

STADT UND LAND

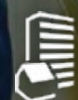
Das Magazin

**Mit Fröhlichkeit
und Engagement**

Nachbarschaftspflege in der John-Locke-Siedlung

**Kein Anschluss
im Kalten Krieg**

Vor 50 Jahren wurden Telefonate zwischen
Ost- und Westberlin wieder erlaubt



STADT UND LAND
Zimmer, Küche, Bad, Berlin.



Frank Hadamczik
Leiter Unternehmens-
kommunikation

Herausgeber
STADT UND LAND
Wohnbauten-Gesellschaft mbH
Werbellostraße 12
12053 Berlin
journal@stadtundland.de

Gesamtredaktion und V.i.S.d.P.
Frank Hadamczik, Leitung
Unternehmenskommunikation

Redaktionelle Mitarbeit
K. Brandtner, J. Hansen,
P. Hildebrand, M. Liske,
D. Pogade, T. Schmitt

Fotos
C. Kruppa, W. Popp

Herstellung
STÖBE. Die Agentur für
Kommunikation GmbH
Scharnhorststraße 25
10115 Berlin

Druck
MUNDSCHEK
Druck + Medien GmbH & Co. KG

Auflage
48.300 Exemplare

Redaktionsschluss
10. März 2021

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

Liebe Leserinnen und Leser,

vor einem Jahr haben wir durch einen Beileger in der Ausgabe unseres Mietermagazins die Corona-Pandemie erstmals thematisiert. Keiner ahnte, dass sich das Ganze zu einem solchen Marathon entwickeln würde. Bisher haben die STADT UND LAND und ihre Mitarbeitenden alle krisenbedingten Schwierigkeiten und Kontaktbeschränkungen den Umständen entsprechend gut gemeistert, sodass die STADT UND LAND weiterhin ein sicherer und zuverlässiger Partner für ihre Mieterschaft ist.

Wie wichtig Solidarität und Nachbarschaftspflege gerade in diesen Zeiten sind, schildern wir in unserer Titelgeschichte am Beispiel der Lichtenradener John-Locke-Siedlung. Ob ehrenamtliche Schulaufgaben-Betreuung im Nachbarschaftstreff oder das Schwätzchen beim Kaffee im Kiosk nebenan – Zusammenhalt im Kiez hat viele verschiedene Facetten.

Miteinander reden, in Kontakt bleiben. Ein wichtiges menschliches Bedürfnis, scheinbar so einfach, das aber vielen Familien und Freunden im geteilten Berlin verwehrt wurde: 19 Jahre lang war das Telefonieren zwischen Ost- und Westberlin nicht möglich, die Leitungen unterbrochen. Erst am 31. Januar 1971, vor gut 50 Jahren, wird der Telefonverkehr zwischen den beiden Teilen Berlins wieder aufgenommen. Ein besonderer Tag für die Berlinerinnen und Berliner und ein Zeichen, dass sich die Zeiten auch wieder ändern.

Halten Sie weiter durch und bleiben Sie gesund und zuversichtlich!

Ihr
Frank Hadamczik



Frischer Wind

Die guten Geister der John-Locke-Siedlung

22



Nach 19 Jahren Stille klingelten die Telefone wieder

Vor 50 Jahren konnte wieder zwischen Ost- und Westberlin telefoniert werden



28

Bewegung für die Abwehrkräfte

Das körpereigene Immunsystem stärken

Inhalt

Einblick	4	Hoch hinaus in Lichtenrade	17
Ausblick	6	Gründerzeit und gefährliches Großmachtstreben	18
„Menschen glücklich machen“	8	Was sich ändert 2021	21
Warum ein Mieterbeirat?	11	Kalte Leitung im Kalten Krieg	22
Impfzentren in Berlin	12	Osterzeit ist Bastelzeit	24
Mietkürzung bei Härtefällen	13	Schnell erklärt – STADT UND LAND	25
Starke Nachbarschaft im Rollbergkiez	14	Unsere Gewerbemieter	26
Treffpunkt im Kosmosviertel	15	„Körperpolizei“ Immunsystem	28
Attraktives Wohnquartier in Bohnsdorf	16	Mitmachen und gewinnen	30

Einblick

Aktuelles aus dem Unternehmen



Geschäftsführerin Anne Keilholz geht neue Wege

Seit April 2014 ist Anne Keilholz kaufmännische Geschäftsführerin der STADT UND LAND und verantwortlich für die Bereiche Finanz- und Grundstückswesen, Informations- und Kommunikationstechnik sowie Rechnungswesen, Controlling und Portfoliomanagement. Nach sieben Jahren bei der STADT UND LAND wechselt sie im Sommer in den Vorstand der GAG Immobilien AG nach Köln.

Die zentrale Aufgabe, die sich ihr in dieser Zeit stellte, war gemeinsam mit dem Geschäftsführer-Kollegen Ingo Malter das Bestandswach-

tum voranzubringen. Die Zahlen spiegeln die erfolgreiche Arbeit in diesem Bereich wider. Neben Themen wie Digitalisierung und Transparenz im Rechnungswesen hat sich Anne Keilholz in den vergangenen Jahren auch in der Neuköllner Kunst- und Kulturszene engagiert: Das Festival „48 Stunden Neukölln“ und der „Neuköllner Kunstpreis“ wurden aktiv von ihr unterstützt und begleitet.

Über die Nachfolge in der Geschäftsführung der STADT UND LAND informieren wir zu gegebener Zeit. ●

Wechsel der Servicebüroleitung Tempelhof

Tobias Mette, bisher Servicebüroleiter der STADT UND LAND in Tempelhof, wechselte zum 1. März 2021 zur STADT UND LAND FACILITY-Gesellschaft mbH und übernimmt dort die Geschäftsführung. Fast zehn Jahre lang lenkte der studierte Betriebswirt die Geschicke des Servicebüros Tempelhof.

Die Leitung des Servicebüros Tempelhof hat seit Anfang März 2021 kommissarisch Julia Creutzberg übernommen, vielen Mieterinnen und Mietern bereits als Gruppenleiterin im Servicebüro Tempelhof bekannt. ●



Tobias Mette

Das Servicebüro Tempelhof bleibt wie alle anderen Servicebüros weiterhin für den allgemeinen Besucherverkehr geschlossen. In dringenden Fällen können telefonisch Einzeltermine vereinbart werden.



Julia Creutzberg

Neue Sprechstunde im Kosmosviertel

Kontakt und Sprechzeiten KoMiKo:

Eva Baums

Dienstag von 16.00 bis 18.00 Uhr

Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr

Telefon: 0157 8303 1026



Zum Jahresende 2020 bezog das Kontaktbüro für Mieter im Kosmosviertel (KoMiKo) die Räumlichkeiten in der Ortolfstraße 200. Leiterin von KoMiKo ist Eva Baums, die vor allem Ansprechpartnerin für soziale Belange der Anwohnerschaft ist. Das KoMiKo bietet eine allgemeine Sozialberatung sowie Beratungen rund um die Themen ALG2 und Mietschulden an. Dabei wird KoMiKo eng mit anderen gemeinnützigen Trägern wie dem Kiezklub, dem Quartiersmanagement und dem Mieterbeirat der STADT UND LAND zusammenarbeiten.

Eva Baums vermittelt, wenn es notwendig ist, auch an die zuständigen Stellen und Ansprechpartner bei der STADT UND LAND, zum Beispiel an das Servicebüro oder die Seniorenbeauftragte.

Ebenfalls im KoMiKo angesiedelt ist das Projekt „Gemeinsam älter werden im Kosmosviertel“. Das Projekt möchte Strukturen schaffen, um auf die sich wandelnden Anforderungen älterer Mieter zu reagieren. ●

Ausblick

Neuigkeiten aus unseren Berliner Bezirken



Mehr Informationen und eine Übersichtskarte zu den Recyclinghöfen der BSR:
www.BSR.de/Recyclinghoefe

Recyclinghof Tempelhofer Weg schließt

Der Recyclinghof Tempelhofer Weg schließt zum 31. März 2021 dauerhaft. Ab dem 1. April 2021 steht dann der komplett neu gebaute und wesentlich größere Recyclinghof Gradestraße als bezirksnahe Alternative zur Verfügung. Kundinnen und Kunden aus dem Südwesten des Bezirks können außerdem auf den Recyclinghof Ostpreußendamm ausweichen. Im Bezirk Tempelhof-Schöneberg konnte aus immissionsschutzrechtlichen Gründen leider kein geeigneter Ersatzstandort für den Hof am Tempelhofer Weg gefunden werden.

Angesichts einer fehlenden Zukunftsperspektive für den Recyclinghof Tempelhofer Weg inves-

tierte die BSR schon seit geraumer Zeit erheblich in die umliegenden Recyclinghof-Standorte. Hierzu gehört auch der komplette Neubau des Recyclinghofs Gradestraße neben dem dort bereits bestehenden Hof. Der neue Recyclinghof wird die Kapazitäten des alten Hofes um mehr als das Doppelte übersteigen und soll von Montag bis Samstag zwölf Stunden täglich geöffnet sein. Aufgrund seiner Rampenbauweise wird der neue Hof eine barrierearme und bequeme Abfallentsorgung in die jeweiligen Container ermöglichen. Durch die voneinander getrennten Bereiche für Anlieferung und Abtransport werden sich die Wartezeiten für Kundinnen und Kunden außerdem deutlich verkürzen. ●



BR Volleys: Saison ohne Zuschauer?

Manager Kaweh Niroomand vom Volleyball-Bundesligisten BR Volleys glaubt nicht an eine dauerhafte Rückkehr der Zuschauer in dieser Saison. „Das wird sehr schwierig. Frühestens Ende April oder im Mai könnte ich mir das vorstellen, aber da ist die Volleyball-Saison vorbei“, sagte der 68-Jährige dem „Tagesspiegel“.

Doch es gibt auch gute Nachrichten: Zum einen bleibt Publikumsliebling Benjamin Patch ein

Berliner. Der US-Amerikaner verlängert seinen Kontrakt beim zehnmaligen Deutschen Meister um weitere drei Jahre bis 2024. Erfreulich auch der sportliche Erfolg: Gemeinsam mit dem Dauerrivalen VfB Friedrichshafen und den SWD powervolleys Düren sorgen die Volleys in einer Dreiergruppe für Spannung in der Bundesliga und kämpfen um die Meisterschaft. Die STADT UND LAND wünscht dem Berliner Team viel Erfolg! ●

Mitmachaktionen im Kienbergpark

Der Kienbergpark in Marzahn-Hellersdorf bietet auf 60 Hektar nicht nur Tieren und Pflanzen einen Lebensraum, sondern ist auch für die Menschen von großer Wichtigkeit. Täglich nutzen viele Besucher die Grünflächen zur Erholung, und die Bedeutung des Parks als „grüne Lunge“ des Bezirks ist ebenfalls nicht zu unterschätzen.

Die Frage, wie sich diese Oase künftig erhalten und noch lebenswerter gestalten lässt, steht im

Mittelpunkt eines Beteiligungsformats, das Ende Februar mit einem Workshop und einer Veranstaltungsreihe gestartet ist. Unter dem Motto „Gemeinsam Parks noch lebenswerter machen“ möchte die landeseigene Grün Berlin GmbH gemeinsam mit Parknutzern und Anwohnern Aktionen zu den Themen Naturschutz, Naturbeobachtung und gesunde Ernährung entwickeln und umsetzen. Sobald es das Pandemiegeschehen zulässt, soll es auch Vor-Ort-Termine geben. ●



„Menschen glücklich machen“

Haci Ali Karaca und Katrin Sobczynski pflegen das Gemeinschaftsgefühl in der John-Locke-Siedlung – jeder auf seine Weise.

Haci Ali Karaca als fröhlichen Menschen zu bezeichnen, wäre stark untertrieben. Der Betreiber des kleinen Kioskladens in der John-Locke-Siedlung ist so fröhlich, dass er im Gespräch immer wieder in einen euphorischen Singsang verfällt. Beispielsweise, wenn man ihn auf den Preis anspricht, den er kürzlich erhalten hat. „Das macht mich so glüüückliiich!“, singt er, und erzählt, dass das für ihn völlig überraschend gekommen sei. Wofür genau er ausgezeichnet wurde? „Wahrscheinlich dafür, dass ich immer freundlich und hilfsbereit bin“, sagt er. „Wissen Sie, viele Menschen sind bedrückt, haben große Probleme wegen Corona. Ich finde, in meinem Laden soll es fröhlich zugehen!“

Der Preis den Karaca erhalten hat, der „Award für Mut und Menschlichkeit in Lichtenrade“, wurde erst im letzten Herbst von Suzana Stipic ins Leben gerufen. Die Motivationstrainerin für Frauen möchte damit Menschen auszeichnen, die in schwierigen Zeiten „einen Unterschied für andere machen“. Die Berliner Woche hatte die Lichtenrader dazu aufgerufen, Vorschläge für mögliche Preisträger zu machen, und eine Bewohnerin der John-Locke-Siedlung hatte die Jury auf den lustigen Herrn Karaca aufmerksam gemacht: „Er spendiert Bonbons und Kekse. Es gibt Kaffchen bei ihm. Er nimmt auch mal Päckchen entgegen, hilft, füttert Hündchen und hat immer ein fröhliches Lachen. Eine Freude, bei



„Wenn die Leute glücklich sind, bin ich auch glüüückliiich!“

Haci Ali Karaca

ihm vorbeizulaufen. Und selbst Nichtkunden wird ein freundliches Hallo zugerufen. Er sorgt für Klatsch und Tratsch, aber auch für Infos und Zusammenhalt.“

Diese Beschreibung klingt umso erstaunlicher, wenn man bedenkt, dass Karaca den Kiosk am John-Locke-Platz erst vor einem Jahr übernommen hat. „Der alte Betreiber wollte nach 27 Jahren aufhören“, erzählt er. „Ich habe das Inserat im Internet gesehen, und jetzt bin ich hier.“ Von dem Preisgeld wird er seinem Sohn zum Geburtstag ein neues Fahrrad kaufen. Aber das Schönste an der Auszeichnung ist für ihn, dass die Menschen ihn offensichtlich mögen: „Wenn die Leute glücklich sind, bin ich auch glüüückliiich!“



Katrin Sobczynski, Leiterin des John-Locke-Treffs

Karaca ist nicht der Einzige, der seit gut einem Jahr in der Nachbarschaft der John-Locke-Siedlung für frischen Wind sorgt. Eine andere ist Katrin Sobczynski, die Leiterin des John-Locke-Treffs. Nach der insgesamt sechsjährigen Sanierung der in den 1960er-Jahren errichteten Gebäude wurde der Treff 2019 in den Räumlichkeiten eingerichtet, die einst das Waschhaus der Siedlung beherbergten. Jetzt werden hier unter anderem Mal- und Bastelkurse, Gedächtnistraining und Gymnastik angeboten, wie Sobczynski erzählt. „Ich habe während der Sanierung in der Mieterbetreuung gearbeitet. Da kriegt man natürlich auch viel Unmut zu hören. Gleichzeitig sind mir aber die Menschen sehr ans Herz gewachsen, und ich freue mich, hier weiter für die Gemeinschaft zu arbeiten.“

Das Programm des Treffs stellt Sobczynski gemeinsam mit drei ehrenamtlichen Helferinnen auf die Beine. Es gibt ein Eltern-Kind-Café, Ausflüge per Bus, wie eine Kürbisfahrt oder eine Lichterfahrt im Dezember, und ein Seniorenfrühstück alle zwei Wochen. „Das macht mir immer besonders viel Spaß. Die Leute melden sich gegen einen kleinen Obulus an, und ich gehe einkaufen. Dann finden die Teilnehmer einen gedeckten Tisch vor – mit allerlei Sachen, die man sich beim einsamen Frühstück zu Hause oft nicht hinstellt: Joghurt, frisches Obst und Gemüse, Orangensaft. Da kommen zum Teil mehr als 20 Leute, und es bringt auch schon mal jemand Sekt mit.“ Wegen des Corona-Lockdowns

können solche Aktivitäten derzeit natürlich nicht stattfinden, aber Sobczynski hat sich Alternativen einfallen lassen: „Statt der Gymnastikkurse machen wir zum Beispiel gemeinsame Spaziergänge. Außerdem gibt es ja noch den John-Locke-Letter.“ Das ist eine vierteljährlich erscheinende Zeitschrift, die sie selbst ins Leben gerufen hat – mit Rätseln, Rezepten, Ausflugstipps und vielem mehr, was geeignet ist, die Menschen „vom tristen Lockdown-Alltag ein bisschen abzulenken“, wie sie sagt.



Siedlung also auch geworden sind, am Ende sind es immer Menschen wie Haci Ali Karaca und Katrin Sobczynski, die ein Quartier lebenswert machen – ob mit oder ohne Lockdown.

Warum ein Mieterbeirat?

Für die Pflege des partnerschaftlichen Verhältnisses zwischen der Mieterschaft und ihrer Vermieterin engagieren sich in den STADT UND LAND-Siedlungen Mieterinnen und Mieter als Mieterbeiräte. Diese sind ehrenamtlich tätig und werden aus dem Kreis der Mieterinnen und Mieter gewählt. Sie sind die Interessenvertretung der Mieter und vermitteln zwischen ihnen und der Vermieterin. Eine entscheidende Voraussetzung ist die Bereitschaft der Mieterinnen und Mieter, sich an den Wahlen zu beteiligen, zum einen indem sie ihre Vertreter wählen, zum anderen durch ihre Bereitschaft zu kandidieren.

Neue Mietervertretung in Mariendorf

- 844 zugestellte Wahlbriefe
- 5% Quorum = 43 Rückläufer sollten es mindestens sein
- 142 Wahlbriefe lagen vor

Ergebnis:

- | | |
|----------------------|------------|
| • Stoof, Jürgen | 57 Stimmen |
| • Schuhmann, Manfred | 52 Stimmen |
| • Zeugträger, Jörg | 51 Stimmen |
| • Quell, Erich | 46 Stimmen |
| • Kohls, Norbert | 29 Stimmen |
| • Majer, Rolf | 28 Stimmen |
| • Bui Van, Huan | 6 Stimmen |

Neue Mietervertretung in Neu-Tempelhof

- 1.519 zugestellte Wahlbriefe
- 5% Quorum = 76 Rückläufer sollten es mindestens sein
- 237 Wahlbriefe lagen vor

Ergebnis:

- | | |
|-----------------------|-------------|
| • Heilmann, Benjamin | 122 Stimmen |
| • Fellenberg, Regina | 94 Stimmen |
| • Pedd, Susanne | 92 Stimmen |
| • Tietze, Adrian | 80 Stimmen |
| • Laskowski, Johannes | 78 Stimmen |
| • Starruß, Helmar | 65 Stimmen |
| • Kirst, Steffi | 36 Stimmen |
| • Hamm, Alain | 23 Stimmen |



Mariendorfer Damm

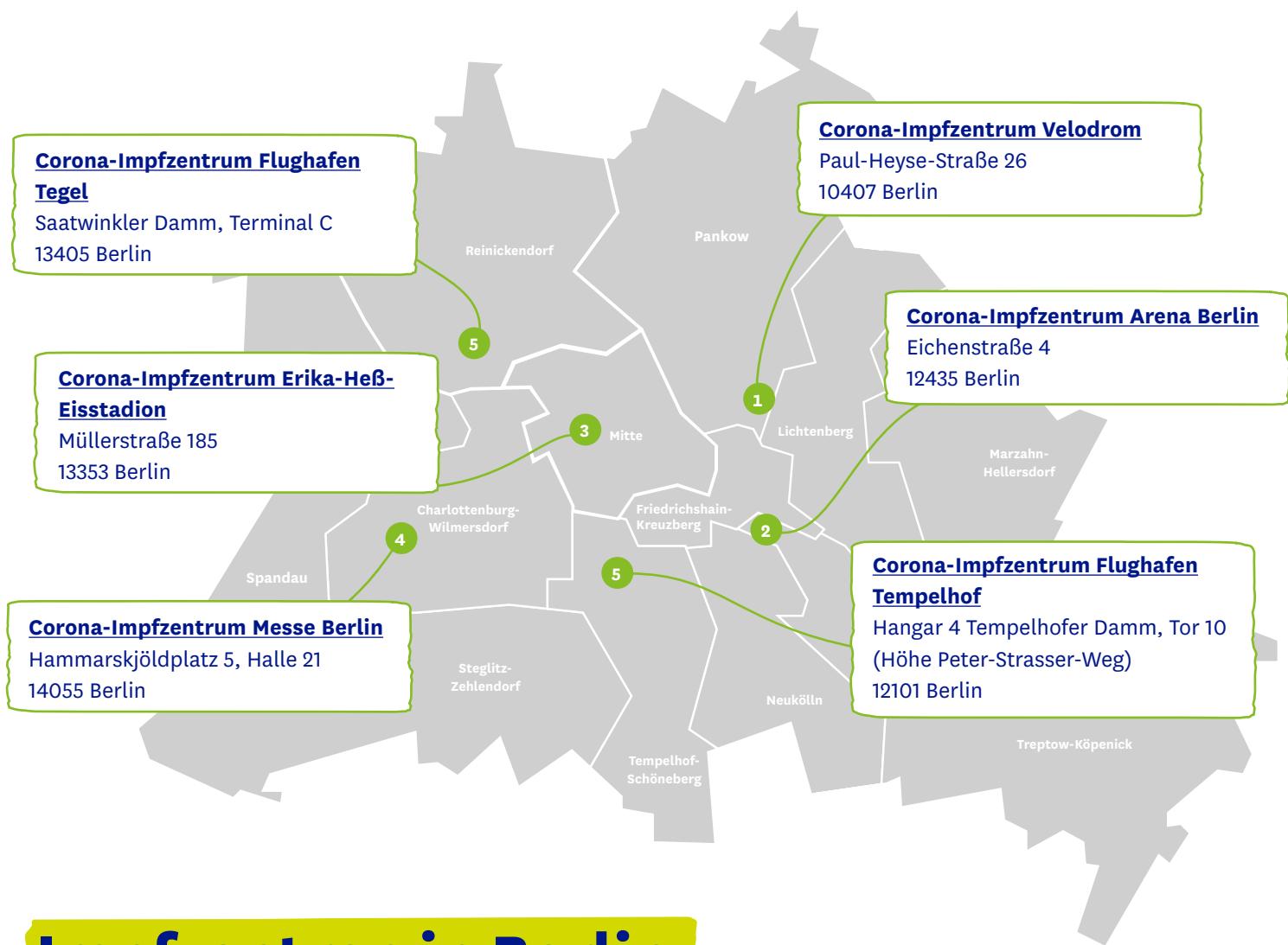
Die konstituierenden Sitzungen finden pandemiebedingt erst Ende März 2021 statt. Aus den gleichen Gründen werden aktuell auch keine Sprechstunden angeboten.

Mieterbeiratswahlen 2021

Für 2021 sind ebenfalls Mieterbeiratswahlen in Planung, vorgesehen sind die Wohnviertel:

- Altglienicke Ehrenfelder Platz u. w.
- Altglienicke Sieboldstraße u. w.
- Lichtenrade John-Locke-Siedlung
- Rudow Landhaussiedlung
- Britz Holzmindener Straße/Am Straßenbahnhof
- Hellersdorf Gelbes Viertel

Die STADT UND LAND hofft auf eine rege Beteiligung.



Impfzentren in Berlin

Trotz des schwierigen Starts schreitet die Impfung der Bevölkerung gegen das neue Coronavirus voran. Viele Berlinerinnen und Berliner sind jedoch weiterhin unsicher, wie genau die Impfprozedur verläuft und wie man sich darauf vorbereitet.

Wer impfberechtigt ist, erhält ein persönliches Einladungsschreiben von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und kann damit sofort Termine für Erst- und Zweitimpfung in einem der Berliner Impfzentren vereinbaren. Die Zweitimpfung erfolgt je nach Impfstoff drei bis zwölf Wochen nach der ersten.

Folgende Dokumente müssen bei der Impfung vorgelegt werden:

- Personalausweis, Reisepass oder Aufenthaltstitel
- Persönliches Einladungsschreiben
- Ausgefüllter Anamnesebogen
- Unterschriebene Einverständniserklärung

Ein Impftermin dauert 1 bis 1,5 Stunden. Vor der Impfung findet eine Beratung statt. Wenn nötig, erhalten Eingeladene Unterstützung beim Besuch des Impfzentrums.

In der Regel gibt es vor den Impfzentren ausreichend Parkplätze, Begleitpersonen müssen allerdings draußen warten. Wer keine Möglichkeit zur Nutzung eines Pkws hat, kann auch ein Taxi nutzen. Für Menschen über 80 ist dies kostenlos, das hat die Senatsverwaltung mit den Taxiunternehmen vereinbart. Wer seinen Impftermin hat, kann einen Taxi-Transfer unter der Telefonnummer 030 202020 buchen.

Menschen, die aufgrund eingeschränkter Mobilität kein Impfzentrum besuchen können, werden darüber hinaus von mobilen Impfteams aufgesucht. Nähere Informationen zum Ablauf und zu allen anderen Fragen rund um die Impfung finden sich auf der Website der Senatskanzlei: <https://www.berlin.de/corona/impfen/>

Mietkürzung bei Härtefällen

Das sind die Voraussetzungen

Lebensumstände können sich plötzlich ändern – ein Paar trennt sich, ein Job geht verloren oder jemand erkrankt schwer. Dann kann es auch mit dem Geld knapp und die Miete schnell zu einer großen Belastung werden. Deshalb haben alle kommunalen Wohnungsunternehmen mit dem Senat eine Vereinbarung getroffen, um solchen Härtefällen zu begegnen. Haushalte mit geringen Einkünften sollten maximal rund 30 % ihres Nettoeinkommens für die Miete aufwenden. Wird dieser Wert überschritten, kann die Miete unter Umständen gesenkt werden. Dazu muss ein schriftlicher Antrag gestellt und das Haushaltseinkommen mit den entsprechenden Unterlagen nachgewiesen werden. Der Bescheid gilt immer für ein Jahr.

Wie weit wird die Miete gesenkt?

Die Nettokaltmiete, also die Gesamtmiete ohne Heiz- und Betriebskosten, kann auf 30 % des Haushaltsnettoeinkommens gesenkt werden.

Was ist das Haushaltsnettoeinkommen?




Die Einkünfte aller Haushaltsbewohner in den kommenden 12 Monaten. Dazu zählen u. a. Löhne und Gehälter, Rente, Kapitaleinkünfte, Arbeitslosengeld, Elterngeld, Krankengeld, Wohngeld. Kindergeld zählt nicht dazu. Davon werden jeweils bis zu 10% abgezogen für Lohn-/Einkommenssteuer, Krankenkassenbeiträge, Rentenversicherungsbeiträge. Also insgesamt bis zu 30%. Außerdem werden noch Pauschalen abgezogen, z.B. für Werbungskosten, verdienende Kinder oder Alleinerziehende.

Wo liegen die Grenzen?

Die Grenzen für das Haushaltsnettoeinkommen und die Wohnungsgröße entsprechen denen des sozialen Wohnungsbaus (Wohnberechtigungsschein):

	Einpersonenhaushalt 16.800 €
	Zweipersonenhaushalt 25.200 €
+ 	Jede weitere Person 5.740 €
+ 	Jedes weitere Kind 700 €

Begrenzt ist auch die Wohnungsgröße. Die Miete wird nur für eine bestimmte Quadratmeterzahl gekürzt. Für die zusätzliche Wohnfläche gilt weiterhin der höhere Preis. Nur in Ausnahmefällen kann die Wohnungsgröße um bis zu 20% überschritten werden (Tod eines Bewohners, Behinderung):

	Einpersonenhaushalt 45 m²
	Zweipersonenhaushalt 60 m²
	Dreipersonenhaushalt 75 m²
	Vierpersonenhaushalt 85 m²
+ 	Jede weitere Person +12 m²

Wie wird eine Härtefallregelung beantragt?

Es reicht ein einfacher Antrag in Schriftform mit den notwendigen Nachweisen, die für eine Überprüfung des Vorliegens eines Härtefalls einzureichen sind. Diesen muss der Mieter an den zuständigen Kundenberater im Servicebüro schicken.



Starke Nachbarschaft im Rollbergkiez

Haben Sie Ideen oder wollen Sie mitmachen?
Dann freuen sich die Projektmitarbeiterinnen Yael
Michael, Susanne Weiß und Sarah Bloesy auf Sie!

MORUS 14 e. V., Werbellinstr. 41, 12053 Berlin

[E-Mail: nachbarn@morus14.de](mailto:nachbarn@morus14.de)

Telefon und WhatsApp-Broadcast:

030 6808 6110

**(für das Abonnieren des Broadcasts einfach
die Nummer im Handy speichern und eine kurze
WhatsApp-Nachricht schicken)**

Was bedeutet eigentlich eine gute Nachbarschaft? Wie verbreiten sich Informationen im Rollbergviertel? Welche Konflikte gibt es in der Nachbarschaft? Und wie kann man seine Nachbarn besser kennenlernen? Diese und andere Fragen versucht das im Februar – corona-bedingt leise – gestartete Projekt „Starke Nachbarschaft im Rollbergkiez“ in intensiven Gesprächen mit den Bewohnern des Viertels zu beantworten.

In dem zweijährigen Projekt sollen neue Wege gefunden werden, die das Zusammenleben im Kiez stärken. Da das Gemeinschaftshaus in der Morusstraße 2018 schließen musste, liegt die besondere Herausforderung des Projekts nun in der Förderung von Gemeinschaftlichkeit ohne einen festen gemeinsamen Ort.

So können Angebote entwickelt werden, die dann auch tatsächlich genutzt werden. Fest geplant sind schon jetzt mehrere Aktionen zum Tag der Nachbarn am 28. Mai 2021. Soweit die Corona-Situation es zulässt, sollen an diesem Tag Tische im Viertel aufgebaut werden, die Anwohner bringen etwas zu essen mit und können sich ungezwungen kennenlernen.

Außerdem möchte das Projekt die Kommunikation im Viertel verbessern. Dafür soll zum einen das Kiezeck, eine Art moderne Litfaßsäule, auf der Mittelpromenade genutzt werden. Zum anderen soll der WhatsApp-Broadcast von MORUS 14 ausgebaut werden, den es seit Frühjahr 2020 gibt, um die Anwohner mit aktuellen Informationen zu Corona und dem Kiezleben zu versorgen.

Tatsache ist: Wer in ein gutes Nachbarschaftsnetzwerk eingebunden ist, ist zufriedener, gesünder und kann Krisen besser überstehen – und brauchen wir das nicht gerade alle?



Die Mitarbeitenden am Projekt MORUS 14 haben viele Ideen, wie man die Menschen im Viertel dennoch zusammenbringen kann – zunächst möchten sie aber hören, was sich die Menschen selbst wünschen.

**Das Projekt wird mit Mitteln des Programms
„Sozialer Zusammenhalt“ vom Quartiersmanagement
Rollbergsiedlung gefördert.**





Kiezladen WaMa

Ortolfstr. 206 b, 12524 Berlin

Tel.: 030 6650 4115

E-Mail: kontakt@kiezladen-wama.de

www.kiezladen-wama.de

kosmosSTUDIO

Ortolfstr. 200, 12524 Berlin

Tel.: 030 3462 0708

E-Mail: kosmos@wetek.de

Kontakt

Quartiersmanagement & BENN

Kosmosviertel

Schönefelder Chaussee 237

12524 Berlin

Tel.: 030 7732 0195

www.kosmosviertel.de

E-Mail: team@kosmosviertel.de

Treffpunkt im Kosmosviertel

Nachbarinnen, Nachbarn und ihre Ideen sind herzlich willkommen im neu eröffneten kosmosSTUDIO und in dem bereits bekannten Kiezladen der Möglichkeiten WaMa im Altglienicker Kosmosviertel. Betrieben werden beide Einrichtungen vom Träger WeTeK gGmbH. In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Kosmosviertel, der STADT UND LAND und verschiedenen Bildungseinrichtungen können dort nachbarschaftliche Initiativen für unterschiedliche Zielgruppen, Generationen und Themen umgesetzt werden. Im WaMa treffen sich – natürlich nicht während der Zeit der Kontaktbeschränkungen – diverse Gruppen zum Basteln, Filmeschauen, Skatspielen oder gemeinsamen Essen. Neue Mitglieder sind immer gerne gesehen. Außerdem finden regelmäßige Beratungsangebote statt.

Im neuen kosmosSTUDIO warten eine Koch-, Reparatur-, Medien- und Kreativwerkstatt, eine mobile Küche und Räume für Begegnung darauf, hoffentlich bald durch die Menschen im Kosmosviertel mit Leben erfüllt zu werden. Zudem wird es Angebote zum Kompetenzerwerb und zur Weiterbildung geben.

Die offizielle Eröffnung, zu der natürlich auch alle Nachbarinnen und Nachbarn herzlich eingeladen sind, wird leider erst nach den pandemiebedingten Einschränkungen stattfinden. Weitere Informationen hierzu folgen.





Attraktives Wohnquartier in Bohnsdorf

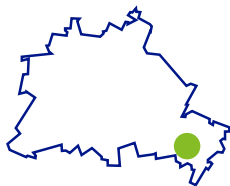
Neubauprojekt in der Johannes-Tobei-Straße

In der Johannes-Tobei-Straße/Ecke Paradiesstraße, unweit der Gartenstadt Falkenberg, baut die STADT UND LAND nach Plänen von Wiechers Beck Architekten 393 neue Wohnungen und ebenso viele Pkw-Stellplätze.

Rund 50 Prozent der neuen Wohnungen entstehen im Rahmen des geförderten Wohnungsbaus mit einer monatlichen Nettokaltmiete von 6,50 Euro pro Quadratmeter. So wird die Grundvoraussetzung für ein lebendiges Quartier in ausgewogener sozialer und generationsübergreifender Mischung geschaffen.

Die 393 neuen Mietwohnungen verteilen sich auf 16 Gebäude mit drei oder vier Vollgeschossen, zum Teil mit einem Staffelgeschoss. Es entstehen drei unterschiedliche Gebäudetypen. Die Wohnungen haben bodentiefe Fenster, Terrassen mit Gartenanteil im Erdgeschoss und großzügige Balkone oder Dachterrassen in den Obergeschossen. Die Wohnungen werden in drei Bauabschnitten voraussichtlich von Dezember 2021 bis September 2022 bezugsfertig.

Adresse:
Johannes-Tobei-Straße
Ecke Paradiesstraße
12526 Berlin



AUSSTATTUNGSMERKMALE

Allgemeine Ausstattung:

- 133 barrierefreie Wohnungen
- 116 Wohnungen mit barrierearmen Zugängen
- 197 Wohnungen gefördert, zu 6,50 €/m² Einstiegsrente
- 393 Pkw-Parkplätze, Stellplätze oberirdisch
- Fahrradstellplätze im Außenraum, 50 % überdacht
- Heizung und Warmwasser über Fernwärme

Ausstattung der Wohnungen:

- Bäder teilweise mit Dusche, teilweise mit Wanne
- alle Wohnungen mit Außenbereich (Balkon oder Terrasse)
- Wohnungen im Erdgeschoss mit Gartenanteil (teilweise mit Gartenhäusern)
- bodentiefe Fenster (im Erdgeschoss mit Rollläden)

Interessenten können sich unter www.stadtundland.de/Bauen/Neubau registrieren und werden rechtzeitig von uns per E-Mail über den Vermietungsstart informiert.



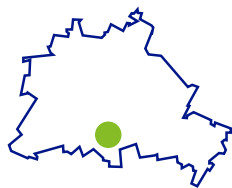
Hoch hinaus in Lichtenrade

Neubau und Sanierung in der John-Locke-Siedlung

In der Barnetstraße baut die STADT UND LAND 32 neue Wohnungen durch die Dachgeschossaufstockung von zwei Vollgeschossen. Darüber hinaus werden im gleichen Zeitraum 22 Sanierungswohnungen fertiggestellt. Im März 2019 begannen die Maßnahmen zur Dachinstandsetzung sowie der Fassaden- und Kellerdecken-Dämmung. Fenstererneuerungen und Instandsetzungen der Balkone/Loggien und der Treppenhäuser sind bis zur Fertigstellung geplant.

Die John-Locke-Siedlung in Lichtenrade entstand in den 1960er-Jahren im Süden Berlins und wurde in den letzten Jahren umfassend saniert. Die Haltestelle Lichtenrader Damm/Barnetstraße wird von sechs Buslinien angefahren, wodurch auch eine gute Anbindung an den S-Bahnhof Lichtenrade besteht. Einkaufsmöglichkeiten sind fußläufig in wenigen Minuten erreichbar. Die Fertigstellung erfolgt voraussichtlich zum 01.06.2021.

Adresse:
Barnetstraße 60-67
12307 Berlin



Interessenten können sich voraussichtlich im April unter www.stadtundland.de/Mieten/Angebote_Neubau registrieren und bekommen rechtzeitig zum Vermietungsstart eine E-Mail.

AUSSTATTUNGSMERKMALE

Allgemeine Ausstattung:

- Aufzüge über alle Wohngeschosse
- 10 barrierefreie Wohnungen im Neubau
- 16 Wohnungen im Neubau gefördert, zu 8,20 €/m² Einstiegsrente
- Heizung und Warmwasser über Fernwärme

Ausstattung der Wohnungen:

- Bäder mit Dusche oder Wanne
- Wohnungen mit Außenbereich (Balkon, Loggien)
- teilweise mit Abstellbereich innerhalb der Wohnung
- Überwiegend hochwertiger PVC-Bodenbelag in Holzoptik und mit weißen Sockelleisten
- separate Küchen sowie teilweise offene Küchen in den barrierefreien Wohnungen



Anton von Werner, „Die Proklamierung des Deutschen Kaiserreiches“, Friedrichsruher Fassung

Ein Blick in die Geschichte: Gründerzeit und gefährliches Großmachtstreben

Vor 150 Jahren wurde das Deutsche Reich gegründet, Kaiser Wilhelm I. bestieg den Thron und Berlin wurde Hauptstadt von ganz Deutschland. Eine Epoche des Aufschwungs begann, Berlin wurde zur Weltstadt. Doch das Kaiserreich hatte zugleich viele Schattenseiten.

In seinem Gemälde „Die Proklamierung des Deutschen Kaiserreiches“ hat der Maler Anton von Werner das historische Ereignis vom 18. Januar 1871 festgehalten. Die Feier fand im Schloss Versailles bei Paris statt – „in prunklosester Weise und außerordentlicher Kürze“, wie der Künstler danach notierte. Adelige und Militärs waren anwesend, jedoch keine Bürger.

Frankreich war im Krieg von 1870/71 gerade von Preußen besiegt worden. Die deutschen Einzelstaaten im Süden hatten sich dem Feldzug angeschlossen. Der Plan des preußischen Minister-

präsidenten Otto von Bismarck war aufgegangen – der Kampf gegen den gemeinsamen Gegner hatte einen neuen Bund hervorgebracht.

Erster Nationalstaat, aber demokratische Mängel

Nach Jahrhunderten der Kleinstaaterei schlossen sich die deutschen Fürstentümer und freien Städte zum Deutschen Reich zusammen. Aus dem preußischen Hohenzollern-König wurde Kaiser Wilhelm I. Das neue Kaiserreich mit der



Das Deutsche Reich 1871–1918

(© ziegelbrenner [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Deutsches_Reich_\(1871-1918\)-de.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Deutsches_Reich_(1871-1918)-de.svg))

Hauptstadt Berlin wurde vom Land Preußen dominiert. Im Parlament hatten die Stimmen der Adligen, zum großen Teil preußische Landjunker, mehr Gewicht als die der Bürger.

Aus Preußen kam auch Bismarck, der jetzt Reichskanzler und Außenminister war. Er blieb zugleich preußischer Ministerpräsident. Bis zu seiner Entlassung im Jahr 1890 gab er in der Politik den Ton an. „Es ist nicht leicht, unter einem solchen Kanzler Kaiser zu sein“, bemerkte Wilhelm I. einmal.

Das Deutsche Reich erlebte bald einen Wirtschaftsboom, der überwältigenden technologischen Fortschritt brachte. Politisch und gesellschaftlich war man jedoch keineswegs auf dem Weg zu demokratischen Strukturen, wie sie etwa die studentischen Freiheitskämpfer von 1848 gefordert hatten.

Die Verfassung war von oben diktiert, das Wahlsystem privilegierte den Adel und das Parlament hatte nur eingeschränkte Rechte: Es konnte zum Beispiel keine Gesetze einbringen. Dennoch wurden zum ersten Mal freie geheime Wahlen möglich, von denen Frauen indessen nach wie vor ausgeschlossen waren.

Berlin, Stadtschloss und Lustgarten 1898



© atg-images



Berlin aus der Vogelperspektive im Jahr 1871

Die untere (westliche) Begrenzung des Plans wird gebildet durch die Achse Karlplatz, Pariser Platz und Potsdamer Platz. Rechts (südlich) ist der Belle-Alliance-Platz (Mehringplatz) noch halb abgebildet. In der Ferne sind der Ostbahnhof und der Görlitzer Bahnhof angedeutet.

Berlin wird Weltstadt

Berlin erlebte nach der Reichsgründung einen rasanten Aufschwung; im Jahr 1877 wohnten zum ersten Mal mehr als eine Million Menschen in der Stadt, die auf dem Weg zur Weltstadt war. Man flanierte auf beleuchteten Boulevards, tanzte in Vergnügungsparks und kaufte in eleganten Geschäften ein.

Die „Gründerzeit“ hatte begonnen. Der Handel blühte, in der Hauptstadt bildeten sich die ersten Kreditbanken, entstanden Elektrizitätswerke, die großen Warenhäuser und nicht zuletzt: eine herausragende Wissenschaftslandschaft, für die die Humboldt-Universität und die Charité beispielhaft stehen. Der in ganz Europa bekannte Mediziner Rudolf Virchow wirkte jahrzehntelang an der Charité und war ab 1880 auch für einige Jahre Parlamentarier im Reichstag.

Die Schattenseiten

Die weniger Begünstigten arbeiteten zwölf Stunden am Tag in den neuen Industrien und lebten zu sechst oder zu acht in einem Zimmer – in den berüchtigten Mietskasernen ohne Licht und frische Luft, immer von Krankheit bedroht, manche

von ihnen bereits mit 15 Jahren nicht mehr arbeitsfähig. Auch das war Realität im Deutschen Reich.

Im historischen Gedächtnis geblieben sind auch der wachsende Nationalismus und der aus Preußen „importierte“ Militarismus im Kaiserreich. Die Epoche steht für militärischen Drill und blinde Autoritätshörigkeit. Dazu kam der wachsende Antisemitismus, der erstmals systematisch und angeblich wissenschaftlich in zahlreichen Schriften begründet wurde. Besonders unruhlich tat sich hier der Historiker Heinrich von Treitschke hervor.

Fatal für das Deutsche Reich waren schließlich die von Kaiser Wilhelm II. verstärkt betriebene Kolonialpolitik und die militärische Aufrüstung der Flotte. Das Großmachtstreben Deutschlands führte schließlich in den Ersten Weltkrieg und nach dessen Ende zur Abdankung Wilhelms II. Das Kaiserreich war aus einem Krieg hervorgegangen und fand nach einem ungleich gewaltigeren Krieg sein Ende.

Was sich ändert

2021

Mehr Mindestlohn

Der Mindestlohn ist gestiegen. Seit dem 1. Januar beträgt er 9,50 Euro pro Stunde. Weitere Erhöhungen sind im Sechs-Monats-Rhythmus vorgesehen. Die nächste Stufe ist mit 9,60 Euro geplant, darauf folgt nach weiteren sechs Monaten ein Satz von 9,82 Euro. Im Juli 2022 wird der Mindestlohn dann 10,45 Euro betragen.

Masern-Impfpflicht

Eltern, deren Kinder bereits vor dem 1. März 2020 eine Schule besucht haben oder in einer Kita betreut wurden, müssen sich den 31. Juli 2021 notieren: Spätestens bis zu diesem Zeitpunkt muss für alle Kinder nachweisbar sein, dass sie gegen Masern geimpft sind. Diese Frist gilt auch für das Personal in diesen Einrichtungen.

Solidaritätszuschlag entfällt weitgehend

90 Prozent der Steuerzahler müssen zum 1. Januar den Solidaritätszuschlag nicht mehr entrichten. Für weitere 6,5 Prozent der Steuerzahler gilt: Der Zuschlag wird nur noch anteilig gezahlt, wobei der Betrag von der Höhe des Einkommens abhängt. Nur die einkommenstärksten 3,5 Prozent der Steuerzahler müssen weiterhin den vollen Betrag leisten.

Kein Einweg-Plastik mehr

Ab dem 3. Juli dürfen Produkte aus Einweg-Plastik nicht mehr verkauft werden. Das betrifft unter anderem Plastikgeschirr und -besteck, Trinkhalme und Wattestäbchen aus Plastik, Verpackungen für warme Speisen. Das Verkaufs-Aus trifft auch Becher und Behälter aus Styropor, in denen Speisen und Getränke verpackt und transportiert werden.

Hartz-IV-Regelsatz steigt

Am 1. Januar ist der Hartz-IV-Regelsatz für alleinstehende Erwachsene um 14 Euro auf 446 Euro pro Monat gestiegen. 18- bis 24-Jährige, die Grundversicherung beziehen und bei den Eltern wohnen, erhalten 357 Euro. Für Kinder bis 5 Jahre erhöht sich die Leistung auf 283 Euro, 6- bis 13-Jährige erhalten 309 Euro und 14- bis 17-Jährige erhalten 373 Euro im Monat.

Kindergeld angehoben

Für jedes Kind gibt es seit dem 1. Januar 15 Euro mehr Kindergeld. 219 Euro bekommen Eltern nun für das erste und zweite Kind. Für das dritte Kind gibt es 225 Euro, und für jedes weitere Kind sind es 250 Euro. Das Kindergeld erhöht sich für jedes Kind, für welches bereits Kindergeld gezahlt wird, automatisch. Ein neuer Antrag muss nicht gestellt werden.

Kalte Leitung im Kalten Krieg

**2021 erlebt ein Jubiläum der besonderen Art:
Seit 50 Jahren sind Telefonate zwischen Ost- und Westberlin wieder möglich**

Im Zeitalter von Handy, Tablet und Computer kann jeder Mensch mühelos Telefonkontakt zu anderen Menschen in Sydney, Madrid oder auch Bielefeld aufnehmen. Für heute Zwanzigjährige ist es kaum vorstellbar, dass Telefongespräche einmal eine komplizierte Sache waren.

Während der deutschen Teilung waren Telefonkontakte zwischen Ostberlin und Westberlin ab 1952 sogar fast zwanzig Jahre lang komplett unterbrochen.

Erst am 31. Januar 1971 wurde das Telefonnetz wieder freigegeben – ein Anlass, auf eine Zeit

zurückzublicken, in der der Kalte Krieg auch in der Kommunikation die Beziehungen zwischen den Stadthälften prägte.

Nach dem Zweiten Weltkrieg war das FernmeldeNetz in Berlin und dem Umland zu großen Teilen zerstört. Es wurde recht zügig instandgesetzt, und die Menschen in beiden Stadthälften konnten wieder telefonieren, wenn auch zunächst in eingeschränktem Maß. Bis 1949 hatte sich der Fernmeldeverkehr dann wieder normalisiert.



Öffentliches Telefon im Scheunenviertel (1985). Bis zur Wende hatten sechs Prozent der DDR-Haushalte einen Festnetzanschluss, im Westen 90 Prozent



© ullstein bild

Die Damen vom Amt vermitteln ab 1971 per Hand Telefongespräche zwischen Ost und West (Fernmeldeamt Winterfeldtstraße)

In der Not schickte man Telegramme

Doch nach Gründung der DDR 1949 verschlechterte sich das Verhältnis der beiden deutschen Staaten. Zwei Ereignisse gingen dem Abbruch der Telefonkontakte am 27. Mai 1952 voraus: In Paris schlossen Frankreich, Italien, die Beneluxstaaten und die BRD den Vertrag über die Europäische Verteidigungsgemeinschaft (EVG). Am Tag zuvor hatte die DDR begonnen, Sperrvorrichtungen an der innerdeutschen Zonengrenze zu errichten. Dass die Regierung in Ostberlin außerdem auch die 4.000 innerstädtischen Telefonleitungen kappen ließ, folgte der Logik der Abschottung im Kalten Krieg.

Der Westen reagierte mit einer pragmatischen Maßnahme. Damit Ostberliner ihre Verwandten und Freunde anrufen konnten, richteten die Westberliner Postämter an der Sektorengrenze Münztelefone ein, die DDR-Münzen annahmen. Nach dem Bau der Berliner Mauer war auch dies nicht mehr möglich. Von 1961 bis 1971 schwiegen die Leitungen ganz, bei dringenden Anliegen mussten Telegramme oder Eilbriefe versendet werden.

Das Ende des Fräuleins vom Amt

Am 31. Januar 1971 war es dann so weit. Ab 6 Uhr morgens konnten die Westberliner beim Fernmeldeamt 1 in der Schöneberger Winterfeldtstraße wieder handvermittelte Gespräche nach Ostberlin anmelden. Dafür standen allerdings nur zehn Leitungen zur Verfügung. Bereits um 8:42 Uhr mussten die Gesprächsanmeldungen gestoppt werden; die Leitungen waren für den ganzen Tag „ausgebucht“.

Erst vier Jahre später konnten die Menschen wieder selbst wählend zwischen den beiden Stadthälften telefonieren, ohne das Fräulein vom Amt. Bis zur Wende im Herbst 1989 und noch einige Jahre danach blieb das Telefonieren zwischen Ost und West wegen der geringen Anzahl der Leitungen schwierig. Heute ist das Telefonnetz wieder tadellos – nachgefragt wird es von den jüngeren Menschen indessen nicht mehr. Sie haben ihre Handys stets bei sich. Auf dem Festnetz rufen nur noch die Eltern an.

Osterzeit ist Bastelzeit

Unser Tipp in diesem Jahr: Dekorative Karotten mit Naschwerk gefüllt.
Das gefällt kleinen und großen Osterhasen!

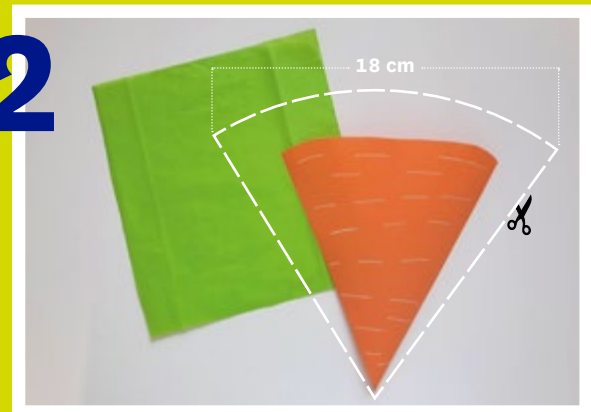
1



Du benötigst: oranges Papier (A5), grünes Krepppapier, einen weißen Stift und Geschenkband. Außerdem: Schere, Bleistift, Klebeband und Klebestift.

Zuerst schneidest du das orangene Papier wie auf dem Bild zurecht und malst mit dem weißen Stift ein paar dickere und dünnere Linien auf.

2



Jetzt klebst du mit dem Klebestift das grüne Papier an die breite Oberseite des orangenen Dreiecks und schneidest anschließend die überstehenden Ränder ab. Dann rollst du das Papier als spitze Tüte zusammen, befestigst den Rand mit Klebeband und schneidest das grüne Oberteil mehrfach der Länge nach ein.

3



Nun musst du nur noch die Karotte mit Süßigkeiten füllen und mit dem Geschenkband zubinden. Viel Spaß!

4



Schnell erklärt – STADT UND LAND

Die **STADT UND LAND** hat **7 Töchter** (100%)
und **2 Beteiligungen** (50%)



50.186 Wohnungen
in **9 Bezirken**,
in denen Mieter aus über **90 Nationen**
mit durchschnittlich **14,7 Jahren Mietdauer** leben

437 Mitarbeitende, 36 Auszubildende
und **185 Hauswarte** sowie andere gewerbliche Mitarbeitende
durchschnittliche Betriebszugehörigkeit **14,6 Jahre**



STADT UND LAND
Zimmer, Küche, Bad, Berlin.

Unsere Gewerbemieter:

Der Duft des „Devil-Burgers“

Die Lichtenrader John-Locke-Siedlung ist mit Ge-grilltem in allen Variationen gut versorgt. Anfang des Jahres hat der erfahrene Gastronom Nimer Bietar sein Restaurant 21 Club-Devil Burger eröffnet. Der Plan war, auf 200 m² Fläche Hamburger

und auch Reis- und Nudelgerichte zu servieren. „Hamburger“, das klingt jedoch zu fad für die teils deftigen Fleisch-im-Brötchen-Kreationen des Restaurants: Es gibt die scharfen mit Chili- oder Barbe-cuesauce, darunter den „Devil-Burger“, es gibt ita-lienisch angehauchte Varianten mit Rucola, Mozzarella und Tomaten, und natürlich werden auch vegetarische Burger angeboten. Seit Beginn des Lockdowns müssen die Speisen nun im Laden abge-holt oder geliefert werden. Die 45 Sitzplätze im Inneren und die große Terrasse bleiben vorerst leer.



21 Club-Devil Burger
Pasta & more
John-Locke-Straße 21
12305 Berlin

Chef Nimer Bietar klagt jedoch nicht, er zeigt sich zuversichtlich: „Inzwischen kommen viele Bewo-hner der John-Locke-Siedlung, um Speisen abzuho-len, und auch die Lieferungen in andere Kieze laufen gut“, berichtet er. Nimer Bietar ist zufrieden mit sei-nem Standort am zentralen Stadtplatz der John-Locke-Siedlung. Seit 1996 wohnt er auch in der Siedlung. Weil es einfach der beste Ort Berlins sei, wie er klarstellt.

Wohnungstausch
Ihr Weg zum
neuen Zuhause

www.inberlinwohnen.de

Auf dem Weg von null auf hundert

Eine flache, in Kammern geteilte Vase gibt zwei Blumen Halt und betont durch ihren Schwung deren Schönheit. Die Keramik von Jérémy Bellina betont die einfachen Formen, durch raffinierte Details und ihre Farbigkeit erhält sie ihren eigenen Charakter. „Mich haben besonders die japanische und die skandinavische Keramik beeinflusst“, bekennt er. Der Franzose zog vor vier Jahren der Liebe wegen nach Berlin.

Kaum zu glauben, dass er erst vor drei Jahren mit dem Töpfern begonnen hat. Zunächst war es ein Hobby zum Ausgleich zu seinem Job im Supply Chain Management, kurz Logistik. Doch bald nutzte er jede freie Zeit zum Töpfern, bis er nach einigem Zögern seinen Job kündigte und in Friedrichshain ein kleines Studio aufmachte. Mehrere eingeführte Boutiquen in Berlin bieten mittlerweile seine Ware an; über Instagram verkauft er auch online.

Der Laden in Friedrichshain wurde zu klein; Bellina brauchte mehr Lagerraum und bietet auch Kurse an.



Keramikstudio
Jérémy Bellina
Roseggerstraße 47, 12043 Berlin
www.jeremybellina.com
www.instagram.com/jeremybellina

Nach längerer Suche wurde er in Neukölln fündig. Im März 2021 eröffnete er dort sein neues Studio in der Roseggerstraße.

Ihre Wohnung ist Ihnen zu groß oder zu klein geworden, oder Sie würden gerne aus einem anderen Grund umziehen?

Dann haben Sie mit dem Wohnungstauschportal der sechs landeseigenen Wohnungsbaugesellschaften Berlins die Möglichkeit, online nach einer passenden Tauschwohnung zu suchen. Klicken Sie rein!

Tauschen Sie mit anderen!

Mehr als 1.000 Angebote erwarten Sie.

- Wohnungen aller sechs landeseigenen Wohnungsbaugesellschaften
- in allen Größen, in der ganzen Stadt
- exklusiv für unsere Mieterinnen und Mieter

Wo?

Auf dem Tauschportal der Landeseigenen:

www.inberlinwohnen.de/wohnungstausch



„Körperpolizei“ Immunsystem

Wie lässt sich das Immunsystem stärken?

Eine Frage, die für alle Menschen wichtig ist, nicht nur, aber auch im Hinblick auf die Corona-Pandemie.

Das menschliche Immunsystem ist der körpereigene Schutz gegen schädliche Viren, Bakterien und Schadstoffe, die uns krank machen können. Ein Teil davon ist angeboren, im Laufe des Lebens wird es durch das erworbene (spezifische) Immunsystem ausgebaut. Die Aufgabe des Immunsystems ist es, körperfremde „Eindringlinge“ zu erkennen und zu bekämpfen.

Körpereigene Abwehrkräfte stärken

Menschen mit einem geschwächten Immunsystem sind anfälliger für Infekte. Einseitige Ernährung, viel Stress, wenig Schlaf, Nikotin und Alkohol, aber auch bestimmte Medikamente und chronische Krankheiten können dafür Aus-

löser sein. Mit einfachen Mitteln kann jedoch jeder Einzelne aktiv werden und sein Immunsystem unterstützen. Was also stärkt das Immunsystem?

Wer sein Immunsystem positiv beeinflussen will, sollte sich ausgewogen und gesund ernähren. Wenn die Ernährung abwechslungsreich und frisch ist, sind Ergänzungsstoffe nicht unbedingt notwendig. Gerade in frischem Obst und Gemüse sind die Vitamine A, Vitamin C und Vitamin E enthalten, die zur Stärkung der Abwehrkräfte beitragen. Auch Zink und Eisen sollten durch die Ernährung in ausreichender Menge aufgenommen werden. Als Grundprinzip gilt, einseitige Ernährung zu vermeiden, darüber hinaus gibt es einige Lebensmittel, die zur Unterstützung der



Abschalten und ausspannen hilft, Stress zu reduzieren



Ausgewogen und gesund ernähren mit frischem Obst und Gemüse

Immunabwehr besonders geeignet sind, beispielsweise Brokkoli, Kohl, Karotten, Tomaten, Knoblauch, Ingwer, Zitrusfrüchte, dunkle Beeren, Trauben, Nüsse und Fisch.

Zudem gibt es einen direkten Zusammenhang zwischen der Darmgesundheit und dem gesamten Immunsystem – daher ist bei einem schwachen Immunsystem ballaststoffreiche Kost zu empfehlen.

Sich allein auf sogenannte Superfoods wie Chiasamen oder Mangostan zu verlassen, kann durch ihre Einseitigkeit verheerend sein – kein noch so hochgelobtes Nahrungsmittel beinhaltet alle notwendigen Nährstoffe. Als Ergänzung zu einer gesunden Mischkost können Superfoods natürlich verwendet werden, aber sie sind kein Allheilmittel.

Mithilfe einer ausgewogenen Ernährung, die wichtige Vitamine und Mineralstoffe beinhaltet, können die Abwehrkräfte gestärkt werden. Wichtig ist es auch, ausreichend viel zu trinken, am besten Wasser oder Kräutertee. Darüber hinaus können rezeptfreie Mittel aus der Apotheke unterstützend wirken.

Weitere Tipps und Hausmittel

Ein ständig erhöhter Stresspegel wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus. Deshalb sollte man – soweit es geht – Stress reduzieren und Entspannungstechniken nutzen. Einfach mal abschalten und ausspannen, ob nun durch Faulenzen, Bewegung oder schöne Aktivitäten, unterstützt das Immunsystem.

Ausreichender und regelmäßiger, erholsamer Nachtschlaf ist ebenfalls wichtig für die Abwehrkräfte und ein gesundes Immunsystem. Während des Schlafs schöpft das Immunsystem neue Energie, um mit voller Kraft gegen Erreger vorgehen zu können.

Durch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft beziehungsweise Sport werden die körpereigenen Abwehrkräfte zusätzlich gestärkt.

Wann immer das Wetter mitspielt: raus in die Sonne. Dann kann der Körper Vitamin D produzieren, das essenziell ist für eine intakte Immunabwehr. Ein Teil des Bedarfs wird über die Nahrung aufgenommen, aber auch unser Körper kann einen wesentlichen Beitrag liefern, denn treffen Sonnenstrahlen auf die Haut, produziert er selbstständig Vitamin D.

Wechselbäder sind ein altes Hausmittel: Sie fördern die Elastizität der Blut- und Lymphgefäße und können so das Immunsystem unterstützen. Die kalte Dusche oder die Eistonne nach der Sauna haben den gleichen Effekt.

Generell gilt: Je besser die Abwehrkräfte, desto eher bleibt man gesund und kann Infektionen vorbeugen.

Mitmachen und gewinnen

TEILNAHME

Einsendeschluss: 07.05.2021

Einsendeadresse:

STADT UND LAND

Unternehmenskommunikation

Werbelinstraße 12

12053 Berlin

journal@stadtundland.de

(Rechtsweg ausgeschlossen)

Teilnahmebedingung:

An den Gewinnspielen dürfen nur

Mieter der STADT UND LAND

teilnehmen. Bitte geben Sie auch

bei E-Mails Ihre Adresse an.

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzbestimmungen auf unserer

Webseite:

www.stadtundland.de



Die große Sagenreise

Von den Alpen bis zur Ostsee

Hörbuch mit Sagen und Märchen, gesammelt von Ludwig Bechstein und den Brüdern Grimm

Reisen kann man auch im Kopf, eine CD mit Sagen aus Deutschland auflegen und rauf aufs Sofa. Schon kann man zu einer akustischen Reise aufbrechen. Jede Region hat ihre eigenen Geschichten zu erzählen. An den Küsten stehen Klabautermänner den Seeleuten bei, auf dem Brocken im Harz treffen sich die Hexen in der Walpurgisnacht und im Untersberg schläft König Barbarossa, bis sein Bart dreimal um den Tisch gewachsen ist. Außerdem kann man mit dem Finger auf einer Landkarte die Reise mitverfolgen von Friesland bis zu den Alpen, vom Rhein bis in den Bayerischen Wald!

der Hörverlag

Hörbuch CD, 6 CDs, Dauer: 8 h 16 min

ISBN: 978-3-8445-4014-7

26,00 EUR



Einhorn, Bär und Nachtigall tanzen auf dem Maskenball

Ein buntes ABC der Maskentiere mit vielen Seiten zum Mitmachen

Wenn man hier sieht, was man alles mit Masken anstellen kann und wie sie aussehen können, redet keiner mehr von „Mund-Nasen-Schutz“.

Stattdessen: Maskenpflicht für alle! Da machen auch die Tiere fröhlich mit und schmücken sich mit lustigen Masken. 26 Tiere haben sich schon maskiert von Affe bis Ziege – das ganze Alphabet. Aber wo bleiben die anderen Tiere? Wo das Erdmännchen, der Saurier, die Fledermaus? Man kann sie in diesem Buch zeichnen, ergänzen, ausmalen oder auch einfach welche erfinden. Und dazu gibt es Rätsel und Reime, Geschichten und Bilder. Ein ABC-Buch für die Kleinen, ein Masken-Mitmachbuch, ein Vergnügen für Kinder und Eltern in eingeschränkten Zeiten.

Verlag Antje Kunstmann

Hardcover, 48 Seiten

ISBN: 978-3-95614-451-6

12,00 EUR

Zu jedem Lese- bzw. Hör Tipp verlosen wir ein Exemplar.

Das Berlin-Rätsel

1891 schuf der Bildhauer Reinhold Begas das barock anmutende Wasserspiel. Kaiser Wilhelm II. erhielt die Skulptur als Geschenk von der Stadt Berlin. Sie fand ihren Platz vor der Südfassade des Berliner Stadtschlosses. Mit dem mächtigen Flussgott und vier Frauenfiguren zog das Kunstwerk viele Bewunderer an.

Erst 1969 wurde die im Krieg beschädigte Skulptur wieder aufgestellt, jedoch an anderer Stelle, unweit der Marienkirche. Ob sie an ihren historischen Standort zurückkehrt, ist noch unklar.

? PREISFRAGE

Lösen Sie unser Rätsel, dann winkt Ihnen mit etwas Glück ein 100-Euro-Einrichtungsgutschein.

Wie heißt das Bauwerk nahe der Marienkirche?

- a) Märchenbrunnen
- b) Brunnen der Völkerfreundschaft
- c) Neptunbrunnen



Gesund im Gleichgewicht beim Stand-up-Paddling

Aufstehen statt Sitzen: In den vergangenen zwei Jahren wurde das Paddeln im Stehen zum Trend, und auf allen Gewässern Berlins sieht man sie nun im Sommer, die Menschen, die beim Stand-up-Paddling, wie es korrekt heißt, eine besonders gesunde Art der Fortbewegung üben.

Die Technik lässt sich ohne große Schwierigkeiten erlernen. Zum Eingewöhnen kann man auf den Knien beginnen, um ein Gefühl für Gleichgewicht und Paddelbrett zu bekommen, und dann geht es schnell im aufrechten Stand weiter. Seinen Anfang nahm der neue Trend übrigens in Hawaii, dem globalen Paradies des Wassersports.

Der Körper profitiert in vielerlei Hinsicht vom Stand-up-Paddling. Es kräftigt alle Muskelgruppen und bietet als Ausdauersport zugleich ein perfektes Training für Herz und Kreislauf. Und natürlich übt das Stehpaddeln das Gleichgewicht; die Rumpfmuskulatur bleibt permanent angespannt, um die Balance zu halten.

Auch Körpermitte und Beine profitieren von der Spannung und werden gestärkt.

Auf dem Paddelboard kann jeder Freizeitsportler die vielen Gesichter der Berliner Gewässer kennenlernen. Will man mitten durch die Stadt paddeln, dann geht es am besten von der Oberbaumbrücke in Kreuzberg über Treptow an der Insel der Jugend vorbei bis zum Funkhaus an der Nalepastraße. Auf dieser Strecke gibt es mehrere Verleihe.

Auch am Wannsee, an der Havel in Grunewald und am Schlachtensee in Zehlendorf sieht man im Sommer die Stehpaddler vorbeiziehen, ebenso in Spandau an der Scharfen Lanke. Leihen kann man die Paddelbretter an jedem dieser Gewässer. Herrlich erholsam ist es auch am Müggelsee, wo man am Seebad Friedrichshagen starten kann. An den Rändern der Stadt lockt die Weite der Seen, im Zentrum Berlins gibt man sich dem urbanen Trubel hin – hier in der Stadtmitte mit vielen anderen, meist jüngeren Anhängern des neuen Trendsports.

LÖSUNGEN UND GEWINNER DER LETZTEN AUSGABE:

Herzlichen Glückwunsch!

Jahreskarte Zoo, Lösung: c) 5,3 Millionen, Gewinner: M. Apitz

Berlin-Rätsel, Lösung: c) Bierpinsel, Gewinner: W. Münchau

Miträte-Krimi, Lösung: c) Y. Bertram, Gewinner: J. Kochan

Buchverlosung: F. Flemming, R. Kaune

? PREISFRAGE

Sie können einen Gutschein für Stand-up-Paddling in Berlin gewinnen.

Wo hat das Stand-up-Paddling seinen Anfang genommen?

- a) Kalifornien
- b) Hawaii
- c) Florida

TEILNAHME

Einsendeschluss: 07.05.2021

Einsendeadresse:

STADT UND LAND

Unternehmenskommunikation

Werbelinstraße 12

12053 Berlin

journal@stadtundland.de

(Rechtsweg ausgeschlossen)

Teilnahmebedingung:

An den Gewinnspielen dürfen nur Mieter der STADT UND LAND teilnehmen. Bitte geben Sie auch bei E-Mails Ihre Adresse an.



STADT UND LAND

Zimmer, Küche, Bad, Berlin.

#echtkommunal

**Wenn Kiezbewohner auf
der gleichen Welle sind**

© stadtundland_echtkommunal



Die STADT UND LAND gibt Menschen
aus über 90 Nationen ein Zuhause:
www.stadtundland.de