



WOHNFÜHLER

Genossenschafts  Magazin

Ausgabe Frühling 2025 | www.marzahner-tor.de

Gärtnern, ernten & genießen

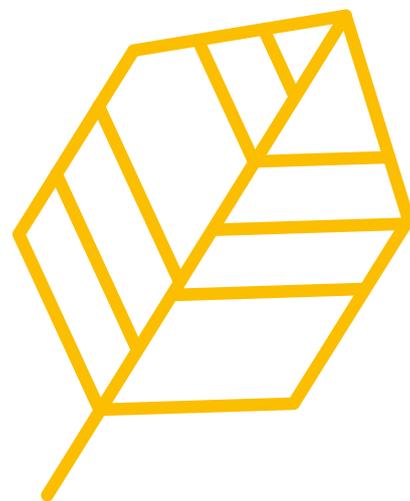
Der Frühling ist da! Zeit, die Gartenhandschuhe überzustreifen und loszulegen: Mit Gemüse- und Kräuterpflanzen machen Sie Ihren Garten oder Balkon zur blühenden Speisekammer. Tipps ab Seite 10.



*Gartenglück
auf kleinstem Raum*

Großes Vorbild: So bringt die BEW die Wärmewende voran. Seite 4

Frühjahrstief: Warum uns der Frühling müde macht – und was jetzt wirklich hilft. Seite 16



Liebe Mitglieder, liebe Leser:innen,

In der Politik ist durch die Bundestagswahl gerade viel in Bewegung. Gegen gesellschaftliche Turbulenzen hat Marzahner Tor ein bewährtes Mittel: Stabilität und Verlässlichkeit. Unsere genossenschaftlichen Werte – Gemeinschaft, Sicherheit und Nachhaltigkeit – stehen unverrückbar fest. Das bestätigt die Auswertung unserer Mieterumfrage. Auf den Seiten 12–15 erfahren Sie mehr darüber, was sich die Befragten für unsere gemeinsame Zukunft wünschen.

Wussten Sie schon, dass Nachhaltigkeit eine Erfindung aus dem Jahr 1713 ist? Damit nicht nur wir, sondern auch unsere Kinder und Enkel in Zukunft gut leben können, müssen wir schon heute nachhaltig handeln. Ein tolles Vorbild ist die Berliner Energie und Wärme GmbH, die wir Ihnen ab Seite 4 vorstellen. Hier erfahren Sie nicht nur, was Dekarbonisierung bedeutet, sondern auch, wie wir alle zum Schutz des Planeten beitragen können – denn große Ziele erreicht man nicht allein.

Auch gemeinnützige Projekte im Kiez profitieren von starken Partnerschaften: Vor Kurzem haben wir unsere Zusammenarbeit mit dem Kinder- und Jugendzirkus CABUWAZI um drei weitere Jahre verlängert. Wie wir gemeinsam Kinder und Jugendliche in unserer Nachbarschaft stark machen, berichten wir auf den Seiten 8–9.

Haben Sie schon Frühlingsgefühle? Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen an der Nase kitzeln, zieht es viele Menschen auf den Balkon oder in den Garten. Auf den Seiten 10–11 finden Sie Tipps, wie Sie auch auf kleinem Raum eine grüne Oase für Genießer:innen schaffen.

Sie möchten sich lieber im Bett einigeln? Lesen Sie auf den Seiten 16–17 alles über Frühjahrsmüdigkeit – und was Sie dagegen tun können. Mit unseren Tipps und Tricks hat der Winterschlaf keine Chance mehr!

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Frühling und ein schönes Osterfest. Viel Freude beim Lesen!

Uwe Heß, Vorstand

Manuel Karasch, Vorstand





12

- 04 Gutes Beispiel:** Die BEW setzt sich nachhaltig für eine klimaneutrale Hauptstadt 2045 ein.
- 10 Blühende Leidenschaft:** So gedeihen Kräuter und Gemüse auf dem Balkon oder im Garten.
- 16 Frühjahrmüdigkeit:** Wenn der Körper sich auf die neue Jahreszeit umstellt.
- 18 Saubere Arbeit:** Die Chefin der Gebäudereinigung der HVSG steht Rede und Antwort.
- 20 Nicht herumeiern!** Mit unseren Tipps für die Ostertage kann das Fest kommen.
- 22 Ei, sowas!** Die interessantesten Osterbräuche aus aller Welt zum Staunen und Schmunzeln.
- 26 Vorgesorgt?** Bestimmen Sie selbst, was mit Ihren Genossenschaftsanteilen später passiert.
- 28 Ausgesperrt?** Der HVSG-Schlüsseldienst hilft bei zugefallenen und verschlossenen Türen.
- 30 Schöner wohnen:** Maler- und Tapezierarbeiten durch das Team der HVSG.
- 30 Azubi gesucht:** Ausbildung zum/zur Immobilienkaufmann/-frau bei Marzahner Tor.
- 31 Politisch korrekt:** Unterhaltsame Lesung mit Vizepräsidentin Petra Pau.
- 36 Nichts für Eierköpfe!** Knoceleien für piffige Osterhasen.

Wertvolle Impulse: Genossenschaft lebt vom Miteinander. Alle haben eine Stimme und werden gehört. Im Rahmen unserer Mieterumfrage haben wir alle Mieter:innen eingeladen, uns ihre Wünsche und Prioritäten für unser genossenschaftliches Leben zu nennen. Auch Mitarbeiter:innen und Vertreter:innen kamen zu Wort. Wir haben alle Antworten zusammengetragen und ausgewertet. Jetzt stehen die Werte für unser genossenschaftliches Leitbild fest.



8

Zirkusreif: Partnerschaft mit CABUWAZI um 3 Jahre verlängert.



32

Unternehmungslustig? Ausflüge und Kulturangebote für jeden Geschmack



24

Trödelglück: Unser 5. Mieterflohmarkt steht in den Startlöchern.



34

Maßgeschneidert: Neuer Nähkurs startet im Wohnfühltreff.





Kommt, wir werden nachhaltiger!

Die BEW Berliner Energie und Wärme GmbH geht mit gutem Beispiel voran.

Nachhaltigkeit ist ein wichtiger Bestandteil unseres Leitbilds als Genossenschaft. Das haben wir alle gemeinsam entschieden. Viele unserer Mieter:innen haben Kinder oder Enkel. Wir möchten nachfolgenden Generationen eine Welt hinterlassen, in der sie auch in Zukunft noch gut leben können. Den Vorsatz der Klimaneutralität 2045 nehmen wir deshalb sehr ernst. Aber bedeutende Ziele schafft man nicht alleine: Mit großen Vorbildern und kleinen Veränderungen im Alltag können wir gemeinsam viel erreichen.

Die Wärmewende kann kommen

Die Berliner Energie und Wärme GmbH (BEW) spielt eine entscheidende Rolle bei der Energieversorgung der Hauptstadt. Mit über 2.200 Mitarbeitenden betreibt sie mehrere Heizkraftwerke und versorgt etwa 1,4 Mio. Wohneinheiten in der Hauptstadt zuverlässig und komfortabel mit klimaschonender Fernwärme. Das sind rund ein Drittel der Gebäude in Berlin.

Seit Mai 2024 gehört das ehemalige Vattenfall-Unternehmen wieder vollständig dem Land Berlin. Das ehrgeizige Ziel des Energieversorgers: Bis 2030 will die BEW den vollständigen Ausstieg aus der Kohlenutzung schaffen und bis 2045 eine klimaneutrale Wärmeherzeugung etablieren. Die Energie- und Wärmeversorgung Berlins soll sich grundlegend wandeln – für eine lebenswerte Zukunft.

DEKARBONISIERUNG?

WAS IST DAS?

Der Begriff Dekarbonisierung kommt von „Karbon“, was für Kohlendioxid (CO₂) steht. Dekarbonisierung bedeutet die Reduzierung oder vollständige Vermeidung von CO₂-Emissionen, insbesondere in der Energieerzeugung, der Industrie, dem Verkehr und anderen Wirtschaftsbereichen. Ziel ist es, fossile Brennstoffe wie Kohle, Öl und Gas durch erneuerbare Energien wie Sonne, Wind oder Wasserkraft zu ersetzen und dadurch den CO₂-Ausstoß zu minimieren.



Weg mit der Kohle!

Ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg zur Klimaneutralität ist die Dekarbonisierung – also der schrittweise Abschied von fossilen Brennstoffen wie z. B. Kohle. In einem unternehmensinternen Dekarbonisierungsfahrplan sind alle wichtigen Schritte von heute bis ins Jahr 2045 aufgeführt.

Eine Schlüsselrolle in der Umstellung der Energieversorgung spielt das Heizkraftwerk Klingenberg: Bereits 2017 stellte die BEW das Heizkraftwerk von Kohle auf Erdgas um und konnte dadurch die CO₂-Emissionen erheblich senken. Bis Ende 2025 plant der Energieversorger, weitere Teile des alten Kohlekraftwerks abzureißen, um Platz für nachhaltige Technologien zu schaffen. Vorgesehen sind Biomasseanlagen, Großwärmepumpen und die Nutzung von fossilfreiem Wasserstoff.

NACHHALTIGKEIT IST IN – SEIT 1713

Wussten Sie, dass Nachhaltigkeit schon seit über 300 Jahren im Trend liegt? 1713 verwendete Carlowitz in einem Buch über Forstwirtschaft erstmals den Begriff der Nachhaltigkeit: Es solle immer nur so viel Holz geschlagen werden, wie auch wieder nachwachsen kann. Heute versteht man unter Nachhaltigkeit einen schonenden Umgang mit Ressourcen, der sicherstellt, dass auch kommende Generationen gut leben können.



Effiziente Wärme für Badezimmer & Co.

Mit Kraft-Wärme-Kopplung sparen

Ein weiterer wichtiger Baustein einer nachhaltigen Energieversorgung im Heizkraftwerk Klingenberg ist die Kraft-Wärme-Kopplung (KWK). Diese Technologie ermöglicht die gleichzeitige Erzeugung von Strom und Wärme aus derselben Energiequelle. Das Kraftwerk benötigt weniger Brennstoff und arbeitet dadurch sehr effizient.

So funktioniert's:

Bei der Stromproduktion entsteht Abwärme. Bei traditionellen Kraftwerken geht diese einfach verloren.

Bei der Kraft-Wärme-Kopplung wird diese Abwärme weiterverwendet: Sie fließt entweder in Form von Fernwärme in Haushalte und Betriebe oder wird direkt für Heizung und Warmwassererzeugung verwendet. Der eingesetzte Brennstoff wird durch dieses Verfahren maximal genutzt.

Eine Kraft-Wärme-Kopplungs-Anlage hat oft einen Wirkungsgrad von bis zu 90 Prozent – deutlich mehr als ältere Kraftwerke, deren Wirkungsgrad nur bei ca. 35 Prozent liegt.

Hier Energieeinsparbroschüre downloaden!
Für mehr Details
Code scannen.



WILLKOMMEN IM KRAFTWERK!

Am 24. April haben wir für unsere Mitglieder einen spannenden Blick hinter die Kulissen des Heizkraftwerkes Klingenberg organisiert. Bei einer Führung (inkl. Shuttlebus-Transfer von und zur Geschäftsstelle von Marzahner Tor) erleben Sie die Zukunft der Energieversorgung und erfahren, was jede:r Einzelne tun kann, um die Energiewende voranzubringen. Wer sich für die exklusive Veranstaltung anmelden möchte, kann sich ab sofort telefonisch unter Telefon 030 5499420 in die Teilnehmerliste aufnehmen lassen. Gut zu wissen: Geeignete Kleidung und festes Schuhwerk sind unabdingbar. Helm und Schutzbrille werden vor Ort gestellt.

Das Heizkraftwerk Klingenberg wurde 1927 eröffnet und deckte damals als erstes Berliner Großkraftwerk 65 Prozent des Berliner Strombedarfs.

NUR FÜR MITGLIEDER
24. APRIL, 10-12 UHR

Gutes tun für Klima und Geldbeutel

Nachhaltigkeit bedeutet für Marzahner Tor nicht nur Klimaschutz und einen schonenden Umgang mit Ressourcen, sondern auch Beständigkeit, nachhaltiges soziales Handeln und eine stabile Mietpreispolitik. Nur so können wir weiterhin unser wichtigstes Ziel verfolgen: unseren Mieter:innen noch lange bezahlbaren Wohnraum zur Verfügung zu stellen.

Bei der Energieversorgung unserer Gebäude setzen wir in Zukunft konsequent auf hybride Systeme, die Photovoltaik mit anderen erneuerbaren Energiequellen kombinieren. In unseren Häusern installieren wir moderne 2-Rohr-Heizsysteme, die besonders effizient arbeiten und eine gleichmäßige Wärmeverteilung ermöglichen. Zudem beteiligen wir uns als Gründungsmitglied der Ende 2023 neu entstandenen Energiegenossenschaft StadtWatt eG maßgeblich am Klimaschutz und ermöglichen unseren Mitgliedern damit langfristig eine faire Energieversorgung.

Diese und viele weitere Initiativen aus unserem Maßnahmenplan zur Energieeinsparung dienen nicht nur dem Klimaschutz, sie wirken sich auch positiv auf den Geldbeutel aus, z. B. in Form reduzierter Betriebskosten.

Energiesparen für alle

Wussten Sie, dass es im Alltag jede Menge Möglichkeiten gibt, am Energieverbrauch zu schrauben? Schon kleine Änderungen können viel bewirken! Unsere Energieeinsparbroschüre zeigt auf, wie Mieter:innen ihren Energieverbrauch senken können: Mit unseren sauberen Tipps für sparsames Waschen, heißen Ideen zum Kochen und Backen und erhellenden Einsichten zum Thema Beleuchtung sparen Sie nicht nur Energie, sondern auch bares Geld. Wenn alle mitmachen, wird aus vielen kleinen Schritten ein wichtiger Beitrag zur Nachhaltigkeit.



MANEGE FREI!

CABUWAZI und Marzahner Tor machen weiter gemeinsame Sache.

Im Zirkus geht nichts ohne Teamwork. Bei der Akrobatik am Trapez oder am Seil müssen sich die Artist:innen hundertprozentig aufeinander verlassen können. Ist ein Team gut eingespielt, gelingen spektakuläre Kunststücke, die das Publikum zum Staunen bringen. Ganz ähnlich ist es, wenn man für seine Nachbarschaft etwas erreichen will: Mit einem starken Partner an der Seite können wir viel bewegen – nicht nur in der Manege, sondern im ganzen Stadtteil.

Hand in Hand für den Kiez

Seit langem stärkt Marzahner Tor dem Kinder- und Jugendzirkus mit einer Partnerschaft den Rücken und trägt so dazu bei, dass aus dem zirkusbegeisterten Kieznachwuchs selbstbewusste junge Artistinnen und Artisten werden. Vor kurzem hat die Genossenschaft mit CABUWAZI eine wichtige Kooperationsvereinbarung für die nächsten drei Jahre unterzeichnet. Wir freuen uns auf die zukünftige enge Zusammenarbeit.

Gemeinschaft mit Geschichte

Bereits seit 2008 unterstützt Marzahner Tor den Zirkus CABUWAZI Springling an der Raoul-Wallenberg-Straße, ermöglicht den Kindern der Mieter:innen, an Zirkus-Workshops teilzunehmen, und organisiert Zirkusvorstellungen für Mieter:innen der Genossenschaft. Für die langfristige, auf Kontinuität ausgelegte Zusammenarbeit erhielt die Genossenschaft vor einigen Jahren sogar den Zukunftspreis der Berlin-Brandenburgischen Wohnungsunternehmen.

Dass wir ein Team sind, kann jeder sehen

Unsere Partnerschaft zu CABUWAZI zeigen wir in Zukunft noch deutlicher: So tourt das Logo unserer Genossenschaft auf Plakaten, Flyern und auf der Trainingskleidung der rund 260 jungen Zirkusartist:innen nicht nur durch Marzahn, sondern auch zu Partnerschulen, Kitas sowie zu Trainingsveranstaltungen außerhalb unseres Bezirks. Darüber hinaus begrüßt zukünftig ein Roll-up mit unserem Genossenschaftslogo in den Turnhallen von Marzahn Besucher:innen und Trainierende.





Für mehr Details
zum Kinder- und
Jugendzirkus CABUWAZI
Code scannen.



„Als Partner von CABUWAZI sind wir mehr als ein Sponsor – wir sind aktiver Unterstützer von Projekten, die Kinder und Jugendliche stärken und dem sozialen Leben im Kiez guttun.“

Hüpf, Zirkushase, hüpf!

Dank unserer Kooperation mit CABUWAZI schnuppern einige unserer kleinen Mieter:innen in den Osterferien Zirkusluft. 4 Tage lang können die Kinder sich in Zirkusdisziplinen wie Jonglieren, Trampolinspringen, Trapez oder Akrobatik ausprobieren – gekrönt von einer großen Abschlussshow. Marzahner Tor übernimmt die Kosten für Genossenschaftskinder. Alle Plätze für die begehrten Zirkusferien sind bereits ausgebucht.

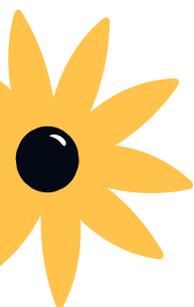
Zirkus macht den Kiez lebendig!

Warum stellt sich Marzahner Tor für den Zirkus eigentlich so auf den Kopf? Ganz einfach: CABUWAZI bringt Leben in unseren Kiez. Davon profitieren nicht nur die Kinder und Jugendlichen, die im Zirkus trainieren und dabei Fertigkeiten mitnehmen, die weit über Artistik und Jonglage hinausgehen, sondern auch ihre Familien und unsere ganze Nachbarschaft: Durch regelmäßige Auftritte im Zirkuszelt und bei Anlässen wie Straßenfesten bereichert der Zirkus das kulturelle Leben in Marzahn und stärkt das Gemeinschaftsgefühl bei Jung und Alt.



Hier blüht dir was!

Frühlingserwachen auf wenigen Quadratmetern



Der Frühling ist endlich da! Zeit, um Balkon, Garten oder Mietbeet neues Leben einzuhauchen. Auch auf wenigen Quadratmetern lassen sich kleine grüne Wohlfühloasen schaffen. Ein Naschgarten auf dem Balkon oder ein Gemüsebeet im Garten verbindet Augenschmaus mit Gaumenfreude und bereichert Ihren Speiseplan. Mit insektenfreundlichen Pflanzen als Farbtupfern tun Sie obendrein etwas für die heimische Artenvielfalt.

BALKONBEPFLANZUNG ZUM ANBEISSEN

Warum schließen Balkon und Terrasse eigentlich in vielen Wohnungen direkt an die Küche an? Ganz klar: So landet das selbst gezogene Gemüse besonders erntefrisch auf dem Tisch, und Sie haben aromatische Küchenkräuter immer in Griffweite. Probieren Sie es aus – Kräuter und Tomaten sind unkompliziert und schmecken aus eigenem Anbau besonders gut.

TAUSCHE STORCHSCHNABEL GEGEN ACKERWINDE

EINLADUNG

Bereits zum 4. Mal lädt unsere grüne Oase im Kiez zur Pflanzentauschbörse ein: Wer eine blühende Leidenschaft fürs Gärtnern hat, kann sich im Garten der Begegnung mit anderen Gartenfans treffen, um Pflanzen und Erfahrungen auszutauschen. Bitte beschriften Sie Ihre Pflanzen und bringen Sie keine Zimmerpflanzen, Balkonblumen oder Nadelhölzer zum Tausch mit.

Wann?
10./11./14./17.
und 18. Mai
14–17 Uhr

Wo?
Garten der
Begegnung e. V.,
Ludwig-Renn-
Straße 33B





SO TRÄGT GARTEN- ARBEIT FRÜCHTE

Sie haben mehr Platz? Machen Sie Ihr Mietbeet oder Ihren Garten zum fruchtbaren Vitaminlieferanten. Gemüsesorten wie Zucchini, Kürbis, Kohlrabi, Rote Beete und Salat sind einfach anzubauen und versprechen eine reiche Ernte – auch ohne grünen Daumen! Himbeeren, Brombeeren und Walderdbeeren gelingen auch im Halbschatten. Wer der Natur etwas Gutes tun will, setzt auf insektenfreundliche Blühpflanzen als Farbtupfer oder plant etwas Platz für eine kleine Wildblumenwiese ein. Achtung: Unbedingt auf regionales Bio-Saatgut achten!



SALAT-BÜFFET IM MINI-BEET

Sie lieben knackige Salate und Rohkost? Dann setzen Sie für Ihre Balkonbepflanzung auf junges Gemüse! Tomaten lieben es sonnig, sind aber wasserscheu: In einem großen Pflanzkübel an einer regengeschützten Stelle fühlen sie sich am wohlsten. Ein langer Stab gibt den hoch aufschießenden Pflanzen Halt. Auch Radieschen, Pflücksalat, Snackpaprika oder Peperoni lassen sich problemlos in Kübeln oder sogar im Balkonkasten ziehen.



DUFTE IDEE: KÜCHEN- KRÄUTER SELBST ZIEHEN

Die meisten Kräuter gedeihen auch auf kleinem Raum, z. B. im Balkonkasten oder im Topf. Petersilie, Schnittlauch und Zitronenmelisse wachsen auch im Halbschatten. Mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Thymian und Oregano bevorzugen es trocken und sonnig. Herrlich, wie das duftet! Sehr balkonfreundlich ist die Kapuzinerkresse: Sie erfreut bis in den Herbst hinein mit tief orangefarbener Blütenpracht und gibt Salaten eine scharfe Note. Auch die Blüten sind essbar.

AUSWERTUNG UNSERER MIETERUMFRAGE

So leben wir zusammen!



NUR WER FRAGT, ERHÄLT ANTWORTEN

Was läuft gut bei Marzahner Tor? Wo ist noch Luft nach oben? Wie wollen wir zusammenleben? Was ist uns wichtig? Was sind unsere Wünsche für die gemeinsame Zukunft? Fragen wie diese standen im Mittelpunkt unserer großen Umfrage im Sommer 2024. Alle Mieter:innen konnten sich beteiligen und ihre Meinung abgeben. Nun steht das Ergebnis fest: Gemeinschaft, Sicherheit und Nachhaltigkeit sind die drei Werte, die in unserer Genossenschaft eine zentrale Rolle spielen.



Nachhaltigkeit

FÖRDERUNG VON MÜLLTRENNUNG UND RECYCLING INNERHALB DER GEMEINSCHAFT
 WIRTSCHAFTLICH NACHHALTIGES HANDELN
 SOZIAL VERTRÄGLICHE MIETEN

BEI DEN WERTEN SIND SICH ALLE EINIG

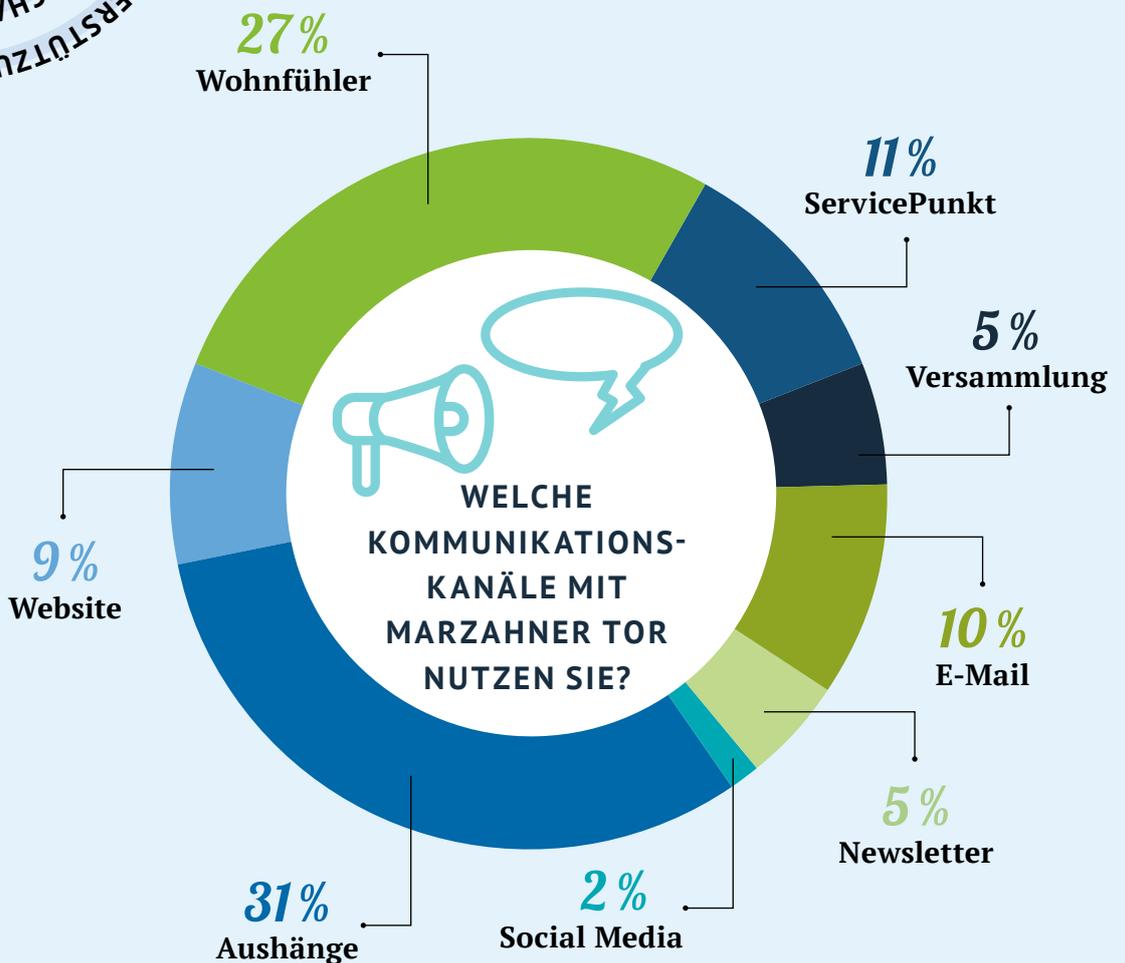
Nicht nur Mieter:innen haben sich mit diesen Fragen auseinandergesetzt. Auch Mitarbeiter:innen und Vertreter:innen haben wir dazu eingeladen, im Rahmen von Workshops ihre Erfahrungen und Ideen zu teilen. Das Ergebnis: Bei ihnen stoßen ganz ähnliche Themen auf Resonanz.

Sicherheit

EIN BEREITSCHAFTSDIENST, DER IN NOTFÄLLEN HILFE UND UNTERSTÜTZUNG GEMÄHRLEISTET
 EINE GUTE, VERTRAUENSWÜRDIGE NACHBARSCHAFT
 EIN GUTER INFORMATIONSELUSS

KOMMUNIKATION, DIE BEI ALLEN GUT ANKOMMT

Die Mieter:innen von Marzahner Tor vertrauen auf bewährte Kommunikationsformen. Zukünftige Strategien sollten bewusst analoge und digitale Informationskanäle verbinden, um sowohl älteren als auch jüngeren Mitgliedern gerecht zu werden. Eine reine Verlagerung auf digitale Medien wäre aktuell nicht zielführend – aber ein behutsamer Ausbau könnte langfristig mehr Menschen in unserer Nachbarschaft erreichen.



UNSERE WERTE:

*Gemeinschaft,
Sicherheit,
Nachhaltigkeit*



WIE GEHT ES JETZT WEITER?

Viele Anregungen aus der Umfrage und den Workshops fließen bereits in unsere Planung mit ein. Wir entwickeln neue Angebote für die Nachbarschaft, tüfteln an nachhaltigen Konzepten und arbeiten an einer verbesserten Kommunikation.

Die Umfrageergebnisse zeigen: Unser starkes Gemeinschaftsgefühl, das sichere Wohnumfeld und unser Fokus auf Nachhaltigkeit machen unsere Nachbarschaft für viele Menschen zu einem lebenswerten Ort. Unsere gemeinsamen Werte weisen uns den Weg, wie wir die Zukunft unserer Genossenschaft gestalten können – Hand in Hand und im offenen Austausch miteinander.

Gemeinschaft: Viele Mieter:innen hätten gerne mehr Kontakt innerhalb der Nachbarschaft. Die Mitglieder schätzen bestehende Angebote wie z. B. die Wohnfühltreffe, wünschen sich aber weitere Gelegenheiten, ihre Nachbarn kennenzulernen und sich auszutauschen, z. B. Feste oder gemeinsame Projekte.

Sicherheit: Hier geht es nicht nur um funktionierende Haustüren und Beleuchtung, sondern auch um das Gefühl, sich im Wohnumfeld rundum wohl und sicher zu fühlen. Besonders wichtig sind den Befragten klare Ansprechpersonen, gepflegte Außenanlagen und ein respektvoller Umgang im Alltag.

Nachhaltigkeit: Viele Mieter:innen achten auf einen bewussten Umgang mit Energie und Ressourcen. Für die Zukunft wünschen sich die Befragten mehr Recyclingmöglichkeiten und eine verstärkte Nutzung erneuerbarer Energien. Über klare Infos zum nachhaltigen Handeln im Alltag würde sich ein Großteil der Mitglieder freuen.



1,5 %
Überwiegend nicht



0,5 %
Überhaupt nicht



**WIE ZUFRIEDEN SIND SIE
MIT IHREN WOHNBEDINGUNGEN
BEI MARZAHNER TOR?**

58 %
**Sehr
zufrieden**



40 %
**Überwiegend
zufrieden**



EIN ZUHAUSE, AN DEM ALLE BETEILIGT SIND

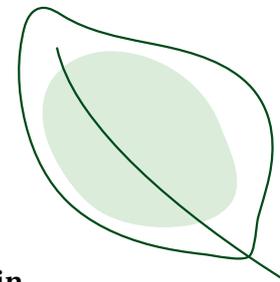
Die meisten Mieter:innen fühlen sich bei Marzahner Tor richtig wohl. Sie sind nicht nur zufrieden, weil sie eine schöne Wohnung haben, sondern auch, weil sie sich in unserer Nachbarschaft zu Hause fühlen. Wir möchten, dass das so bleibt. Deshalb haben in unserer Genossenschaft alle Mitglieder eine Stimme und können sich mit Wünschen und Anregungen einbringen.





FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT: WAS STECKT HINTER DER GROSSEN ERSCHÖPFUNG?

Nach den dunklen, kalten Wintertagen sehnen wir uns nach Licht, Wärme und den ersten Frühlingsblüten. Doch kaum kehren die Sonnenstrahlen zurück, fühlen sich viele Menschen überraschenderweise schlapp, müde und gereizt. Statt mit neuer Energie in den Tag zu starten, kämpfen sie mit schweren Lidern, Schwindel und Konzentrationsproblemen – als würde der Körper sich gegen den Frühling wehren. Expert:innen sprechen von Frühjahrsmüdigkeit, einem Phänomen, das fast jeden Zweiten zwischen März und Mai trifft. Besonders betroffen sind wetterfühlige Menschen, solche mit niedrigem Blutdruck und ältere Personen. Die gute Nachricht: Dieser Zustand ist nicht krankhaft und vergeht von selbst. Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich der Körper sanft in den neuen Rhythmus bringen – und schon bald kann man die sonnige Jahreszeit in vollen Zügen genießen.



SONNE UND BEWEGUNG BRINGEN HORMONE UND KREISLAUF NACH DEM WINTER IN SCHWUNG

- Ausgedehnte Spaziergänge und Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Nordic Walking an der frischen Luft helfen Ihrem Körper, sich umzustellen.
- Wechselbäder und -duschen machen munter. Die schnellen Temperaturwechsel trainieren die Gefäße, regen den Kreislauf an und beugen Wetterfühligkeit vor.
- Tanken Sie Sonne und Licht, wann immer sich die Möglichkeit bietet. Das Tageslicht funktioniert als biologischer Wecker. Es verhindert, dass sich Melatonin bildet, und fördert die Bildung des Serotonins.
- Die Zeit der deftig-winterlichen Küche ist jetzt vorbei. Leichte Kost mit viel Obst und Gemüse füllt die leeren Vitamin-speicher auf.
- Sie sind am Tag müde? Halten Sie durch und legen Sie sich auf keinen Fall hin. Wer die Müdigkeit am Tag mit einem Nickerchen bekämpft, kann nachts schlechter schlafen.
- Stimmungstiefs gehen schneller vorbei, wenn Sie nicht allein sind. Verabreden Sie sich zum Spazierengehen oder trommeln Sie die Familie für einen Spielabend zusammen.
- Farbe hebt die Stimmung. Ziehen Sie sich helle, farbige Kleidung an. Auch ein bunter Frühlingsstrauß sorgt für gute Laune.

Hormonelle Umstellung: Melatonin vs. Serotonin

Eine der Hauptursachen für Frühjahrs Müdigkeit liegt in unserem Hormonhaushalt. Während der dunklen Wintermonate produziert der Körper verstärkt Melatonin, das sogenannte Schlafhormon. Es hilft uns, in den Ruhemodus zu wechseln, indem es müde macht und den Schlaf fördert. Die Produktion erfolgt hauptsächlich nachts und wird durch Dunkelheit gesteuert.

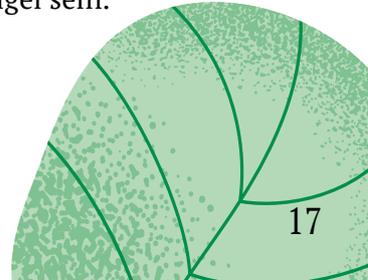
Mit dem Frühling verändert sich das Verhältnis zwischen Melatonin und Serotonin, dem sogenannten Glückshormon. Sobald mehr Tageslicht auf unsere Netzhaut trifft, erhält das Gehirn das Signal, weniger Melatonin auszuschütten und stattdessen die Serotoninproduktion zu steigern. Das liegt daran, dass Licht die Zirbeldrüse hemmt, die für die Ausschüttung von Melatonin verantwortlich ist. Je mehr Licht also aufgenommen wird, desto weniger Melatonin wird gebildet – weshalb der Melatoninspiegel im Sommer niedriger ist als im Winter. Doch dieser Übergang geschieht nicht sofort. Solange noch überschüssiges Melatonin im Körper zirkuliert, fühlen wir uns müde und abgeschlagen – bis sich das neue hormonelle Gleichgewicht eingespielt hat.

Blutdruckabfall und Schlafrhythmus aus dem Takt

Neben den hormonellen Veränderungen spielen auch die Temperaturen eine Rolle. Im Winter verengen sich die Blutgefäße, um Wärme zu speichern. Mit steigenden Temperaturen im Frühling weiten sie sich, was zu einem leichten Blutdruckabfall führen kann. Die Folge: Schwindel, Antriebslosigkeit und allgemeine Mattigkeit. Auch der Schlafrhythmus kann aus dem Gleichgewicht geraten. Durch die früheren Sonnenaufgänge wachen viele Menschen früher auf, obwohl ihr Körper noch an die dunkleren Wintermorgen gewöhnt ist. Dadurch verkürzt sich die gewohnte Schlafdauer – und die Müdigkeit am Tag steigt.

Wann sollte man ärztlichen Rat einholen?

In den meisten Fällen reguliert sich die Frühjahrs Müdigkeit von selbst innerhalb von zwei bis vier Wochen. Sollte die Erschöpfung jedoch länger anhalten, auf Licht und Bewegung nicht reagieren oder von weiteren Symptomen wie Konzentrationsstörungen, depressiven Verstimmungen oder starker Leistungsschwäche begleitet sein, ist eine ärztliche Abklärung ratsam. Mögliche Ursachen könnten eine Schilddrüsenunterfunktion oder ein Eisenmangel sein.





365

TAGE FRÜHJAHRSPUTZ

Endlich Frühling! Bei den ersten Sonnenstrahlen überkommt viele Menschen der Drang, aktiv zu werden und die Wohnung so richtig auf Vordermann zu bringen. Für Kathrin Schumacher, Bereichsleiterin der Gebäudereinigung bei der HVSG, gehört dieser Zustand das ganze Jahr über zum Alltag.



Frau Schumacher, was sind die Hauptaufgaben Ihres Teams innerhalb der HVSG?

Um den Mieter:innen ein gepflegtes und sauberes Gebäude zu bieten, kümmern wir uns um die regelmäßige Reinigung von Treppenhäusern, Eingangsbereichen, Aufzügen und anderen Gemeinschaftsflächen. Wir sind sowohl auf die Glas- als auch auf die Grundreinigung spezialisiert und führen diese Arbeiten im gesamten Marzahner Bestand aus.

Wie stellen Sie eine hohe Qualität in der Gebäudereinigung sicher?

Wir haben feste Reinigungspläne, die auf die Bedürfnisse der jeweiligen Wohnanlagen abgestimmt sind. Zusätzlich führen wir regelmäßig Qualitätskontrollen durch und messen die Zufriedenheit der Mieter:innen durch Umfragen. Das Feedback der Mieter:innen hilft uns, unsere Arbeit stetig zu verbessern.

Engagierte Gebäudereiniger:innen gesucht!
Für mehr Details
Code scannen.



TIPPS FÜR MIETER:INNEN

- Kommen Sie bei Fragen oder Anliegen offen auf uns zu.
- Bitte halten Sie Treppenhäuser und Eingangsbereiche frei von abgestellten Gegenständen. Das erleichtert unsere Arbeit enorm!
- Ein freundlicher, respektvoller Umgang tut allen gut.

Was sind die größten Herausforderungen für Ihre Arbeit?

Eine Herausforderung, die wir gerne annehmen, ist es, den hohen Erwartungen der Mieter:innen gerecht zu werden. In Zeiten mit erhöhtem Reinigungsbedarf, wie z. B. im Winter, kommen noch logistische und personelle Herausforderungen hinzu.

Wie können Mieter:innen mit Ihnen in Kontakt treten, wenn sie mit der Reinigung unzufrieden sind?

Rückmeldungen von Mieter:innen nimmt unser Kundenservice entgegen. Wir prüfen das Feedback so schnell wie möglich und kümmern uns bei Bedarf um die Behebung des Problems. Einen offenen Dialog wissen wir zu schätzen, da er uns hilft, besser zu werden.

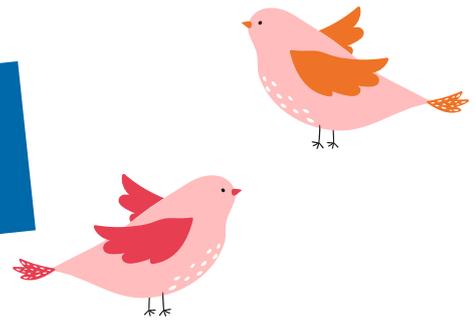
Sind Ihre Reinigungsmittel und -geräte umweltverträglich und nachhaltig?

Wir nutzen moderne Reinigungsmittel und -geräte, die sowohl sehr wirksam als auch umweltfreundlich sind. Um die Lebensdauer der Objekte zu erhalten und der Umwelt nicht zu schaden, setzen wir bevorzugt materialschonende, biologisch abbaubare Produkte ein und schulen unsere Mitarbeiter:innen im Umgang mit den Reinigungsmitteln sowie mit den verschiedenen Materialien und Oberflächen.

Wie gehen Sie mit dem Thema Personalmangel um?

Die Personalsituation in der Gebäudereinigung ist herausfordernd, vor allem in Stoßzeiten. Regelmäßige Schulungen und faire Arbeitsbedingungen helfen uns, gute Mitarbeiter:innen langfristig zu binden. Dank optimierter Arbeitsabläufe setzen wir das vorhandene Personal zudem so effizient wie möglich ein.

Das ist Ostern los im Kiez



Das Osterfest bringt Jung und Alt zusammen. Freund:innen treffen sich zum gemütlichen Osterbrunch. Am Kaffeetisch versammelt sich die ganze Familie, um bei Kuchen und einem Schlückchen Eierlikör Neuigkeiten auszutauschen oder in Erinnerungen an frühere Zeiten zu schwelgen. Und die Kinder toben sich bei der Eiersuche so richtig schön aus. Moment – ist da nicht gerade der Osterhase vorbeigehoppelt?

Die freien Tage laden dazu ein, Zeit miteinander zu verbringen und Erlebnisse zu teilen – sei es beim Osterspaziergang in der Natur oder bei einem knisternden Osterfeuer. Zum Glück ist in unserer Nachbarschaft immer was los. Das gilt auch für die Osterzeit! Stöbern Sie in Alt-Marzahn nach ausgefallenen Geschenkideen oder genießen Sie die Frühlingssonne in den Gärten der Welt. Sie möchten etwas weiter hinaus?

Beschwipstes Osterlamm

Das Osterlamm, oft aus Rühr- oder Hefeteig, darf bei vielen Familien auf dem österlichen Kaffeetisch nicht fehlen. Der Clou bei unserem Rezept: Ein großzügiger Schuss Eierlikör macht das süße Lamm besonders saftig.

Zutaten für eine 0,7-l-Lammform

- 😊 2 Eier
- 😊 90 g Zucker
- 😊 100 g weiche Margarine
- 😊 100 ml Eierlikör
- 😊 70 g Mehl
- 😊 70 g Speisestärke
- 😊 1 TL Backpulver
- 😊 1 Prise Salz
- 😊 1 Päckchen Vanillezucker



Tipp: Der Eierlikör kann auch durch Vanillesauce oder Milch ersetzt werden.

Zubereitung:

1. Die Lammform sorgfältig einfetten und den Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen.
2. Zucker, Salz, Eier schaumig schlagen. Mehl, Stärke, Backpulver dazugeben und verrühren. Weiche Margarine, Eierlikör unterrühren.
3. Die Form zu höchstens 2/3 mit dem Teig füllen.
4. Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Min. backen.
5. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Den oberen Teil der Form entfernen und weitere 10 Minuten abkühlen lassen. Danach die untere Hälfte vorsichtig lösen.
6. Das Lamm nach Wunsch verzieren, z. B. mit Schokoladen- oder Zuckerglasur und Streuseln.



Wir haben auch Tipps
für Ausflugsziele,
die Sie leicht mit der
Straßenbahn erreichen.

TIPP!

Osterzeit ist Ausflugszeit

Sie möchten mal raus aus dem Kiez? Dann hüpfen Sie einfach in die Bahn: In unter einer halben Stunde können Sie jede Menge schöne Ecken entdecken. Verschiedene Ausflugs-tipps haben wir auf unserer Website marzahner-tor.de/veranstaltungstipps-ostern für Sie zusammengestellt. Einfach QR-Code scannen.



13. APRIL | 11–18 UHR

Ostermarkt in Alt-Marzahn

Im malerischen Angerdorf laden das KulturGut Marzahn und die Keramikwerkstatt SchaMottchen die ganze Nachbarschaft zum alljährlichen Ostermarkt ein. Hier können Besucher:innen nach Herzenslust stöbern und kreative, handgemachte Ostergeschenke finden. Künstler:innen und Kunsthandwerker:innen präsentieren ihre Arbeiten. Familien können beim Töpfern und bei Holzarbeiten selbst kreativ werden. Für eine gemütliche Verschnaufpause sorgt das Kunst- & KulturCafé mit Kaffee, Tee und selbstgebackenem Kuchen.

20.–21. APRIL | 12 UHR

Ostern in den Gärten der Welt

Endlich Frühling! Die Gärten der Welt laden zum Osterspaziergang zwischen bunt blühenden Tulpen, Narzissen und Krokussen ein. Genießen Sie die Blütenpracht mit Ihren Liebsten und erfreuen Sie sich an den ersten warmen Sonnenstrahlen.

Kuriose Osterbräuche aus aller Welt

Hase, Henne, Osterlamm: Beim Stichwort Ostern denkt man an typisch deutsche Traditionen. Doch wussten Sie, dass in manchen Ländern statt des Osterhasen ein völlig anderes Tier im Mittelpunkt steht? Oder dass es Orte gibt, an denen Ostern ohne eine spektakuläre Explosion gar nicht denkbar ist? Während hierzulande eifrig bunte Eier gesucht werden, pflegen andere Kulturen ihre ganz eigenen – und für uns ungewöhnlich anmutenden – Osterbräuche.

**Volles Programm
im Wohnfühltreff**

Dank unserer Wohnfühltreffe Oppermann und Walter-Felsenstein kommt bei Marzahner Tor weder Langeweile noch Einsamkeit auf. Kulturbegeisterte, kreative, musikalische, kommunikative, technisch interessierte, sportliche oder einfach gesellige Mieter:innen finden hier eine bunte Vielfalt gemeinsamer Aktivitäten.

SCHAUEN SIE DOCH MAL REIN!

Wohnfühltreff Walter-Felsenstein
Walter-Felsenstein-Straße 13
Telefon 030 40705644

Wohnfühltreff Oppermann
Oppermannstraße 5
Telefon 030 40705645

Monatliches Programm
in unseren Wohnfühl-
treffs: Für mehr Details
Code scannen.



Schweden: Die Hexen sind los!

Hier verkleiden sich die Kinder zu Ostern als „Osterhexen“, ziehen von Haus zu Haus und sammeln Süßigkeiten.

Italien: Explosive Ostern

In Florenz pflegt man die Tradition des „Scoppio del Carro“: Auf einem prächtig geschmückten Festwagen bringt man jede Menge Pyrotechnik zum Explodieren – und erhofft sich davon Glück für die kommende Ernte.

Australien: Bilby statt Hasi

Da Hasen in Australien aufgrund einer Kaninchenplage als Schädlinge gelten, feiert man hier stattdessen den „Easter Bilby“, ein kleines einheimisches Beuteltier, das vom Aussterben bedroht ist.

Finnland: Strafe muss sein!

Am Palmsonntag, dem Sonntag vor Ostern, ist es in Finnland Brauch, sich spielerisch mit Birkenzweigen zu schlagen. Das soll Gesundheit und Glück bringen.

Irland: Ruhe in Frieden, Hering!

In einigen Regionen Irlands wird zu Ostern symbolisch ein Hering beerdigt. Nach 40 Tagen Fasten, in denen Fleisch oft durch Fisch ersetzt wird, markiert dieser humorvolle Abschied vom Fisch das Ende der Fastenzeit.

Polen: Wasser marsch!

Am Ostermontag heißt es für Groß und Klein: Wasserschlacht! Egal ob Spritzpistole, Wassereimer oder sogar Feuerwehrschauch: Hauptsache, alle werden richtig nass. Der Brauch soll auf die Taufe eines früheren polnischen Herrschers zurückgehen.

Norwegen: Schaurig-schöne Ostern

Bücherwürmer mit Leidenschaft für Schauriges kommen hier zu Ostern voll auf ihre Kosten – denn dann dreht sich alles um den „Påskkrim“, den Osterkrimi. Fernsehsender zeigen jetzt extra viel Mord und Totschlag, und neue Krimis erscheinen überproportional oft zur Osterzeit. Die Tradition besteht seit einer spektakulären Krimi-Werbekampagne im Jahre 1923.

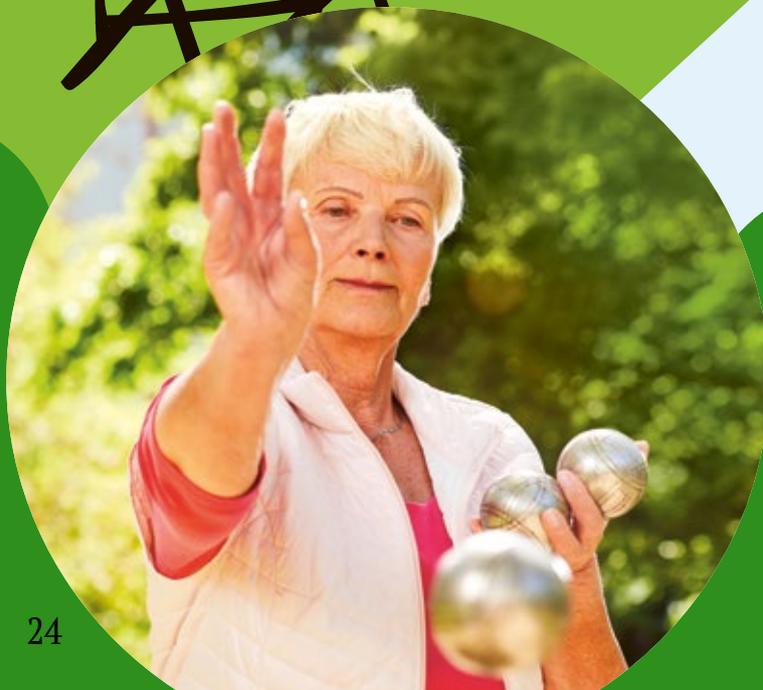


5. Mieter- Flohmärkte

Samstag, 24. Mai
10 bis 15 Uhr

Innenhof Walter-Felsenstein-Str. 13

Buntes Kieztreffen mit Kitsch und Trödel, Kistenklettern für die Kleinen und nostalgischen Leckereien wie Soljanka, Jägerschnitzel und Kaltem Hund.



Lieber boulen statt trödeln?

Zum Tag der Nachbarn lädt der Wohnfühltreff Walter-Felsenstein am selben Tag zum Boule-Turnier ein.

Egal, ob Anfänger:in oder erfahrene:r Spieler:in – alle sind herzlich eingeladen. Schieben Sie gemeinsam mit Ihren Nachbar:innen eine ruhige oder auch sportliche Kugel, verfolgen Sie das spannende Spiel und diskutieren Sie über die beste Wurftechnik.

Zu unserem 5. Mieterflohmarkt heißt es wieder „Jubel, Trödel, Heiterkeit!“: 30 Flohmarktstände warten auf schnäppchenhungrige Schatzsucher:innen. Entdecken Sie beim Stöbern Bücher, Spielzeug, Haushaltswaren, Second-Hand-Kleidung und vieles mehr. Für das leibliche Wohl sorgt wieder unsere beliebte Kuchen- und Grillstation.

Warum lohnt es sich mitzumachen?

Entrümpeln und Platz schaffen – mit Spaß!

Endlich Zeit, Schränke oder Keller auszumisten! Alles, was Sie nicht mehr brauchen, könnte für jemand anderen ein echter Schatz sein. Statt Dinge wegzuerwerfen, geben Sie ihnen ein neues Zuhause und schaffen Sie gleichzeitig Platz in Ihrer Wohnung.

Zusätzliches Taschengeld verdienen

Warum gebrauchte Kleidung, Bücher oder Haushaltsgegenstände ungenutzt herumliegen lassen, wenn Sie sie in bares Geld verwandeln können? Ein eigener Flohmarktstand bietet die perfekte Gelegenheit, mit Ihren Sachen noch etwas dazuzuverdienen – und das ganz ohne große Mühe.

Nachbarschaft erleben & neue Kontakte knüpfen

Der Flohmarkt ist mehr als nur ein Verkaufsort – er ist ein Treffpunkt! Hier kommen Sie mit anderen Mieter:innen ins Gespräch, treffen nette Nachbarn und genießen eine freundliche, gesellige Atmosphäre mitten in der Gemeinschaft.

Nachhaltigkeit unterstützen

Secondhand bedeutet weniger Konsum und schont die Umwelt. Indem Sie Gebrauchtes weitergeben, tragen Sie aktiv zu einem bewussteren Umgang mit Ressourcen bei – ganz im Sinne der Nachhaltigkeit, die bei Marzahner Tor großgeschrieben wird.

**Anmeldeschluss
10. Mai 2025**

**Jetzt für 15 EUR Stand sichern!
Persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle gegen Barzahlung der Standgebühr.**

Weitere Infos unter 030 5499420.

Die Standgebühr kommt der „Arche“ Kinderstiftung zugute.



Vorsorge

IST FÜRSORGE

~~~~~

## *Wann sind Sie dabei?*

Bereits 50% unserer Mitglieder  
haben einen Vertrag zugunsten  
Dritter unterschrieben.

**Was passiert mit Ihren Genossenschaftsanteilen, wenn Sie nicht mehr sind? Möchten Ihre Angehörigen Ihre Mitgliedschaft übernehmen? Falls Sie darüber noch nicht nachgedacht haben, möchten wir Sie dazu ermutigen – und Sie auf eine einfache Lösung aufmerksam machen.**

### **KLARE ENTSCHEIDUNGEN GEBEN SICHERHEIT**

Nicht allen Menschen fällt es leicht, an die Zeit nach dem eigenen Ableben zu denken. Dennoch sollten Sie noch zu Lebzeiten aktiv werden und Vorsorge treffen. Der Vertrag zugunsten Dritter ist eine unkomplizierte, kostenfreie Möglichkeit, Ihre Lieben abzusichern, damit ihnen später in einer ohnehin schwierigen Zeit bürokratischer Aufwand erspart bleibt. Zudem schaffen Sie so für sich selbst die beruhigende Gewissheit, dass alles in Ihrem Sinne geregelt ist.

### **WAS REGELT DER VERTRAG ZUGUNSTEN DRITTER?**

In 90 % der Fälle, in denen ein Mitglied verstirbt, stehen die Angehörigen vor einer Vielzahl von Unsicherheiten: Was passiert mit den Genossenschaftsanteilen? Ohne klare Regelung entstehen oft Verzögerungen, Kosten und Konflikte – besonders, wenn

mehrere Personen erbberechtigt sind oder der/die Lebenspartner:in keinen Anspruch auf das Erbe hat. Mit dem Vertrag zugunsten Dritter bestimmen Sie selbst, wer im Falle Ihres Ablebens Ihre Genossenschaftsanteile erhält – unkompliziert und verbindlich.

### **EINE UNTERSCHRIFT, VIELE VORTEILE**

Individuell: Der/die Begünstigte muss nicht erbberechtigt sein. Ob Lebenspartner:in, Freundeskreis oder Organisationen wie ein Tierschutzverein – Sie entscheiden. Unkompliziert: Der Vertrag ist kurz, verständlich und umfasst nur eine DIN-A4-Seite. Kostenfrei: Für Sie und den/die Begünstigte:n entstehen keinerlei Gebühren. Reibungslos: Die klare Regelung sorgt für einen schnellen und bürokratiearmen Ablauf ohne langwierige Erbschaftsverfahren. Anpassbar: Sie können den Vertrag jederzeit umschreiben, wenn sich Ihre Lebensumstände ändern.



## *Drei Beispiele aus dem Alltag*

### **Sicherheit für Ehepartner:in**

Herr und Frau Mustermann leben schon lange bei Marzahner Tor und waren zu DDR-Zeiten beide Genossenschaftsmitglieder. Aufgrund der neuen Gesetzeslage wurde die Mitgliedschaft nach der Wende allein auf Herrn Mustermann umgeschrieben.

Nach seinem Tod im Jahr 2016 möchte seine Frau in der Wohnung bleiben, benötigt dazu jedoch die Geschäftsanteile. Da Herr Mustermann keinen Vertrag zugunsten Dritter abgeschlossen hat, muss Frau Mustermann nun den Erbschein beim Nachlassgericht beantragen, um die der Wohnungsgröße entsprechende Anteilssumme zu hinterlegen.

### **Unterstützung für Kinder**

Frau Mustermann hat vorgesorgt und für ihren Sohn Max einen Vertrag zugunsten Dritter abgeschlossen. Nach ihrem Tod kann Max die Geschäftsanteile seiner Mutter übernehmen und so selber Mitglied werden.

### **Konflikte vermeiden**

Herr Jemand und Frau Mustermann lebten gemeinsam in einer Wohnung. Nach Frau Mustermanns Tod müssen ihre weit entfernt lebenden Kinder erst einen Erbschein beantragen, um die Geschäftsanteile an Herrn Jemand zu übertragen. Ein Vertrag zugunsten Dritter hätte der Familie diesen langwierigen Prozess ersparen können.

# NETTES TEAM

## *mit Schlüsselrolle*



Ein kurzer Windzug, die Tür ist zu und der Schlüssel in der Wohnung. Und jetzt? Dieses Missgeschick passiert täglich unzähligen Menschen. Häufige Gründe sind vergessene oder verlorene Schlüssel, ein innen steckender Schlüssel oder der falsche Schlüssel in der Tasche.



Zum Glück bietet die HVSG Marzahner Tor unseren Mieter:innen in solchen Fällen einen professionellen Schlüsseldienst an. Das freundliche Team hilft Ihnen bei Notfällen rund um verschlossene oder zugefallene Türen schnell und zuverlässig weiter – rund um die Uhr.

Kleiner Tipp: Wer sich vorsorglich absichern möchte, kann einen Ersatzschlüssel in der Nachbarschaft, bei vertrauten Personen, hinterlegen. Und geht der Schlüssel dennoch mal verloren, hilft es, nebenan zu klingeln und bei einer Tasse Kaffee in der Nachbarwohnung auf den kontaktierten Schlüsseldienst zu warten. Das schafft nicht nur Sicherheit, sondern stärkt auch die Gemeinschaft. Denn eine gute Nachbarschaft zeigt sich oft in kleinen Gesten gegenseitiger Unterstützung – genau dann, wenn man sie am meisten braucht.



# Schlüsseldienst Preisliste 2025

## MONTAGE, EINBAU

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Neuer Zylinder        | ab 25 € |
| Neues Einsteckschloss | ab 30 € |
| Neue Türgarnitur      | ab 35 € |

## NOTÖFFNUNG

|                                                     |         |
|-----------------------------------------------------|---------|
| Zugefallene Tür                                     | ab 55 € |
| Verschlossene Tür                                   | ab 70 € |
| Verschlossene Tür mit Bohr- und/oder Kernziehschutz | ab 80 € |

## MATERIALKOSTEN

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| Zylinder, einfach                 | 40 €  |
| Zylinder, Not- und Gefahrfunktion | 50 €  |
| Einsteckschloss                   | 50 €  |
| Türgarnitur                       | 110 € |

## PREISAUFSCHLÄGE JE NACH UHRZEIT

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| Basispreis = werktags (7–19 Uhr)                |
| + 10–25 € = abends (19–22 Uhr) & samstags       |
| + 20–50 € = nachts (22–7 Uhr) & Sonn-/Feiertage |

**Unmittelbar nach der Notöffnung der Wohnungstür erhalten Sie einen unterschriebenen Beleg. Der Rechnungsbetrag wird sofort vor Ort in bar beglichen. Alle Preise verstehen sich inklusive Nebenkosten (Anfahrt etc.) und der gesetzlichen Mehrwertsteuer.**

## SO ERREICHEN SIE DEN SCHLÜSSELDIENST

Der Marzahner-Tor-Schlüsseldienst ist zu jeder Tages- und Nachtzeit für alle Mieter:innen erreichbar:

**24-h-Bereitschaftsdienst: Telefon 0171 3303665**

**Büro, 7–15 Uhr: Telefon 030 93026571**



Mehr zum Thema  
Malerarbeiten finden  
Sie auf unserer Website.  
Einfach den  
Code scannen.



## NEUE FARBE, NEUES WOHNGEFÜHL!

# Ganz ohne Stress!

Braucht Ihre Wohnung einen Tapetenwechsel? Gerade im Frühjahr sehnen sich viele Menschen nach Veränderung. Ein frischer Anstrich wirkt hier Wunder, macht aber auch viel Arbeit: abkleben, die Malerrolle schwingen, sauber machen – und hinterher sind oft trotzdem noch Streifen und Unregelmäßigkeiten zu sehen.

### Wir übernehmen gern die Malerrolle für Sie

Sparen Sie sich die Mühe und setzen Sie auf die Erfahrung echter Profis: Das Team der HVSG übernimmt alle Tätigkeiten rund ums Malern und Lackieren schnell, sauber und zuverlässig. Ob dezente Töne für Gemütlichkeit oder mutige Akzente für einen modernen Look – wir bringen Farbe ins Leben! Vor allem für ältere Menschen ist der Malerservice eine echte Erleichterung: Kein mühsames Schleppen von Farbeimern, kein umständliches Abkleben – und vor allem: Keine wacklige Leiter! Überlassen Sie den Balanceakt in luftiger Höhe den Profis, während Sie sich entspannt zurücklehnen und sich auf das Ergebnis freuen.

### WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERN:

- ★ Professionelle Tapezierarbeiten
- ★ Innen- und Fassadenanstriche
- ★ Lackierarbeiten (Türen, Fenster, Heizkörper)
- ★ Schimmelsanierung & Feuchteschutz
- ★ Wandgestaltung (z. B. Spachteltechniken, Strukturputz)
- ★ Teppichbodenverlegung und Bodenbelagsarbeiten

Jetzt als Azubi bei  
Marzahner Tor bewerben:  
Für mehr Details  
Code scannen.



## LET'S GO!

## AUSBILDUNG BEI MARZAHNER TOR.

Du hast Abitur oder Fachabitur,  
gute Deutsch- und Mathenoten  
und Immobilien sind genau  
dein Ding? Bewirb dich jetzt bei  
uns für eine Ausbildung bei uns  
und werde Immobilienkaufmann oder  
Immobilienkauffrau.

## ZWISCHEN PLATTENBAU UND PARLAMENT

# Pau-sierte Politik

24. APRIL | 17 UHR | DON-BOSCO-ZENTRUM,  
OTTO-ROSENBERG-STRASSE 1, 12681 BERLIN  
EINTRITT FREI, ANMELDUNG:  
EMPFANG@MARZAHNER-TOR.DE  
ODER TELEFON 030 5499420

Am 24. April lädt die Wohnungs-  
genossenschaft Marzahner Tor zu einer  
interessanten Lesung ein. Petra Pau,  
langjährige Bundestagsabgeordnete und  
Vizepräsidentin des Deutschen Bundes-  
tags, liest aus ihrem Buch „Gott hab sie  
selig: Anekdoten von anomal bis digital“.

### Eine politische Persönlichkeit

Petra Pau wurde 1963 in Ost-Berlin geboren. Nach ihrem Fachschulstudium arbeitete sie als Lehrerin und Pionierleiterin. 1983 trat sie der SED bei, aus der später die PDS und schließlich Die Linke hervorgingen. 1990 wurde sie in die Bezirksverordnetenversammlung von Berlin-Hellersdorf gewählt, bevor sie 1998 erstmals in den Deutschen Bundestag einzog. Seit 2006 bekleidet sie das Amt der Vizepräsidentin des Bundestags.

### Was haben Gummienten mit Karl Marx zu tun?

Diese und weitere Fragen beantwortet Petra Pau in ihrem Buch „Gott hab sie selig: Anekdoten von anomal bis digital“. Auf 160 Seiten teilt die Urberlinerin (Ost) humorvolle und nachdenkliche Episoden aus ihrem politischen Leben. Sie nimmt uns mit in den Alltag als Bundestagsabgeordnete und berichtet von Begegnungen und Erlebnissen



hinter den Kulissen. Die kurzweiligen Anekdoten bieten Leserinnen und Lesern einen unterhalt-samen Blick auf die deutsche Politik.

### Humor trifft Tiefgang

Besucher:innen der Lesung können sich auf einen abwechslungsreichen Abend freuen. Neben Geschichten aus ihrer langjährigen politischen Arbeit spricht Petra Pau auch wichtige aktuelle Themen an: Was bedeutet heute eigentlich politisch links? Wie wirkt sich die Digitalisierung auf unsere Demokratie aus? Mit präzisen Beobachtungen aus dem politischen Leben im Bundestag und in ihrem Wahlkreis Berlin-Marzahn-Hellersdorf bringt die Autorin Leser:innen und Zuhörer:innen zum Nachdenken, aber auch oftmals zum Schmunzeln. Nutzen Sie die Gelegenheit, eine der profiliertesten Politikerinnen Deutschlands hautnah zu erleben und mehr über die menschlichen Seiten des Politikbetriebs zu erfahren.

# Veranstaltungstipps

**Endlich Frühling! Viele Menschen sind jetzt voller Unternehmungslust. Wie gut, dass unser Kiez jede Menge Möglichkeiten zu bieten hat! Ob Literatur, Kunst, Musik, Natur oder für Kids: Mit unseren Veranstaltungstipps werden alle glücklich.**

**SONNTAG, 11.5.,  
12-17 UHR**

*Gärten der Welt, Haupteingang,  
Eintritt für das Gelände: 7 Euro,  
Schulkinder 3 Euro*

## *Flower-Power zum Muttertag*

Ein Bühnenprogramm voller Magie und Theater sowie Spiel- und Bastelaktionen bringen die Phantasie zum Blühen! Im Park lädt ein Kunsthandwerkermarkt zum Stöbern ein: Entdecken Sie schönes Gartenzubehör, Blumenschmuck sowie Leckereien.



**SAMSTAG, 16.4.,  
16 UHR**

*Tourist-Info  
Marzahn-Hellersdorf,  
Eintritt frei*

## **Frühlingskonzert „Berliner Amüsemang“**

Willkommen zur musikalischen Zeitreise unter der Leitung des Ensemble Musici Berlin! Mit Alt-Berliner Liedern und Gedichten erwecken die Künstler:innen das Berlin aus Omas Zeiten wieder zum Leben. Im Gepäck haben die Chormitglieder reichlich Berliner Charme, zauberhafte Kostüme und prachtvolle Hüte. Eine Extraportion Schmunzeln bringt die Hellersdorfer Illustratorin Antje Püpke mit: An ihrem Marktstand finden Sie humorvolle Karikaturen und Illustrationen. Für das leibliche Wohl sorgen Spezialitäten vom Grill, kühle Getränke und eine gemütliche Tasse Kaffee.



**SAMSTAG, 3.5.,  
14 UHR**

Treffpunkt am  
Hochbunker Karlshorst,  
Eintritt frei, Spende erbeten

**FREITAG, 9.5.,  
19 UHR**

Lesung & Musik mit Manuel Schmid,  
Sänger der DDR-Band Stern-Combo Meißen,  
Freizeitforum Marzahn, Tickets ab 23 Euro

### Die Beatles und die DDR

In den 1960er Jahren erfasste die „Beatlemania“  
Musiker:innen auf der ganzen Welt – inklusive  
der DDR. Überall im Land entstanden Gitar-  
ren- und Beatbands nach dem Vorbild der  
Beatles. Der Musikexperte Wolfgang  
Martin hat sich intensiv mit dem  
Phänomen beschäftigt.

## Abenteuer-Exkursion Biesenhorster Sand

Mit einer Führung durch den Biesenhorster Sand laden die Geschichtsfreunde  
Karlshorst Natur- und Geschichtsinteressierte dazu ein, ein Stück Natur  
mitten in der Stadt zu erkunden. Neben einer erstaunlichen Artenvielfalt  
können Besucher:innen hier auch einige historisch interessante Ecken  
entdecken. Bei der gut 2 Stunden dauernden Exkursion erfahren die  
Teilnehmer:innen Wissenswertes über die Geschichte des 108  
Hektar großen Areals, das schon Birkenwald, Weideland,  
Flugplatz und Militärgelände war und seit 2021 unter  
Naturschutz steht.

**SONNTAG, 15.6.,  
10-18 UHR**

Eintritt frei! Das offizielle Programm  
online ab ca. Mitte April unter  
[www.kultur-marzahn-hellersdorf.de](http://www.kultur-marzahn-hellersdorf.de)

### Tag der offenen Ateliers im Kiez

Unter dem Titel „KUNST: offen!“ organisiert der Fachbe-  
reich Kultur Marzahn-Hellersdorf auch dieses Jahr wieder  
einen Tag der offenen Ateliers, Werkstätten und Gale-  
rien. Künstler und Künstlerinnen im Kiez öffnen ihre  
Türen und laden dazu ein, bei einem gemütlichen  
Spaziergang durchs Viertel Gemälde, Zeich-  
nungen, Fotografien, Skulpturen und  
mehr zu entdecken.

**14./15.6., 15 UHR  
16.6., 10 UHR**

Kulturforum Hellersdorf, Tickets erhältlich  
über Staatsoper Berlin, ab 6 Jahren

### Musiktheater für Kinder „Lummelise“

2019 feierte das Kinderopernhaus Marzahn-Hellersdorf seine  
erste erfolgreiche Premiere. Seitdem entwickeln Kinder im  
Alter von 9–11 Jahren zusammen mit Musikpädagog:innen  
jedes Jahr ein neues Stück und führen es zum Schuljah-  
resende auf. Mit dem Titel „Lummelise – von einer,  
die auszog, das Fliegen zu lernen“ bringt das junge  
Ensemble ein neues fantasievolles Musikthea-  
terstück auf die Bühne. Das Stück ist ange-  
lehnt an Hans Christian Andersens  
„Däumelinchen“.

# GUT EINGEFÄDELT!

## Nähen lernen im Wohnfühltreff

Im Wohnfühltreff Oppermann wartet ein maßgeschneidertes Angebot auf alle, die gern mit Nadel und Faden arbeiten: SOPHIA Berlin lädt interessierte Mieter:innen zum gemeinsamen Nähen ein. Genau Ihr Schnittmuster? Einen kleinen Eindruck gab uns Kursleiterin Uta Hinz.

### Frau Hinz, was erwartet die Teilnehmer:innen in Ihrem neuen Kurs?

Wir beschäftigen uns im Kurs mit den Grundlagen des Nähens – vom Umgang mit der Nähmaschine bis zu ersten eigenen Projekten. Am Ende können alle stolz auf ein selbst gemachtes Werk sein. Ich stamme aus einer Schneiderfamilie und es ist mir eine Herzensangelegenheit dieses Handwerk anderen Menschen zu vermitteln.

### Für wen eignet sich der Kurs?

Das Angebot richtet sich an kreative Anfänger:innen, die Lust aufs Nähen haben. Alle sind willkommen – egal, ob sie schon an der Nähmaschine gesessen haben oder nicht. Die regelmäßigen Termine sind eine tolle Möglichkeit, Stich für Stich ein neues kreatives Hobby auszuprobieren, und bieten Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen und sich auszutauschen. Stoffspenden sind für unseren Kurs übrigens ausdrücklich erwünscht.

### Bietet SOPHIA Berlin weitere Kurse an?

Ob sportlich, kreativ oder sprachbegabt: SOPHIA Berlin bietet für die Mieter:innen von Marzahner Tor eine Vielzahl von Kursen und Veranstaltungen an. Aktuelle Angebote finden Sie in den Schaukästen unserer Gebäude oder auf der Website von SOPHIA Berlin. Besonders toll: Viele Kurse sind kostenlos oder außergewöhnlich günstig.



Mehr Kursangebote  
gibt's bei SOPHIA Berlin:  
Für mehr Details  
Code scannen.



## Anmelden & Losnähen!

**Wann?** Zweimal monatlich  
dienstags von 14 bis 17 Uhr

**Wo?** Wohnfühltreff Oppermann,  
Oppermannstr. 5, 12679 Berlin

**Anmeldung?** Telefonisch unter  
030 407056-43 oder -44



## EIN PUNSCH AUF GUTE NACHBARSCHAFT: EIN WEIHNACHTSRÜCKBLICK

Vom 9. bis 13. Dezember 2024 hieß es wieder: „Ihr Marzahner, kommet!“ Marzahns kleinster Weihnachtsmarkt erfüllte die Luft im Kiez mit weihnachtlichen Düften. Unser Weihnachtswagen brachte in unserer Nachbarschaft eine Woche lang jeden Tag einen anderen Platz mit Musik und Leckereien in Weihnachtsstimmung.

Auf die Kleinsten warteten Weihnachtsmann und Engel. Die Großen konnten bei Punsch und gebrannten Mandeln vom Weihnachtsstress abschalten. Wir freuen uns schon aufs nächste Mal: denn gemeinsame schöne Momente schweißen zusammen!

**TAUSEND DANK AN ALLE BETEILIGTEN FÜR DIESE  
UNVERGESSLICHEN VORWEIHNACHTSTAGE!**

### *Hier trifft „Mann“ sich!*

Bereits seit 14 Jahren lädt Volkmar Fritzsche als ehrenamtlicher Moderator zum MännerTreff ein. Männer jeden Alters sind herzlich willkommen, dabei zu sein und eigene Themen mitzubringen. Der Männertreff dient dazu, ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und Verbindungen innerhalb der Nachbarschaft zu knüpfen.

#### **WANN UND WO?**

Jeden zweiten Mittwoch von 10 bis 12 Uhr  
in der Evangelischen Kirche Marzahn-Nord,  
Schleusinger Straße 12, 12687 Berlin,  
Mail: [Fritzsche.Volkmar@email.de](mailto:Fritzsche.Volkmar@email.de),  
Telefon 030 9354406

### *Fantastische Welten, wie gemalt!*

Am 19. Dezember 2024 eröffneten wir in unserer Geschäftsstelle mit Schülerinnen und Schülern der Peter-Pan-Grundschule eine fantastische Ausstellung. Die Bilder erzählten von weit entfernten Galaxien, von der Tiefe des Meeres, von Badenwannen-Träumen und vom wundersamen Leben der Insekten.

Die Ausstellung verzauberte in den letzten Monaten viele Besucher:innen. Es war uns eine Ehre, die Arbeiten der jungen Künstler:innen bei uns ausstellen zu dürfen.

#### **NEUE AUSSTELLUNG!**

Ab dem 3. April 2025 präsentiert unsere langjährige Mieterin Gabriele Wiendieck ihre Werke in unserer Geschäftsstelle. Kommen Sie gern vorbei.





# Frühlings- knochelei



Hilf dem frechen Hasen,  
seine Möhre zu finden!

|   |   |   |   |   |   |   |     |
|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 3 |   |   |   | 2 |   |   | 6   |
| 5 |   |   |   |   |   | 2 | 9   |
|   | 7 |   | 3 |   |   | 5 |     |
|   |   |   |   |   |   | 4 |     |
|   | 3 |   | 7 |   | 5 |   | 1   |
|   |   |   | 8 | 1 | 3 |   | 9   |
| 1 |   |   |   | 9 |   |   | 6 8 |
|   |   |   | 6 | 5 |   |   | 7 2 |
| 7 |   | 2 |   |   |   |   | 4   |

## Sudoku

Wie löst du das Sudoku-Rätsel? Jede Spalte, jede Zeile und jeder Block muss alle Zahlen von 1 bis 9 enthalten. Keine Spalte, keine Zeile und kein Block darf dieselbe Zahl doppelt enthalten.

### IMPRESSUM

Ausgabe Frühling 2025, Redaktionsschluss 25.03.2025, nächste Ausgabe (Sommer): 15.06.2025  
Herausgeber: Wohnungsgenossenschaft Marzahner Tor eG, Vorstand: Uwe Heß, Manuel Karasch  
Konzeption, Design: REVOLUTION Werteaгентur, Redaktion: Marzahner Tor, REVOLUTION, Stefa Meyer

Fotos: ozgurcankaya/iStock (Titel/S.10), Alina Mosinyan/iStock (S.2/3/10/11/20/21.36), siraanamwong/iStock (S.2/3), CABUWAZI (S.3/8/9), Canetti/iStock (S.3/33), Gerd Harder/iStock (S.3), gajic/iStock (S.3/34), studiojstock/iStock (S.9), AegeanBlue/iStock (S.11), Markus Bachmann (S.11/24/28), Anja Thierbach (S.12/13/14/15), xefstock/iStock (S.16), Halfpoint/iStock (S.17), Yauheniya Krupel/iStock (S.18), Thiago Santos/iStock (S.18), Silvia Kienesberger/iStock (S.20/21), siraanamwong/iStock (S.22/23), Pekic/iStock (S.26), Svetlana Ivanova/iStock (S.28), Nes/iStock (S.30), Petra Pau Quintus-Verlag (S.31), borchee/iStock (S.32/33), Ensemble Musici Berlin (S.32), wasja-iStock (S.36)

Dieses Magazin wurde CO<sub>2</sub>-neutral mit mineralölfreien Farben produziert und auf 100 % Recyclingpapier gedruckt, das mit dem EU Ecolabel und dem Blauen Engel ausgezeichnet wurde. Unterstütztes Klimaschutzprojekt: Kombiprojekt Deutschland plus, Waldökologie in Deutschland & Hydropower.

Wohnungsgenossenschaft  
Marzahner Tor eG  
Märkische Allee 210 A, 12679 Berlin  
www.marzahner-tor.de

Geschäftsstelle:  
Mo., Mi., Fr. 9–13 Uhr | Di., Do. 9–18 Uhr  
Tel. 030 54994248, service@marzahner-tor.de

Bereitschaftsdienst:  
Tel. 030 549942-99, mobil 0171 3303665



Rohtoffe  
Anlieferung  
Produktion



CO<sub>2</sub>-Emissionen  
ausgeglichener  
Druckprodukt  
393,08

