

**WIRO** *aktuell*

Das Magazin der Wohnfühlgesellschaft

# Wonnemonat

Das tut jetzt gut:  
Ausflüge in den Wald,  
an den Strand  
und auf den Spielplatz

# INHALT

## 6

### Am Strand

*Unterwegs mit dem Küstenschutz*



## 12

### Beste Reste

*Tipps gegen  
Lebensmittel-  
verschwendung*



## 14

### Schwimm doch!

*Anleitung für  
Papierschiffchen*



## 4

### Nach Tokio

*WIRO unterstützt  
Spitzensportler*



### WIRO kompakt

Spielplätze >> 10  
Neues von der WIRO >> 11

### WIRO mittendrin

Benimmregeln >> 7  
Kräutertour >> 8

### WIRO anregend

Rezepte >> 12  
Rätsel >> 15  
Termine >> 16



FOTO: DOMUSIMAGES

Liebe Leserinnen und Leser,

Aufbruchstimmung liegt in der Luft, empfinden Sie das auch so? Die Menschen atmen auf, die ersten Öffnungsschritte sind getan, Lockerungen in Kraft. Wir haben guten Grund, zuversichtlich in den Sommer zu gehen. Auch in unserem Team ist die Freude groß! Schwimmhalle, Turnhallen, Sportplätze waren monatelang geschlossen. Schwimmmeister und Platzwarte können es kaum erwarten, die Rostocker endlich wieder willkommen zu heißen. Auch die Kollegen vom WIROtel auf der Mittelmole bereiten sich auf die Ankunft der ersten Urlauber vor. Wir richten das Haus her, freuen uns über zahlreiche Buchungen aus ganz Deutschland für die nächsten Wochen. Anders als die WIROtels in Lichtenhagen und in der Südstadt, wo nur Azubis und Studenten übernachten und die Betten auch

in den vergangenen Monaten belegt waren, durften Sportgruppen und Urlauber seit November nicht in Warnemünde anreisen.

Haben Sie Ihren Urlaub schon geplant? Brauchen Sie einen Tapetenwechsel oder gehen Sie lieber noch mal auf Nummer sicher und bleiben an der Ostsee? Vielleicht bekommen Sie ja auch Besuch von Freunden oder Verwandten? Falls Sie ein Quartier für Ihre Lieben benötigen, haben wir ein kleines Geschenk für Sie: Mit dem Code „WIROtel-Ahoi-2021“ bekommen Sie 7 Prozent Rabatt bei der Buchung auf [www.WIRO.de/wirotel-mittelmole](http://www.WIRO.de/wirotel-mittelmole). Bis bald!

**Eileen Stephan und Stephanie Letsch,**  
Objekt- und Gastbetreuung | Buchungs- und Vertragsverwaltung

# Tokio, wir kommen!

**Bis zum 24. August, dann werden die Paralympischen Spiele in Japan eröffnet, kann noch viel passieren. Trotzdem haben sich 17 Sportler aus MV schon mal auf den Weg gemacht und Mitte April auf dem Eisbrecher »Stephan Jantzen« abgelegt. Zumindest virtuell. Mit einer einzigartigen Kampagne unterstützt der Verband für Behinderten- und Rehabilitationssport MV e.V. (VBRS MV) seine Top-Athleten auf dem Weg nach Tokio.**

Die Nordostpassage ist was für Abenteurer und kein Zuckerschlecken. Packeis, kolossale Schollen, weit und breit kein rettender Hafen an der sibirischen Küste. Jette Mundt vom VBRS: *»Die arktische Route steht symbolisch für den holprigen Weg zu den Paralympics in diesem Jahr.«* Auch wenn der Eisbrecher virtuell bereits unterwegs ist – die meisten aus der Crew haben noch nicht mal einen Startplatz in Tokio sicher. Qualifikationswettkämpfe wurden verschoben oder abgesagt. Trainingslager fallen aus. Wer am Ende nominiert wird und für Deutschland an den Start geht, steht noch in den Sternen. Trotzdem müssen die Sportler am Ball bleiben, täglich trainieren und sich schinden. *»Sich zu motivieren, ist schwer.«* Ohne Höhepunkte im Kalender, ohne Erfolge bei Wettkämpfen. Und

selbst mit einem Ticket bleibt ein Rest Ungewissheit. Jette Mundt: *»Erst beim Abflug wird wohl die Anspannung abfallen.«*

Der VBRS hat sich entschlossen, trotzdem gen Tokio zu starten. Um Mut zu machen, Vorfreude zu wecken. Und nicht zuletzt, um den Sportlern finanziell unter die Arme zu greifen. Unterstützer können sich auf dem Eisbrecher einbuchen. Für 2,21 Euro gibt's einen Platz auf dem digitalen Deck, für 202,10 Euro reist man virtuell in der Kabine seines Lieblingssportlers. Für ihre Spende bekommen Mitfahrer auf der Reise-Homepage einiges geboten: Einblicke ins Leben der Athleten, Fotos und Filme, Gewinnspiele und andere Aktionen. Die spektakulärste: Eine echte olympische Silbermedaille wird versteigert. Der Rostocker Segler Peter Ahrendt hat sie 1964 in Tokio gewonnen – und sein Sohn gibt sie für den guten Zweck her. Bei Redaktionsschluss lag das höchste Gebot bei 3.200 Euro. Ende der Auktion ist der 17. August.



Alle Infos auf  
[www.von-mv-nach-tokio.de](http://www.von-mv-nach-tokio.de)

FOTOS: LSB-TEAM-MV.DE  
1 | © DETLEV SEYB 2 | © DIETRICH/JEROMIN  
3 | © WERNER FRANKE 4 | © WERNER FRANKE  
GRAFIKEN: STOCK.ADOBE.COM



**Bald heißt es mitfiebern:** Rostocker Sportler kämpfen im Juli und August bei den Olympischen und Paralympischen Spielen in Tokio um Medaillen. Auch das WIRO-Team drückt die Daumen ganz fest. Das Wohnungsunternehmen unterstützt einige Top-Athleten aus MV.



### Hannes Ocik Deutschland-Achter



Tokio sind nach Rio meine zweiten Olympischen Spiele. Dieses Mal ist die Vorfreude sogar größer als 2016. Der Weg durch die Pandemie, die Verschiebung und die Ungewissheit – dass es jetzt doch klappt, ist großartig.



### Jette Müller



Wasserspringerin  
vom WSC Rostock e. V.

Deutschland hat in Tokio nur einen Quotenplatz in meiner Disziplin. Wer fährt, steht nach der Deutschen Meisterschaft Anfang Juni fest. Olympia ist ein großer Traum – aber ich wäre nicht enttäuscht, wenn es 2021 nicht klappt. Ich bin erst 17 Jahre alt und habe noch viel Zeit.



### Marie-Louise Dräger

Ruderin im leichten Doppelzweier

Die letzte Chance zur Qualifikation haben wir in diesen Tagen. Tokio wären meine fünften Olympischen Spiele – aber genauso besonders wie die ersten. Trotzdem bin ich bei Olympia nicht nervöser als bei anderen internationalen Wettkämpfen. Ich gehe ruhig an die Sache heran, das ist meine Stärke.



### Felix Rogge

Goalballer beim RGC Hansa e. V.



2014 durfte ich als Zuschauer die Spiele in Athen verfolgen. Seitdem träume ich davon, eines Tages als Athlet dabei zu sein. Dass dieser Traum jetzt in Erfüllung geht, ist das Größte! Unser National-Team hat das Ticket für Tokio schon sicher. Zehn Teams treten gegeneinander an. Wir wollen es ins Finale schaffen. Dafür trainieren wir seit Jahren und auch jetzt täglich.



### Hanna Wichmann

Para Leichtathletin beim 1. LAV Rostock

Ob ich nach Tokio fahren darf, entscheidet sich erst beim letzten Qualifikationswettkampf am 20. Juni. Ich gebe alles, aber die Konkurrenz im Keulenwurf ist stark. Falls es diesmal nichts wird, fokussiere ich mich auf die Spiele 2024 in Paris.



19 Wochen soll die Reise auf dem Eisbrecher »Stephan Jantzen« dauern. Kapitän Felix Rogge von den Goalballern gibt den Ton an.

FOTO: VBRS M-V E.V.



# WASSER~ DICHT

Der Aprilwind bläst heute mit sieben Windstärken über Warnemünde. Schäumende Wellen klatschen auf den Strand. Sandkörner werden durch die Luft gewirbelt. Dass die Ostsee bei Stürmen – auch bei viel heftigeren – keinen großen Schaden anrichten kann, liegt an einem ausgefeilten Küstenschutzsystem.

**1.945** Kilometer misst die Küste von MV. Davon sind 377 km Außenküste.

~  
**LEICHTE STURMFLUT**  
ab 1 Meter über Normal

≈  
**MITTLERE STURMFLUT**  
ab 1,25 Meter über Normal

≈≈  
**SCHWERE STURMFLUT**  
ab 1,50 Meter über Normal

 **Aktuelle Pegelstände der Gewässer in MV:**  
[www.pegelportal-mv.de](http://www.pegelportal-mv.de)

Der ringförmige Deich um Markgrafenheide schützt den Ort von allen Seiten. Das Wasser kommt bei einer Flut nämlich nicht nur von der Ostsee, sondern über den Radelsee auch vom Breitling und über das Hüttelmoor von Osten.

**S**turmfluten sind für uns keine große Sache. Wir bemerken sie, wenn überhaupt, weil der Strand plötzlich unter Wasser steht. Oder weil die Warnow die Schwimmstege überspült. Dass es ganz anders kommen kann, daran erinnert eine kleine Metallplatte am letzten Haus vom Alten Strom. Sie zeigt, wo das Wasser bei der großen Sturmflut am 13. November 1872 stand. Die Ostsee hat damals Häuser und Höfe mit sich, sowie mehr als 200 Menschen in den Tod gerissen. *»Das kann sich heute keiner mehr vorstellen.«* Dr. Lars Tiepolt nennt das *»Katastrophen-demenz«*. Wenn die Erinnerung an ein Unglück verblasst, weil selbst die Großeltern es nicht mehr persönlich erlebt haben, dann verlieren sie ihren Schrecken. Nicht so bei Lars Tiepolt und seinen Kollegen von der Abteilung Küstenschutz beim Staatlichen Amt für Landwirtschaft und Umwelt Mittleres Mecklenburg (StALU MM). Bis heute ist das Hochwasser vor 150 Jahren die Richtschnur ihrer Arbeit.



**1995, 2017, 2019** – immer wieder gibt es schwere Sturmfluten. Nur richten sie heute nicht mehr so großen Schaden mehr an. Dafür sorgt ein nahezu wasserdichter Küstenschutz. Wer genau hinschaut, kann ihn überall an der Ostsee



Lars Tiepolts Job ist es, die Ostsee im Zaum zu halten.

entdecken. Beispielsweise gleich hinter dem Fähranleger in Hohe Düne: Steigt die Warnow, wird das stählerne Sturmflutschutztor geschlossen und lässt kein Wasser in den Ort. Oder der Steinwall am Ufer daneben. In Markgrafenhede: Spundwände, Mauern, der begrünte Deich um den ganzen Ort. Die neue Sturmflutschutzwand am Südenende vom Alten Strom in Warnemünde. Die wehrhaften Bauwerke aus Beton und Stahl sind aber nur die eine Seite vom Küstenschutz. Die andere: die breiten Strände vor Hohe Düne, die Dünen in Warnemünde, die rustikalen Buhnen vor Börgerende. Für Urlauber sind das vielleicht romantische Postkartenmotive, für uns sind sie unverzichtbar, weil sie die stürmische Ostsee aufhalten. »Hier in MV verlassen wir uns vor allem auf den weichen und naturnahen Küstenschutz«, erklärt Lars Tiepolt.

**Das Dilemma:** Wasser und Wind tragen den Strand immer wieder davon. Ohne menschliches Zutun würden jedes Jahr 35 Zentimeter Küste verschwinden. Oder: 35 Meter in 100 Jahren. »Was das für Häuser bedeutet, die dicht am Wasser stehen, kann sich jeder vorstellen.« Darum saugen Baggerschiffe jedes Jahr viele Tonnen Sand vom Meeresgrund, lange Röhren pumpen ihn zurück ans Ufer.



## WIRO mittendrin



### WEITERE WICHTIGE VERHALTENSREGELN VOM FACHMANN

**Buhnen:** Keine Frage, es ist verlockend, auf den Holzpfählen zu balancieren. Aber Buhnen sind kein Spielplatz! Sie sind glitschig von Algen und Wasser. Und wenn man ins Wasser rutscht, kann's gefährlich werden. Strömungen höhlen den Sand um die Buhnen aus, tiefe Löcher, sogenannte Kolke, entstehen.

**Dünen:** Sich ungestört zwischen Strandhafer zu sonnen, ist verboten. Wie der Zutritt überhaupt. Denn: Menschen buddeln Löcher, die Angriffsflächen für den Wind bieten. Und sie zertrampeln den Strandhafer, der mit seinen mehrere Meter langen Wurzeln den feinen Sand an Ort und Stelle hält. Und nicht zuletzt: In den Dünen leben seltene Tiere und Pflanzen, die unter Naturschutz stehen.

Auch die bis zu 45 Meter breiten Dünen werden regelmäßig aufgeschüttet, sonst wären sie nach spätestens zehn Jahren verweht. Gäb's die Buhnen nicht, die die Wellen brechen und den Sandabtrag verlangsamen, ginge es sogar noch schneller. Aber selbst die Holzpfähle sind bedroht: von der gemeinen Schiffsbohrrmuschel (*Teredo navalis*). Diese hat in den vergangenen 20 Jahren jede zweite Buhne in MV zerfressen.

Zu all dem Wind und Wasser kommt noch ein unkalkulierbares Risiko: der Mensch. Gedankenlos latschen manche durch die Dünen, rupfen Strandhafer aus. Sie ignorieren und demolieren Absperrungen. Lars Tiepolt schüttelt oft mit dem Kopf. Über Familien, die auf abgesperrten Deichen spazierengehen. Über Leute, die die Holzpflocke der Dünenzäune aus dem Boden reißen und verfeuern. Oder Eltern, die ihre Kinder auf losen Steinwällen klettern lassen. »Es drohen schlimme Verletzungen, wenn die Gesteinsbrocken ins Rutschen kommen.«

Hinter der Bahnhofsbrücke in Warnemünde baut die Wasserwehr im Ernstfall in Nullkommanichts den mobilen Sturmflutschutz auf. Stahlelemente, versteckt in den Sitzbänken, werden auf Schienen im Boden montiert.

Die moderne Hochwasserschutzwand aus Beton am Alten Strom wurde erst 2019 übergeben.

FOTOS: DOMUSIMAGES

1.023

Buhnen stehen vor den Stränden von MV.

84

Zentimeter könnte der Meeresspiegel der Ostsee bis zum Jahr 2100 als Folge des Klimawandels steigen. Darum wurde das so genannte Vorsorgemaß vorsichtshalber um einen Meter, für Warnemünde auf insgesamt 3,90 Meter, angehoben.



Junge Buchenblätter  
enthalten eine  
Menge Vitamin C.



# Wilder Wald



Wenn jemand sie Kräuterhexe nennt, nimmt Silvia Berg das nicht krumm. »Auch wenn Hexen es früher sehr schwer hatten«, sagt sie augenzwinkernd. Eine Hexe ist sie natürlich nicht, sie ist eine moderne Heilpflanzenexpertin. Und da ist kein Hokusfokus im Spiel, sondern jahrhundertaltes Wissen. Das erlebt derzeit ein Comeback.

S paziergang mit Silvia Berg durch den Hütter Wohld. Wir kommen nicht weit. Schon nach wenigen Metern bleibt sie stehen, pflückt eine Löwenzahnknospe ab. »**Fest geschlossen muss sie sein.**« Aus dem unscheinbaren Grünzeugs lässt sich eine delikate Beilage zubereiten, erklärt sie. In Butter dünsten, salzen und pfeffern, fertig. Und das ist nur eine von vielen Verwendungsmöglichkeiten für den gewöhnlichen Löwenzahn. Im Frühling schmecken die jungen Blätter im Salat oder als Pesto. Aus den Blüten kann man karamelligen Sirup kochen. Sogar die Stiele sind essbar. »**Sie wirken entgiftend.**« Im Herbst, das ist aber Geschmackssache, verarbeitet die Rostockerin die getrockneten Wurzeln zu Kaffee.

So geht es immer weiter. Silvia Berg bleibt stehen, zerreibt Blätter und schnuppert dran. Sie zupft Knospen von den Ästen und steckt sie in den Mund. »**Keine Scheu, probieren Sie!**«, fordert sie auf. Und tatsächlich, die Knospen der Linde schmecken mild nussig und frisch. »**Sie enthalten viel Energie und Kraft.**« Auch die jungen, säuerlichen Blätter der Buche sind einen Versuch wert. Faustregel: Das meiste Grün schmeckt besser, wenn es jung ist. Je älter, desto bitterer. Aber Bitter ist gesund. Die Expertin: »**Aus dem modernen Gemüse wurden die Bitterstoffe herausgezüchtet, dabei sind sie für unser Wohlbefinden wichtig.**« Pflanzen aus Wald und Flur haben neben Bitterstoffen auch Vitamine und Mineralstoffe

floraincognita.com/de



**Was blüht denn da?** Apps helfen bei der Pflanzenbestimmung, beispielsweise »**Flora Incognita**«. Sammler nehmen mit der Handykamera ein Bild der Blüte und des Blattes auf, die App benennt die unbekannte Pflanze und hat gleich einen Steckbrief parat. Fast 5.000 wilde Pflanzen aus Mitteleuropa hat die App im Register.



**Giersch** heißt nicht umsonst Petersilie des Waldes. Sie schmeckt so ähnlich und ist vielseitig verwendbar. Man kann die Blätter über den Salat streuen oder die größeren wie Spinat zubereiten. Auch in eine Quiche passen sie gut. Als Wickel wirkt Giersch entzündungshemmend auf die Gelenke.



**Gundermann** macht sich wegen seiner Würze gut in Kräuterbutter und Quark. Unsere Vorfahren haben ihn zerstampft und auf Wunden und Entzündungen gelegt.

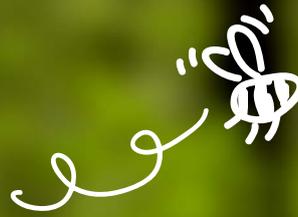


**Bärlauch** gilt seit Jahren als Superfood. Die grünen Blätter schmecken wie eine Mischung aus Knoblauch und Zwiebel. Man kann Pesto draus machen oder **Bärlauch-Salz**: Blätter zerreiben, mit Salz mischen und trocknen lassen.



Die Knospen vom Löwenzahn sind essbar.

FOTOS: DOMUSIMAGES



Silvia Berg | Salvia Kräutermanufaktur  
 Beginnenhof, Ernst-Haeckel-Str. 1  
 info@salvia-kraeutermanufaktur.de  
 www.salvia-kraeutermanufaktur.de

zu bieten. **»Unsere Vorfahren hatten keine Supermärkte, nur die wilde Natur. Dort finden wir alles, was wir brauchen.«** Saisonal, regional, unverpackt, frisch und unbelastet – **»Mehr geht nicht, oder?«**

Zu Heilpflanzen und Kräutern kam Silvia Berg als junge Frau in Frankreich. Damals hat sie auf Höfen gearbeitet und Schafe gehütet. **»Dort habe ich meinen Zugang zur Natur gefunden.«** Sie hat sich in Verden zur Heilpflanzenexpertin ausbilden lassen. Seit den 90ern organisiert sie Wanderungen und Studienreisen, gibt Seminare.

Die Menschen rücken wieder näher an die Natur, das beobachtet sie auch, wenn sie im Wald unterwegs ist. Da ist sie selten allein. Aber wie überall treiben es manche zu bunt.

**»Es gibt Leute, die kommen mit großen Plastikbeuteln und schneiden massenweise Bärlauch ab.«** Den können sie erstens nicht verbrauchen und zweitens verstößt das gegen den Wald-Kodex. **»Man nimmt nur einen kleinen Teil der Pflanze, sie muss sich regenerieren.«** Überhaupt: **»Ich hole mir nur, was ich brauche.«**

Silvia Berg bietet Kräuterwanderungen von April bis Oktober an. Jede ist anders, weil immer etwas anderes wächst. Im Frühling findet man frisches Grün. Im Sommer Blüten. Im Herbst Früchte und Samen, im Winter Wurzeln. Gibt es auch giftige Wildpflanzen? **»Nur wenige sind wirklich giftig. Aber man sollte alles nur in Maßen essen.«** Die Natur hat es schlaue eingerichtet:

**»Was wir nicht essen sollen, schmeckt sehr, sehr bitter.«** Trotzdem gilt: nur probieren, was man kennt. Apps oder Bücher helfen bei der Bestimmung.

Wo kann man wilde Pflanzen bedenkenlos sammeln? **»Am besten natürlich in Wäldern.«** Aber auch in grünen Ecken der Stadt. Vielleicht nicht ausgerechnet an den beliebtesten Gassi-Strecken. Eher in den wilden Park-Ecken, die abseits liegen. Noch ein Tipp: **»Nur die oberen Teile der Pflanzen ernten, die sind sauber und frisch.«**



**Vogelmiere** nervt Gärtner. Aber es gibt einen guten Grund, sich mit dem langen Kraut anzufreunden: Es enthält sehr viel Vitamin C und schmeckt so ähnlich wie junge Erbsen.



**Brennnessel** sticht nicht, wenn man die Blätter mit einem beherzten Griff von unten nach oben abpflückt. Man kann aus den jungen Blättern einen Tee machen, eine Suppe kochen oder im Smoothie – zusammen mit anderen Kräutern – verarbeiten. Brennnessel enthält Eisen, Vitamin C und Eiweiß.

**Brennnessel-Suppe:** Die oberen Blätter waschen und kleinschneiden. Mit Öl, Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne dünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen. Pürieren, mit Sahne verfeinern und würzen.



**Waldmeister** schmeckt nicht nur in der Maibowle, als Tee hilft er – in Maßen – gegen Kopfweh. Als gebundenes und getrocknetes Sträußchen verbreitet er in der Wohnung frischen Duft.



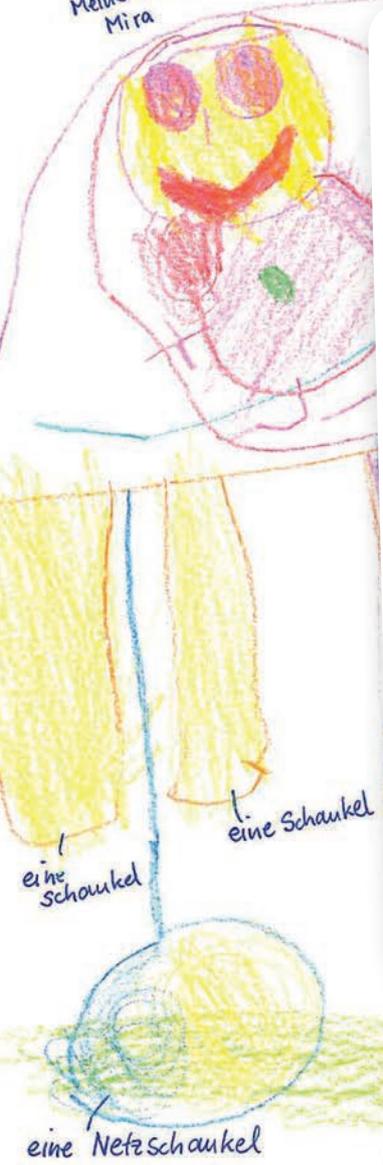


Was tun, wenn Kinder nicht in den Kindergarten dürfen und überhaupt alle Nachmittagsaktivitäten ausfallen? Ein Besuch auf dem Spielplatz geht immer. Nie waren Rutsche, Schaukel und Klettergerüst so beliebt wie in den vergangenen Monaten. Gut, dass die WIRO mit 100 Spielplätzen in der ganzen Stadt für Abwechslung sorgt.



Susan Rätzel vor dem Spielplatz im InselQuartier.  
FOTO: DOMUSIMAGES

Meine Freundin Mira



Susan Rätzel, Freiraumplanerin bei der WIRO, schaut auf die kläglichen Reste aus morschem Holz. Der Spielplatz vorm Terrassenhochhaus am **Platz der Freundschaft** hat seine guten Jahre hinter sich. Oder wenn man es optimistisch formuliert: Er hat sie wieder vor sich. Der alte Spielplatz verschwindet, dafür baut die WIRO einen nagelneuen – und nicht nur für die Kleinen. Neben einem Kleinkinderbereich wird es Bewegungsangebote für Schulkinder geben und sogar Geräte für Erwachsene sind geplant. Die WIRO hat alle Mieter im Wohnblock befragt, was sie sich wünschen. Etliche Bewohner haben mitgemacht. Einige Vorschläge: Kreidetafel, Netzschaukel, Kletterwand. »Was geht, wollen wir berücksichtigen.« 2021 sollen die Arbeiten beginnen.

Bei **100 Spielplätzen** im Bestand gibt es immer etwas zu tun. Auch andere Spielplätze will die WIRO demnächst umgestalten – und Susan Rätzel, selbst dreifache Mutter, will mehr als Nullachtfünfzehn:

Der Spielplatz im **InselQuartier auf der Holzhalbinsel** wird inklusiv: Die WIRO baut ein Karussell und eine Doppelschaukel, die auch Rollstuhlfahrer benutzen können. Aber damit ist es nicht getan: Das größte Problem für Kinder mit Handicap ist oft der Zugang zu den Geräten, weicher Untergrund ist eine Barriere. Darum legt die WIRO Fallschutzplatten mit Fließ aus. Die Bauarbeiten beginnen im Herbst.

In der **Binzer Straße in Lütten Klein** geht es noch im Sommer los: Weil der Spielplatz so gut besucht wird, erweitert die WIRO ihn um Trampolin und Karussell. Auch hier ist ein Fallschutz geplant, um einen barrierefreien Zugang zu ermöglichen. »Wo immer wir einen Spielplatz erneuern oder umbauen, versuchen wir den Bedürfnissen von allen Kindern, mit oder ohne Einschränkungen, gerecht zu werden«, so Susan Rätzel. Auch der Spielplatz in der **Albrecht-Tischbein-Straße in Groß Klein** wird demnächst befahrbar. Außerdem bekommt der übergroße Klettereimer einen neuen Anstrich, einige Holzelemente werden ausgetauscht.



## Besser einzahlen

Die WIRO hat ihre Kassenautomaten ausgetauscht: Neuerdings können WIRO-Mieter nicht nur Bargeld einzahlen, sondern auch kontaktlos mit EC- und Kreditkarte, den Bezahl Diensten Google Pay und Apple Pay. Folgende vier Automaten sind ab sofort in Betrieb: im Foyer des Bürohauses in der Langen Straße, vor den KundenCentern Reutershagen und Toitenwinkel. Auch in der Magnet-Passage in Lütten Klein können WIRO-Kunden Miete und Betriebskosten einzahlen. Der moderne Automat ersetzt die beiden, die bisher in den KundenCentern Lütten Klein und Forderungsmanagement standen. Wegen der aktuellen Kontaktregeln sind die Automaten in Groß Klein und Evershagen derzeit nicht zugänglich.

Der neue Kassenautomat in der Warnowallee in Lütten Klein.

FOTO: DOMUSIMAGES



### Standorte:

**KC Toitenwinkel** Martin-Luther-King-Allee 19

**KC Reutershagen** Schonenfahrerstraße 5

**Bürohaus** Lange Straße 38

**Magnet-Passage** in der Warnowallee 6 bis 10

*Geschäftszeiten:*

Mo bis Do 7-17 Uhr, Fr 7-13 Uhr

Frank Herer (links) und Martin Robrook bei der Arbeit.



## Segel gesetzt

Vor der Rigaer Straße 12 hat die WIRO eine alte Jolle zum Blumenbeet umfunktioniert. Das 5 Meter lange Kunststoffboot, beim Segelverein SSVR e.V. ausgemustert, bekommt in Lütten Klein ein zweites Leben. Frank Herer und Martin Robrook vom Hausmeister-Team haben das Boot vor wenigen Tagen eingebuddelt, mit Erde gefüllt und bepflanzt. Auch der Mast wird demnächst gestellt – mit einer WIRO-Fahne anstelle von einem Segel.

**Übrigens:** Das Boot hat noch keinen Namen. Die Hausmeister freuen sich über Vorschläge von den Mietern aus Lütten Klein. Der Hausempfang sammelt die Ideen.

FOTOS: DOMUSIMAGES

# Rette die Reste!

**Braune Bananen, Brot von vorgestern, Fehlkäufe, Reste vom Mittagsbraten: Zum Wegwerfen ist das alles viel zu schade.**

**B**etrüblich, aber wahr: Jeder Deutsche wirft im Jahr durchschnittlich 82 Kilo Lebensmittel weg. Obst, Gemüse, Fleisch und Brot, Milchprodukte. Wie das sein kann? Erstens kaufen wir oft mehr ein als wir essen können. Oder wir lagern Lebensmittel falsch und sie verderben vor ihrer Zeit. Auch das ist typisch: Sobald Obst und Gemüse nicht mehr knackig sind, hauen wir sie weg. Unsere Großmütter waren da anders: Sie haben aus jedem Rest noch etwas gezaubert, nix kam um. Das können wir auch. Sie haben Nudeln übrig? Dann braten Sie sie am nächsten Tag mit Schinken und Eiern an. Altbackenes Brot taugt noch für Croutons und süße Aufläufe. Geriebene Semmelbrösel aus harten Brötchen sind viel besser als gekaufte. Weiches Obst ist für gesunde Smoothies der Hit, Bananen mit braunen Stellen sind perfekt für Bananenmilch. Und Reste von Kräutern kann man einfrieren oder eine Kräuterbutter draus machen. [Hier noch mehr Ideen und Tipps:](#)

## POFESEN

8 Scheiben altbackenes Weißbrot, 2 Eier, 250 ml Milch, etwas Salz und Zucker, Pflaumenmus oder Marmelade nach Geschmack, Öl zum Ausbacken

»Kleben« Sie je zwei Scheiben Brot mit Pflaumenmus in der Mitte zusammen. Rühren Sie den Teig zusammen und tunken das Brot ein. Abtropfen lassen und im heißen Öl ausbacken.

## BANANENBROT

3 reife bis überreife Bananen, 1 TL Backpulver, 120 g Butter, 250 g Mehl, 120 ml Milch, 2 Eier, 100 g Schmand, 2 Päckchen Vanillezucker, 110 g brauner Zucker (oder Honig oder Ahornsirup), etwas Zimt, wahlweise Walnüsse

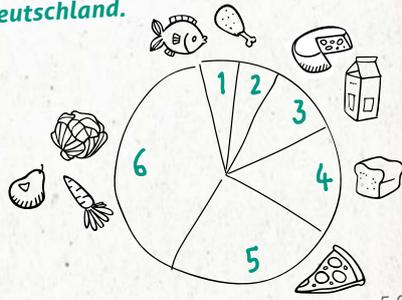
Butter und Zucker im Topf schmelzen, Mehl und Backpulver einrühren, dann die restlichen Zutaten. Kastenbackform fetten und mit Teig füllen. 50 Minuten bei 175 Grad backen.

## BRATLINGE AUS KARTOFFELBREI-RESTEN

Kartoffelbrei, Ei, Muskatnuss, Paniermehl und Butter

Mischen Sie Kartoffelbrei, Ei und Muskat, formen daraus Bratlinge. Wälzen Sie diese in Paniermehl und braten sie dann im heißen Fett.

## Zusammensetzung der vermeidbaren Lebensmittelabfälle in privaten Haushalten in Deutschland.



- 1 Fisch und Fleisch ..... 5 %
- 2 Sonstiges ..... 6 %
- 3 Milchprodukte ..... 16 %
- 4 Brot und Backwaren ..... 25 %
- 5 Fertiggerichte und Speisereste ..... 25 %
- 6 Obst und Gemüse ..... 38 %

QUELLE: GfK-STUDIE 2017 (OHNE GETRÄNKE)

FOTOS: STOCK.ADOBE.COM

WIRO anregend

## Alles MHD?

Viele werfen Joghurt weg, sobald das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) erreicht ist. Schade. Lebensmittel sind oft auch danach noch genießbar. Wenn Joghurt gut riecht, aussieht und schmeckt, kann man ihn bedenkenlos essen. Anders ist es beim Verbrauchsdatum, beispielsweise auf Fleisch. Danach sollte das Lebensmittel nicht mehr gegessen werden.

## So bleiben Obst und Gemüse frisch

Einfache Regel: Obst und Gemüse halten am längsten im Kühlschrank. In der Kälte fahren sie ihren Stoffwechsel runter, bleiben länger frisch. Nur Bananen vertragen die kühlen Temperaturen nicht gut. Ganz verkehrt: alles zusammen in eine Obstschale legen.

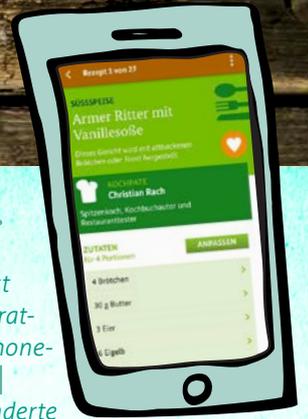
## Haltbar machen

Wenn Sie absehen können, dass Sie nicht alle frischen Lebensmittel verbrauchen, frieren Sie sie doch ein. Die meisten bleiben so wochenlang haltbar: Butter, Brot, Hefeteig, Käse, Wurst, sogar gebackener Kuchen schmecken nach dem Auftauen genauso gut.

FOTO: © TOO GOOD TO GO INTERNATIONAL

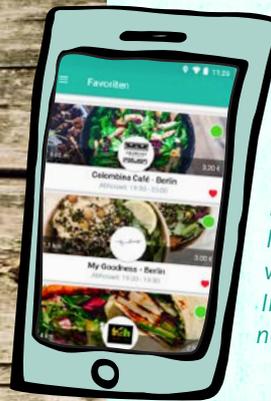
### RESTE-APP

Sie haben noch paar Scheiben Toast übrig? Oder kalte Bratwurst? Die Smartphone-App »Zu gut für die Tonne« enthält hunderte Rezepte von Sterneköchen und Prominenten. Sie geben ein, welche Reste Sie übrig haben – die App schlägt passende Rezepte vor.



### RESTE SHOPPEN

Mit der App »Too Good To Go« können Nutzer für wenige Euro übrig gebliebenes Essen von Restaurants, Cafés oder Bäckereien kaufen. So werden nach Feierabend weniger Lebensmittel weggeworfen. In Rostock ist das Angebot leider noch überschaubar, aber es wächst.



### OBST UND GEMÜSE RETTEN

Dürre Spargel, blasse Möhren, mickrige Äpfel: Obst und Gemüse, das nicht der Norm entspricht, wird im Supermarkt aussortiert. »Etepetete« rettet solche Sorgenfrüchtchen: Das Team verschickt krummes Obst und Gemüse per Post an seine Kunden. [www.etepetete-bio.de](http://www.etepetete-bio.de)

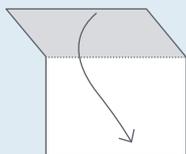
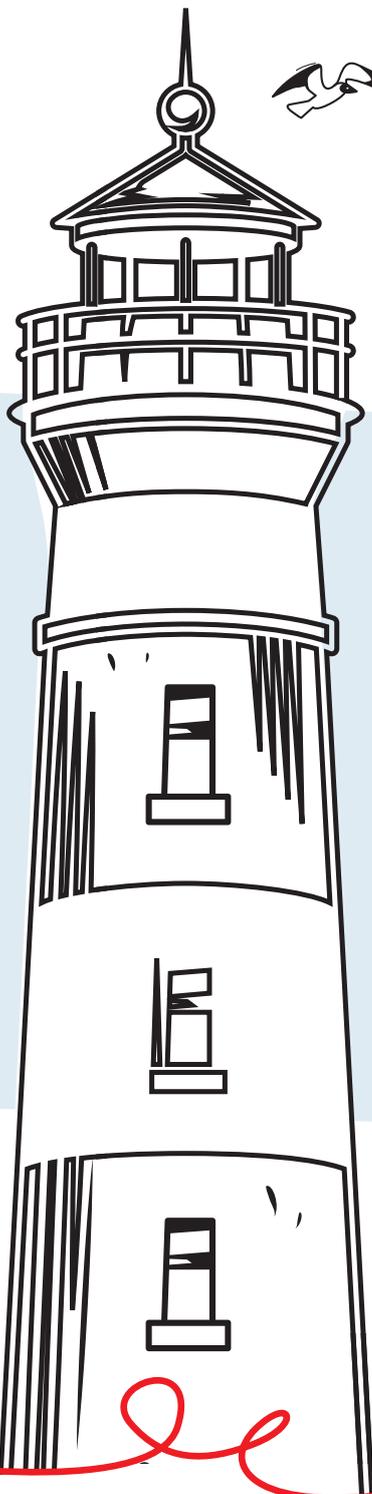
## Viele Infos zum Thema auf

[www.verbraucherzentrale.de/geniessen-statt-wegwerfen](http://www.verbraucherzentrale.de/geniessen-statt-wegwerfen)

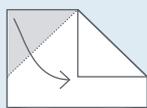
FOTO: © BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT

# Jedem sein Schiffchen

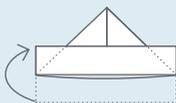
Papierschiffchen sind cool. Aber wie gehen die nochmal? Hier eine Anleitung für alle kleinen und großen Kapitäne. Man braucht nur ein rechteckiges Stück Papier. Größe ist egal, aber je kleiner, desto kleiner wird auch das Schiff.



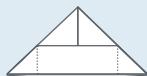
1. Blatt auf Hälfte falten. Die Öffnung zeigt nach unten.



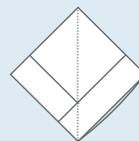
2. Die beiden Ecken zur Mitte falten.



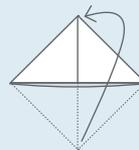
3. Ränder zu jeder Seite nach oben falten.



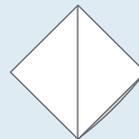
4. Eine Ecke nach vorn und eine nach hinten falten.



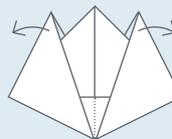
5. Dreieck öffnen und die beiden Ecken aufeinander legen, ein Quadrat entsteht.



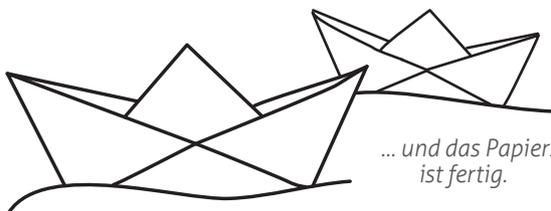
6. Untere Spitze zu jeder Seite nach oben falten.



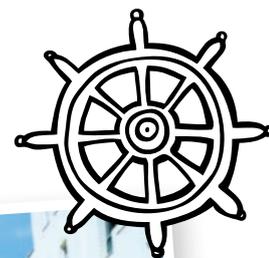
7. Dreieck von unten öffnen, wieder entsteht ein Quadrat.



8. Die oberen Spitzen auseinanderziehen, in Form bringen ...



... und das Papierschiffchen ist fertig.



## Und wo setzt man sein Schiffchen ins Wasser?

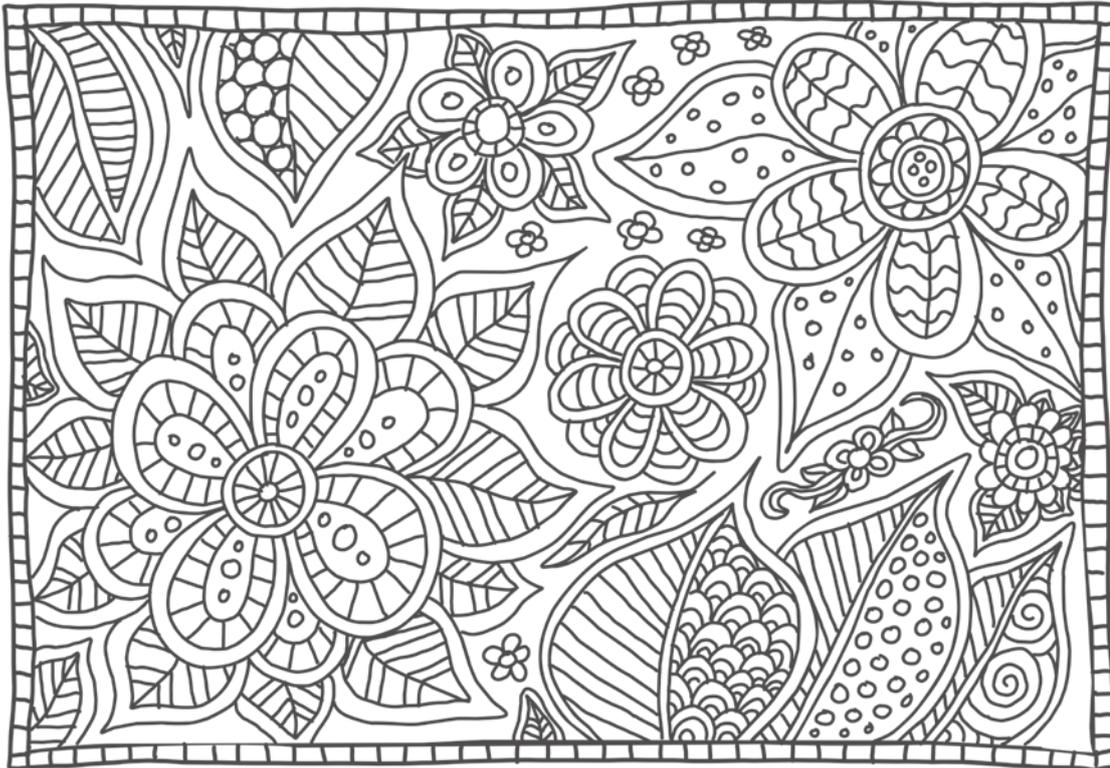
Am besten dort, wo man es später auch wieder rausfischen kann, damit es keinen Müll verursacht. Beispielsweise in einem der Rostocker Brunnen. Seit wenigen Tagen sprudeln alle 33 städtischen Wasserspiele und Brunnenanlagen wieder. Weil der Betrieb und die Wartung kostspielig sind, bekommt Rostock Unterstützung von vielen Sponsoren. **Auch die WIRO hat zwei Patenschaften übernommen:** Für den »Brunnen der Lebensfreude« auf dem Uni-Platz und den »Menschen am Wasser« in der Langen Straße. Und die WIRO hat auch einen eigenen Brunnen: die »Pusteblyume« in Lütten Klein.



FOTOS: FREEPIK.COM · WERK3.DE



# SPIELWIESE



Arzt im Orient	förm. Wunsch nach Verzehrung	Schlange in „Das Dschun- gelbuch“	Absurdität	Stadt in Tirol (Öster- reich)	Besitz- form im MA.	festlich gedeck- ter Tisch	Heil-, Zaubrer- trank	Gattin des Agir (nord. Sage)	ital. Kom- ponist † 1924	span. König- in (Kosen.) † 1969
→	↓	↓	↓	Muse der ly- rischen Poesie	→	↓	↓	↓	↑	↓
Speise- fisch	→				1	blutstil- lendes Mittel	→			
→				8	Grund- stoff- teilchen	→	spanisches Landhaus	→	Begriffs- element	
Abwand- lung, Variante	Frage- wort (4. Fall)			An- hängsel; Zubehör (lat.)	→		2	lat.: auf dem Wege über		röm. Kupfer- geld
Mode- tanz aus den USA	→	5			Frauen- name	→				3
franz. Fluss z. Mittel- meer	→			span.: los! auf!, hurra!	→		6	unbe- stimmter Artikel	→	
Ferment	→				4	frz. Schau- spieler (Jean) † 1998	→			7
										8

Lösungswort:

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



# Wir sind für Sie da!



## Sammelaktion

### Müllfrei

Rostock ist schöner ohne Müll. Die Initiative »Rostock Müllfrei« organisiert am **Samstag, 22. Mai**, eine Sammelaktion in der KTV. **Treff: 10 Uhr am Margaretenplatz.** Freiwillige sind willkommen. Weitere Aktionen sind in Vorbereitung. <https://stadtgestalten.org/rostock-muellfrei/>

### Öffnungszeiten und Kontakt

#### KundenCenter und Mieterbüros

bleiben geschlossen. Die Mitarbeiter des Wohnungsunternehmens sind während der Öffnungszeiten über Telefon, E-Mail und Fax sowie über das Online KundenCenter erreichbar.

#### Besichtigungstermine

für Wohnungsinteressenten sind unter Einhaltung der Hygieneregeln und des Mindestabstands möglich. Termine mit den WIRO-Vermietern vereinbaren Sie bitte unter 0381.4567-4567.

#### Die Kassenautomaten

der KundenCenter Groß Klein und Evershagen sind geschlossen. Die kontaktlose Einzahlung ist an den Kassenautomaten der KundenCenter Reutershagen, Toitenwinkel, in der Magnet-Passage und im Bürohaus möglich.

### Besuchen Sie uns auch im Internet

[www.WIRO.de/facebook](http://www.WIRO.de/facebook)  
[www.WIRO.de/youtube](http://www.WIRO.de/youtube)  
[www.WIRO.de/instagram](http://www.WIRO.de/instagram)

### WIRO-Notdienst

Sanitär, Gas, Heizung, Elektro:  
**0381.4567-4444**  
Schlüssel:  
**0381.4567-4620**

### Testzentren

Übersicht der Testzentren hier:  
[www.rostock.de/corona](http://www.rostock.de/corona)

### Rätselauflösung

(1-8) Heizwert  
HAKIMLEUTERE  
BAKRSCHALAN  
NOVILAN  
ABARTANEXCA  
IWIANNEXMI  
TISTOLIA  
TETOLEEINE  
ENZYMMARAS  
S

Im Online KundenCenter können Mieter viele Angelegenheiten ganz bequem von zu Hause aus regeln. Im Internet auf [www.WIRO.de/online](http://www.WIRO.de/online) und als App

Sprechzeiten der KundenCenter in den Stadtteilen, gilt auch für die KundenCenter Haus- und Wohneigentum und Forderungsmanagement: nur nach Vereinbarung

Erreichbarkeit über E-Mail oder telefonisch: Mo bis Do 7 – 17 Uhr, Fr 7 – 13 Uhr [www.WIRO.de/kundencenter](http://www.WIRO.de/kundencenter)

**KundenCenter Reutershagen**  
(+Hansviertel, KTV)  
[reutershagen@WIRO.de](mailto:reutershagen@WIRO.de)  
0381.4567-3310

**KundenCenter Mitte**  
(Stadtmitte, KTV, Südstadt, Biestow, Brinckmanshöhe)  
[mitte@WIRO.de](mailto:mitte@WIRO.de)  
0381.4567-3510

**KundenCenter Evershagen**  
[evershagen@WIRO.de](mailto:evershagen@WIRO.de)  
0381.4567-3810

**KundenCenter Lütten Klein**  
[luettenklein@WIRO.de](mailto:luettenklein@WIRO.de)  
0381.4567-3210

**KundenCenter Groß Klein**  
(+Schmarl, Lichtenhagen, Warnemünde, Markgrafenheide)  
[grossklein@WIRO.de](mailto:grossklein@WIRO.de)  
0381.4567-3110

**KundenCenter Toitenwinkel (+Dierkow)**  
[toitenwinkel@WIRO.de](mailto:toitenwinkel@WIRO.de)  
0381.4567-3610

**KundenCenter Vermietung**  
Lange Straße 38  
Erreichbarkeit über E-Mail oder telefonisch: Mo bis Fr 7.30 – 17 Uhr  
[vermietung@WIRO.de](mailto:vermietung@WIRO.de)  
0381.4567-4567