freunde einfach auf den Boden zu stellen, kommen sie in (oder auf) einem Pflanzenständer viel besser zur Geltung! Solche „Plant Stands“ kann man ganz einfach selber machen. Für dieses Modell aus Metall und Terrakotta hat Luisa die Gestelle von Lampenschirmen zweckentfremdet – ein schnelles und einfaches Projekt, das sich innerhalb von zwei Stunden umsetzen lässt.

Tipp

Es gibt unzählige **Variationen**, die Pflanzenständer auszugestalten. Man kann das Lampenschirmgestell zum Beispiel mithilfe von Sprühlack einfärben, in einer knalligen Farbe oder ganz klassisch in Schwarz. Achtung: Der Lack sollte für den Außenbereich geeignet sein!

Gute Ideen für kleine Balkone

Nischen nutzen: In Wandvorsprünge und Nischen passen kleine Regale oder Sitzbänke, gebastelt aus exakt abgemessenen Holzbrettern vom Baumarkt. Dort gibt es auch Hohlblocksteine. Aus denen entsteht mithilfe eines Brettes eine Sitzbank inklusive Stauraum.

Gemütlichkeit wagen: Mit der richtigen Einrichtung wirken kleine Balkone sogar gemütlicher als große. Nutzen Sie Kissen, Decken, Outdoor-Teppich und die richtige Beleuchtung mit Windlicht oder Lichterkette.

Prioritäten setzen: Oft hilft es, genau zu überlegen, für welche Zwecke der Balkon vorrangig genutzt werden soll. Wer nie dort isst, braucht statt einem Tisch eher einen Liegestuhl. Und wer auf Balkonmöbel verzichten kann, arrangiert auf seinem Freisitz möglichst viele Pflanzen – als grüner Ausblick aus dem Innenraum.



MEIN ZUHAUSE

Material

Terrakottablumentöpfe, Lampenschirmgestelle aus Metall, Kombizange oder Seitenschneider, Malerklebeband zum Abkleben, Pinsel und wetterfeste Acrylfarben zum Bemalen, Bleistift zum Vorzeichnen.

Materialauswahl: Lampenschirmgestelle findet man am besten online oder auf dem Flohmarkt. Bei Letzteren muss zunächst der Stoff bzw. das Papier des Lampenschirms vom Gestell entfernt werden. Damit sich die Blumentöpfe gut einhängen lassen, muss ihr Durchmesser etwas größer sein als jener der Metallgestelle. **Alternative:** Wer keine alte Lampe verwenden möchte, kauft sich im Baumarkt einen neuen Tomatenrankturm aus Stahl.



1

Lampenschirmgestell vorbereiten

Zunächst am Lampenschirmgestell den Bereich abtrennen, der normalerweise Gestell und Lampenfassung verbindet. Das funktioniert am besten mit Kombizange oder Seitenschneider: Werkzeug auf Nahtstelle ansetzen, anschließend das Gestell rotieren, bis die Verbindung bricht.



3

Topf bemalen

Je nach Deckkraft der Farbe zwei oder mehrere Farbschichten auftragen. Anschließend Tape abziehen. Tipp: Um Bereiche des Musters zu korrigieren, die unerwünschte Farbe mit etwas Nagellackentferner auf einem Wattepad entfernen.



2

Muster vorbereiten

Terrakottatopf nach Belieben mit Farbe gestalten. Bei aufwendigen Mustern ist es hilfreich, die Konturen zuerst mit einem Bleistift vorzuzeichnen. Für besonders klare Farbkanten eignet sich Malerklebeband, das vor dem Farbauftrag auf den Topf geklebt wird.

4

Pflanzenständer zusammensetzen

Im letzten Schritt werden die Töpfe in die geometrischen Metallgestelle eingehängt. Jetzt nur noch den für die Pflanzen geeignetsten Platz auf dem Balkon finden – fertig!

Wo steckt eigentlich ... Wolfgang Lippert?

Der Vater hatte ein Tanz-orchester, der Sohn wurde zum Rundum-Entertainer: Er singt, spielt und moderiert seit 40 Jahren. Ein Gespräch über Musik, Fernsehen und Fitness.

miteinander: Herr Lippert, vor 30 Jahren waren Sie „Fernsehliebling ‘88“. Erinnern Sie sich noch an diesen Preis?

Wolfgang Lippert: Ganz genau sogar! Er sah aus wie eine Nachttischlampe. Ich habe ihn noch, aber er ist nicht mehr komplett. Zuletzt stand er in der Garage. Über den habe ich mich besonders gefreut, weil es ein Publikumspreis war. Es ist schön, wenn eine Sendung vielen Menschen gefällt – und nicht nur einer kleinen Jury.

Mit „Ein Kessel Buntes“ und „Wetten, dass ...?“ haben Sie die größten Shows in Ost und West moderiert. Wie ist das, wenn man von Millionen erkannt wird?

Daran muss man sich erst gewöhnen. Es gab Zeiten, da haben die Leute aufgehört zu sprechen, wenn ich in ein Restaurant kam. Da hilft es nur, selbst Normalität in die Situation zu bringen. Ich habe gelernt, schnell zu meinem Platz zu gehen – möglichst ohne hinzufallen!

„Erna kommt“ hat Sie 1982 berühmt gemacht. Stört es Sie, wenn Ihr Hit heute oft Hugo Egon Balder zugeschrieben wird, der ihn 1984 nachgesungen hat?

Nein, es ist doch fürs Publikum schön, wenn es etwas Neues entdecken kann,

Wolfgang Lippert

wird am 16. Februar 1952 in Kaulsdorf geboren.

Ab **1978** studiert „Lippi“ Gesang und Klavier an der Hochschule für Musik in Friedrichshain.

1984

Erste eigene Sendungen: „He du!“ für Kinder und „Meine erste Show“ für Erwachsene.



1988

moderiert mit Lippi erstmals ein DDR-Star im Westfernsehen („Stimmt’s?“).

Bis zu **15 Millionen** Menschen schauen zu, wenn Lippi „Wetten, dass...?“ präsentiert.

350.000

erleben Lippi jedes Jahr als Balladensänger bei den Störtebeker-Festspielen auf Rügen.

zum Beispiel, dass Wolfgang Lippert der Ur-Sänger von „Erna kommt“ ist. Für meinen letzten Song habe ich auch ein Zitat verwendet, aus einem Liebesbrief von Albert Einstein: „Am Sonntag küsse ich dich mündlich.“

Seit 2017 haben Sie zwei neue Lieder veröffentlicht. Wie kam es, dass Sie wieder unter die Popmusiker gegangen sind?

Norbert Endlich, der Papa von Ella, hat mich bei den Störtebeker-Festspielen in Ralswiek gehört und zu mir gesagt: „Du musst unbedingt wieder singen!“ Zwei Songs haben wir bisher produziert, im Frühjahr 2019 folgt schon der nächste: „Wellness“ handelt von dem Gefühl, wenn man Anfang des Jahres feststellt, dass doch ein paar Pfunde dazugekommen sind.

Was tun Sie, um überschüssige Pfunde abzubauen?

Wasser gehört bei mir auf jeden Fall dazu! Ich schwimme und segle gern. Und ich freue mich immer sehr, wenn ich nach der Arbeit aufs Fahrrad kann. Hier in Bad Saarow fahre ich gern am Scharmützelsee entlang. Und

dann mache ich so Kleinigkeiten: Ich nehme öfter die Treppe als den Lift. Und den Rückspiegel im Auto habe ich etwas zu hoch eingestellt, damit ich mich bei jedem Blick ein wenig recken muss.

i Lippis Berliner Lieblingsort

Der Schwimmer und Segler braucht Wasser in seiner Nähe. Seit der Kindheit schätzt Lippi die Kaulsdorfer Seen, die heute ein 95 Hektar großes Landschaftsschutzgebiet sind. Es liegt südlich der Straße Alt-Kaulsdorf (B1/B5), zwischen Kressenweg und Lassaner Straße.

Mehr Platz in Berlin

2019 werden mehr als 1.300 neue Wohnungen der HOWOGE fertig. Für zwei der folgenden Neubauprojekte hat die Vermietung gerade begonnen, eine weitere startet im Mai.

Als besonders familienfreundlich gilt die Marzahner **Flämingstraße 70 (1)** mit vielen Spielplätzen, Schulen und Kitas. Ab Mai werden dort 166 Wohnungen mit ein bis vier Zimmern und sehr unterschiedlichen Grundrissen vermietet, z.B. 3-Zimmer-Wohnungen auf Flächen von 70 bis zu 100 qm.

Im März hat die Vermietung für die zwei achtgeschossigen Neubauten in der **Sewanstraße 20/22 (2)** in Friedrichsfelde-Süd begonnen. Durch deren hohen Energiesparstandard „KfW-Effizienzhaus 40 Plus“ sind die Heizkosten sehr niedrig. 70 Prozent der Wohnungen haben ein oder zwei Zimmer und eignen sich besonders gut für Singles oder Paare.

Sehr gute Freizeitmöglichkeiten bietet die **Genslerstraße 17 (3)** in Alt-Hohenschönhausen: Obersee und Oranensee sind nah! Auch hier läuft die Vermietung seit März. Die Wohnungsgrößen passen vor allem zu Singles. Es gibt aber auch Familienwohnungen mit bis zu fünf Zimmern – und eine Kita für rund 50 Kinder direkt im Haus.

www.howoge.de/baut

Schon in Vermietung
In diesen Neubauten
gibt es noch einige
freie Wohnungen

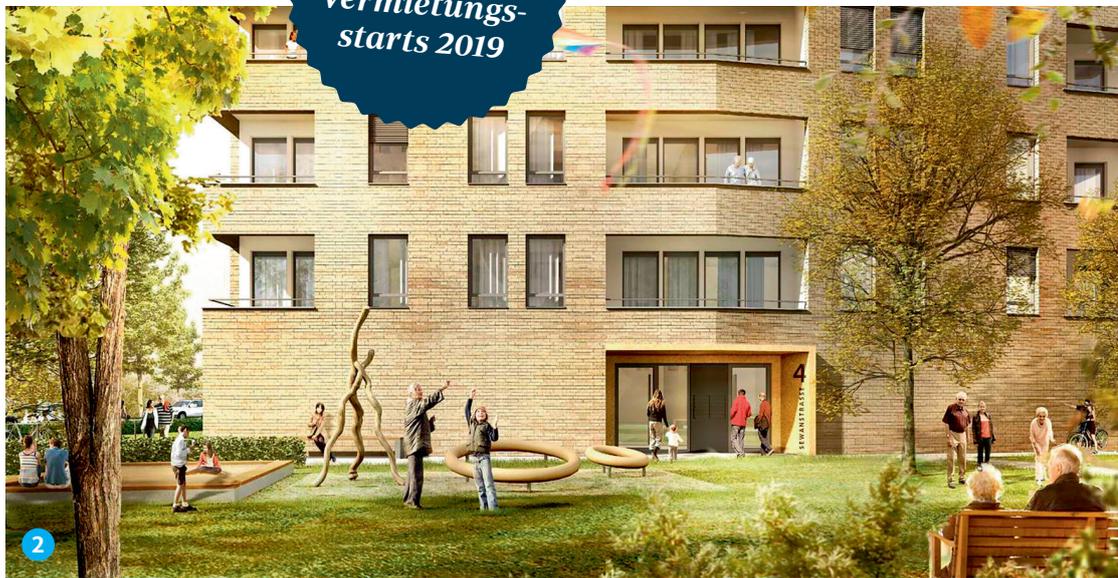
Urbaner Holzbau: In der Adlershofer Newtonstraße sind die ersten 42 Wohnungen in nachhaltiger Holzhybridbauweise bezugsfertig. **Stallschreiber Straße:** Das „Quartier Luisenpark“ liegt zwischen Potsdamer Platz und Alexanderplatz. Auf acht Etagen gibt es 139 Ein- bis Dreizimmerwohnungen sowie eine Kita mit 50 Plätzen.

Paul-Zobel-Straße: 69 Wohneinheiten in zwei achtgeschossigen Häusern, alle mit Balkon. Spiel- und Erholungsflächen mit Sitzplätzen, Tischtennisplatten und viel Grün. **Lindenhof:** Direkt am Landschaftspark Herzberge gelegen, einige der 585 Wohnungen sind noch zu haben. Sie verteilen sich auf sieben Gebäude in drei Höfen.



1

Auf einen Blick
Die ersten
Vermietungs-
starts 2019



2



3

Mierrat zieht erste Bilanz

Der **HOWOGE-Mierrat** informiert

Schon in einem Jahr wird der HOWOGE-Mierrat neu gewählt. Hier berichten drei seiner Mitglieder, was sie bisher erreicht haben – und wie sie die restliche Amtszeit bis Ende 2019 nutzen möchten.

Auf den Berliner Mieterräten liegen große Erwartungen: Eine „Demokratisierung des Wohnens“ erhofft sich der Senat von den 2016 gewählten Gremien. Nach gut zwei Jahren Arbeit zieht der HOWOGE-Mierrat Bilanz und stellt fest: Die großen Ziele kosten viel Zeit und Mühe. „Die letzten zwei Jahre bedeuteten hauptsächlich: Lernen und sich einarbeiten“, berichtet Babett Buschmann, die den Mierrat im HOWOGE-Aufsichtsrat vertritt: „Wir mussten erst einmal herausfinden, was unsere Aufgaben sind und wie wir sie angehen.“

Anfangs vertraten neun Mitglieder die rund 60.000 HOWOGE-Haushalte. „Wir waren neun unterschiedliche Charaktere mit eigenen Vorstellungen und Fähigkeiten, die sich erst finden mussten“, betont Buschmann, „zudem mussten wir unsere Aufgaben und Ziele mit den Mieterbeiräten in den Quartieren abstimmen. Das hat uns lange beschäftigt.“

Beim Neubau mitbestimmen

Von den neun Mitgliedern sind nur noch sieben übrig: Zwei der Gewählten sind nicht mehr aktiv, dazu kamen gesundheitliche Ausfälle. „Die Aufgaben sind anspruchsvoller, als mancher gedacht hatte“, sagt der Vorsitzende Mathias Voigt. Rund sechs Stunden pro Woche investiert jeder in das Ehrenamt – also fast einen zusätzlichen Arbeitstag. „Es ist viel juristisches und betriebswirtschaftliches Hintergrundwissen gefragt, um etwa die Investitionsplanung lesen zu können“, erläutert Voigt, „das mussten wir uns

erst aneignen.“ Nach der Lernphase stimmt sich der Mierrat nun regelmäßig mit den sechs Mieterbeiräten ab. „Wir sind jetzt endlich soweit, um die Themen, die wir mit den Mieterbeiräten besprochen haben, als Tagesordnungspunkt in den Aufsichtsrat zu bringen“, sagt Babett Buschmann, „natürlich in Abstimmung mit der Geschäftsführung.“ Die wichtigsten Themen: mehr Kundenfreundlichkeit, verständlichere Betriebskostenabrechnungen und eine „Nachverdichtung mit Augenmaß“.

Gerade beim Neubau sieht Mierrat Holger Sykulla großes Potenzial: „Der Mierrat kann im Aufsichtsrat über die Investitionsplanung der nächsten zehn Jahre mitentscheiden“, betont der Haustechniker: „Wir möchten, dass nicht nur schöne Wohnungen entstehen, sondern auch ein starkes soziales Umfeld und eine gute Infrastruktur mit Kita, Schulen und Einkaufsmöglichkeiten. Es wäre positiv, wenn wir das in die Unternehmensstruktur der HOWOGE einbringen könnten. Dann merken auch die Mieter: Der Mierrat existiert – und er bewirkt etwas!“



Fragen Sie den Mierrat!

Sprechzeiten jeden 4. Donnerstag im Monat, 19 – 20.30 Uhr, Wohnungsmacherei, Anton-Saefkow-Platz 13 www.howoge-mierrat.com

Drei der fünf HOWOGE-Mierräte: Holger Sykulla, Babett Buschmann und Mathias Voigt (von links nach rechts)



Gemeinsam anpacken

Seit 2018 arbeiten die drei neu gewählten Mieterbeiräte Karlshorst, Warnitzer Bogen und Ostseeviertel. Diese Themen möchten sie als Erstes angehen.



Drei der 2018 neu gewählten Mieterbeiräte der HOWOGE sprachen erstmals mit miteinander. „Wir sind das Sprachrohr der Mieter gegenüber Kundenzentrum, Geschäftsführung und Politik“, betont dabei Hartmut Mikolajczak aus Karlshorst. Man wolle Vertreter aller Mieter sein, ihre Probleme vortragen und bei deren Lösung mithelfen: „Wir sind für die Mieter da – aber auch Partner der HOWOGE!“ Wichtige Anliegen seien die Erreichbarkeit der Hausmeister sowie Wartung und Pflege der Haustechnik und der Außenanlagen. Häufig gestellt werden auch Fragen zu den Betriebskosten.

Häuser ausgewogen belegen

In den letzten Jahren bekamen viele langjährige Mieter neue Nachbarn. Gemäß der Kooperationsvereinbarung mit dem Land Berlin vermieten alle städtischen Vermieter 60 Prozent der frei werdenden Wohnungen an Inhaber eines Wohnberechtigungsscheins. „Es ist wichtig, die Menschen so zu verteilen, dass die Neuelegungen nicht nur durch neue Mitbürger erfolgt, die der deutschen Sprache nicht mächtig sind“, sagt Axel Welkisch aus Karlshorst. „Wir dürfen

die Zusammensetzung der Mieterschaft nicht außer Acht lassen“, betont auch Brigitte Bauer vom Warnitzer Bogen.

Die Mieterbeiräte vermitteln

In Karlshorst begleitet der Mieterbeirat die ab 2019 geplanten Instandhaltungsmaßnahmen. Am Warnitzer Bogen konnte er einen Nachbarschaftsstreit schlichten: Über das Kundenzentrum organisierte er einen Dolmetscher. „In kürzester Zeit konnten sich die Nachbarn einigen, es lag nur an der Sprachbarriere“, so Ralf Weist.

Technischen Kundenservice verbessern

Eine häufige Beschwerde: die Wartezeit beim technischen Kundenservice. Gerade ältere Mieter empfinden eine Verschlechterung, so Klaus Beubler aus dem Ostseeviertel: „Für sie wäre ein persönlicher Ansprechpartner wichtig.“ Annette Loutfi aus Karlshorst bittet ihre Nachbarn „um Unterstützung unserer ehrenamtlichen Arbeit – angesichts der Größe der Quartiere und der Vielfalt der Aufgaben. Außerdem ist jeder Mieter aufgerufen, durch Einhaltung der Hausordnung und Sauberkeit seinen Beitrag für gute Nachbarschaft zu leisten!“

Die Mieterbeiräte Klaus Beubler (Ostseeviertel), Annette Loutfi, Hartmut Mikolajczak (beide Karlshorst), Ralf Weist (Warnitzer Bogen, v.l.n.r)



Wir sind für die Mieter da – aber auch Partner der HOWOGE.

HARTMUT MIKOLAJCZAK

Mieterbeirat Karlshorst

Wertstofftonne

Verpackungen aus Metall, Kunst- oder Verbundstoff mit dem Grünen Punkt gehören in die **gelbe (oder orange) Tonne** oder in den **gelben Sack**. Beispiele: Kronkorken, Getränkedosen, Folien, Töpfe, Besteck, Schrauben, kaputtes Werk- und Spielzeug. Bitte nicht: Holz, Elektroartikel, Glühbirnen, Datenträger und Textilien.



Restmülltonne

In die **graue Tonne** kommt alles, was nicht verwertet werden kann: Hygieneartikel, verschmutzte Papiere und Folien, Windeln, Staubsaugerbeutel, Einwegrasierer, Fotos, Zigaretten, Kerzen, Asche, Tierstreu, Geschirr, Stoff- und Tapetenreste, Spiegel- und Fensterglas.



Was kommt wo rein?

Im Frühjahr ist Ausmisten angesagt. Doch was kommt in welche Tonne und was muss zum Recyclinghof?

Recyclinghof

Als Sperrmüll gilt alles, was nicht in Ihre Tonne passt, z.B. Möbel, Matratzen und Fahrräder. Bitte stellen Sie solche Abfälle nicht in den Flur oder vors Haus! Die Entsorgung kostet die HOWOGE viel Geld und erhöht am Ende auch Ihre Betriebskosten. Sperrmüll gehört auf den **Recyclinghof!** Ein Sonderfall ist giftiger Sondermüll wie Putzmittel, Autobatterien oder Thermometer. Der gehört in eine **Schadstoffsammelstelle**. Die gibt es z.B. auf dem Recyclinghof am Nordring 5. Alle Adressen auf: www.BSR.de/recyclinghoefe



Sperrmüll-Service

Gegen Gebühr holt die Berliner Stadtreinigung Sperrmüll direkt aus Ihrer Wohnung ab. Bis zu fünf Kubikmeter kosten 50 Euro. Infos unter (030) 75 92 49 00 oder www.BSR.de/sperrmuell



Biotonne

Müll aus organischen Bestandteilen wie Obst-, Gemüse-, Essensreste, Kaffeefilter, Teebeutel, Laub oder Eierschalen kommt in die **braune Biotonne**. Falls in Ihrem Hof keine steht: bitte in die graue Restmülltonne.



Glastonne

Glas kommt in die **Glascontainer** – getrennt nach Weiß-, Braun- und Grünglas. Sollte es bei Ihnen keine geben, nutzen Sie bitte die Sammelbehälter außerhalb Ihrer Wohnanlage.



Papiertonne

In die **blaue Tonne** kommen Schreibpapier, Hefte, Zeitungen, Prospekte und Verpackungskartons. Bitte nicht: Tempos, Küchenkrepp, Parkscheine, Kassenbons und Glanzpapier, denn das lässt sich nicht recyceln und kann sogar das Grundwasser belasten.



WUSSTEN SIE SCHON ...

Wandertage in Lichtenberg

Wandern ist des Mieters Lust! Entdecken Sie Lichtenberg doch mal zu Fuß oder mit dem Rad! Acht Naturwanderkarten führen Sie zu den schönsten Ecken des Bezirks. Die Karten können kostenlos online heruntergeladen werden, Ende 2018 wurden aber auch 5.400 Stück auf Papier nachgedruckt. Erhältlich sind sie in den Lichtenberger Stadtteilzentren, in Rathaus, Familienbüro und Umweltbüro Lichtenberg sowie auf dem Naturhof Malchow. 2003 entwickelte der Arbeitskreis Umwelt und Bildung Lichtenberg die Wanderkarten mit finanzieller Unterstützung der HOWOGE. Die zwei jüngsten Touren durch Karlshorst leiten Wanderfreunde unter anderem an den Biesdorfer Baggersee und zu den ehemaligen Flugzeughallen des Militärflugplatzes. Dort ließ die Familie Siemens die erste drehbare Luftschiffhalle der Welt errichten. Eine andere Route

macht Station an der Gartenarbeitsschule und der Trabrennbahn sowie am Deutsch-Russischen Museum.



Die Naturwanderkarten sind auch online verfügbar: www.berlin.de/ba-lichtenberg/auf-einen-blick/freizeit/gruen/artikel.322091.php



Was bedeutet Nachhaltigkeit?

Bei Nachhaltigkeit denken viele an Naturschutz, aber das Wort bedeutet mehr: Schon heute an die Zukunft denken, damit unsere Welt auch dann noch funktioniert! Nachhaltigkeit hat auch eine soziale Dimension. Deshalb setzt die HOWOGE auf Bürgerbeteiligung: Allein seit 2016 laufen sechs Beteiligungsverfahren, an denen rund 4.200 Haushalte mitwirken. Die Hoffnung: Wenn bei Bauprojekten viele Anwohner und ihre Interessen einbezogen werden, entstehen nachhaltige Viertel, wo die Menschen auch in 100 Jahren gern leben. Zudem unterstützt die HOWOGE zehn Forschungsprojekte zu Zukunftsthemen wie Energiewen-

de, Digitalisierung und neue Baumaterialien. Dank Modernisierung erfüllen HOWOGE-Wohnungen schon heute das Klimaschutzziel des Senats und produzieren im Mittel nur 1,12 Tonnen CO₂ pro Jahr. Und durch den Einsatz von Tablet-PCs spart das Unternehmen jährlich 100.000 Blatt Papier ein.



Weitere Kennzahlen finden Sie im Nachhaltigkeitsbericht der HOWOGE auf: www.howoge.de/unternehmen/nachhaltigkeit.html



Zuschuss für den Familienurlaub

Familien mit kleinem Einkommen sollen sich wenigstens einmal im Jahr einen Urlaub leisten können. Deshalb gibt es in Berlin die Möglichkeit, einen Reisekostenzuschuss zu beantragen. Vielen ist dieses vom Deutschen Familienverband organisierte Angebot jedoch unbekannt. Juliane Peters und Martina Nowak vom Caritas-Beratungszentrum am Anton-Saefkow-Platz möchten das ändern. Sie laden am 9. April zu einem Informationsnachmittag ein, beraten über die Reiseförderung und helfen auch beim Antragstellen. „Gerade Familien mit mehreren Kindern können sich eine Familienreise zu den Ferienzeiten sonst kaum leisten“, sagt Zentrumsleiterin Dagmar von Lucke. 2019 sind unter anderem Reisen an den Rennsteig in Thüringen, ins Erzgebirge, nach Rügen, Warnemünde und ins Ostseebad Boltenhagen möglich.



9. April, 14 – 18 Uhr, Caritas-Beratungszentrum, Anton-Saefkow-Platz 3-4, www.deutscher-familienverband-berlin.de/familienurlaub/familienreisen



Raten & Gewinnen

Viel Spaß bei der Gehirnfitness mit den miteinander-Rätseln!
Diesmal zu gewinnen: ein Skydiving-Freiflug für zwei im Windtunnel und ein cooles Kickboard für Kinder.

griechische Göttin	Opfer-tisch	Uni-versum	jmd., der Graffiti an Wänden sprüht	Umklam-merung beim Boxen	weicher Fuß-boden-belag	Kummer, Seelen-schmerz	österr.-ungar. Kompo-nist
Senke im Gelände		ein Kunst-stoff (Abk.)			zarte, anmutige Märchen-gestalt		
			Ver-größerungs-glas			Fremd-wort-teil: halb (lat.)	
Teil des Hauses	zum Nenn-wert (Bankw.)	ölhaltige Nutzpflanze	US-Bürger (ugs.)		Stadt in Mittel-italien, am Arno		
zwang-loses Fest				Miss-günsti-ger			
			Abk. für et cetera		Form des Sauer-stoffs	amerik. Erfinder (Thomas Alva)	große Tür, Einfahrt
Verpa-ckungs-gewicht	Kreuz-blütler, Rucola	Turkvolk-ange-höriger	Fürsten-anrede				
			Gesteins-schmelz-fluss des Erdinneren		zähflüs-siges Kohle-produkt	altes Blas-instru-ment	kleine Abhand-lung
oberste Dach-kante	pracht-volle Aus-stattung	Be-wohner Klein-asiens					
Tisch m. schräger Schreib-fläche			Beha-gen, Ver-gnügen				eng-lisches Bier
		Frau, die ein frem-des Kind stillt			blass-roter Farbton		
chinesi-scher Koch-topf			Lager-stätte, Magazin				
großes Gewäs-ser							

Lösung aus Heft 4/2018

Kreuzwörterel

Lösungswort: KOEPENICK

Impressum

Herausgeber

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

Verlag

Axel Springer Corporate Solutions GmbH & Co. KG

Axel-Springer-Straße 65
10888 Berlin
E-Mail: newbusiness@axelspringer.de
Web: www.as-corporate-solutions.de
Geschäftsführung:
Frank Parlow, Lutz Thalmann
Projektmanagement:
Anett Breitsprecher
Redaktion: Philip Eicker, Christian Mascheck
Gestaltung: Laura Holdack
Bildredaktion: Lydia Hesse
Herstellung: Silvio Schneider

Druck

Möller Druck & Verlag GmbH
Zeppelinstraße 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: KIKE Photography, S. 2-3: Lydia Hesse (2), Marc Beckmann, Ulrich Schuster, PR (2), Luisa Ehlgötz, Getty Images; Illustration: Martina Leykamm; S. 4-5: Getty Images (2), PR (5); S. 6-7: KIKE Photography (2), Getty Images; S. 8-9: Lydia Hesse; Illustration ASCS; S. 10-11: Getty Images (3), Lydia Hesse; S. 12-13: Ulrich Schuster; Illustration: Martina Leykamm; S. 14-15: KIKE Photography, Luisa Ehlgötz (6); S. 16-17: MDR/Axel Berger, PR (3); S. 18-19: Lydia Hesse; S. 20-21: Getty Images; Illustration: Clara Philippzig/ASCS; S. 22-24: PR (3); Illustration: Martina Leykamm

Freiflug für zwei im Windtunnel

Fliegen wie ein Vogel! Im Windkanal an der Landsberger Allee lässt Sie ein gewaltiger Luftstrom in die Höhe steigen. Wir verlosen einen „Airlebnis“-Gutschein für zwei mit Ausrüstung und Training bei Windobona Indoor Skydiving. Infos auf www.windobona.berlin, Einsendeschluss: 29. April 2019. **Stichwort: Skydiving**



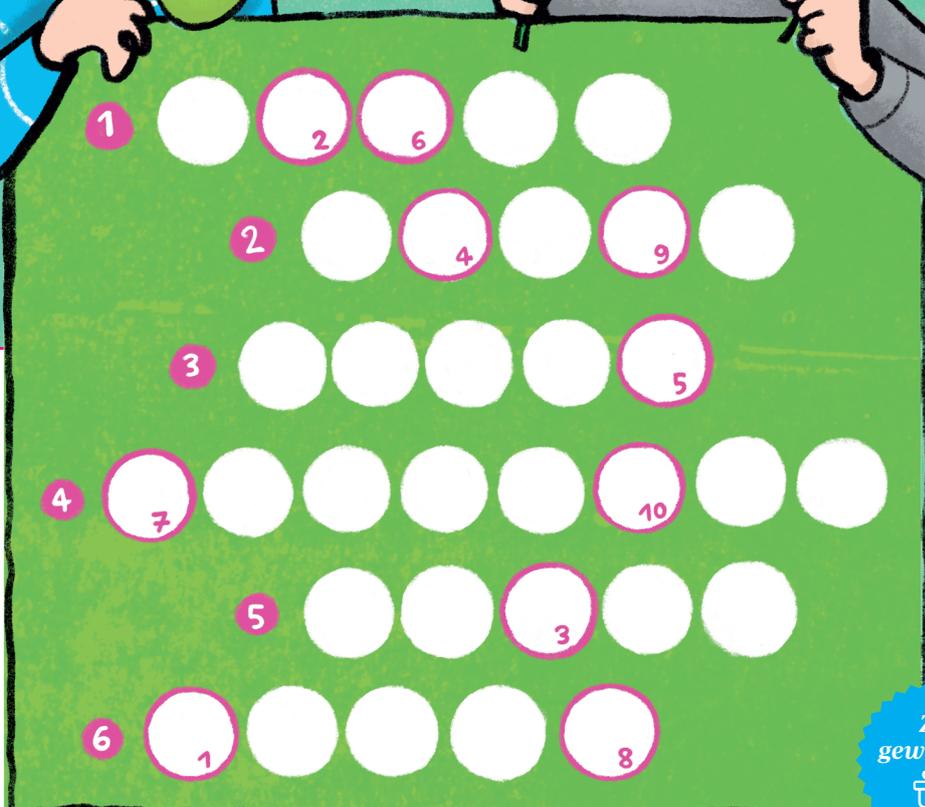
Gewinnchance Für alle Gewinnspiele in dieser Ausgabe gilt: Senden Sie den Lösungsbegriff und das dazugehörige Stichwort per Post an: HOWOGE Wohnungsbaugesellschaft mbH, Unternehmenskommunikation und Marketing, Ferdinand-Schultze-Straße 71, 13055 Berlin oder per E-Mail an: mieteinander@howoge.de

Teilnahmebedingungen Einsendeschluss ist der 29. April 2019. Die Teilnahme ist ausschließlich Mietern der HOWOGE vorbehalten und ab 18 Jahren möglich. Minderjährige sind, vorbehaltlich einschlägiger rechtlicher Bestimmungen, zur Teilnahme berechtigt, wenn der gesetzliche Vertreter der Teilnahme zustimmt. 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 Daten der Teilnehmer werden für drei Monate gespeichert und anschließend gelöscht. Die Datenschutzzinformationen der HOWOGE Wohnungsbaugesellschaft mbH finden Sie auf der Unternehmenshomepage: www.howoge.de/datenschutzinformationen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Abweichungen in Bezug auf den präsentierten Gewinn sind möglich. Eine vorzeitige Beendigung des Gewinnspiels sowie ein Teilnehmernausschluss 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.

Hallo Kinder!

Wir sind's, Lotte und Lasse. Heute waren wir im Park unterwegs und haben geschaut, welche Bäume es dort gibt. Am besten erkennt man sie an ihren Blättern.

Diese sechs haben wir gefunden: Ahorn, Birke, Buche, Eiche, Linde und Kastanie. **Weißt du, welches Blatt zu welchem Baum gehört?**



Warum grünt die Birke als Erste?

Im Frühling bekommen Bäume frische Blätter. Die Birke legt als Erste los! Sie braucht Sonne und Wärme wie alle, aber Kälte macht ihr weniger aus. Sie hat sich an kalte, windige Landschaften angepasst. An kahlen Orten wächst sie oft als erste Art und heißt deshalb „Pionierbaum“. Die Eiche lässt sich am längsten Zeit.



Rätseln und gewinnen: Kickboard

Flitze in den Frühling mit diesem coolen Micro-Maxi-T-Bar-Scooter – eine starke Mischung aus Roller und Skateboard. Du kannst ihn steuern, indem du dein Gewicht verlagerst. Teilnahmebedingungen auf Seite 22.

Einsendeschluss ist der 29. April 2019. **Stichwort: Kickboard**





Kirschblütenfest

Samstag, 13.04.19, 14 – 18 Uhr
Hagenower Ring, Wartenberg

Die HOWOGE lädt zum „Hanami“, dem traditionellen asiatischen Volksfest. Im Kirschgarten am Hagenower Ring warten tolle asiatische Köstlichkeiten und Kultureinlagen – lassen Sie sich verzaubern von der Schönheit des östlichen Kontinents.



Osterfeuer

Samstag, 20.04.19, 15 – 20 Uhr
Paul-Junius-Straße, Am Fennpfehl

Feiern Sie mit Familie und Freunden das traditionelle Osterfeuer der HOWOGE. Es warten tolle Aktionen für Klein und Groß im Park am Fennpfehl.

Mehr
Informationen
zu unseren
Veranstaltungen
erhalten Sie auf
howoge.de



Bucher Sommerfest

Samstag, 15.06.19, 14 – 18 Uhr
Abenteurgelände Moorwiese, S-Bhf Buch

Probieren Sie an zahlreichen Ständen die traditionelle Handwerkskunst aus oder genießen Sie einfach die phänomenale Idylle der Moorwiese. Kommen Sie vorbei – es warten viele Highlights auf und vor der Bühne.

Die HOWOGE- Mieterkarte 2019

Die HOWOGE-Mieterkarte 2019 wurde bereits an alle Mieter per Post verschickt. Sollten Sie Ihre Mieterkarte noch nicht erhalten haben, wenden Sie sich bitte an Ihr Kundenzentrum.

Die Mieterkarte ist kostenlos. Mit ihr profitieren Sie als HOWOGE-Mieter auch 2019 von exklusiven **Preisvorteilen und Rabatten** bei zahlreichen Kultur- und Sportangeboten in den HOWOGE-Kiezen. Die Vorteile gelten für alle Haushaltsmitglieder. Bitte beachten Sie, dass Sie die Zugehörigkeit zum Haushalt auf Nachfrage nachweisen müssen.

Darüber hinaus ist die Mieterkarte wichtig für Ihren direkten Draht zur HOWOGE: Mit der darauf stehenden **persönlichen Mietersnummer** helfen Ihnen unsere Ansprechpartner bei allen Fragen zu Ihrem Mietverhältnis oder bei einem Schadensfall in Ihrer Wohnung.

Alle Angebote, die Sie mit Ihrer Mieterkarte günstiger nutzen können, finden Sie auf:

www.howoge.de/mieterkarte

Die neue
**HOWOGE-
Mieterkarte
2019**



mietein

Das Magazin der HOWOGE

Vorteile für HOWOGE- Mieter

- **Holmes Place**
Trainieren Sie eine
Woche lang kostenlos
- **Eisbären Berlin**
Dauerkarten 2019/2020
um zehn Prozent günstiger
- **SC Berlin**
Exklusive Sportangebote
- **SV Preußen Berlin**
Günstiger Volleyball trainieren
- **HOWOGE-Familienfeste**
Kleine Überraschung
am HOWOGE-Stand

Auch 2019 profitieren HOWOGE-Mieter von exklusiven Preisvorteilen und Rabatten für Kultur- und Sportangebote. Für die Einzelheiten: Bitte umblättern!

Ihre Vorteile auf einen Blick

Die folgenden Sport- und Kulturangebote erhalten Sie günstiger! Bitte legen Sie die aktuelle HOWOGE-Mieterkarte vor. Nähere Infos und weitere Angebote auf: www.howoge.de/mieterkarte

→ Holmes Place

Bis 30. April 2019 anmelden und im Holmes Place am Ostkreuz eine Probe-woche lang kostenlos trainieren. Anmeldung unter: (030) 55 77 97 900



→ Eisbären Berlin

10 Prozent Rabatt auf den Verkaufspreis von Dauerkarten für die Saison 2019/2020. Bestellung über die Tickethotline: (030) 97 18 40 40



→ SC Berlin

Im ersten Jahr bis zu 25 Prozent Rabatt auf die Mitgliedschaft. Vergünstigte Konditionen. Exklusive Sportangebote. Alle Infos unter: www.howoge.de/sc-berlin



→ SV Preußen Berlin

In der Volleyball-Abteilung trainieren HOWOGE-Mieterkinder einen Monat kostenfrei. Weitere Infos auf: www.preussenvolleys.de



→ HOWOGE-Familienfeste

Gegen Abgabe dieser Gutscheine erhalten Sie auf den folgenden Events am HOWOGE-Stand je eine kleine Überraschung – solange der Vorrat reicht.

→ Kirschblütenfest

Gutschein für eine kleine Überraschung
Samstag, 13. April 2019, 14–18 Uhr,
Kirschgarten am Hagenower Ring,
in der Nähe des S-Bahnhofs Wartenberg
Nur zusammen mit der HOWOGE-Mieterkarte gültig

→ Osterfeier am Fennpfuhl

Gutschein für eine kleine Überraschung
Karsamstag, 20. April 2019, 15–20 Uhr,
Park am Fennpfuhl, Paul-Junius-Straße
Nur zusammen mit der HOWOGE-Mieterkarte gültig

→ Sommerfest in Buch

Gutschein für eine kleine Überraschung
Samstag, 15. Juni 2019, 14–18 Uhr,
Abenteuergelände Moorwiese,
Wiltbergstr. 29a, direkt am S-Bahnhof Buch
Nur zusammen mit der HOWOGE-Mieterkarte gültig

Auf einen Blick: Kundenzentren der HOWOGE

Die Mitarbeiter der HOWOGE sind gerne für Sie da! Möchten Sie eine Reparatur beauftragen? Dann kontaktieren Sie bitte den zentralen technischen Kundenservice. Bei Fragen zu Ihrer Miete oder zu Ihrem Vertrag kontaktieren Sie bitte das für Sie zuständige Kundenzentrum.

Reparatur beauftragen

Technische Mängel melden Sie bitte dem technischen Kundenservice telefonisch unter 030 5464-4000 oder unter dem folgenden Link: www.howoge.de/mangelmeldung

Kundenzentrum im Ostseeviertel

Wiecker Str. 3b, 13051 Berlin
Tel. 030 5464-3400 | Fax -3401
kuzov@howoge.de

Kundenzentrum Warnitzer Bogen

Warnitzer Str. 22, 13057 Berlin
Tel. 030 5464-3800 | Fax -3801
kuzwa@howoge.de

Kundenzentrum am Fennpfuhl

Anton-Saefkow-Platz 3, 10369 Berlin
Tel. 030 5464-2800 | Fax -2801
kuzfe@howoge.de

Kundenzentrum Alt-Lichtenberg

Frankfurter Allee 172, 10365 Berlin
Tel. 030 5464-3000 | Fax -3001
kuzal@howoge.de

Kundenzentrum Karlshorst

Treskowallee 109, 10318 Berlin
Tel. 030 5464-3200 | Fax -3201
kuzkh@howoge.de

Servicebüro Berlin-Buch

Walter-Friedrich-Str. 10, 13125 Berlin
Tel. 030 5464-4800 | Fax -4801
sbbuch@howoge.de