Grüne Mitte

3/2025

WOHNUNG gesucht. GEMEINSCHAFT gefunden!

Inhalt

Ausgabe 3/2025

Grüne Mitte Aktuell

3 Was uns bewegt

4 Zu Ihrer Information
Das "Grüne Mitte"-Genossenschafts-Glossar

5 Sanierung Solmsstraße

6-7 „Koch dir was“ - Sachbericht der Stiftung

8 Hausfest mit Hindernissen

9 Die neuen E-Autos für unsere Hausmeister

10 Diebstahl ist kein Kavaliersdelikt

11 Mitten im Grünen – Natur hautnah!

12-13 Aktuelle Vermietungsangebote

14 Neues von der GCB
Danke, liebe Frau Geisler!

15 Wir ehren unsere Ältesten

16 Herbstfest am 14.11.2025
In eigener Sache

Ratgeber

17 Buchtipp von Susanne Sendler

18-20 Wellness-Trend Waldbaden

21 Rezeptvorschlag von Susanne Sendler

22-23 Ausflugstipp von Susanne Sendler

24 Impressum

Was uns bewegt

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer zeigt sich in diesem Jahr bislang eher wechselhaft - zwischen sonnigen und heißen Abschnitten schieben sich immer wieder kühlere Tage mit anhaltenden Regenschauern. Wettertechnisch war wirklich alles dabei. Dennoch hoffen wir, dass Sie die Sommermonate genießen konnten - sei es im Urlaub, bei einem Abstecher ins Grüne oder einfach bei einem entspannten Nachmittag auf dem Balkon.

Auch bei uns in der Genossenschaft war in den letzten Wochen - trotz Urlaubszeit - einiges los. In der **Solmsstraße** schreiten die Sanierungsarbeiten gut voran. Besonders hervorzuheben ist der **Austausch der Fenster im gesamten Objekt**, der nicht nur zur Energieeffizienz beiträgt, sondern auch den Wohnkomfort deutlich erhöht. Zudem wurde der **hofseitige Kriechkeller vollständig abgerissen und verfüllt**, was langfristig zur Stabilität und Nutzbarkeit des Innenhofs beiträgt.

Ein weiterer Meilenstein ist die **Inbetriebnahme unserer neuen Hausmeisterautos**. Die elektrisch betriebenen Autos sind nicht nur ein Beitrag zum Klimaschutz, sondern ermöglichen unseren Hausmeistern auch eine effizientere Betreuung unserer Objekte - leise, sauber und zuverlässig.

Leider mussten wir auch einen unerfreulichen Vorfall verzeichnen: Auf der Baustelle zur Gehwegsanierung in der **Michendorfer Straße** kam es zu einem **Diebstahl von Baumaterialien**. Selbstverständlich wurde **Anzeige erstattet**, und wir hoffen, dass sich solche Vorfälle nicht wiederholen.

Neben diesen aktuellen Themen finden Sie in dieser Ausgabe natürlich auch wieder unsere beliebten Rubriken: **„Ratgeber“** mit praktischen Tipps für den Alltag, **„Mitten im Grünen - Natur hautnah“** mit spannenden Einblicken in die Berliner Stadtnatur sowie **„Rezeptvorschläge“** für kulinarische Inspirationen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen angenehmen Spätsommer!

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Vorstand der "Grüne Mitte"

Michael Rohleder und Dennis Liebezeit

Zu Ihrer Information:

Für **Havariefälle** steht Ihnen am Feiertag zum Tag der Deutschen Einheit der **Bereitschaftsdienst** unter der bekannten Rufnummer 0172 3141426 zur Verfügung.

© BSR_Amin Akhtar

Die **Abholtage von BSR, Berlin Recycling und ALBA** verschieben sich auf Grund des Feiertages. Nachfolgend finden Sie die geänderten Termine.

Alter Abfuhrtag		Neuer Abfuhrtag	
Mo.	29.09	Sa.	27.09.
Die.	30.09.	Mo.	29.09.
Mi.	01.10.	Die.	30.09.
Do.	02.10.	Mi.	01.10.
Fr.	03.10.	Do.	02.10.

original_R_B_by_Tobias Benner_pixelio

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern einen schönen Feiertag!

Ihre "Grüne Mitte"

Das "Grüne Mitte"-Genossenschafts-Glossar

Foto: pixelio
Stephanie Hofschlaeger

Teil 3: Der Vorstand der Genossenschaft

Als durch den Gesetzgeber in allen Details geregelte Rechtsform setzt sich eine Genossenschaft aus einer Vielzahl verschiedener Organe zusammen. Um die naheliegende Analogie zum menschlichen Körper und seinen Organen zu nutzen, ist der Vorstand der Genossenschaft am ehesten mit dem Gehirn zu vergleichen. Er ist das leitende Organ und für die operative Führung der Genossenschaft verantwortlich.

Der Vorstand vertritt die Genossenschaft nach außen und führt ihre Geschäfte eigenverantwortlich. Er ist für die Organisation der Genossenschaft und die gesamte Geschäftspolitik zuständig. Dabei setzen die Satzung und die Entscheidungen der Generalversammlung der Handlungsfreiheit Grenzen.

Laut Satzung der "Grünen Mitte" besteht der Vorstand aus mindestens zwei Personen. Diese müssen Mitglied der Genossenschaft und natürliche Personen sein. Die Vorstandsmitglieder werden vom Aufsichtsrat auf die Dauer von längstens fünf Jahren bestellt und können erneut bestellt aber auch mit mehrheitlicher Entscheidung (vorläufig) des Amtes enthoben werden.

Darüber hinaus hat der Vorstand dem Aufsichtsrat über die beabsichtigte Geschäftspolitik und andere grundsätzliche Fragen der Unternehmensplanung zu berichten. Details über Aufgaben, Rechte und Pflichten des Vorstands der "Grünen Mitte" sind in unserer Satzung geregelt, die Sie online auf unserer Website herunterladen können.

Sanierung Solmsstraße - Schritt für Schritt zum Ziel

Immer wieder informieren wir Sie an dieser Stelle über den Fortschritt der umfangreichen Sanierungsmaßnahmen an unserem City-Objekt in der Kreuzberger Solmsstraße. Auch wenn Sie hiervon vielleicht nicht selbst betroffen sind, möchten wir gerade unsere Mitglieder immer auf dem Laufenden halten und damit nicht zuletzt transparent mit einem auch finanziell so anspruchsvollen Projekt umgehen. Unseren Mietern der Solmsstraße wollen wir damit neben dem Augenscheinlichen einen zusätzlichen Blick hinter die Kulissen gewähren und alle zu beobachtenden und leider nicht immer im positiven Sinne unauffälligen Arbeiten in ein Gesamtbild zusammenfügen.

Kriechkeller adé!

Als letzter umfangreicher Meilenstein vor Redaktionsschluss dieser Ausgabe unserer Genossenschaftsinfo wurde der alte Kriechkeller abgetragen. Wie wir bereits in der Vergangenheit berichtet haben, war eine Sanierung wirtschaftlich nicht zu rechtfertigen und bei genauer Betrachtung auch nicht erforderlich. Auch die eigentlichen Arbeiten haben bestätigt, dass der Zustand des Kellers eine Wiederherstellung nicht ohne unverhältnismäßigen Aufwand erlaubt hätte. So wurde die Decke von maroden Stahlträgern gestützt, die vermutlich bereits ein erstes Leben als Bahngleise hinter sich gebracht hatten.
Der geöffnete Keller wurde mit Erdreich verfüllt und wird in zwei Schritten mit einem sickeroffenen Pflaster bedeckt.
Durch die Veränderungen war es zudem erforderlich, im an den ehemaligen, nun verfüllten Keller angrenzenden Mauerwerk eine Feuchtigkeitssperre anzubringen.
Im Rahmen der Arbeiten wurden auch bereits alle zukünftig erforderlichen Medien vom Vorderhaus zum Seitenflügel verlegt. Darunter die Nahwärmeleitung für Fernwärme sowie zusätzliche Leerrohre für späteren Bedarf.

Neue Fenster - modern, funktionell und trotzdem ästhetisch

Seit Mitte Juli wurden zudem, beginnend mit dem Vorderhaus, neue Fenster eingebaut. Moderne Kunststofffenster werden in Zukunft zu einer Senkung des Energiebedarfs beitragen. Dabei wurde von uns bewusst eine Optik ausgewählt, die an die alten Holzfenster angelehnt ist, um so den Charme des alten Gebäudes zu erhalten. Wir freuen uns, dass die erste Resonanz seitens der Mieter hierzu mehrheitlich gut ausfällt und sich die positiven Effekte auf Akustik und Energieverbrauch bereits bemerkbar machen.

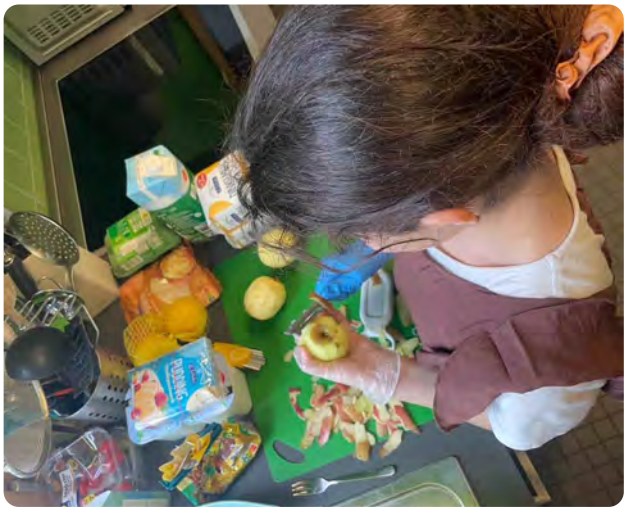
Als nächste Schritte erfolgte die Ausschreibung und Angebotsfindung für die geplante Erneuerung der Heizungsanlage. Nach Projektplanung sollen die Arbeiten pünktlich mit Beginn der Heizperiode abgeschlossen sein.

Sicherheit hat Vorrang

Naturgemäß sind so umfangreiche Projekte immer mit Maßnahmen und Veränderungen verbunden, die nicht immer und nicht von jedem begrüßt werden. So ist es - trotz konstruktiver und auch emotionaler Gespräche mit einigen Mietern - im Hinblick auf Verkehrssicherung und Schutz der Gebäudehülle alternativlos, eine im Innenhof befindliche Birke zu entfernen. Wir möchten allen Interessierten versichern, dass wir an all unseren Objekten Eingriffe in die Natur nur dann vornehmen, wenn sie, wie hier, unvermeidlich sind und vor allen Dingen Ihrer Sicherheit dienen. Auf jeden Fall werden wir die im Rahmen der Arbeiten in Mitleidenschaft gezogene Grünfläche durch eine adäquate Ersatzbepflanzung wiederherstellen und den Mietern wie bisher zur eigenständigen Nutzung überlassen.

„Koch dir was“ - Sachbericht der Stiftung „Grüne Mitte“ 2024/25

Gemeinsames Kochen bringt viele Vorteile für den Arbeitsalltag mit Kindern und Jugendlichen. Verschiedenste Prozesse werden partizipativ wahrgenommen, durchgeführt, verarbeitet und gelernt. Diese beinhalten das gemeinsame Einkaufen, verschiedene Kochtechniken, das Abwaschen und Hygieneregeln. Durch die voll ausgestattete Küche in unserer Einrichtung „Joker“ und die Zuwendung der Stiftung „Grüne Mitte“ konnte das Kochprojekt in diesem Abschnitt sogar zweimal wöchentlich stattfinden.



Um weiterhin mit Struktur den Alltag der Besucher zu begleiten, haben wir beibehalten, das Kochprojekt fest zu terminieren. Wir entschieden uns dazu, den „Nudeldonnerstag“ und den „Koch dir was! Freitag“ ins Leben zu rufen. Auch in diesem Jahr erfreut sich das Projekt großer Beliebtheit und wir haben viele motivierte Teilnehmer, die ihre Ideen mit einfließen lassen und diese umsetzen.

Die Herangehensweise für das gemeinsame Kochen ist gleichgeblieben. An möglichst jedem Prozess werden die Besucher beteiligt. Bei der Ideenfindung, beim Einkaufen, beim Kochen und beim Aufräumen. Am Ende essen dann alle Teilnehmer zusammen. Oft gibt es auch Probierportionen für die anderen Besucher.

Wie bereits erwähnt, bringt uns das gemeinsame Kochen viele pädagogisch wertvolle Momente.

Auch in diesem Jahr haben wir in Kleingruppen in einem separaten Raum die Sachen zubereitet, den Tisch gedeckt und dann in der Küche gekocht. So konnten wir die Beziehungsarbeit noch besser gestalten, Stärken einzelner Kinder besser beobachten und fördern.

Die Rezeptideen werden von den Besuchern vorgeschlagen und gemeinsam besprochen. Das kann eine Woche im Voraus aber auch spontan am Kochprojekttag erfolgen. Da unsere Besucher aus vielen unterschiedlichen Kulturen kommen, fallen die Gerichte sehr vielfältig aus. Wir kochen sozusagen „einmal um die Welt“. Dass wir unter dem Motto „gesunde Ernährung“ kochen, wissen unsere Interessierten und reichen selten Rezepte ein, die nicht in dieses Themenfeld passen. Dennoch kochen und backen wir ausnahmsweise auch mal aktuelle Trends aus den sozialen Medien nach, da Nachfrage und Interesse daran sehr hoch sind.

Beim gemeinsamen Einkaufen spricht man beiläufig oder bewusst darüber, warum z. B. regionales Gemüse ratsamer ist, obwohl es günstigere Alternativen gibt oder was ausgewogene bzw. bewusste Ernährung überhaupt bedeutet.

Nach dem Einkaufsvorgang wechseln je nach Teilnehmerzahl nun das erste Mal die Helfer und es

geht an die Vorbereitungen. Hände waschen, Gemüse putzen & schneiden, nebenbei Ordnung halten und was noch so ansteht.

Währenddessen kann wieder gewechselt werden. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass weniger Helfer auf mehr Prozesse aufzuteilen zu qualitativ besserer Arbeit führt und uns in der individuellen Förderung hilft. Es wird gebraten, gedünstet, verflüssigt oder eingekocht. Je nach Gericht sind all diese Prozesse unterschiedlich zeitaufwändig und werden je nach Alter bzw. Stand der Fähigkeiten angepasst.

Nach dem gemeinsamen Essen geht es um die richtige Verwertung der Reste und es steht der Abwasch an.

Besonders begrüßen wir es, wenn die Eltern unserer Besucher teilnehmen. Dabei lernen sie uns und die Einrichtung besser kennen und wir erhalten die Möglichkeit, die Elternarbeit auszubauen. In diesem Jahr war zum Beispiel eine Mutter bei uns, die mit den Teilnehmern rumänische Krapfen gebacken hat.

Auch der Schwierigkeitsgrad der Gerichte wird an das Alter und die Fähigkeiten der Kinder angepasst. Mal ist er gering (Salate, One-Pot-Gerichte, Suppen), um die Jüngeren an das Projekt heranzuführen, mal ist er auch höher, wenn die erfahreneren Teilnehmer kochen. Darüber hinaus vermischen sich in dem Projekt aber auch oft die verschiedenen Peergroups der Einrichtung, was sich positiv auf das Miteinander auswirkt.

Regionale, saisonale, bewusste, nachhaltige, ausgewogene bzw. gesunde Ernährung werden ganz beiläufig thematisiert. Teilweise haben wir diesen Schwerpunkten auch einen ganzen Monat gewidmet, wenn beispielsweise hauptsächlich mit Zutaten aus der Saison oder vegetarisch gekocht wurde.

Ebenfalls konnten wir unsere Hochbeete für das Kochprojekt nutzen. Obst, Gemüse und Kräuter wurden angepflanzt und im Projekt verarbeitet.

Am Ende des Monats wurden auch mal Reste verarbeitet, um den Besuchern zu zeigen, dass auch nach dem, was noch vorhanden ist, gut gekocht werden kann.

Highlights im Berichtszeitraum waren in diesem Jahr z. B. Eis aus Früchten herzustellen, Dubai Schokolade und Smashed Potatoes und anlässlich des Zuckerfestes Cheesecake zuzubereiten. Gemeinsam mit den italienischen Praktikanten haben die Teilnehmer eine originale Carbonara zubereitet. Auch die ostdeutsche Kultur wurde ihnen durch eine original „DDR“-Tomatensoße nahegebracht und es gab Lagerfeuerabende mit gemeinsam hergestelltem Stockbrot.

Durch die Diversität der Teilnehmer, Gerichte, Setups, dem Prozess dahinter und durch das gemeinschaftliche Essen schafft das Kochprojekt eine besondere Atmosphäre und einzigartige Gesprächsthemen, welche es uns leichter machen, positive Beziehungsarbeit stattfinden zu lassen. Wir sind dankbar, dass wir durch die Zuwendung der Stiftung „Grüne Mitte“ in solch einem guten Rahmen unseren Beziehungsaufbau mit den jungen Menschen stärken können. Wir gehen weiterhin davon aus, dass das Projekt die Besucher bestärkt, sich bewusst zu ernähren, sich ihrer Stärken bewusst zu werden und ihre Kompetenzen in jeglicher Form zu erweitern und das Thema im Kopf zu verankern. Deshalb hoffen wir, weiterhin die Förderung für das Projekt durch die Stiftung „Grüne Mitte“ zu erhalten.

Berlin, 30.06.2025

Nicole Koplin

Hausfest mit Hindernissen

In diesem Jahr stand unser Hausfest unter keinem „guten Stern“.

Erst mussten wir unseren jährlichen Mieter-Treff krankheitsbedingt von Mai auf Juli verschieben.

Dann hatten wir mit den zu dieser Zeit extremen Wetterbedingungen unsere liebe Not. So rankten sich um den 16. Juli auch die Unwetter herum. Aber wir wollten uns nicht durch die äußerlichen Umstände unser 6. Hausfest vermiesen lassen.

Eine gewisse Zuversicht (Sturheit) gehört wohl zum Erfolg. So war es auch, denn bis 14 Uhr zogen die Regenwolken über uns weg und machten dadurch den Aufbau nicht gerade zum “Spaziergang“.
Aber meine Helfer, Herr Greiner-Petter, Frau Schultheiß und Frau Jäger, wurden für ihr Durchhalten belohnt. Eine Stunde vor unserem Beginn rissen die Wolken auf, es zeigte sich sogar der herrlichste Sonnenschein. In guter Stimmung konnten wir 46 Mieter der Häuser Zossener Straße 66 und 68, ein paar Gäste sowie auch Frau Putzger von der "Grünen Mitte" begrüßen und so in ausgelassener und freudiger Stimmung ein paar Stunden in angenehmer Atmosphäre verbringen.

Sicher trugen nicht nur die uns vom Vorstand der "Grünen Mitte" spendierten Bratwürste und die Pfirsichbowle dazu bei, sondern vor allem, dass die Mieter selbst zum Gelingen dieses Hausfestes beitrugen. So betätigte sich die ganze Familie Bär als Grill-Meister, Herr Stövhas brachte selbstgemachte Grillsoße mit, ein Neumieter spendierte sogar „als EINSTAND“ ein ganzes Kuchenblech mit leckeren Grill-Rippchen und Kartoffelsalat.

Zur großen Freude zählte auch, dass unsere Neumieter den Mut fanden, mit ihren neuen Nachbarn in Kontakt zu treten. Nicht nur seinen Nachbarn zu kennen, ein gutes Miteinander zu pflegen, Nachbarschaftshilfe zu leisten oder die gegenseitige Paketannahme zu praktizieren, sondern auch ein nettes Wort miteinander zu wechseln, verspürte man in den angeregten Gesprächen bei angenehmer Atmosphäre. Und so verwundert es nicht, dass die Idee ausgesprochen wurde, sich vor Weihnachten zu einem Winterpunsch zu verabreden. Es tut gut, in so einer tollen Nachbarschaft zu leben.

Bernd Mewes

Zuverlässig, nachhaltig, sicher und komfortabel - Die neuen E-Autos für unsere Hausmeister sind da

Der Alltag unserer fleißigen Hausmeister ist überwiegend geprägt von kurzen Wegen. An den allermeisten Tagen jagt ein Auftrag den nächsten und um alle Aufgaben schnellstmöglich und trotzdem gewissenhaft zu erledigen, können sie auf das Auto nicht verzichten. Gleichzeitig sind klassische Verbrenner, also Autos mit Benzin- oder Dieselmotoren für den besonderen Einsatzzweck als Hausmeisterfahrzeuge denkbar ungeeignet: Kurzstrecken verbrauchen überdurchschnittlich viel Kraftstoff, sie belasten die Umwelt durch ungünstige Abgaswerte und erhöhen den Verschleiß am Fahrzeug überproportional. Der Umstieg auf Elektrofahrzeuge war insofern eine in vielen Aspekten nachhaltige Entscheidung.

Nach eingehender Suche nach geeigneten Fahrzeugen haben wir uns für zwei Opel e-Combos entschieden, die die bisher genutzten VW Caddy ablösten. Die beiden Fahrzeuge bieten den erforderlichen Platz für den Transport der für die tägliche Arbeit unserer Hausmeister erforderlichen Werkzeuge und Materialien und sind gleichzeitig modern ausgestattet und komfortabel. Dabei ermöglicht der Elektroantrieb eine wirtschaftlich attraktive und im Sinne des Umwelt- und Klimaschutz verantwortungsbewusste Nutzung und ist optimal für die Bedingungen der Kurzstreckenfahrten geeignet.

Um den Systemwechsel sicher und reibungslos zu gestalten, haben wir uns vorerst für ein Leasingmodell entschieden, das uns für die erste Zeit auch eine zuverlässige Planbarkeit der Kosten garantiert. Zu einem späteren Zeitpunkt erwägen wir jedoch die optionale Übernahme der Fahrzeuge.

Diebstahl ist kein Kavaliersdelikt - die "Grüne Mitte" greift durch!

Leider müssen wir dieses informative und nach unserem Bemühen vor allen Dingen auch unterhaltsame Medium von Zeit zu Zeit auch dazu nutzen, ernste Themen anzusprechen und von weniger erfreulichen Vorkommnissen zu berichten. Ein solches ereignete sich im Rahmen der Sanierung des Gehwegs in der Michendorfer Straße durch die GCB, im Bereich der Siedlungshöfe 4 und 5. Von aufmerksamen Anwohnern wurden wir darauf hingewiesen, dass sich Personen wiederholt an den für die Bauarbeiten vor Ort bereitgestellten Baustoffen, unter anderem massive Gehwegplatten, bedient hatten. Was bereits auf den ersten Blick ein Ärgernis war, entwickelte sich zu einem Zwischenfall, den wir nicht einfach zu den Akten legen konnten, als wir erfuhren, dass es sich bei den Dieben um unsere eigenen Mieter handelt. Durch Videoaufnahmen ist es uns schnell gelungen, die besonders dreisten Diebe zweifelsfrei zu identifizieren.

Auf den ersten Schock folgte die Überzeugung, dass wir einen solchen Vorfall nicht ignorieren und erst recht nicht tolerieren können. Zum einen haben sich die Diebe aktiv an der Gemeinschaft der Mitglieder und Mieter bereichert: Die Kosten für Material werden schließlich von Ihnen allen durch Miete sowie über den Einsatz der Mittel der Genossenschaft getragen. Zum anderen widerspricht ein solches Verhalten eklatant den Grundsätzen, die wir im Verbund der Genossenschaft leben und für die sich alle Mitarbeiter der "Grünen Mitte" und viele Mieter und Mitglieder jeden Tag engagieren. Deshalb werden wir diesen und jeden zukünftigen Vorfall konsequent verfolgen. Im konkreten Fall haben wir bereits erste Maßnahmen ergriffen und haben die juristisch relevanten Sachverhalte zur Anzeige gebracht. Dabei geht es uns in erster Linie nicht um den wirtschaftlichen Schaden, der Ihnen und uns entstanden ist, sondern vor allen Dingen darum, dass wir nicht bereit sind, ein solches Verhalten im Kreise einer überwiegenden Mehrheit ehrlicher, anständiger und engagierter Mieter und Mitglieder zu dulden.

Mitten im Grünen – Natur hautnah!

Teil 2: Der Feldhase - Meister Lampe ist ein Hellersdorfer

Was Experten noch vor wenigen Jahrzehnten undenkbar erschien, hat der eine oder andere von Ihnen sicher schon in den Abend- oder den frühen Morgenstunden beobachten können: In unseren grünen Innenhöfen leben immer mehr Feldhasen. Die als scheue Fluchttiere bekannten Langohren galten lange Zeit als viel zu scheu, um sich so dicht an den Menschen heranzuwagen. Erste Sichtungen wurden deshalb auch vorschnell als Verwechslung mit dem deutlich häufiger in Wohngebieten anzutreffenden Wildkaninchen abgetan. Tatsächlich ist es inzwischen aber auch Fachleuten klar geworden: Immer öfter finden Feldhasen den Weg aus dem wenig besiedelten Umland, vor allen Dingen in grüne Randbezirke wie Marzahn-Hellersdorf.

In den Siedlungshöfen der "Grünen Mitte" findet der Feldhase optimale Lebensbedingungen vor: Eine abwechslungsreiche Vegetation bietet ausreichend Nahrung und ist im Gegensatz zur Monokultur der Agrargebiete, die dazu noch immer stärker mit Düngern und Pestiziden belastet sind, ein wahres Schlaraffenland. Dichte Bepflanzung mit Büschen und Hecken bieten darüber hinaus ausreichend Schutz und Versteck.

Beobachten kann man die inzwischen oft gar nicht mehr so scheuen Zeitgenossen am besten in den frühen Morgenstunden, bevor die Hektik und der Lärm der Großstadt sie in ihre Verstecke treibt. Meist begegnet man dann einzelnen Exemplaren aber auch kleine Gruppen von zwei bis drei Tieren sind keine Seltenheit.

Bei der ersten Begegnung sind Beobachter oft überrascht, wie groß so ein Feldhase sein kann: Von der Nasenspitze bis zur Schwanzwurzel misst ein ausgewachsener Feldhase bis zu knapp 70 cm. Hinzu kommen der bis zu 14 cm lange Schwanz und die charakteristischen Ohren, die „Löffel“, die noch einmal bis zu 14 cm und damit länger als der Kopf sind. Vor allen Dingen im Lauf, wenn die bis zu 18 cm langen Hinterfüße arbeiten, wirkt der insgesamt bis zu 5 Kilo schwere Feldhase durchaus imposant und stellt so manchen Hund kleiner Rassen in den Schatten.

Dass der Feldhase seinen Weg zu uns gefunden hat, ist ein weiteres Zeichen für die Veränderungen vieler Ökosysteme und der Interaktion von Mensch und Tier. Wir freuen uns, dass dieses scheue Lebewesen in unseren grünen Innenhöfen einen attraktiven Lebensraum gefunden hat. In friedlicher Koexistenz werden wir, wo immer dies möglich ist, unsere landschaftsbaulichen Maßnahmen so gestalten, dass sie diesen Lebensraum auch weiterhin erhalten.

Aktuelle Vermie

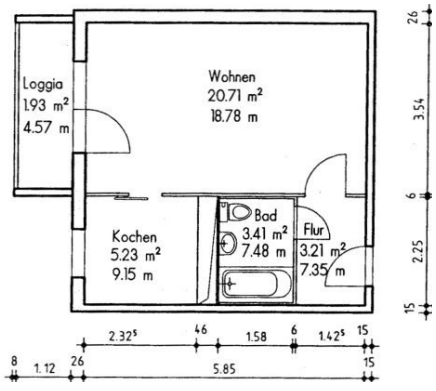
Für Sie saniert - helle 1-Raum-Wohnung mit schönem Balkon und Küchenfenster

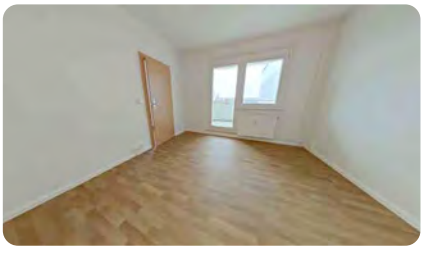
Luckenwalder Straße 34

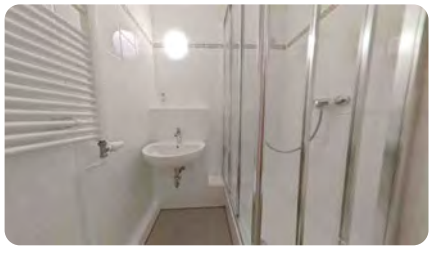
1 Zimmer
5. Etage
35,33 m²
406,30 € Warmmiete
Kaution 900,93 €

Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich, wäre aber schön, dann keine Kaution.

- mit Balkon
- mit Dusche
- WC-bodenstehend
- Küche mit Fenster







Energiedaten
- Verbrauchsausweis
- Kennwert: 77 kWh
- Fernwärme
- Baujahr: 1988

Beschreibung des Siedlungshofes (für beide Wohnungen)

Komplett innen und außen saniert, mit großzügigen Loggien und teilweise neuen Grundrissen. Gepflegte Außenanlagen, grüner freundlicher Innenhof, zahlreiche Wohnungen mit Mietergärten. Unmittelbare Nähe zu einer Kleingartenanlage und einem Naherholungsgebiet (Wuhletal und Gärten der Welt). Gute Verkehrsanbindungen und Einkaufsmöglichkeiten (z. B. Helle Mitte und Kaufpark Eiche).

etungsangebote

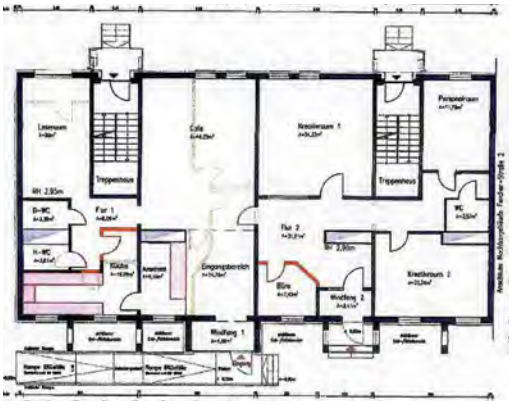
Unser Café sucht Nachfolger - bezugsfreie Gewerbeeinheit mit gastronomischer Einrichtung in guter Wohnlage

Fercher Straße 2 A+B

5 Räume
Erdgeschoss
243,26 m²
2.457,64 € Warmmiete
Kaution 3x Netto kalt

- Gewerbe
- Dusche
- 3 Bäder
- Küche mit Fenster
- Terrasse

Energiedaten
- Bedarfsausweis
- Kennwert: 68 kWh
- Fernwärme
- Baujahr: 1990



Grüne Mitte
WOHNUNG gesucht. GEMEINSCHAFT gefunden!

Neues von der GCB

Mit neuer Energie ...
geht es nach der Urlaubszeit ans Werk und in die zweite Runde der Grundreinigung. Begonnen wurde mit dem Siedlungshof 1.

In eigener Sache ...
Durch die hohen Nachfragen an Fensterreinigungen und die dadurch etwas schwierige Terminfindung, bitten wir, falls Interesse an einer Fenster- oder Wohnungsreinigung besteht, um eine frühzeitige Anmeldung. Gerne über das Büro Tel. 0152 28536031 oder per Mail an info@gcb-berlin.de

Stürmische Zeiten ...
waren das in diesem Sommer. Schon im Juni ging es los. Erst heiß und trocken, dann sehr regnerisch und stürmisch. Aber auch diese Herausforderung meisterten die Kollegen der Abteilung „Grünpflege“ einwandfrei. Mit dem notwendigen Heckenschnitt wurde wieder alles in Form gebracht. Auch die Cityobjekte haben einen neuen Look bekommen.

Auf geht's ...
zu einer neuen Herausforderung. Nach der Erneuerung des Gehweges in der Michendorfer Straße werden im Siedlungshof 7 die Treppenpodeste erneuert. Mit dieser Aufgabe betreten wir Neuland, aber wir stellen uns gern dieser Herausforderung.

Danke, liebe Frau Geisler!

Im Juli erreichte uns ein Brief von Frau Ursula Geisler, die uns mitteilte, dass sie aus gesundheitlichen Gründen ihre Mitarbeit im Siedlungsausschuss leider beenden muss. Mit einem Strauß Blumen und einer kleinen Aufmerksamkeit machten sich Herr Rohleder und Frau Putzger auf dem Weg, um sich bei ihr für die langjährige Mitarbeit und ihr Engagement im Sinne des genossenschaftlichen Gedankens zu bedanken.

Wir freuen uns, sie weiterhin auf den Festen, Versammlungen und Hoffesten begrüßen zu können und wünschen ihr vor allem gesundheitlich alles Gute.

Wir ehren unsere Ältesten

Frau **Gerda Licht** feierte am 24.06.2025 ihren 90. Geburtstag. Es muss hier ausdrücklich erwähnt werden, dass sie glatt als 70-jährige durchgeht. Sie ist in Berlin-Mitte geboren und aufgewachsen, hat dort auch Apothekerin gelernt. Aber es hat sie auch an andere Orte verschlagen z. B. nach Dresden, wo sie einige Jahre lebte. Ihr Mann war Professor und mit ihm hat sie vier Kinder (inzwischen auch vier Enkel und vier Urenkel). Seit fünf Jahren lebt sie nun schon allein, aber sie fühlt sich in ihrer Wohnung und in Hellersdorf sehr wohl. Die *Grüne Bühne* ist ganz in der Nähe und da sie noch so fit ist, geht sie auch gern dorthin, ebenso zum Einkaufen ist es nicht weit. Wir hoffen sehr, dass sie sich noch lange so guter Gesundheit erfreut und wir sie zu ihrem 91. wieder besuchen können, denn ihr selbstgebackener Käsekuchen mit Früchten war MEGA-LECKER.

Eine Woche nach ihrem 91. Geburtstag am 23.06.2025 konnten wir Frau **Ruth Borchardt** besuchen. Auch hier erwartete uns eine junggebliebene Dame und eine schön gedeckte Kaffeetafel. Am Wochenende nach ihrem Geburtstag war sie mit ihrer Familie zum Essen in der Himmelspagode. Frau Borchardt hat schon ein paar gesundheitliche Probleme, aber sie ist ansonsten noch richtig gut drauf. Wenn sie doch noch einmal Hilfe benötigt, sind ihre Söhne zur Stelle, die beide in der Nähe wohnen und sie gern unterstützen. Sie hatte mal ein Haus und dort einige Tiere, aber dann ist sie mit ihrem Mann nach Spandau gezogen. Nach dem Tod ihres Mannes 2015 haben ihre Kinder sie nach Hellersdorf geholt, um besser für sie da sein zu können. Frau Borchardt liebt Katzen, Sudoku und Kreuzworträtsel, die sie geistig fit halten.

Da Frau **Helga Beyhl** an Ihrem 97. Geburtstag mit der Familie unterwegs war, trafen sich Herr Rohleder und Frau Putzger zwei Tage später mit ihr. Obwohl wir - wie immer - bereits bei der Terminvereinbarung darauf hingewiesen haben, dass sie sich nicht so viel Mühe machen soll, wurden wir zu Kaffee und leckeren Kuchen eingeladen. Dafür herzlichen Dank! Sie erzählte uns von dem Tagesausflug in ihre alte Heimat, dem Gebiet um Torgelow, ein von den Kindern und Enkeln auf dem Weg dorthin organisiertes Picknick an einem schönen Fleck mit einer Decke und die 3-Stunden-Bootsfahrt bei Kaffee und Kuchen. Dafür hat sie auch den festen Termin mit ihrer Spielpartnerin zum Rummikub ausfallen lassen. Wir haben uns mit ihr jedenfalls zum Herbstfest verabredet und natürlich auch wieder zum Geburtstag im nächsten Jahr.

Unser Herbstfest am 14. November 2025

Die "Grüne Mitte" lädt ihre Mitglieder und Mieter herzlich ein zum Herbstfest „Sport frei“ am Freitag, den 14. November 2025, von 18 bis 22 Uhr im Stadion an der Alten Försterei.

Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend mit guter Laune, leckeren Speisen und Musik vom DJ.

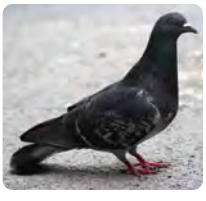
Gemeinsam wollen wir in entspannter Atmosphäre den Herbst feiern und gesellige Stunden miteinander verbringen – ganz nach dem Motto: Sport frei!

Es besteht auch die Möglichkeit, einen Bus-Shuttle-Service zu nutzen sowie an einer limitierten Stadionführung teilzunehmen. Beachten Sie, dass die Teilnehmerzahlen begrenzt sind (Anmeldeschluss ist der 30.09.2025).

Die "Grüne Mitte" freut sich auf Sie!

Noch zwei wichtige Bitten ... in eigener Sache

Das Grillen auf dem Balkon ist aus Brandschutzgründen verboten.
Glühende und/oder brennende Grillkohle ist nichts anderes als ein offenes Feuer. Offenes Feuer ist in den Beständen der "Grünen Mitte" strengstens untersagt. Erst kürzlich hat ein qualmender Grill auf dem Balkon eines unserer Bewohner einen Feuerwehr- und Polizeieinsatz ausgelöst.

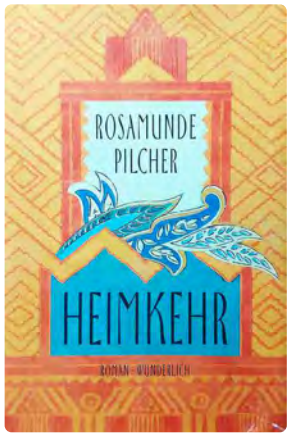


Auch das Schießen auf Tauben oder andere Tiere bzw. der unerlaubte Gebrauch einer Schusswaffe ist generell verboten.
Es gibt mit Sicherheit andere Wege, lästige Tiere im Zaun zu halten. Leider hat sich auch dieses Ereignis in der jüngsten Vergangenheit in unseren Beständen ereignet. Das Verhalten des Bewohners löste einen Einsatz des SEKs (Sondereinsatzkommando) aus und verursachte eine völlig zerstörte Wohnungstür. Das wird für beide Mieter teuer.

Fotos: pixelio: K. Hammer / J. Nießen

Buchtipp von Susanne Sendler
„Heimkehr“ von Rosamunde Pilcher

ISBN: 3-8052-0559-7



„Oh, Rosamunde Pilcher - schreibt die nicht diese Kitschromane?“ Ich sage mal so: Nein!
Bei den Verfilmungen in ARD und ZDF mag das ja so sein, aber wenn ich ihre Bücher lese, bin ich jedes Mal begeistert. Es sind eher Frauenromane oder Familiensagas. Und, was das Wichtigste ist: Die Geschichten spielen ausnahmslos in Cornwall und Devon. Eine Region in Südengland, die landschaftlich so zauberhaft ist, dass man gleich wieder dorthin möchte, wenn man – so wie ich – einmal dort war. Die Schriftstellerin lebte dort und beschreibt ihr Cornwall so voller Liebe, dass man es fast fühlen kann.

Ich habe schon einige Bücher von ihr gelesen, bekannt sind vor allem „September“ oder die „Muschelsucher“. Diesmal habe ich mir das Buch „Die Heimkehr“ vorgenommen. Ein Buch mit 1161 dünnen engbeschriebenen Seiten. Als ich anfing, dachte ich: „Meine Güte - was für ein Wälzer, da lese ich ja ewig“. Schon nach 10 Seiten war ich so gefangen, dass ich dachte: „Ein Glück, dass das so ein Wälzer ist und ich ewig darin lesen kann!“ Bei manchen Büchern ist das so, dass man traurig ist, wenn sie zu Ende sind und das sind genau die Richtigen! Wenn man sich freut, nach Hause zu kommen, alle Termine verschiebt und nichts anderes mehr machen möchte als Lesen.

Zur Handlung:

1935 - Judith wächst bei ihren Eltern in Colombo auf, da ihr Vater dort stationiert ist. Später ziehen sie nach Cornwall und ihre kleine Schwester wird geboren. Als der Vater nach Singapur beordert wird, muss die inzwischen 14-jährige Judith in ein Mädcheninternat, während die Mutter mit der kleinen Schwester zurückgeht. Beide leiden sehr unter der Trennung. Glücklicherweise lernt Judith im Internat Loveday kennen, eine Tochter aus reichem Hause. In den Ferien wird sie dort freundlich aufgenommen und gehört bald zur Familie. Es wird das Leben von Judith beschrieben von Tod der Tante und einer Erbschaft, von Missbrauch durch einen Nachbarn, von glücklichen Zeiten bei Loveday's Familie, von ihrer ersten Liebe, vom beginnenden 2. Weltkrieg und den Entbehrungen durch ihn. Es geht um Tod und Schmerz, Glück, Familie, Leid, Warten und Hoffen, Trennungen und Wiedersehen. Sie findet die große Liebe und verliert sie wieder - es ist alles dabei und ich will nicht so viel erzählen. Wer sich an das Buch wagen möchte, wird ganz sicher nicht enttäuscht! Herbst und Winter sind Lesezeiten - naja, ich lese ja auch sonst.

Rosamunde Pilcher wurde 1924 in Cornwall geboren, sie wächst bei ihrer Mutter in England auf. Ihr Vater dient als Marineoffizier in Burma. Nach der Schule dient sie im 2. Weltkrieg bei der Women's Royal Naval Service. Von 1943 bis Kriegsende wurde sie nach Indien berufen. 1946 heiratet sie und zieht nach Schottland. Sie wird Mutter von vier Kindern und war Hausfrau. Mit 15 Jahren beginnt sie zu Schreiben und erst mit 87 Jahren hört sie damit auf. 2019 stirbt sie mit 94 Jahren an den Folgen eines Schlaganfalls nach einer Bronchitis. Selbstredend: ihre Bücher werden millionenfach verkauft und ihre Geschichten wurden natürlich verfilmt.

Wenn man ihren Lebenslauf vor Augen hat, stellt man fest, dass er viele Ähnlichkeiten mit dem Buch aufweist. Allerdings weicht der zweiteilige Film stark vom Buch ab. Ich würde hier eher das Buch empfehlen!

Foto: DAK

Wellness-Trend Waldbaden

„Weißt Du, was ein Wald ist? Ist ein Wald etwa nur zehntausend Klafter Holz? Oder ist er eine grüne Menschenfreude?“, schwärmte Bert Brecht. Heute wissen wir, dass ein Waldspaziergang auch positiv auf unser Herz-Kreislaufsystem wirkt, unsere Immunabwehr stärkt und unsere Seele ins Gleichgewicht bringt.

Internationale Studien haben die wohltuende Wirkung des Waldes wiederholt nachgewiesen, sodass Mediziner den Wald bereits als Arznei der Zukunft loben, als älteste Apotheke der Welt. Doch warum profitiert unsere Gesundheit vom schattigen Wald-Dach?

Grüne Heilkraft

Koreanische Forscher der Yonsei-Universität in Seoul schickten zur Klärung 43 ältere Frauen auf einen Spaziergang in den Wald. Nach einer Stunde nahm man ihnen Blut ab und maß ihren Blutdruck: Der Blutdruck war gesunken, die Lungenkapazität hatte zugenommen und die Elastizität der Arterien hatte sich gebessert. Bei der Kontrollgruppe, die in der Stadt spazierte, konnten die Forschenden keine Veränderungen gesundheitlicher Parameter feststellen. Wie wirken die grünen Heilkräfte genau?

Bioaktiver Cocktail

Die Studien legen nahe, dass es bestimmte Stoffe der Bäume sind, die wir durch die würzige Waldluft über unsere Atemwege aufnehmen: Sogenannte Phytonzyde, pflanzeneigene Heilstoffe, und Terpene, ätherische Öle aus der Baumrinde, wirken wohltuend auf unsere Gesundheit. Atmen wir Waldluft, so versorgen wir unseren Körper mit einem Cocktail bioaktiver Substanzen. Dieser stärkt unsere Bronchien, kurbelt unser Immunsystem an und aktiviert sogar die Krebsabwehr: Krebs-Killerzellen und drei verschiedene Anti-Krebs-Proteine werden durch das Einatmen der Phytonzyde produziert.

Sieben Tage Wirkung

Die Phytonzyde lassen unser Blut sauerstoffreicher werden, wodurch unsere Organe besser versorgt werden. Forschende der Nippon Medical School in Tokio fanden heraus, dass diese positive Wirkung im Blut noch sieben bis sogar 30 Tage nach einem einstündigen Waldspaziergang nachgewiesen werden konnte. Ein Tag in würziger Waldluft führte dazu, dass die Killerzellen im Blut um ganze 50 Prozent anstiegen. Die Aktivierung regt unser gesamtes Immunsystem an.

Der Wald als Seelentröster

Tanne, Fichte und Co wirken als Seelentröster, Stimmungsaufheller und Mutspender. Allein fünf Minuten im Wald genügen, um eine positive Wirkung auf das Selbstbewusstsein messen zu können und eine Aufhellung der Stimmung zu beobachten, wie britische Forscher nachwiesen. Dass der Wald oder auch ein Park ein wahres Glücks-Elixier für uns sein und unsere seelischen Abwehrkräfte (Resilienz) stärken

R_by_Heinrich Linse_pixelio

können, bewies eine Studie, bei der britische Forscher die Wirkung von Ereignissen verglichen. Dabei steigerte ein Umzug in Parknähe fast ebenso das Glückslevel wie eine Heirat. Die positive Wirkung auf unser mentales Befinden führen Experten auf eine Wirkung auf den Parasympathikus zurück, unseren körpereigenen Ruhe-Nerv, der durch den Mix aus Sauerstoff, ätherischen Duftstoffen und Waldesruhe aktiv wird.

Sieben Jahre jünger

Auch unser Blutdruck sinkt in ruhiger Waldumgebung, weil die für Stress typische Adrenalinausschüttung im Wald reduziert wird und sogar das Stresshormon Cortisol messbar abnimmt. Bereits zehn Bäume mehr um einen Häuserblock reichten aus, wie ein US-amerikanischer Forscher zeigen konnte, um das Risiko von Bluthochdruck und Diabetes präventiv zu senken und die Anwohner aus medizinischer Sicht um sieben Jahre zu verjüngen.

Der Baum ruft: acht Fakten rund um den Wald

Farbpsychologie

Möglicherweise steigert ein Waldspaziergang aufgrund visueller Eindrücke unser Wohlbefinden. Die Farbpsychologie schreibt der Farbe Grün eine beruhigende, entspannende Wirkung zu. Auch der Wechsel aus Schatten und Licht hilft unserem Körper, in einen Entspannungsmodus zu gelangen. Auch hierzulande treffen sich immer mehr Menschen zu Gymnastik oder Yoga unter freiem Himmel.

Green Gym

Glücklich im Grünen? Dass uns Natur zufrieden und gesund macht, zeigt ein Trend, der aus England zu uns gekommen ist: Beim „Green Gym“ werden leichte Fitness, Bewegung an der frischen Luft und der Aufenthalt in der Natur kombiniert.

Getresst

Bereits der Anblick eines Waldes auf einem Foto oder Gemälde konnte das Stresslevel in Versuchen um 13,4 Prozent bei den gestressten Probanden senken.

Sauerstoff zum Leben

Ein 100 Jahre alter Nadelbaum produziert etwa 13 Kilogramm Sauerstoff. Genug, damit zehn Menschen einen Tag atmen können.

Stimmungsaufhellend

Licht wirkt stimmungsaufhellend. Ein Spaziergang unter freiem Himmel bringt je nach Tageszeit zwischen 3.000 und 10.000 Lux. Diese kleinen „Lichtduschen“ tagsüber helfen uns, auch abends besser zu schlafen, denn die Produktion des Schlafhormons Melatonin wird bereits in der Früh angekurbelt.

Persönlichkeit

Wo wir uns am besten in der Natur erholen, hängt von unserer Persönlichkeit ab. Introvertierte fühlen sich einer US-amerikanischen Studie zufolge in den Bergen wohler. Extrovertierte lieben die Weite des Meeres, denn sie entspreche möglicherweise ihrer inneren Offenheit.

Grüne Mitte
WOHNUNG gesucht. GEMEINSCHAFT gefunden!

Heilwald
Auf der Insel Usedom ist gerade der erste deutsche Heilwald entstanden. Sein Vorbild stammt aus Japan.

Blutbildung
Ein Waldspaziergang kräftigt nicht nur die Bronchien, sondern ist auch für die Blutbildung essentiell und stärkt so die Vitalität. Das wiederum sorgt über eine verbesserte Fließgeschwindigkeit unseres Blutes dafür, dass unsere Organe optimal mit Sauerstoff versorgt sind und arbeiten können.

Schnelle Genesung
Die ganzheitliche Wirkung auf Körper und Geist erklärt womöglich, warum Patienten nach einer OP ebenfalls schneller genesen konnten und kaum Schmerzmittel brauchten, wenn der Blick ihres Krankenzimmerfensters auf einen Baum statt auf Beton ging. Mediziner aus Japan und Südkorea haben daraus Konsequenzen gezogen und verschreiben ihren Patientinnen und Patienten bereits „forest bathing trips“ oder „shinrin-yoku“ - der Spaziergang durch den Wald als Gesundheitsbad für Körper und Seele.

Selbstheilung
Womöglich tut uns der Spaziergang auf federndem Waldboden so gut, weil wir selbst es sind, die unsere Heilkräfte aktivieren. Psychologen erklären die Wirkung des Waldes auch damit, dass die Reizüberflutung der Stadt - Sirenen, Verkehrslärm, Menschenmengen - uns mental erschöpfen und unsere Reizabwehr im Wald herunterfährt. Ideal wäre es also, wenn wir alle Förster wären - denn der Wald spendiert Vitalität, Zuversicht und Heilkraft. Die gute Nachricht: Schon ein einziger Spaziergang macht uns gesünder und glücklicher, Bert Brecht ahnte es!

Stefanie Maeck

Drei Fragen an ...

... Prof. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin

1. Wer profitiert von einem Waldspaziergang?

Vor allem Patienten, die unter Stress und Erschöpfung leiden. Wir haben da die sogenannte kardiovaskuläre Achse, der Bereich Stress und Bluthochdruck. Auch Patienten mit koronarer Herzerkrankung profitieren sehr. Weitere Diagnosen wären Depression, Burn-out und Erschöpfung. Und als Drittes würde ich die chronischen Schmerzen nennen: Menschen mit Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen oder Fibromyalgie. Diese Erkrankungen gehen mit Stress und Depressivität einher und wir wissen bislang wenig über sie. Hier wirkt ein Spaziergang im Wald positiv auf den Krankheitsverlauf.

2. Warum ist ein Waldspaziergang so positiv für die Gesundheitsvorsorge?

Auch wenn wir die molekularen Gründe nicht genau kennen, wir alle stellen intuitiv die positive Wirkung fest: Unser psychisches Wohlbefinden steigt, und da ist der wohltuende sportliche Aspekt. Der Wald beruhigt und entspannt uns einfach. Stresshormone werden reduziert und irgendein Sensor in uns signalisiert unserem Körper Wohlbefinden. Auch Pheromone, also Duftstoffe, wirken vermutlich günstig auf unser körperliches Stresszentrum, sowie natürlich die Energie des Waldes. Es ist multifaktoriell. Es gilt die Regel: Die gleiche Bewegung ist immer gesundheitsförderlicher, wenn sie im Wald und an der frischen Luft passiert.

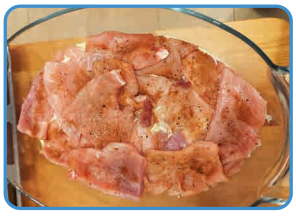
3. Wird die Wirkung des Waldes durch Sport, etwa Joggen, noch besser?

Von den Daten her sieht es so aus: Ein gemütlicher Spaziergang ist genauso effektiv wie Jogging. Schon ein Spaziergang einmal pro Woche kann sehr gute Ergebnisse zeitigen. Ideal wäre es, wenn jeder von uns eine Stunde pro Tag spazieren ginge, je öfter desto besser. Natürlich ist das unrealistisch, deswegen installiert man am besten eine Routine: In der Regel eignet sich der Morgen, weil unser Schlafrhythmus davon profitiert. Ein zu später Spaziergang hält manch einen zu lange wach. Ich glaube übrigens, dass der Wald ein guter Gegentrend zum Smartphone ist.

Schnitzeltopf - Rezeptvorschlag von Susanne Sendler

Zutaten für 4 Personen:

100 g Schinkenspeck (Würfel)
1 Stange Porree (Ringe)
2 Zwiebeln (Würfel)
200 g Spitzkohl (Streifen)
1 Apfel (Würfel)
1 Knoblauchzehe (Würfel)
1 EL Zucker
1 EL Speisestärke
100 ml Weißwein
½ TL Kümmelpulver
1 TL Currypulver
1 EL Senf
Salz, Pfeffer
8 Schweineschnitzel (ca. á 75 g)
Paprikapulver (edelsüß)
150 g geriebener Gouda (o. a. würzigen Käse)
200 g Sahne
200 g Crème fraîche



Zubereitung:

1. Speck im Bräter auslassen.
2. Porree, Zwiebeln, Kohl sowie Apfel dazugeben und anbraten.
3. Knoblauch und Zucker ebenfalls dazu, alles mit Stärke bestäuben und an schwitzen.
4. Mit Wein ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten kochen.
5. Mit Kümmel, Curry, Senf, Salz und Pfeffer würzen.
6. Etwas abkühlen lassen,
   in der Zwischenzeit den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
7. Schnitzel flachklopfen, halbieren oder dritteln, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
8. 75 g Käse, Sahne und Crème fraîche in die Gemüsesoße rühren.
9. Gemüse-Soße-Gemisch in eine feuerfeste Form geben und die Schnitzel darauflegen.
10. Mit dem restlichen Reibekäse (75 g) bestreuen und ca. 45 Minuten überbacken.

Dazu schmecken Spätzle oder Kartoffeln.

Guten Appetit!!

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 50 Minuten

Pro Person: ca. 715 kcal, 55 g Eiweiß, 47 g Fett, 11 g Kohlenhydrate

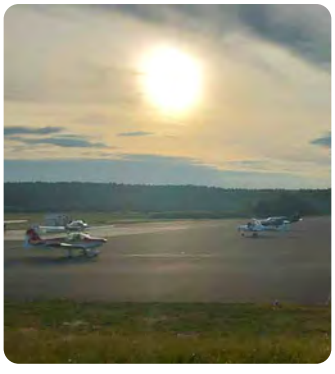
Ausflugstipp von Susanne Sendler
Beelitzer Baumwipfelpfad

Der Baumkronenpfad ermöglicht die Sicht auf die ehemaligen Heilstätten. Wer wie ich Baumkronenpfade und „lost places“ mag, der sollte diesen Ausflug unbedingt machen. Wir haben uns einen sonnigen Herbsttag ausgesucht, das Laub fing schon an, sich zu verfärben.

Der Pfad selbst wurde 2020 erweitert und ist nun mehr als 700 Meter lang. 200 Stufen sind es bis zur obersten Aussichtsplattform, aber man kann auch auf einer der unteren Ebenen bleiben. Ich persönlich finde es interessanter, wenn Wege abwechslungsreich gestaltet sind und das ist hier der Fall.

Das Gelände der ehemaligen Heilstätten ist riesig und es gibt viel zu sehen, auch wenn man keine Führung für die Gebäude reserviert hat. Dazu war unser Ausflug zu spontan, da muss man wohl schon lange vorher buchen. Von allen möglichen Stellen aus kann man von oben auf die verschiedensten Gebäude sehen und anhand der Schautafeln auch erfahren, was dort steht und wofür es früher genutzt wurde.

An vielen Stellen kann man den Baumkronenpfad nach unten verlassen und auf den Spielplatz gehen, in die Cafeteria, die Schlucht, den Barfußpark oder einfach in den Wald. Wir haben uns die alten Gebäude nicht nur von oben angesehen, sondern sind im Anschluss noch über das ganze Gelände gelaufen.



Danach haben wir nicht im „Esszimmer Baum & Zeit“ gegessen, sondern auf dem Flugplatz Schönhagen im Tower Restaurant Cockpit. Das war mal ganz was anderes und wir konnten beim Essen das Starten und Landen der Kleinflugzeuge beobachten. Und geschmeckt hat's auch. Es gibt außerdem erfrischende Cocktails, die ich sonst noch nirgends gesehen habe.

Noch ein paar Infos:

- *Hunde sind auf dem gesamten Gelände nicht erlaubt und es gibt auch keine Hundewarteplätze.*
- *Der Fahrstuhl fährt über alle Ebenen bis zur obersten Plattform.*
- *Anreise mit dem Auto (von Hellersdorf ca. eine Stunde): A9 Abfahrt Beelitz Heilstätten, die Landesstraße 88 oder über die B2 in Beelitz der Beschilderung Beelitz-Heilstätten folgen.*
- *Hauptparkplatz P1 am Kreisverkehr rechts: man kann einfach auf den Parkplatz fahren (mit Autonummern-Erkennung) und bezahlt vor Abfahrt (bis 90 Minuten 2,50, jede weitere Stunde 0,50 €).*
- *Parkplatz P 2 nur für Busse und Schwerbehinderte.*
- *Anreise mit der Bahn (ca. zwei Stunden): RE7 Berlin Dessau – Bahnhof Beelitz Heilstätten oder RB 33 bis Beelitz Stadt und mit dem Bus 641 Richtung Werder bis Beelitz-Heilstätten Reha Klinik.*

- *Im Winter sieht man am meisten von den Gebäuden, wenn das Laub weg ist. Aber bestimmt haben alle Jahreszeiten ihre Reize.*
- *GPS-Daten für das Navi: 52.2682243843992, 12.915247632696934*
- *Eintritt: Erwachsene 17 €, ermäßigt 15 €.*
- *Führungen kosten zwischen 10 und 15 €, es gibt verschiedene Angebote.*
- *Öffnungszeiten: März und Oktober 10 bis 18 Uhr; April bis September 10 bis 19 Uhr; November bis Februar nur an ausgewählten Tagen.*

©Baum&Zeit Baumkronenpfad Beelitz-Heilstätten

Grüne Mitte
WOHNUNG gesucht. GEMEINSCHAFT gefunden!

Impressum

Herausgeber:
Wohnungsgenossenschaft
"Grüne Mitte" Hellersdorf eG
Neuruppiner Straße 24, 12629 Berlin

Telefon: 030 992939-0
E-Mail: gruenemitte@wg-gm.de
Internet: www.wg-gm.de

Redaktion: Susanne Sendler, Birgit Putzger, Michael Rohleder, Dennis Liebezeit, Florian Mittelmerten, Angela Arlt

Fotos: "Grüne Mitte", Birgit Putzger, Susanne Sendler, GCB, DAK-Gesundheit, BSR, Bernd Mewes, © Baum & Zeit pixelio: Stephanie Hofschlaeger, Petra Bork, Tobias Benner, Uwe Kunze, Heinrich Linse, Jürgen Nießen, Katrin Hammer

Layout & Druck:
altmann-druck GmbH

Öffnungszeiten der Vermietung:
nur nach telefonischer Terminvereinbarung unter Tel. 030 992939-49

Öffnungszeiten der Verwaltung:
Dienstag 14:00 bis 18:00 Uhr

Die in dieser Zeitung bereitgestellten Informationen sind mit großer Sorgfalt erarbeitet worden, Fehler sind jedoch nicht auszuschließen.
Herausgeber, Redaktion und Autoren übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit des Inhalts.

Grüne Mitte

WOHNUNG gesucht. **GEMEINSCHAFT** gefunden!