Grüne Mitte

„Einfach ein bisschen glücklich sein“

1/2023

Inhalt

Ausgabe 1/2023

Grüne Mitte Aktuell

2 Was uns bewegt

3 Solarpaneele erfordern erhebliche Investitionen
Marc Stechert, Team Technik gibt Auskunft

4 Vorfreude auf die Zwergenbänke
GCB verschönert unser Quartier in vielerlei Hinsicht

Einfach ein bisschen glücklich sein ...

5 Falsche Akrobaten und Geldverbrenner
Wohnungseinbrüche im Quartier nahmen spürbar zu

5 Der Hausmeister meint:
Vorsicht Verwechslungsgefahr!

6 Wurzelsubstrat contra Pflanzendiebe

Nachruf

7-8 Aktuelle Vermietungsangebote

14 Mitglieder treffen Aufsichtsrat und Vorstand

Zu Ihrer Information

Ratgeber

9-11 Vorsicht Pollen:
Das hilft bei Heuschnupfen

11 Buchtipp von Susanne Sendler

12 Ausflugstipp von Susanne Sendler

Rezeptvorschlag von Susanne Sendler

Stiftung

13 Ein solidarisches Zeichen gegen die Armut
Stiftung „Grüne Mitte" unterstützt seit 15 Jahren

Was uns bewegt

Nach einem herausfordernden Start in das neue Jahr 2023 steht nun endlich der Frühling ins Haus. Sonnenstrahlen und steigende Temperaturen werden eine schöne Abwechslung für das Gemüt, welches sich zuletzt im Sorgenmodus wegen steigender politischer Unsicherheiten, der hohen Inflation bei den Gütern des Grundbedarfs und dem dazu passenden Wetter befand. Sicherlich nicht das, was wir uns nach dem langersehnten Ende der für alle belastenden Corona-Zeit gewünscht oder vorgestellt hatten.

Würde man die Entwicklung seit 2020 in einem Wort (mit inzwischen inflationärem Gebrauch) zusammenfassen wollen, käme man wohl an „Krise“ nicht vorbei. Umso wichtiger und bewusster sollte jedem sein, das Hier und Jetzt zu genießen und sich an den kleinen schönen Dingen zu erfreuen. Familie, Freunde, beständige und verlässliche Partner sind wichtig. Als Ihr Partner bleiben wir natürlich künftig wie gewohnt an Ihrer Seite! Die wichtigste Basis hierfür sind unsere tollen Mitarbeiter, welche wir an dieser Stelle lobend herausheben wollen – ohne ihre Fähigkeiten und Leidenschaft würde die "Grüne Mitte" nicht auf die Erfolge blicken können, wie sie sich darstellen.

„Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung“, was bei aller Liebe für Stabilität auch schon der Philosoph Heraklit feststellen musste. Und so wird die "Grüne Mitte" im Jahr 2023 den Staffelstab im Vorstand von einer an die nächste Generation überreichen. Während in den vergangenen Jahren eine solide Ausgangslage geschaffen wurde, sind die Herausforderungen vor dem Hintergrund schwieriger, unbeständiger Rahmenbedingungen und kaum möglicher Prognosen nicht zu unterschätzen. Baukosten, Zinsen, Energiekosten, Gas- und Strompreisdeckel sowie diverse andere Themen stellen hohe Anforderungen. Wir glauben, dass wir zusammen mit unseren Mitgliedern und Mietern auch diese herausfordernde Phase gut meistern werden, wenn gegenseitige Unterstützung, Verständnis und Fairness den Rahmen des Handelns bilden. Nur gemeinsam im Team sind wir stark!

Gute Traditionen sollte man bei allen Turbulenzen beibehalten. Dies gilt selbstverständlich auch für unser Mitglieder- und Mietermagazin. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und allen einen guten Start in einen hoffentlich bezaubernden Frühling.

Ihr Vorstand der "Grünen Mitte"

Silke Braumann

Michael Rohleder

Solarpaneele erfordern erhebliche Investitionen

Marc Stechert, Team Technik gibt Auskunft

Seit dem 1. Januar 2023 gilt für alle Neubauten in Berlin eine Solarpflicht, mitunter auch für Bestandsgebäude. Dann nämlich, wenn wesentliche Umbauten oder Instandsetzungen des betreffenden Daches notwendig sind. Per Gesetz ist das ab einer Dachnutzungsfläche von mehr als 50 m² bindend. Betrifft dies auch die "Grüne Mitte"?

Ja, grundsätzlich wäre hiervon auch unsere Genossenschaft bei Teilinstandsetzungen oder kompletten Dachsanierungen betroffen. Allerdings bleibt man bei Reparaturarbeiten an unter 30 % der Dachgesamtfläche von diesem Gesetz unberührt. Dank der im vorletzten Jahr erfolgten Erneuerung der Dachhaut im Siedlungshof 7 steht derzeit jedoch keine umfassende Maßnahme an, bei der die "Grüne Mitte" vom Gesetz tangiert wäre.

Nun ist die Rede von großzügigen Fördermöglichkeiten. Warum steigt unsere Genossenschaft bei solch finanzieller Unterstützung nicht ein?

Hier müssen neben Fördermöglichkeiten auch langfristige Auswirkungen eines solchen Vorhabens berücksichtigt werden. Die Revisionierbarkeit und Wartung der Dachhaut würde durch die Errichtung von Solarpaneelen stark beeinträchtigt. Um einen Mehrwert für unsere Mieter und Mitglieder darstellen zu können (zum Beispiel durch Mieterstrom), müssten massive Speichermöglichkeiten geschaffen werden. Auch der Umbau der Stromleitungen, einhergehend mit erheblichen Investitionen in die aktuellen Anforderungen des Brandschutzes, wäre zu stemmen.

Käme ein Fremdbetreiber in Betracht? Zu lesen war, dass der geförderte Mieterstrom mindestens 10 % günstiger sein muss als die Grundversorgung vor Ort.

Eine Möglichkeit kann diese Art des Betreiberkonzeptes sein, wir beobachten hier sehr genau das Feld der möglichen Förderungen. Derzeit erscheinen die Angebote noch nicht attraktiv genug, was sich aber perspektivisch in der Zukunft noch ändern kann.

Bisher ist unsere Genossenschaft mit dem Anspruch, alles was wir bauen und betreiben selbst zu finanzieren, ebenfalls ganz gut gefahren, auch dieses Szenario wäre denkbar.

Welche Lebensdauer hat eigentlich eine aktuelle Solaranlage und wie werden derzeit die Module entsorgt?

Die Lebensdauer von Solarpaneelen wird stetig besser, jedoch ist nach circa 20 bis 25 Jahren der Wirkungsgrad soweit erschöpft, dass diese erneuerungsbedürftig werden. Wie dann Preise und Angebote sein werden, weiß natürlich kein Mensch. Ein sinnvoller und nachhaltiger Recyclingkreislauf lässt sich momentan leider noch nicht abbilden.

Wie ist die Verfahrensweise, wenn Mieter einige Solarpaneele auf dem Balkon installieren wollen?

Den Wunsch nach mietereigenen, sogenannten Balkonkraftwerken, können wir durchaus nachvollziehen, müssen dieses aus vielfältigen Gründen jedoch ablehnen. Vorrangig aus ästhetischen Gründen des Gesamterscheinungsbildes der Fassadengestaltung. Aber - und das soll an dieser Stelle ausdrücklich betont werden - auch aus haftungstechnischen beziehungsweise versicherungstechnischen Gründen im Fall eines Absturzes, Brandes oder Bauwerksschädigung. Zudem entsprechen die Balkonsteckdosen, sofern überhaupt vorhanden, nicht den zulässigen Anschlussbedingungen der VDE für den Betrieb von Solaranlagen. Eine illegale Installation kann also erhebliche Gefahren mit sich bringen. Von Schadensersatzansprüchen ganz zu schweigen. Ist noch ein „alter“ Stromzähler installiert und dreht dieser rückwärts, wird dies vom Versorger sogar als Stromdiebstahl bewertet.

Vorfreude auf die Zwergenbänke

GCB verschönert unser Quartier in vielerlei Hinsicht

Bei Redaktionsschluss war der eisige Hauch des Winters nur noch an wenigen Tagen im Quartier der "Grünen Mitte" zu spüren. Dennoch ließ die Aufmerksamkeit der GCB-Crew nicht nach. „Generell hatten wir nur wenige Einsätze. Da das Team Winterdienst eingespielt und erfahren ist, verliefen die Einsätze reibungslos und ohne Probleme. Streugutkisten wurden aufgefüllt und die Winterdienstmaschinen werden dauerhaft gepflegt, damit es auch beim nächsten Einsatz dem Eis und Schnee an den Kragen gehen kann“, zeigte sich GCB-Teamleiterin Angela Arlt zufrieden.

Nunmehr geht der Blick in die nahe, wärmere Jahreszeit und der erste Pflegegang in der Grünpflege steht an. Nach dem Baumschnitt, der bis Ende Februar abgeschlossen wurde und dem dringend notwendigen Gehölzschnitt ist aktuell die Grünpflege im Siedlungshof 1 an der Tagesordnung. Die Abteilung Reinigung startete im März auch mit der Grundreinigung in den Treppenhäusern. „Diese umfasst eine Reinigung der Treppen und Podeste mit einem Grundreiniger. Wenn das erledigt ist, wird der Boden versiegelt. Kellergänge werden gereinigt und die Fenster, soweit vorhanden, werden geputzt. Apropos Fenster putzen. Trotz der Grundreinigung können wie gewohnt gerne Anfragen für Fenster- oder Wohnungsreinigungen gestellt werden. Für den einen oder anderen Termin finden wir sicherlich eine Lösung“, ist sich Angela Arlt sicher.

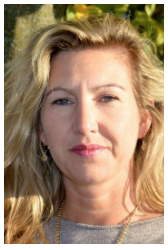
Im Vorjahr baute die GCB einen Müllstandort eigenständig um. Die Resonanz der Mieter war sehr gut. „Geplant ist, dass noch mehr Mülleinhausungen von uns gebaut werden. Wann und wo, steht bislang jedoch noch nicht fest“, informierte Angela Arlt.

Zweifellos eine Augenweide und herrliche Tobe-Paradiese sind die von der GCB entwickelten und errichteten Spielplätze in mehreren Siedlungshöfen. Das jüngste Werk im Siedlungshof 4 wartete länger als gedacht auf die Zwergenbänke. Da hatte sich die Lieferung auf Grund von Herstellerproblemen etwas verzögert. Aber wenn der TÜV den gesamten Spielplatz sicherheitstechnisch abgenommen hat, wird das Spielen, Buddeln und Klettern für die Mädchen und Jungen richtig losgehen. „Somit kann dann der Frühling in die Siedlungshöfe einziehen“, freute sich die GCB-Teamleiterin.

Einfach ein bisschen glücklich sein …

Unsere Kerngeschäfte sind die Vermietung und Verwaltung von Wohnraum.
Umso mehr haben wir uns gefreut, dass wir zum Mietvertragsabschluss von Neumietern einen imposanten Blumenstrauß als Dankeschön und Anerkennung für unsere Arbeit erhalten haben.
Vielen Dank und viel Freude in der neuen Wohnung!

Falsche Akrobaten und Geldverbrenner
Wohnungseinbrüche im Quartier nahmen spürbar zu



Für so manche Mieter begann das neue Jahr mit einer bösen Überraschung. Bis Mitte Februar gab es im Quartier unserer Genossenschaft sechs Wohnungseinbrüche und fünf Versuche, die dank glücklicher Umstände scheiterten. Wie unsere Verwaltung von einem benachbarten Wohnungsunternehmen erfuhr, verhält es sich dort ähnlich.

„Die Täter suchen sich Wohnungen im Erdgeschoss und in der oberen Etage aus“, informierte Beate Eggert, Teamleiterin der Hausbewirtschaftung. Bei der eingeschalteten Kriminalpolizei legt dies den Verdacht nahe, dass es sich um professionelle Banden handelt. Ihr dunkles Handwerk verrichten sie üblicherweise am helllichten Tag, besonders am Wochenende. Bei einem gescheiterten Versuch waren zwei Personen über den Mietergarten in die Wohnung eingedrungen und hatten einen Wohnungsschlüssel, der im Flur zu finden war, von innen ins Schloss gesteckt. Als die kurzzeitig abwesende Mieterin wieder in die Wohnung wollte, ging dies logischerweise nicht. Die Einbrecher hörten offensichtlich die Geräusche, verschwanden blitzschnell über den Mietergarten und entwischten somit der herbeigerufenen Polizei.

Die Polizei rät, wie mit relativ wenig Aufwand viele Täter abgeschreckt werden können. Dazu gehört:

- Türen immer abschließen - auch bei kurzzeitigem Verlassen der Wohnung!
- Fenster und Balkontüren auch bei kurzer Abwesenheit verschließen!
- Haustür stets geschlossen halten!
- Wenn man unbekannte Personen sieht, die vor dem Haus auf- und abgehen oder andere Häuser beobachten, bitte die Polizei informieren!

„Die Tipps und Hinweise der Polizei haben wir in jedem Haus in den Infokasten gehängt. Es ist sicherlich hilfreich, sich diese einmal durchzulesen und dementsprechend zu handeln“, betonte Beate Eggert. Zumal Betroffene oftmals davon berichten, wie schwer es zu verkraften ist, dass Wildfremde in den persönlichsten Sachen herumgewühlt haben.

Einen Schaden der anderen Art richten nicht selten einzelne Bewohner - oder deren Gäste - an. Dann nämlich, wenn diese (insbesondere im Bereich der Alten Hellersdorfer Straße 74 bis 80 sowie im nahen Umfeld) unzulässig parken. „Es ist leider kein Einzelfall, dass dann die BSR-Müllfahrzeuge und die Kollegen von ALBA nicht zu den Müllstandorten durchkommen. Wegen versicherungstechnischer Fragen riskieren die Müllfahrer nicht irgendwelche Schrammen oder Beschädigungen an den Fahrzeugen, sondern fahren unverrichteter Dinge wieder weg. Wenn dadurch Sondertouren oder andere Maßnahmen notwendig sind, stellen die Dienstleister dies unserer Genossenschaft gesondert in Rechnung. Es entstehen unnütze Ausgaben, die alle Mieter über die Betriebskosten begleichen müssen“, benannte die Teamleiterin ein Ärgernis. Nur die Feuerwehr im Einsatz für Menschenleben würde keine Rücksicht auf die Falschparker nehmen.

Der Hausmeister meint: Vorsicht Verwechslungsgefahr!

Ohne die Vermieter zu informieren, hatte die zuständige Senatsverwaltung den Vertrag mit der BSR-Tochter Berlin Recycling zur Abholung von Altglas zur Beendigung der Laufzeit gekündigt und stattdessen seit dem 1. Januar 2023 REMONDIS, ein Unternehmen der Rethmann Holding mit Sitz in Nordrhein-Westfalen, engagiert. Die Verwaltung der "Grünen Mitte" wurde von dem angeordneten Wechsel des Dienstleisters völlig überrascht. Konkret bedeutete das, dass anfangs die Schlüssel für die Müllstandorte noch bei der BSR-Tochter waren und die REMONDIS-Leute keine hatten.

Die Folge: REMONDIS stellte seine Tonnen einfach davor ab, sehr zur Freude von spielwilligen Hellersdorfern jeglichen Alters.

Problematisch für viele Einwohner ist es offenkundig, dass sich die REMONDIS-Tonnen optisch in Form und Farbe nur wenig von den Restmülltonnen der BSR unterscheiden. Dadurch steigt die Gefahr für Fehleinwürfe. Diese wiederum können Sanktionen des Dienstleisters nach sich ziehen. Also bitte aufpassen, in welche graue Tonne der Restmüll kommt!

Wurzelsubstrat contra Pflanzendiebe

Vielleicht haben Sie, liebe Leser, schon davon gehört, dass sich in Geldautomaten und ausgewählten Tresoren speziell präparierte Vorrichtungen befinden. Bei einer gewaltsamen Öffnung lösen die eine Farbexplosion aus und die Geldscheine sind wertlos geworden. Unsere Technikabteilung hat kürzlich Kontakt zu einem Start-up-Unternehmen aufgenommen, dass so etwas Ähnliches auf den Markt gebracht hat.

Die Mitarbeiter dort entwickelten nämlich eine Substanz zur Sicherung wertvoller Pflanzen von Botanischen Gärten Europas und Asiens. Dabei injiziert man eine eigens hergestellte Mixtur in den Wurzelballen. Dieser sondert binnen kurzer Zeit chemisch-biologische Rückstände ab, die den Bodenwert der unmittelbaren Umgebung charakteristisch verändern. Entwendet nun jemand zum Beispiel eine seltene Züchtung und pflanzt diese bei sich ein, reagiert jene auf die neue Bodenbeschaffenheit drastisch - die Pflanze geht ein. Mehr noch! Durch den ausgelösten Stress greifen die abgesonderten Substrate andere Pflanzen an, so dass diese gleichfalls eingehen.

Nanu, denken Sie vielleicht, was will denn die "Grüne Mitte" mit solch hochkarätigen und sicherlich teuren Substanzen, extrem wertvolle Pflanzen gibt es hier doch überhaupt nicht? Das ist auf den ersten Blick richtig. Aber mehr als ärgerlich ist es schon, wenn sich Langfinger stets und ständig an jeder Neupflanzung bei uns bedienen und ganz unverschämt Exemplare davon ausbuddeln. Da der Preis der Substanz sich nach dem Dosierungsgrad richtet - ungefähr so wie die Reinheit von Edelmetallen deren Preis bestimmt - haben wir da doch einen recht großen finanziellen Spielraum.

Nachruf

Das Schönste, was ein Mensch hinterlassen kann, ist ein Lächeln im Gesicht derjenigen, die an ihn denken.
-Theodor Fontane-

Im Jahr 2022 verstarben die Mitglieder unserer Genossenschaft

Sabine Bartsch
Manfred Höhne
Hannelore Kagelmann
Jürgen Krajewski
Christian Mundt
Klaus-Peter Schulz

In Dankbarkeit werden wir uns an ihr Engagement für unsere Genossenschaft erinnern.

Aufsichtsrat und Vorstand

Wir setzen darauf, dass unübersehbar erkennbar sein wird, wenn in einem privaten Garten plötzlich ein ganzer Pflanzstreifen verwelkt und eingeht. Erwischt die Polizei, die natürlich auch schwerpunktmäßig Beamte in Zivil einsetzt, einen Dieb in flagranti, wird natürlich dessen Garten mittels einer Abfrage erkannt und überprüft. Entdeckt man dabei die genannten Gegebenheiten, gilt dies als Beweis und somit potenziert sich der Schadensersatz an uns um ein Vielfaches. Dann haben sich unsere betrieblichen Ausgaben wenigstens buchhalterisch amortisiert.

Nun ja, dass mit dem Wurzelsubstrat war ein vorgezogener Aprilscherz. Aber gar nicht zum Lachen sind die Schäden, die Langfinger jedes Mal bei unseren Neupflanzungen anrichten. Da wird nicht nur gestohlen, sondern zugleich durch die Trampelei und offenkundig hektische Buddelei viel verwüstet. Wenn jemand meint, er müsse unbedingt so eine Pflanze haben, kann er sich gerne bei uns melden - gegen einen symbolischen Preis könnte er eine solche bekommen, das dürfte machbar sein. Wer allerdings denkt, gewaltsame Selbstbedienung auf Kosten aller ist besser, muss sich dann nicht über rechtliche, finanzielle und mietrechtliche Konsequenzen wundern. Hoffen wir also lieber auf den gesunden Menschenverstand. Und für positive Jahresvorsätze ist es auch im März noch nicht zu spät.

Aktuelle Vermie

Pärchen-Perle mit Arbeitszimmer

Luckenwalder Straße 12

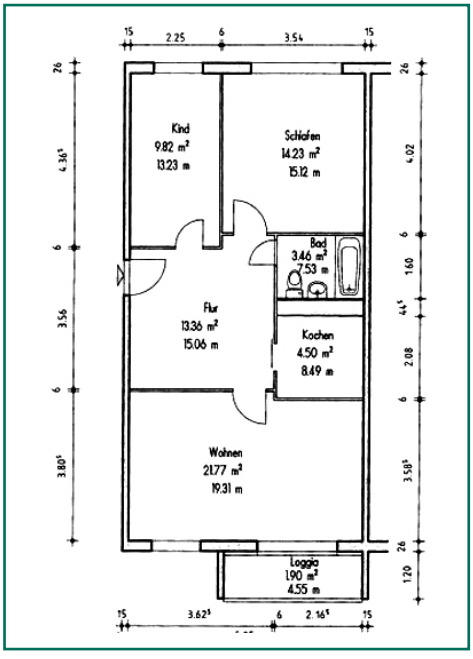
- 3 Zimmer
- 5. Etage
- 68,10 m²
- 783,15 € Warmmiete
- Kaution 1.736,55 €

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

- Badewanne
- Küche mit Fenster
- Balkon
- WC-wandhängend

Energiedaten

- Verbrauchsausweis
- Kennwert: 81 kWh
- Fernwärme
- Baujahr: 1988



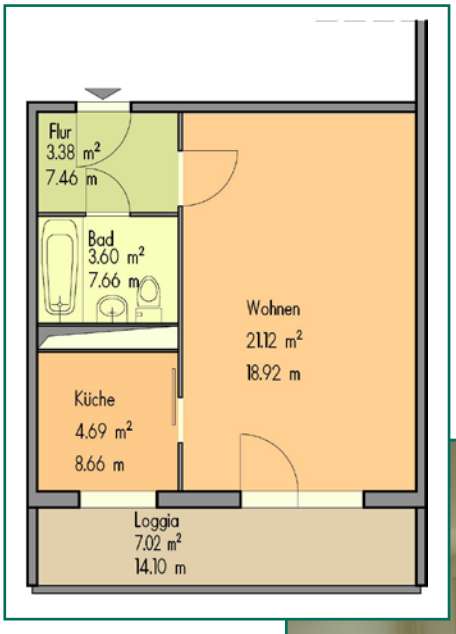
etungsangebote

Altersgerechte 1-Raum-Wohnung

Michendorfer Straße 7

- 1 Zimmer
- 4. Etage
- 37,93 m²
- 436,20 € Warmmiete
- Kaution 967,23 €

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



- Badewanne
- Küche mit Fenster
- Balkon
- WC-bodenstehend
- Innenaufzug
- altersgerecht

Energiedaten
- Bedarfsausweis
- Kennwert: 65 kWh
- Fernwärme
- Baujahr: 1989

Beschreibung des Siedlungshofes (für beide Wohnungen):

Komplett innen und außen saniert, teilweise Wohnungen mit Mietergärten, unmittelbare Nähe zu einem Naherholungsgebiet (Wuhletal, Gärten der Welt), gute Verkehrsanbindungen und Einkaufsmöglichkeiten (z. B. Helle Mitte und Kaufpark Eiche).

Vorsicht Pollen: Das hilft bei Heuschnupfen

Sich von den Pollen die Frühlingslaune verderben lassen? Pustekuchen! Wir haben die besten Tipps gegen Niesattacken, Schniefnasen und Augenjucken gesammelt.

Während sich die einen jetzt über die ersten warmen Sonnenstrahlen und die Pracht der Frühlingsblüten freuen, wünschen sich andere Schnee und Eis zurück. Denn mit der milden Luft kommen auch die Pollen – und damit beginnen für rund 16 Millionen Menschen hierzulande die Niesattacken. Ihre Allergiesymptome dauern mitunter bis weit in den Herbst hinein an und beginnen oft schon kurz nach dem Jahreswechsel erneut. Denn mittlerweile fliegen die Pollen fast ganzjährig. Lediglich in kalten Winterwochen herrscht noch Ruhe. Die globale Erwärmung sorgt nämlich nicht nur dafür, dass viele Pflanzen früher, länger oder stärker blühen – sie hat auch das Sortiment erweitert. Inzwischen gedeihen hier allergieauslösende Gewächse, die in unseren Breitengraden eigentlich gar nichts zu suchen haben. Die allergische Rhinokonjunktivitis, umgangssprachlich Heuschnupfen genannt, ist mittlerweile die häufigste allergische Erkrankung überhaupt.

Immunsystem auf Abwegen

Die gute Nachricht: Es gibt wirkungsvolle Strategien dagegen. Denn letztlich verbirgt sich hinter jeder Allergie ein Fehlalarm in unserer körpereigenen Abwehrmannschaft – dem Immunsystem. Dessen „Erkennungsdienst“ übertreibt und meldet harmlose Eiweißstoffe aus Blütenpollen als gefährlichen Feind. Daraufhin startet ein rasches Abwehrprogramm, das bereits auf winzige Mengen der Allergene reagiert. Die Immunzellen schütten dabei Botenstoffe wie beispielsweise Histamin aus. Diese erweitern jedoch nicht nur die Blutgefäße für den Abtransport der angeblichen Schädlinge (Allergene), sondern verursachen zahlreiche recht unangenehme Reaktionen: unter anderem juckende und tränende Augen, Fließschnupfen, Niesattacken, Halsjucken und manchmal sogar Husten und Atemnot bis hin zu allergischem Asthma. Auch das Allgemeinbefinden leidet mitunter deutlich – daher fühlen sich viele Allergiker während des Pollenflugs schlapp und müde.

Den Pollen Paroli bieten

Wer die fliegenden Blütenboten als Verursacher seiner Beschwerden verdächtigt oder aber unter Atemwegsproblemen ohne klassische Erkältungssymptome leidet, sollte unbedingt einen Allergologen aufsuchen. Diese speziell ausgebildeten Ärzte können mit Hilfe von Haut- und Bluttests gezielt ermitteln, ob und welche Pflanzen womöglich Probleme bereiten: „Nicht immer stecken Allergene hinter Atemwegsbeschwerden, sondern gelegentlich nur eine allgemein überempfindliche Schleimhaut. Diese ‚Schleimhaut-Schwächlinge‘ reagieren schlichtweg besonders sensibel auf Umwelteinflüsse und -reize“, begründet Dr. med. Jörg Kleine-Tebbe, Allergologe am Allergie- und Asthma-Zentrum Westend in Berlin, die Wichtigkeit solcher Tests. Ist der Übeltäter entlarvt, helfen verschiedene Maßnahmen dabei, ihm etwas entgegenzusetzen. Am effektivsten, doch leider nicht immer machbar, ist es, die persönlichen Allergene auf Abstand zu halten.

Bilder: DAK Gesundheit

Hier ein paar alltagstaugliche Tipps dazu:

Eine Frage des Timings: clever lüften

Pollen haben ihren eigenen Flugplan, nachts und in den sehr frühen Morgenstunden ist am meisten los. Halten Sie Ihre Fenster dann am besten geschlossen. Das gilt auch für windige Tage. Die beste Zeit zum Lüften ist zwischen 19 Uhr und Mitternacht auf dem Land und 6 und 8 Uhr morgens in der Stadt sowie bei Regenwetter rund eine halbe Stunde nach den ersten Tropfen.

Blütenstaub in der Falle

Pollen setzen sich gern in den Haaren und der Kleidung fest. Daher: Vor dem Zubettgehen Haare waschen, sich nicht im Schlafzimmer ausziehen und getragene Kleidung dort auch nicht herumliegen lassen.

Hausputz bei Heuschnupfen

Feuchte Reinigungstücher und Staubsauger mit einem speziellen HEPA-Filter befreien die Wohnung am wirksamsten von Pollen.

Raus ins Grüne – aber richtig!

Halten Sie den Rasen in Ihrem Garten kurz, lassen Sie ihn aber am besten von jemand anderem mähen. Vermeiden Sie Sport im Freien während Ihrer persönlichen Pollenflugsaison und weichen Sie währenddessen auf Indoor-Aktivitäten aus. Die beste Zeit für einen Spaziergang: direkt nach einem Regenschauer.

Unterwegs bei Pollenalarm

Schließen Sie bei Autofahrten – vor allem über Land – die Fenster und auch die Lüftungsklappen Ihres Fahrzeugs. Besitzt Ihr Wagen bislang keinen Pollenfilter, lassen Sie einen einbauen und wechseln Sie ihn regelmäßig.

Gezielt gegensteuern

Erleichterung bringen all diese Maßnahmen definitiv, die meisten Betroffenen bekommen jedoch allein damit ihre Beschwerden nicht völlig in den Griff. Dann besteht die Gefahr, dass der Heuschnupfen irgendwann ein Stockwerk tiefer in die Bronchien wandert und sich daraus ein Asthma entwickelt. „Das passiert bei jedem dritten oder vierten Pollenallergiker“, warnt Dr. Kleine-Tebbe vor diesem „Etagenwechsel“. An gezielter Gegenwehr führt daher in der Regel kein Weg vorbei. Langfristig am besten wirkt die sogenannte spezifische Immuntherapie (SIT), auch als Hyposensibilisierung bekannt. Diese Behandlung greift direkt an der Allergieursache an. Die Patientinnen und Patienten bekommen in bestimmten Abständen zunächst kleine, später dann größere Mengen ihrer Allergieauslöser per Spritze, als Tropfen oder Tablette, damit sich das fehlgeleitete Immunsystem langsam daran gewöhnen kann. Üblicherweise dauert solch eine Therapie drei Jahre. Ungefähr 60 bis 80 Prozent der Pollen-Geplagten haben nach der Behandlung deutlich weniger oder gar keine Beschwerden mehr.

Bis die Behandlung anschlägt und immer, wenn akute Symptome auftreten, bringen verschiedene bewährte Medikamente Besserung:

Mastzellstabilisatoren

Die gut verträglichen Nasensprays, Augentropfen, Inhalationslösungen und Dosiersprays mit Cromoglicinsäure oder Nedocromil lindern leichte Beschwerden. Sie bekommen sie rezeptfrei in der Apotheke.

Antihistaminika

Bei **mäßigen** Symptomen helfen Histamin-Blocker als Tablette, Spray oder Tropfen. Aber: Finger weg von den Uralt-Präparaten! Denn die neuen Substanzen machen im Gegensatz dazu kaum mehr müde. Manche davon können Sie sich inzwischen auch ohne Rezept in der Apotheke besorgen – fragen Sie Ihre Apothekerin oder Apotheker!

Kortisonpräparate

Wenn Antihistaminika nicht ausreichen, sind lokal wirksame kortisonhaltige Mittel (z. B. Augentropfen, Nasenspray, Asthmaspray) zuverlässige Helfer. Bei sehr starken Beschwerden kommen Kortisontabletten in Frage – die Therapie mit Kortison-Depotspritzen gilt aufgrund der Nebenwirkungen inzwischen jedoch als veraltet! All diese Präparate gibt es nur auf Rezept.

Schlaue Strategien

Wer unter heftigen Heuschnupfenbeschwerden leidet, lässt sich am besten von dem Facharzt einen individuellen Therapieplan zusammenstellen – mit verschiedenen Medikamenten, um gut durch alle Phasen der Pollensaison zu kommen. Zeigen sich die Symptome auch nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel, kann eine Kreuzallergie vorliegen. Dann ist ebenfalls ein Besuch bei dem Arzt angesagt – der verordnet bei Bedarf ein entsprechendes Not-

fallset. Eins tut auf jeden Fall immer gut: Gönnen Sie Ihren gestressten Atemwegen etwas Ruhe durch einen allergenarmen oder -freien Urlaub.

Reisen Sie den Pollen davon

Im späten Frühjahr und Sommer haben nicht nur die Feriengebiete, sondern auch die Pollen Hochsaison. Eine gute Gelegenheit, einfach mal eine Zeit lang Urlaub von den Pollen zu machen. Wer dabei Reiseziel und -ort clever auswählt, hat beste Chancen auf entspannte Ferien ohne Taschentuchalarm.

Eine Frage der Lage …

Wenig „Pollen-Flugverkehr" herrscht an der Nordseeküste. Der dort übliche Nordwestwind pustet die Pollen landeinwärts und sorgt so für Beschwerdefreiheit. Bei Boots- und Schiffsreisen auf hoher See oder beim Inselurlaub sind Sie vor Ihren Allergenen ebenfalls ziemlich sicher. Das gilt auch fürs Hochgebirge. Dort ist die Luft ab 1500 Metern sehr pollenarm, ab 2000 Metern sogar nahezu pollenfrei.

… und der Zeit

Bevor Sie die Kataloge wälzen, werfen Sie unbedingt einen Blick auf den Pollenflugkalender des möglichen Urlaubsziels. Wählen Sie eine Reisezeit, in der Ihre persönlichen Störenfriede dort Pause machen.

Kreuzallergien

Etliche Pollenallergiker reagieren auch nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel mit Allergiesymptomen. Experten sprechen dann von Kreuzallergie. Denn die Eiweißbausteine in manchen Pollen und pflanzlichen Lebensmitteln ähneln sich so stark, dass der Körper sie nicht mehr voneinander unterscheiden kann. Daher leiden viele Baumpollenallergiker etwa auch nach dem Biss in einen Apfel oder einen Nussriegel. Und jemand, der auf Beifußpollen reagiert, tut dies unter anderem auch nach dem Genuss von einigen Gewürzen, Früchten oder Sellerie.

Gut vorbereitet für alle Fälle

Meist beschränken sich die Symptome auf Mund und Rachen – Antihistaminika lindern sie ein wenig. Manchmal kommt es jedoch zu deutlich heftigeren Reaktionen, die sich nur mit speziellen vom Arzt verordneten Notfallmedikamenten eindämmen lassen (bitte immer griffbereit halten!).
Dr. Kleine-Tebbe von der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie empfiehlt eine Hyposensibilisierung: „Die artverwandten Lebensmittel sind danach häufig besser verträglich."

Buchtipp von Susanne Sendler

„Die Tochter des Fotografen" von Kim Edwards

(ISBN-10: 3841202004; ISBN-13: 978-3841202000)

Es ist 1964 und ein Arzt bringt seine Frau im Wintersturm zur Entbindung. Sie bekommt Zwillinge, zuerst einen gesunden Jungen, aber dann ein behindertes Mädchen. Als erfahrener Gynäkologe sieht er schon an den Gesichtszügen des Säuglings, dass es mongoloid ist. Zu dieser Zeit wurden Kinder mit Down Syndrom überwiegend in Heime gesteckt. Um seiner Frau Leid zu ersparen, sagt er ihr, als sie aus der Narkose erwacht, dass das zweite Kind bei der Geburt gestorben ist. Seine Krankenschwester Carolin bittet er, das behinderte Kind wegzubringen, was Caroline auch vorhat. Aber dann besucht sie eines dieser Heime und sieht, wie die Kinder ohne Betreuung, Liebe und Förderung aufwachsen und bringt es nicht über sich (auch, weil sie den Arzt heimlich liebt), sein Kind wegzugeben. Sie flieht mit der kleinen Phoebe und zieht sie alleine groß.

Unterdessen leidet die Ehefrau (Norah) sehr an dem Verlust ihres angeblich gestorbenen Kindes. Sie kommt nie darüber hinweg, die ganze Familie zerbricht an dieser Lüge.
Das Buch erzählt die Geschichte aller beteiligten Personen über 25 Jahre hinweg und erst am Ende finden alle Lebenswege wieder zusammen. Ein sehr schönes Buch über Glück, Trennungen und Neuanfang.
Kim Edwards arbeitet als Lehrerin in Kambodscha, zieht dann aber mit ihrem Mann nach Pittsburgh, weil er dort eine Stelle an der Universität bekommt. Derzeit unterrichtet sie an ebendieser Universität kreatives Schreiben. Das Buch „Die Tochter des Fotografen" (2007) war jahrelang auf Platz 1 in den USA. Außerdem von ihr erschienen: „Der Hibiskushimmel" (2009) und „See der Träume" (2011).

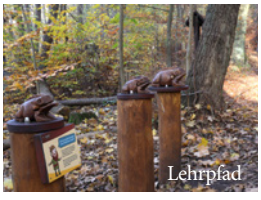
Ausflugstipp von Susanne Sendler

Wupatz- und Heidereutersee bei Erkner

Wegweiser

Von Woltersdorf aus sind wir die L30 in Richtung Erkner gefahren. Auf der linken Seite liegen der Bauern-, Kalk- und Flakensee, aber für uns ging es weiter über die Friedrichstraße durch Erkner (rechts der Dämeritzsee) und beim Kreisverkehr in Richtung Autobahn in die Fangschleusenstraße (L38). Rechts befinden sich dann der Wupatz- und auch der Heidereutersee. An beiden Seen befinden sich Parkplätze und die Seen sind so klein, dass wir sie gut umrunden konnten.

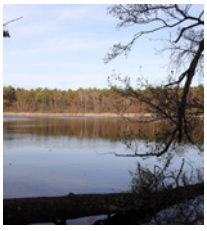
Am Wupatzsee ist außerdem noch ein schöner Lehrpfad angelegt worden. Kleiner Tipp von uns: am Heidereutersee steht wochentags zur Mittagszeit eine Gulaschkanone - sehr lecker und zu empfehlen!

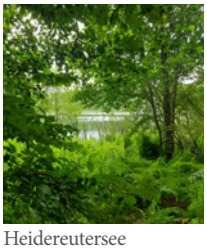

Lehrpfad

Auch auf der anderen Seite der Fangschleusenstraße ist ein Parkplatz, auf diesem steht ein kleiner Imbisswagen des Löcknitzidylls. Von hier sind wir noch ein wenig an der Löcknitz entlangspaziert. Für Kinder ist bestimmt der Waldspielplatz ein Erlebnis.

Natürlich kann man auch mit der S-Bahn bis Erkner fahren und zum Wupatzsee laufen oder mit dem Rad fahren. Der See ist ca. 1 km von Erkner entfernt.

Es ist die Stille der Natur, die mich in meiner Wohngegend immer wieder begeistert. Wälder und kleine unberührte Seen …


Wupatzsee

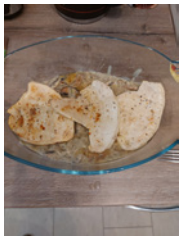

Heidereutersee

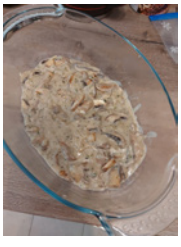
Heidereutersee

Rezeptvorschlag von Susanne Sendler

Putenschnitzelauflauf

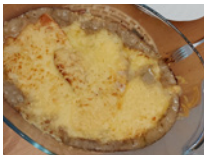
Zutaten für vier Personen:
250 g braune Champignons
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g Butter
Salz, Pfeffer
Kräuter der Provence
250 ml Sherry
3 TL Soßenbinder
20 g Crème fraîche
500 g Putenschnitzel
20 g Butterschmalz
geriebener Gouda





Zubereitung:
Ofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft 200 Grad).
Pilze putzen und in etwas dickere Scheiben schneiden.
Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Champignons in Butter ca. 3 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Sherry angießen, aufkochen lassen und mit Soßenbinder andicken. Crème fraîche unterrühren.
Schnitzel abbrausen, trockentupfen und in Butterschmalz rundherum ca. 4 Minuten anbraten, salzen und pfeffern. Pilzsoße in eine feuerfeste Form füllen und Schnitzel darauflegen. Mit Käse bestreuen.
Auf mittlerer Einschubleiste ca. 10 Minuten überbacken.
Dazu schmecken Kartoffeln.

Geht schnell und schmeckt leckerer als es aussieht ☺
Guten Appetit!!



Ein solidarisches Zeichen gegen die Armut

Stiftung „Grüne Mitte" unterstützt seit 15 Jahren

„Wir möchten uns bei Ihnen, auch im Namen unseres Trägers, des SOS-Kinderdorf e.V., herzlich für die Finanzierung der Ferienfahrt in den Eberswalder Zoo bedanken. Durch Ihre finanzielle Unterstützung erhielten Kinder und Familien die Möglichkeit, einen unvergesslichen Ausflug zu erleben und eine erholsame Zeit zu verbringen." - Das schrieb der Leiter des SOS-Familienzentrums Berlin, Alte Hellersdorfer Straße 77, an unsere Stiftung „Grüne Mitte" im Jahr 2015.

Einmalig für Hellersdorf außerdem ein Projekt, das erst dank unserer Stiftung möglich wurde. Die „Naturwissenschaftlichen Projekttage in der Lernwerkstatt der Alice Salomon Hochschule Berlin" erhielten 2015 und 2016 dafür die notwendige finanzielle Basis. Junge Studierende experimentierten mit Flüchtlingskindern zu naturwissenschaftlichen Themen. Für manche von ihnen war dies der erste Kontakt zur Naturwissenschaft überhaupt. Gerade angesichts der gegenwärtigen Flüchtlingslage ein eindrucksvolles Beispiel für den Beginn einer sinnvollen Integration.

Familienreise 2019

Mit Datum vom 30. April 2008 erkannte die Senatsverwaltung für Justiz die Stiftung „Grüne Mitte" als rechtsfähig an. Damit konnte also vor genau 15 Jahren unsere Genossenschaft ein wirkungsvolles Zeichen gegen die wachsende Armut in vielen Teilen der Gesellschaft setzen. Immer ging es dabei vor allem darum, benachteiligten Kindern, Familien und Senioren in ihrer aktiven Teilhabe am sozialen, künstlerischen und sportlichen Leben eine Hilfestellung zu geben. Sei es bei Ferienfahrten oder bei der Fahrt zur Europameisterschaft für Cheerleader - bei der der von uns geförderte Verein aus Marzahn-Hellersdorf in Slowenien 2017 einen Vizeeuropameister-Titel errang, bei weihnachtlichen Lichterfahrten, Seniorenveranstaltungen oder Ausbildungsprojekten von Kids & Co. - immer stand das Erleben, das Fördern und die eigene Aktivität der unterstützten Menschen im Vordergrund.

Pizzamanufaktur 2020

Feriencamp 2012

Theater am Rande 2018

Angesichts der extremen Inflation mit steigenden Preisen, der wirtschaftlichen und sozialen Auswirkungen durch die Corona-Pandemie in den vergangenen Jahren und der Folgen des Krieges in der Ukraine wird die Schere zwischen Arm und Reich eher immer größer als geringer werden. Daher kommt der Stiftung „Grüne Mitte" sicherlich auch weiterhin eine große Bedeutung hier im Kiez und im Bezirk zu. Entsprechend unserer Möglichkeiten wollen wir dem auch weiterhin gerecht werden. Und somit für ein ganz persönliches Stück Gerechtigkeit im Leben von benachteiligten Menschen sorgen.

Michael Rohleder hat den Stiftungsvorstand ehrenamtlich übernommen und wird die Stiftung „Grüne Mitte" gemeinsam mit dem Stiftungsrat in gewohnter Weise fortführen.

Spendenaufruf

Neben der Förderung und Fortführung bisheriger Projekte möchten wir nach der erzwungenen Corona-Pause wieder weitere Projekte im Jahr 2023 unterstützen. Damit die Stiftung aus dem Vollen schöpfen kann, freuen wir uns über Ihren Einsatz! Eine Spende ist herzlich willkommen auf folgendem Konto:

Deutsche Kreditbank AG
BIC BYLADEM1001
IBAN DE26 1203 0000 1001 1979 69
Verwendungszweck: Spende

Herzlichen Dank!

Mitglieder treffen Aufsichtsrat und Vorstand

Zu einem zwanglosen Gedankenaustausch mit den Mitgliedern unseres Vorstandes und Aufsichtsrates wurden an alle Mitglieder unserer Genossenschaft Einladungen versandt. Da die Kapazität im Café Sonnenschein (Fercher Straße 2 B, 12629 Berlin) begrenzt ist, waren die drei angebotenen Termine sehr schnell „ausgebucht“. Von so einem großen Interesse waren wir natürlich begeistert und haben schnell noch einen weiteren Termin angeboten.

Im kleineren Kreis als bei einer Mitgliederversammlung wurde so rund 120 interessierten Genossenschaftsmitgliedern Gelegenheit gegeben, die ab dem Jahr 2023 neu bestellten Vorstandsmitglieder Michael Rohleder und Dennis Liebezeit persönlich kennenzulernen, sich zu informieren und auch Fragen zu stellen, insbesondere zu genossenschaftlichen Themen. Bei einem leckeren Stück Quiche - vielen Dank an Frau Leichmann - und erfrischenden Getränken wurde vor allem von der Fragenstellung zu den verschiedensten Themen ausgiebig Gebrauch gemacht. Sollte eine Antwort nicht gleich möglich gewesen sein, wurden diese den entsprechenden Ansprechpartnern in der "Grünen Mitte" zur Beantwortung weitergeleitet. Dass der „Staffelstab“ nicht nur im Vorstand, sondern auch im Siedlungsausschuss und perspektivisch im Aufsichtsrat an jüngere Genossen weitergegeben werden soll, war ebenfalls ein Thema. Interesse bzw. Bereitschaft wurde im Nachgang bereits von einigen Mitgliedern signalisiert.

Besonders gefreut haben wir uns über die Aussagen von Mitgliedern, dass sie sich in unserer Genossenschaft wohlfühlen und sehr zufrieden sind mit der Arbeit unserer Verwaltung und der GCB. Das Lob geben wir gern an die Teams weiter.

Zu Ihrer Information:

Für **Havariefälle** steht Ihnen am Osterwochenende der **Bereitschaftsdienst** unter der bekannten Rufnummer 0172 3141426 zur Verfügung.

Die **Abholtage BSR und ALBA** verschieben sich auf Grund der Feiertage. Nachfolgend finden Sie die geänderten Termine. Bitte denken Sie auch wieder daran, Ihren Müll so platzsparend wie möglich in die entsprechenden Tonnen zu entsorgen (zerkleinern, falten etc.). VIELEN DANK!

Ostern

Alter Abfuhrtag		Neuer Abfuhrtag	
Fr.	07.04.	Sa.	08.04.
Mo.	10.04.	Di.	11.04.
Di.	11.04.	Mi.	12.04.
Mi.	12.04.	Do.	13.04.
Do.	13.04.	Fr.	14.04.
Fr.	14.04.	Sa.	15.04.

1. Mai

Alter Abfuhrtag		Neuer Abfuhrtag	
Mo.	01.05.	Di.	02.05.
Di.	02.05.	Mi.	03.05.
Mi.	03.05.	Do.	04.05.
Do.	04.05.	Fr.	05.05.
Fr.	05.05.	Sa.	06.05.

Christi Himmelfahrt

Alter Abfuhrtag		Neuer Abfuhrtag	
Do.	18.05.	Fr.	19.05.
Fr.	19.05.	Sa.	20.05.

Pfingsten

Alter Abfuhrtag		Neuer Abfuhrtag	
Mo.	29.05.	Di.	30.05.
Di.	30.05.	Mi.	31.05.
Mi.	31.05.	Do.	01.06.
Do.	01.06.	Fr.	02.06.
Fr.	02.06.	Sa.	03.06.

Ostern feiern, wenn die Luft
nach Frühling schmeckt
und all das Bunte sich zum
Himmel streckt.
Ostern feiern, heißt fröhlich
und traurig sein,
und das Herz endlich
vom Stein befrein.
(Monika Minder)

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern
ein schön buntes und erfreuliches Osterfest!
Ihre "Grüne Mitte"

Impressum

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

Telefon: 030 992939-0
Fax: 030 992939-55
E-Mail: GrueneMitte@wohnungsgenossenschaft.de
Internet: www.wohnungsgenossenschaft.de

Redaktion: Michael Rohleder, Susanne Sendler, Birgit Putzger

Fotos: Grüne Mitte, Susanne Sendler, DAK-Gesundheit, Birgit Putzger

Layout & Druck:
altmann-druck GmbH

Öffnungszeiten der Vermietung:
nur nach telefonischer Terminvereinbarung unter
Tel. 030 99282340

Öffnungszeiten der Verwaltung:
Dienstag 14:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag 09:00 bis 12:00 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

www.wohnungsgenossenschaft.de