April 2021
14. Jahrgang · Ausgabe 151
www.schwerin.live

SCHWERIN live

Das Monatsinfomagazin für die Landeshauptstadt Schwerin

GÄRTEN TUN DER SEELE GUT

Es ist Frühling, die Saison beginnt

MIT DOC aktuell GESUNDHEIT IST UNSER T

IM KLEINGARTEN
Kathleen Alakus und ihr grünes Refugium 18

IM GROSSEN MOOR
Wo einst der Schlossermeister Reetz sein Domizil hatte 28

Was ist los? Seiten 22-23

HEIMAT HÖREN!

Musik für unser Land!

Nachrichten für unser Land!

Service für unser Land!

Ostseewelle HIT-RADIO Mecklenburg-Vorpommern

UKW / APP / www.ostseewelle.de

Foto: Sozialministerium

Liebe Leserinnen und Leser,

leider hat uns die Corona-Pandemie weiter fest im Griff. Doch der Beginn der warmen Jahreszeit eröffnet uns auch in diesen Tagen vielfältige Möglichkeiten der Freizeitgestaltung. Sport zu treiben, ist zum Beispiel immer eine gute Idee. Das macht Spaß und stärkt die Gesundheit. Auch in Corona-Zeiten ist Individualsport ausdrücklich möglich. Gerade im Freien. Sie können also beispielsweise joggen gehen, Fahrrad fahren oder mit ihren Kindern auf einem Bolzplatz Fußball spielen.

Auch für alle Gartenbesitzerinnen und -besitzer beginnt jetzt die von vielen herbeigesehnte arbeits- und freudenreiche Zeit. Der Frühling ist da und bringt den einen oder anderen bunten Farbklecks mit sich. Die Arbeit mit Pflanzen und die Aktivitäten im Garten können das physische wie psychische Wohlbefinden stärken – was in Zeiten der vielen und umfangreichen Kontaktbeschränkungen umso wichtiger ist. Ich freue mich sehr darauf im Garten zu buddeln, Blumen zu pflanzen und die hoffentlich oft scheinende Sonne zu genießen.

DIE NATUR GENIESSEN

Doch auch wenn der April sich von seiner wechselhaften Seite zeigt und man an nur einem Tag alle Jahreszeiten erleben kann, so gilt doch stets, dass es kein schlechtes Wetter gibt, sondern man mit passender Kleidung auch den Regen genießen kann. Und auch wenn wir die Touristen vermissen und brauchen, können wir in diesen Tagen die wunderschöne Natur und all das, was unser Land direkt vor unseren Türen zu bieten hat mal ganz für uns allein genießen.

Also gehen Sie raus, atmen Sie tief durch, und genießen Sie die frische Luft, lauschen Sie den Vögeln, und lassen Sie die Sonne Ihr Gemüt erhellen! So schaffen wir den Endspurt bei der Bewältigung der Corona-Pandemie.

Herzliche Grüße
Stefanie Drese, Ministerin für Soziales, Integration und Gleichstellung

DIE THEMEN

4-5 Titelthema
6 Druckausstellung
7 SSC Palmberg
8 Tag des fairen Handels
9-14 Doc aktuell
15 Digitalkongress NØRD
16 Stellenmarkt
17 Stadtwerke Schwerin

Foto: S. Krieg
18 Porträt Kathleen Alakus

18 Porträt Kathleen Alakus
19 Einkaufen vor Ort
20-21 Marienplatz-Galerie
22-23 Was ist los?
24-26 Ausflugstipps
27 Werben im Parkhaus
28 Hinter Schweriner Fassaden
29 Waffelwerft
30-31 Luca-App
32-33 Spargelsaison

Foto: S. Krieg
28 Hinter Schweriner Fassaden

34 Rund um Schwerin
35 Bauen und Wohnen
36-37 Stadtgespräch
38 Rätsel und Impressum
39 Team Wilke
40 Audi Zentrum Schwerin

Internet. HDTV. Und Telefon.
Das Turbo-Team für Zuhause.
Highspeed-Surfen mit bis zu 400 Mbit/s.
Einzeln oder im Paket buchen.
PŸUR Internet • TV • Telefon
Jetzt informieren & bestellen
pyur.com | 030 25 777 111
Verantwortlich für die Werbung: Tele Columbus AG, Kaiserin-Augusta-Allee 108, 10553 Berlin, Anbieter: Die mit der Tele Columbus AG iSd §§ 15 ff. AktG verbundenen Unternehmen, die unter pyur.com aufgelistet sind. Stand 4/2021

HIER IST WAS IM BUSCH!

Warum ein bunter Garten der Seele und der Umwelt gut tut

Gärtnern macht glücklich. Das bestätigen seriöse Studien. Gärtnern ist gesund. Gartenbesitzer verbringen mehr Zeit an der frischen Luft, essen Biogemüse und bewegen sich beim Unkrautpflücken und Rasenmähen. Kein Wunder, dass das Gärtnern so beliebt ist: Jeder zweite Privathaushalt in Deutschland hat einen eigenen Garten; rund eine Million Schrebergärten gehören dazu. In Mecklenburg-Vorpommerns Landesverband der Gartenfreunde sind 942 Vereine mit 66.210 bewirtschafteten Parzellen organisiert.

Und die Corona-Pandemie hat der Lust auf die eigene Scholle noch einmal gehörig Auftrieb gegeben. Aus gutem Grund: Im eigenen Garten ist es leicht, auf Abstand zu bleiben – und trotzdem nicht allein zu sein. Der Plausch über den Gartenzaun ist auch in Corona-Zeiten möglich. Außerdem klappt die Anreise zum Garten meist problemlos, die Hollywoodschaukel muss nie mit einem Handtuch reserviert werden und das pralle Leben ist hier mit den Händen zu greifen.

Auch die Bedeutung von Gärten für Umwelt und Klima ist nicht zu unterschätzen: Gemüsegärtner tragen dazu bei, alte Sorten zu kultivieren, Insekten finden im Grünen Futter und Säugetiere Unterschlupf – immer vorausgesetzt, der Garten ist nicht zu aufgeräumt. Mit Kieseln ausgestreute Beete gelten zu Recht als Gärten des Grauens. Außerdem ist gepflegte Unordnung viel leichter zu halten als penible Ordnung und fördert die biologische Vielfalt. Gärten sind wirksame CO_2-Speicher – das betrifft sowohl ihre Böden als auch die Gehölze, die darin gehegt und neu angepflanzt werden.

Der sprichwörtliche grüne Daumen zeigt für den Garten also nach oben. ■

Foto: K. Haescher

NÜTZLICHES GRÜN

In Malchow auf der Insel Poel lockt der Schaugarten der Hochschule Wismar. Hier gedeihen Heilpflanzen und Pflanzen, die potenziell als nachwachsende Rohstoffe Verwendung finden. Das klingt technisch, sieht aber trotzdem sehr schön aus. Das Gelände ist frei zugänglich.

BALKONGARTEN

Gärtnern lässt sich auch auf Balkon und Terrasse oder vor dem Wohnblock. Wer zum Beispiel mit Hilfe eines Regals den Garten in die Höhe stapelt, findet auch auf kleinen Balkonen Platz für Pflanztöpfe. Ist die Fläche größer, gedeihen in Kübeln auf dem Balkon(garten) Radieschen, Salat, Kräuter, Tomaten und vieles mehr.

Foto: K. Haescher

Foto: K. Haescher

ALLE VÖGEL SIND SCHON DA

Bei dir piept's wohl? Was so despektierlich klingt, ist unter Gärtnern ein echtes Kompliment. Damit sich Vögel im Garten wohlfühlen, helfen Nistkästen, Wasserstellen und Blütenpracht. Denn wo gern Insekten schwirren, ist für insektenfressende Arten der Tisch reich gedeckt.

AUS ALT MACH NEU

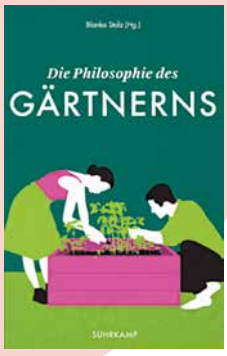
Regrowing, zu deutsch Nachwachsen, ist ein neuer Trend. Aus Gemüseresten in der Küche werden dabei neue Pflanzen gezogen. Salatstrunk, Kartoffelreste und Triebspitzen von Basilikum können zum Beispiel neue Triebe ausbilden und in die Erde gesteckt drauflos wachsen.

Foto: A. Niedermeyer

Buchtipp

WEISE GEHEN IN DEN GARTEN

Das unterhaltsame Buch „Die Philosophie des Gärtnerns“, herausgegeben von Blanka Stolz, behandelt die grüne Leidenschaft unter verschiedenen ästhetischen, kulturellen, politischen und soziologischen Gesichtspunkten. Wenn Kant fragt „Was ist der Mensch?“, warum dann nicht auch mal metaphysisch fragen: „Was ist der Garten?“ (ISBN 978-3-938539-43-9)



Ausflugstipp

GARTEN IM MUSEUM

In Leipzig steht das Deutsche Kleingärtnermuseum. Und der Ort ist nicht zufällig gewählt – wurde doch in Leipzig 1864 der erste Schreber-Verein gegründet. Dessen Vereinshaus ist Teil der Ausstellung. Ein weiteres „grünes Museum“ ist das Deutsche Gartenbaumuseum in Erfurt.

Foto: Deutsches Gartenbaumuseum

Foto: Steve Bauerschmidt

ERFURT LÄDT ZUR BUGA EIN

In der Stadt Erfurt eröffnet am 23. April die Buga 2021. Das 430.000 Quadratmeter große Ausstellungsgelände verteilt sich auf zwei Bereiche: den iga-Park, in dem zu DDR-Zeiten die Internationale Gartenbauausstellung (iga) stattfand, und den Petersberg in der Innenstadt. Achtung: Tageskarten müssen im Vorfeld online gekauft werden.
www.buga2021.de

ES GEHT AUFWÄRTS

Wer davon träumt, Pflanzen zu hegen, ohne sich zu bücken, der hat bestimmt schon über ein Hochbeet nachgedacht. Das gibt’s fertig montiert und auch als Marke Eigenbau – besonders Europaletten sind dafür gut geeignet.

Foto: K. Haescher

Foto: K. Haescher

LUNCHBOX

Wer sich zu Corona-Zeiten ein Mittagessen zum Mitnehmen holt, hat unter Umständen schnell ein Müllproblem. Einweg-Menüboxen lassen sich abgewaschen durchaus als Mini-Gewächshaus nutzen – vor allem, wenn sie einen durchsichtigen Deckel haben. Kresse findet’s toll!

EIN APFEL AM TAG

Pomona ist die römische Göttin der Baumfrüchte und so heißt dann auch die Lehre von den Obstsorten Pomologie. Und darüber gibt es einiges zu wissen, allein beim Apfel sind weltweit 30.000 Sorten bekannt. Deutsche Gärtner fragen zunehmend nach alten Sorten. Und die heißen dann zum Beispiel Herbstprinz, Geheimrat Breuhahn und Berlepsch.

Foto: K. Haescher

MINIRÖCKE

Ich mochte Lisa*, aber sie sich nicht – zumindest nicht so, wie sie war. Eingesperrt im falschen Körper fühlte sie sich. Inzwischen ist aus Lisa mit ein bisschen ärztlicher Hilfe Tom* geworden. Ich finde Tom so sympathisch wie Lisa. Schön, dass ein Wechsel des Geschlechts heutzutage möglich ist.

Andere Menschen mit Identitätswechselabsichten gehen nicht so weit. Es gibt Frauen mit GI-Haarschnitt, die klobige Stiefel oder Herrenanzüge tragen oder beides. Und Männer, die sich dann und wann in Miniröcke zwängen und sich schminken. Warum nicht, unsere Welt ist bunt, und sie alle tragen dazu bei.

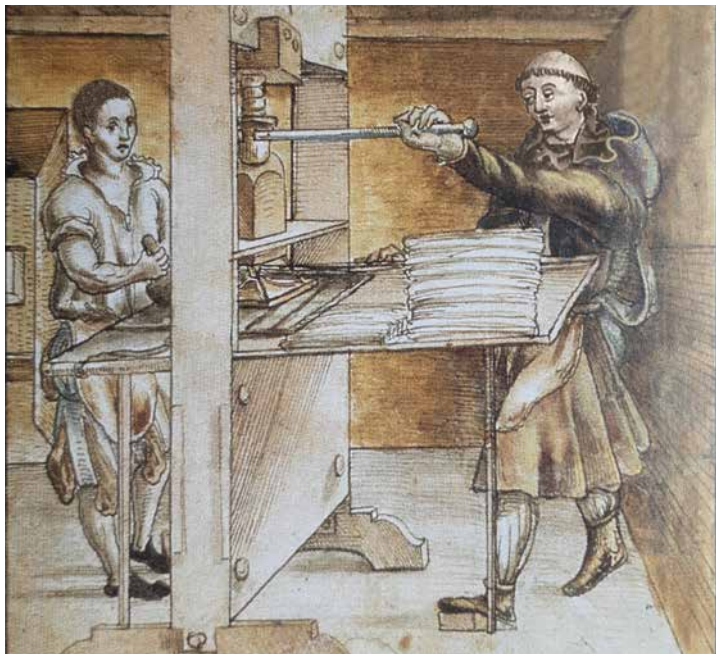
Leo sagt ...

Mann wird Frau, Frau wird Mann, wenn manchmal auch nur für ein paar Stunden. Oder sie bleiben bei ihrer Identität und pfeifen lediglich auf Rollenklischees. Alles prima – ändert aber nichts daran, dass es anders, als man es uns oft weismachen möchte, nur zwei Geschlechter gibt. Bei intersexuellen Menschen (geschätzt 0,2 Prozent der deutschen Bevölkerung) lässt sich die Zuordnung nicht eindeutig bestimmen, weil sie körperliche Merkmale beider Geschlechter vereinen („divers"). *Beider*, nicht mehrerer. Auch Frauen und Männer, die sich mal als dieses und mal als jenes fühlen oder sich ganz den Kategorien männlich und weiblich entzogen sehen, gehören in unsere Gesellschaft. Diese Menschen sind trotz ihres selbst konstruierten Geschlechts Bürgerinnen und Bürger wie wir alle – aber keine Bürger*innen, Bürger_innen, Bürger:innen oder dergleichen.
*(*Namen geändert)*

Euer Museumslöwe
(notiert von Stefan Krieg)

SO WURDE EINST **GEDRUCKT**

Stiftung Mecklenburg zeigt Ausstellung „Schwarze Kunst" noch bis 6. Juni



Collage von Birgit Schattinger nach einer Buchillustration aus der Mitte des 16. Jahrhunderts
Foto: Stiftung Mecklenburg

Die Stiftung Mecklenburg zeigt im Schleswig-Holstein-Haus die Ausstellung „Schwarze Kunst in Mecklenburg. Buchdruck als erste Medien-Revolution?". Hauptattraktion ist eine historische Druckerpresse von Hans-Hilmar Koch (Galerie „Blickwinkel"). Die Besucher erleben live, wie gut die Presse noch funktioniert. Zu sehen sind zudem mehr als 50 seltene Drucke. Die Ausstellung beschäftigt sich mit der Entwicklung der Druckverfahren ab dem 15. Jahrhundert.

Die Stiftung Mecklenburg entwickelte die Ausstellung zusammen mit dem Schleswig-Holstein-Haus und dem Verein Mecklenburgica.

Bis 6. Juni wird die „Schwarze Kunst" noch gezeigt. Anmeldungen unter schleswig-holstein-haus@schwerin.de oder Telefon 0385/555527. Vor Ort bitte über die Luca-App einchecken. ■

www.stiftung-mecklenburg.de

RADELN GEGEN **SPENDEN**

Exklusive Challenge vor den Profis / jetzt anmelden

Die Deutschland-Tour tritt für Kinderrechte ein: Pro Etappe sammeln zehn Duos Spenden für ein Projekt gegen Kinderarbeit in Tansania und gehen ganz exklusiv vor den Profis auf die Strecke. Unter dem Motto „Deine Etappe für Kinderrechte" fahren die Zweierteams jeweils die komplette Originalstrecke der Etappe. Aber bummeln ist nicht: Sie müssen es rechtzeitig vor den Spitzenfahrern über die Ziellinie schaffen.

Diese Spendenaktion haben die Organisatoren der Deutschland-Tour gemeinsam mit dem Kinderhilfswerk „Plan International" entwickelt. Die Teilnehmer sammeln, bevor es losgeht, Geld, zum Beispiel bei Freunden und Verwandten oder lassen sich von ihrem Arbeitgeber sponsern. Ziel ist es, auf diese Weise insgesamt 40.000 Euro für Kinder in Tansania zusammenzubekommen – also durchschnittlich 1.000 Euro pro Zweierteam.

Die Challenge-Teilnehmer müssen mindestens 18 Jahre alt sein und eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 28 km/h schaffen. Die Anmeldegebühr beträgt 100 Euro pro Person.

Die erste Etappe der diesjährigen Deutschland-Tour, am 26. August, führt von Stralsund nach Schwerin, sie ist 191 Kilometer lang. Die Zweierteams starten um 8 Uhr und genießen auf der gesamten Strecke ein bisschen Profi-Feeling. Die Radprofis selbst fahren gegen Mittag los. Die Deutschland-Tour der Radprofis umfasst vier Etappen, sie endet am 29. August in Nürnberg. Die Online-Anmeldung für die Challenge-Plätze hat bereits begonnen. ■

www.deutschland-tour.com/de/challenge

Im vergangenen Jahr fuhren Ex-Profis und Hobbyradsportler schon mal die Etappen der Deutschland-Tour ab.
Foto: Henning Anger

ERFOLGREICHE SPIELZEIT

SSC Palmberg beendet Saison mit zwei Titeln und Bundesliga-Bronze

Hier war die Enttäuschung über die Halbfinalniederlage bereits der Freude über Bronze gewichen. Foto: SSC Palmberg

Eine erfolgreiche Saison ging für den SSC Palmberg Schwerin kurz vor Ostern mit dem Halbfinale um die Deutsche Meisterschaft zu Ende. Die Volleyballerinnen um Cheftrainer Felix Koslowski teilen sich nun den dritten Platz mit dem SC Potsdam, der in den Playoffs zuvor dem Dresdner SC unterlag.
Schwerin und Potsdam standen sich am 28. Februar bereits im Pokalfinale gegenüber, das der SSC für sich entschied. Dies war bereits der zweite Titel für die Schwerinerinnen in dieser Saison, nachdem sie sich zum Start der Spielzeit den Supercup sicherten (gegen Dresden).
Auch in der Champions League brillierte der SSC teilweise und schlug sich mit drei Siegen aus drei Spielen gegen europäische Spitzenteams sehr achtbar.
Zuspielerin Denise Imoudu sagte nach der Halbfinalniederlage: „Wir haben alles gegeben, aber man muss auch anerkennen, dass Stuttgart heute besser war. Ich bin super stolz auf die Mannschaft und die ganze Saison und freue mich auf das, was wir mit diesem Team in Zukunft noch erreichen werden." Und Felix Koslowskis kurzes Fazit der Spielzeit 2020/21: „Wenn man die Umstände dieser Saison berücksichtigt – mit zwei Quarantänen und zahlreichen Verletzungen – sind wir sehr glücklich und zufrieden."
Mindestens sechs SSC-Spielerinnen werden in der nächsten Saison nicht mehr dabei sein: Lauren Barfield, Marie Schölzel, Nicole Oude Lutikhuis, Romy Jatzko, Taylor Agost, und Greta Szakmáry haben bereits ihren Wechsel angekündigt. ■

www.schweriner-sc.com

LUCA AM SCHLÜSSELBUND

Digitale Nachverfolgung von Infektionsketten erleichtert

Das Luca-System ermöglicht es Menschen ohne Smartphone, sich per Schlüsselanhänger in Geschäften, Museen und anderen Einrichtungen zu registrieren. Das hilft den Gesundheitsämtern, im Falle eines Coronafalls in einem dieser Orte die Infektionsketten nachzuverfolgen.
Jeder Anhänger hat eine Seriennummer, mit der er im Internet unter *app.luca-app.de/registerbadge* personalisiert wird.
Die Schlüsselanhänger sind beim Nahverkehr am Marienplatz und auf dem Platz der Freiheit erhältlich. Ein Infoblatt gibt es mit dazu. Wer den Anhänger nicht selbst personalisieren kann oder will, bekommt dabei Hilfe im Bürgerbüro und im Dokumentenservice des Stadthauses sowie montags bis freitags von 9 bis 14 Uhr bei der Schwerin-Information am Markt. Beim Stadthaus muss aber unter 0385/5451111 ein Termin vereinbart werden. Hier und bei der Schwerin-Info kann der Anhänger wie beim Nahverkehr auch einfach nur abgeholt werden.
Um sich in den Einrichtungen ein- und auszuchecken, wird der QR-Code auf dem Schlüsselanhänger beim Rein- und Rausgehen an ein Lesegerät gehalten. ■

www.luca-app.de

Klein, unspektakulär, aber hilfreich: der Luca-Schlüsselanhänger Foto: Christen

SCHLAGZEILEN AUS SCHWERIN

Seniorenbeirat zu sprechen

Der Seniorenbeirat der Stadt Schwerin lädt jeden zweiten Donnerstag jeweils von 10 bis 12 Uhr zu einer Telefonsprechstunde ein – die nächsten beiden Male am 22. April und am 6. Mai. Unter der Rufnummer 0385/5454991 ist zur genannten Zeit ein Mitglied des Seniorenbeirats zu erreichen. Unter seniorenbeirat@schwerin.de können Fragen und Anregungen schriftlich an den Beirat gerichtet werden.

IHK-Wettbewerb bis 31. Mai

Am 1. April hat der Wettbewerb „Erfolgsraum Altstadt" begonnen, er endet am 31. Mai. Die IHK zu Schwerin ruft darin Gründer und Unternehmer auf, sich mit ihren Geschäftsideen zur Belebung der Innenstädte zu bewerben. Das Motto des Wettbewerbs lautet „Vielfalt gemeinsam erhalten!". Die Sieger erhalten ein Preisgeld. Unter www.erfolgsraum-altstadt.de gibt es weitere Informationen und Bewerbungsformulare.

Jugend musizierte online

Der Landeswettbewerb „Jugend musiziert" fand in diesem Jahr erstmals online statt. Die 188 Teilnehmer spielten den 40 Juroren am Bildschirm vor. Vom Schweriner Konservatorium beteiligten sich 18 junge Nachwuchsmusiker an dem Wettbewerb – bis auf drei qualifizierten sich alle von ihnen für den Bundeswettbewerb, der vom 20. bis 27. Mai in Bremen und Bremerhaven stattfindet.

Graugänse in Ruhe lassen

Bis Ende Juni darf die Schafweide am Westufer des Ziegelaußensees nicht betreten werden. Dies hat die untere Naturschutzbehörde festgelegt. Es handelt sich bei der Fläche um einen Abschnitt der Wiese zwischen Wendenhof und Rastplatz Wickendorfer Straße. Die Graugänse, die dort ihre Küken aufziehen, sollen ungestört nach Nahrung suchen. Die Stadt hofft, dass sie so auch weniger Schilf abknabbern.

FAIRER HANDEL IM MITTELPUNKT

Aktionstag am 8. Mai in Schwerin – „Weltladen“ mit Hashtag #GönnDirWandel dabei

Die deutschen „Weltläden“ beteiligen sich mit dem „Weltladentag“ am Internationalen Tag des fairen Handels (World Fair Trade Day) am 8. Mai. „Die Welt braucht einen Tapetenwechsel. Gestalte ihn mit!“, lautet ihr diesjähriges Motto. Die Mitarbeiter des Schweriner „Weltladens“ werden dazu an mehreren Stellen der Innenstadt bunte Kärtchen aufhängen. Sie sollen auf unterschiedliche Weise unter dem Hashtag #GönnDirWandel zum Umdenken und Handeln anregen. Auch Gutscheine für Schokoriegel und heißen Kaffee aus dem „Weltladen“ werden zwischen die Kärtchen gemischt.

Bundesweit nutzen „Weltläden“ den World Fair Trade Day, um auf ihre Intentionen aufmerksam zu machen und die Menschen für ihre Anliegen zu gewinnen. Katharina Rupnow engagiert sich ehrenamtlich für den „Weltladen“ in Schwerin. Sie sagt: „Wir möchten mit Menschen darüber ins Gespräch kommen, welchen grundlegenden Wandel es braucht, damit wir uns zu einer zukunftsfähigen Gesellschaft entwickeln können.“ So wie jetzt gehe es nicht weiter. Es brauche eine „sozial-ökologische Transformation“.

Annika Rhinow, ebenfalls ehrenamtliche Mitarbeiterin des „Weltladens“, fügt hinzu: „Der faire Handel kann als Vorbild dafür dienen, wie globale Handelsbeziehungen und Lieferketten menschlicher und transparenter gestaltet werden können.“ Die Verbraucher sollen wissen, wo Kaffee, Kakao und Südfrüchte herkommen und auf welche Weise sie angebaut und geerntet werden. Die Produzenten, die Arbeiter auf den Feldern und den Farmen in Afrika, Asien und Lateinamerika, brauchen existenzsichernde Löhne.

Annika Rhinow, ehrenamtliche Mitarbeiterin des „Weltladens“, am Regal mit Kaffee aus fairem Handel Fotos: S. Krieg

Zur Basis des fairen Handels gehören unter anderem auch der Verzicht auf Kinderarbeit, die Stärkung von Frauenrechten und die Förderung umweltfreundlicher Anbaumethoden.

Träger des Schweriner „Weltladens“ ist die „Aktionsgruppe Eine Welt Schwerin“; der Verein wurde 1991 gegründet. Der „Weltladen“ befand sich zunächst in der Goethestraße, war dann in der Lübecker Straße ansässig und wird seit 2003 an seinem jetzigen Standort in der Puschkinstraße 18 betrieben. Im Sommer wurde das Geschäft renoviert und umgebaut.

Das Rückgrat des „Weltladens“ bilden 15 ehrenamtlich Aktive. Sie werden von dem hauptamtlichen Bildungsreferenten Ralf Göttlicher und einem FÖJler unterstützt. „Weltläden“ verstehen sich als Fachgeschäfte des fairen Handels. Daher zählen sie zu den Hauptakteuren des Internationalen Tages des fairen Handels, der immer am zweiten Sonnabend im Mai stattfindet. Wer aktuell über den Schweriner Weltladen und die am 8. Mai geplanten Aktionen informiert sein möchte, schaut sich am besten auf der Website, auf Facebook und auf Instagram um. ■

www.weltladen-schwerin.de
weltladen.schwerin
@weltladen.schwerin

Am Weltladentag werden viele dieser Kärtchen in Schwerin aufgehängt.

10 GRUNDSÄTZE DES FAIREN HANDELS

- ✔ Chancen für benachteiligte Produzenten
- ✔ Transparenz und Rechenschaftspflicht
- ✔ faire Handelspraktiken
- ✔ faire Bezahlung
- ✔ keine ausbeuterische Kinderarbeit, keine Zwangsarbeit
- ✔ Versammlungsfreiheit, Geschlechtergerechtigkeit, keine Diskriminierung
- ✔ gute Arbeitsbedingungen
- ✔ Aus- und Weiterbildung
- ✔ Förderung des fairen Handels
- ✔ Schutz der Umwelt

Dazu verpflichten sich die Mitglieder der World Fair Trade Organization (WFTO).

DOC aktuell
GESUNDHEIT IST UNSER THEMA

Foto: Laura Pashkevich, Adobe Stock

RÜCKEN FIT IM HOMEOFFICE

Auch bei der Bildschirmarbeit zu Hause so viel bewegen wie möglich

Ob im Firmenbüro oder im Homeoffice: Gönnen Sie Ihrem Rücken zwischendurch etwas Bewegung. Schon ein paar Minuten Gymnastik tun Wirbelsäule und Gelenken gut. Noch besser: so oft es geht, im Stehen arbeiten, beispielsweise zum Telefonieren hinstellen. Regelmäßig die Beine und die Arme ausstrecken ist ebenfalls hilfreich. Wer die Chance hat, geht in der Mittagspause ein bisschen spazieren, anstatt sitzen zu bleiben.

Gerade im Homeoffice stimmen oft die Rahmenbedingungen nicht: Von Ergonomie ist zu Hause am Küchen- oder Wohnzimmertisch in der Regel kaum etwas zu sehen. Ein paar Stellschrauben gibt es aber, die Büroarbeit daheim weniger rückenbelastend zu gestalten. Der Verein Aktion gesunder Rücken (AGR) hat fünf Tipps zusammengestellt.

Gut beleuchtet

Sorgen Sie für genug Licht am Arbeitsplatz. So entlasten Sie die Augen, und das Lesen von Dokumenten fällt Ihnen leichter. Steht Ihr PC oder Laptop direkt vor oder hinter einem Fenster, kann dies zu Blendungen führen. Idealerweise sollten Sie den Bildschirm seitlich zum Fenster platzieren.

Öfter mal die Sitzposition wechseln Foto: Sedus / AGR

Mobil bleiben

Sie gehören zu den Menschen, die stundenlang mit überschlagenen Beinen auf dem Stuhl kauern? Kein Wunder, wenn Sie sich am Feierabend verknotet fühlen! Einseitige Haltung führt dazu, dass Muskeln verkürzen und verspannen. Deshalb versuchen Sie, möglichst dynamisch zu sitzen.

Richtiger Sitzplatz

Ein Schreibtisch und ein verstellbarer Bürostuhl bilden die beste Basis für ergonomisches Sitzen. So kann man unkompliziert die Sitzposition öfter wechseln. Das geschieht meist sogar unbewusst.

Im Stehen

Auch im Homeoffice gilt es, möglichst viel im Stehen zu arbeiten. Ein Bistrotisch, eine Kommode oder ähnliche Möbelstücke leisten da gute Dienste. Ideal wäre ein Stehpult, aber wer hat so etwas schon zu Hause. Und längere Gespräche am Handy sollten Sie nutzen, auf und ab zu gehen.

Auf der Couch

Scheuen Sie sich nicht, mal auf der Couch oder auf dem Bett in die Laptop-Tasten zu hauen. Auch diese Art Positionswechsel dankt Ihnen Ihr Rücken.

www.agr-ev.de

TESTEN LASSEN

Auch während der Coronaeinschränkungen ist es möglich, sich beim Schweriner Gesundheitsamt anonym auf sexuell übertragbare Krankheiten testen zu lassen. Darauf weist das Amt jetzt hin. Auch die Beratung zu HIV, Syphilis und Co. werde weiterhin angeboten. Bei frühzeitiger Erkennung seien viele der Krankheiten gut behandelbar oder sogar heilbar. Die Tests sind in der Regel kostenlos Für die ebenfalls anonyme Terminvergabe steht Lars Völkers zur Verfügung – per E-Mail unter lvoelkers@schwerin.de und per Telefon unter 0385/5452866.

KOCHEN MIT WENIGEN ZUTATEN

Gesundes Essen lässt sich auch auch schnell zubereiten

Wir erinnern uns: Als vor gut einem Jahr der erste Lockdown angeordnet wurde, horteten viele daheim Dosensuppen, Nudeln und Tiefkühlkost. Dass diese Ernährung auf Dauer nicht gesund sein kann, sprach sich auch bei jüngeren Leuten rum. Eine forsa-Umfrage im Auftrag der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) im Frühling 2020 ergab: Mehr als ein Drittel der befragten Kinder und Jugendlichen backen und kochen seit dem Beginn der Pandemie mehr als zuvor – zusammen mit Eltern und Geschwistern oder allein. Doch was tun, wenn der Kühlschrank nicht viel hergibt und kaum Zeit zum Einkaufen bleibt? Anja Luci, Ernährungsexpertin der KKH, sagt: „Auch aus wenigen Zutaten lässt sich eine leckere Mahlzeit am Herd zaubern. Sie können aus nur drei Zutaten – zum Beispiel Kartoffeln, Frischkäse und Tomaten – innerhalb von 15, 20 Minuten ein leckeres und obendrein gesundes Gericht zubereiten."

Überhaupt gelte: Je weniger Zutaten für ein Gericht nötig sind, desto schneller lässt es sich meist fertigstellen. Dabei sein sollten gesunde Nahrungsmittel wie Gemüse und Salat, Brot, Nudeln und andere Getreideprodukte, Milchprodukte und Fisch.

LYMPHDRAINAGE FÜR ZU HAUSE

„Aktionstag Lymph- und Lipödem“ bei Kowsky – Heim-Therapiegerät und Strümpfe im Mittelpunkt

Kowsky lädt am 29. April, wieder zu einem „Aktionstag Lymph- und Lipödem“ ein. Er findet an jenem Donnerstag von 9 bis 17 Uhr im Sanitätshaus in der Nikolaus-Otto-Straße 13 statt. Interessierte werden gebeten, sich frühzeitig anzumelden, damit die pandemiebedigten Hygieneregeln eingehalten werden können.

Was kann ich zu Hause tun, um meine Beschwerden zu lindern?, fragen sich viele Frauen, die unter einem Lipödem leiden. Ein Vertreter des Medizinprodukte-Unternehmens SLK weiß Antwort. Er stellt beim Lymphtag ein Gerätesystem vor, das Betroffenen hilft, überschüssige Flüssigkeit in den Gliedmaßen loszuwerden, ohne die Physiotherapie aufzusuchen.

Die Kowsky-Mitarbeiterin Schwester Susanne sagt: „Varilymph, so heißt das Thrapiegerät, kann die professionelle Lymphdrainage beim Physiotherapeuten nicht

Schwester Susanne ist bei Kowsky Kompressionstherapie-Expertin.

ersetzen, ist aber eine sehr gute Ergänzung dazu. Die Drainage daheim können Lymph- und Lipödem-Betroffene täglich vornehmen. Wenn sie das Gefühl haben, dass nach einem langen Tag die Beine besonders schwer sind, einfach die Varilymph-Manschette anlegen und die Entspannung genießen.“ Die Manschetten gibt es in verschiedenen Ausführungen für Beine, Arme, Hüfte und Bauch. Wie die Therapiegeräte für zu Hause genau funktionieren, erklärt der Fachmann von der Firma SLK.

Die Kowsky-Mitarbeiter rund um die Expertin Schwester Susanne stellen am Aktionstag weitere Produkte rund um Lip- und Lymphödem vor, in erster Linie Kompressionsstrümpfe. „Wir haben ganz neue Flachstrickstrümpfe in tollen Trendfarben da“, sagt sie.

In Deutschland leiden ungefähr vier Millionen Frauen an einem Lipödem. Es handelt sich dabei um eine Störung der Fettverteilung und Wassereinlagerungen. Die Krankheit ist vermutlich hormonell bedingt. Die Ursache lässt sich nicht behandeln, wohl aber die Symptome.

Unter dem Lipödem Leidende berichten unter anderem von blauen Flecken und Berührungsschmerz an den betreffenden Körperstellen. Deutlich sichtbar sind die geschwollenen Beine und Arme.

Für den „Aktionstag Lymph- und Lipödem“ bitte anmelden unter Telefon 0385/646800. Ohne Anmeldung ist eine Teilnahme leider nicht möglich.

KNIETAG BEI KOWSKY

Sanitätshaus informiert über Orthesen gegen Gelenkbeschwerden

Der Informationstag zum Thema Kniebeschwerden beim Sanitätshaus Kowsky im November 2020 war ein so großer Erfolg, dass sich Kowsky entschlossen hat, im Mai dieses Jahr gleich den nächsten anzubieten – es sind sogar zwei hintereinander: am 4. Mai am Standort Schwerin, Nikolaus-Otto-Straße 13, und am 5. Mai bei Kowsky in Parchim, Buchholzallee 2, jeweils 9 bis 17 Uhr.

Schwerpunktthema soll wieder die Arthrose im Kniegelenk sein. Ansprechpartner ist Kowsky-Orthopädietechnikermeister Torsten Lindig. Er stellt Hilfsmittel von der Firma Össur vor. Lindig sagt: „Bei Fehlstellungen der Beine wird das Kniegelenk einseitig abgenutzt. Die Orthesen der Firma Össur entlasten mit ihrem patentierten Wirkprinzip den schmerzhaften Bereich, indem der Gelenkspalt minimal wieder geöffnet wird. Sie verleihen dem Kniegelenk mehr Stabilität und beeinflussen die Statik positiv.“ Kniebeschwerden folgen oft aus

Torsten Lindig beim Anlegen einer Knie-Orthese Fotos: S. Krieg

den Fehlstellungen Genu varum und Genu valgum, bekannt als O-Beine und X-Beine. Wie gut die Hilfsmittel hier helfen, merke man sehr schnell, sagt Lindig.

Die Orthesen gibt es in unterschiedlichen Größen, sie können bei Kowsky getestet werden. Wenn der Test erfolgreich war, sollten sich die Betroffenen vom Hausarzt ein Rezept ausstellen lassen und damit wieder zum Sanitätshaus Kowsky kommen.

Die Orthesen verbessern in vielen Fällen auch das Gangbild der Patienten, weil durch Entlastungsbewegungen hervorgerufene Fehlhaltungen vermieden werden. Mit dem Einsatz der Hilfsmittel wird eine Operation oft um Jahre verschoben oder unnötig. Den besten Effekt erzielen knieschmerzgeplagte Menschen mit zusätzlichen physiotherapeutischen Übungen.

Anmeldungen für den Knie-Informationstag am 4. Mai bei Kowsky in Schwerin: per E-Mail unter sanitaetshaus-schwerin@kowsky.com oder telefonisch unter 0385/646800.

Pandemiebedingt ist eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung leider nicht möglich.

KURZINFOS

SANITÄTSHAUS KOWSKY
Sanitätshaus Schwerin
Nikolaus-Otto-Straße 13
19061 Schwerin
03 85 / 64 68 0-0
sanitaetshaus-schwerin@kowsky.com
www.kowsky.com

Sanitätshaus Parchim
Buchholzallee 2
19370 Parchim
Tel. 0 38 71 / 26 58 32

TESTEN UND IMPFEN

Krankenhaus Crivitz betreibt zwei Impfstraßen und ein Testzentrum

Schwester Ulrike Wunderow bei einer Impfung mit dem Vakzin von AstraZeneca Foto: S. Krieg

Seit 1. März wird in Crivitz gegen Covid-19 geimpft. Zwei Impfstraßen richtete das Krankenhaus Crivitz dafür in einem ehemaligen Bürotrakt an der Rückseite des Hauses ein. Begonnen wurde am 1. März mit nur einer Impfstraße und dem Vakzin von AstraZeneca. Seit der Woche nach Ostern wird an der zweiten Impfstraße der Impfstoff des Herstellers Biontech-Pfizer gespritzt.

Die Impfungen finden montags bis freitags von 7.30 bis 15.30 Uhr statt (abzüglich einer Stunde Pause). Die Taktung wurde auf sechs Minuten pro Person festgelegt. So schafft das Zentrum pro Impfstraße 75 Personen täglich.

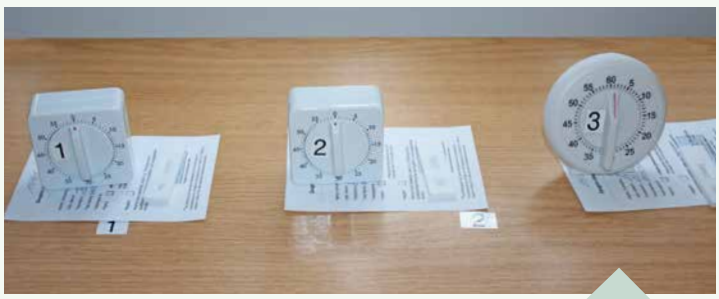
Der Impfstandort Crivitz gehört zum Impfzentrum Parchim und ist nur einer von drei seiner Art im Landkreis Ludwigslust-Parchim. Entsprechend hoch ist die Nachfrage. Die Termine werden zentral über die Impfhotline des Landes vergeben. Wer einen Termin bekommt, erfährt auch gleich, welcher Impfstoff ihm gegeben wird; aussuchen kann man nicht.

Die Verwaltung hat zudem eine Warteliste eingerichtet: Falls am Ende der Woche Dosen übrig sind, werden diese am Freitag an Impfwillige von der Liste verabreicht.

Anja Trilk, Pflegedienstleiterin des Krankenhauses Crivitz, ist verantwortlich für Umsetzung und Organisation der Coronaimpfungen in Crivitz. Sie sagt: „Ich wünsche mir, dass wir das Impfen entbürokratisieren. Und hoffentlich können wir bald ohne Rücksicht auf Kategorien impfen.“ Alle Mitarbeiter des Krankenhauses Crivitz, die sich impfen lassen wollten haben ihre Dosis bereits bekommen, teils sogar schon die Zweitimpfung.

Direkt vor dem Impfgebäude hat die Freiwillige Feuerwehr Crivitz zwei Zelte aufgebaut. Sie dienen als Wartebereiche – das eine für diejenigen, die noch keinen Piks erhalten haben, das andere für die gerade Geimpften, die sicherheitshalber noch 15 bis 30 Minuten dort bleiben müssen.

Auf dem Gelände des Krankenhauses ist Parken nicht möglich, daher werden Besucher des Impfzentrums gebeten, ihre Autos auf den Parkplätzen in der Molkerei- und der Bahnhofstraße abzustellen.



Nach 15 Minuten gibt’s das Ergebnis des Schnelltests Foto: S. Krieg

TESTZENTRUM GUT BESUCHT

Gleich gegenüber vom Haupteingang des Krankenhauses befindet sich das Bürgerzentrum. Dessen Sitzungsraum hat die Stadt Crivitz als Corona-Testzentrum zur Verfügung gestellt. Ursprünglich sollte direkt im Krankenhaus getestet werden. Im Bürgerhaus ist aber mehr Platz.

Krankenpfleger Maximilian Lange und Marina Balk, Mitarbeiter des Krankenhauses Crivitz, übernehmen die Abstriche. Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr und 12.45 bis 16 Uhr sind sie für alle da, die gern den Antigen-Test machen möchten. Jedem Bürger steht einmal pro Woche ein solcher gratis zu.

Lange sagt, der Andrang seit der Eröffnung Mitte März sei stetig gestiegen. Deshalb werde überlegt, die Öffnungszeiten zu erweitern. „Es kam schon vor, dass eine ganze Firma mit allen Mitarbeitern vor der Tür stand“, fügt er hinzu.

Die Abstriche werden je nach Wunsch des zu Testenden im Rachen oder in der Nase genommen. Hat der Betreffende Symptome, wird das Stäbchen bevorzugt in die Nase geführt. Nachdem das Substrat auf den Teststreifen getupft wurde, stellen die beiden Tester jeweils eine Eieruhr auf 15 Minuten. So lange dauert es, bis das Ergebnis abzulesen ist. Für das Warten steht ein extra Raum zur Verfügung.

KRANKENHAUS AM CRIVITZER SEE

KURZINFOS

KRANKENHAUS AM CRIVITZER SEE gGmbH
Amtsstraße 1
19089 Crivitz
Telefon: 0 38 63 520-0
Fax: 0 38 63 520-158
www.krankenhaus-am-crivitzer-see.de

AUSFALLSCHRITTE

KREUZHEBEN

SHRUGS

KNIEBEUGE

MUSKELAUFBAUTRAINING ZU HA

So wachsen die Muskeln: Wir geben Ihnen einige allgemeine Tipps und stellen Ihnen ein paar Übungen vor

Wenn es die Umstände nicht erlauben, ins Fitnessstudio zu gehen, kann man auch zu Hause eine Menge tun, um in Form zu kommen. Einfache Mittel reichen dafür schon: Kurzhanteln und ein Gummiband (Theraband oder Ähnliches). Wer darüber nicht verfügt, kann auch improvisieren mit Gegenständen aus dem Haushalt oder nur mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten.

Beim Muskelaufbautraining, um das es uns hier gehen soll, muss man für optimale Ergebnisse stets genau dieses Ziel im Fokus haben: die Muskeln zu entwickeln. Wer einen dicken Bizeps, muskulöse Oberschenkel und breite Schultern präsentieren will, für den stellt das Gewicht nur Mittel zum Zweck dar. Was zählt, ist das Gefühl im Muskel.

Bei maximal drei Trainingstagen pro Woche ist es sinnvoll, zu versuchen, den Körper jeweils möglichst komplett zu beanspruchen. Wer viermal oder noch öfter zur Hantel greift, für den empfiehlt sich ein sogenanntes Split-Programm, das heißt, man trainiert nicht alle Muskelgruppen an einem Tag, sondern wechselt unterschiedliche Einheiten miteinander ab. Für unsere Zwecke beim „Pumpen“ zu Hause dürfte eine Zweier-Aufteilung locker reichen. Bewährte Splits sind zum Beispiel Drücken/Ziehen, Rumpf/Extremitäten, Vorder-/Rückseite und mit Abstrichen Oberkörper/Unterkörper.

Mit den Übungen, die wir im Folgenden vorstellen, decken Sie einen großen Teil der Muskelgruppen ab. Es gibt aber noch viel, viel mehr.

Sie können die Bewegungen langsam, in mittlerem Tempo oder auch sehr zügig ausführen – entscheidend ist immer, dass Sie niemals Schwung holen und dass Sie sich auf die anvisierten Muskeln konzentrieren, so dass andere Muskeln möglichst wenig mithelfen. Der Trick dabei: am Anfang und Ende der Bewegung ganz kurz stoppen, nicht wirklich das Gewicht halten, sondern nur nicht sofort in die Gegenrichtung weiterarbeiten.

Wie viele Wiederholungen Sie pro Durchgang (Satz) absolvieren, hängt davon ab, wie schwer das verwendete Gewicht ist (oder bei reinen Körpergewichtsübungen die Ausführungsvariante). Aber es sollten nicht weniger als zehn sein, besser mehr – sogar bis zu hundert.

Wenn Sie mit sehr hohen Wiederholungszahlen trainieren (etwa 30 bis 100), dann reicht pro Übung ein einziger Satz. Sie können innerhalb eines solchen Satzes mit sehr vielen Wiederholungen auch ganz kurz – vielleicht vier, fünf Atemzüge lang – pausieren und dann fortfahren, aber höchstens dreimal zwischendurch anhalten.

Bei niedrigeren Wiederholungszahlen machen Sie zwei bis vier Sätze bis zu dem Punkt, wo Sie die Übung nicht mehr sauber ausführen können. Wenn Sie richtig trainiert haben, fühlt sich der jeweilige Muskel angenehm prall oder warm an. Das Gefühl nennt man auch den Pump-Effekt oder kurz den Pump.

Vor dem Muskeltraining aufwärmen, zum Beispiel mit Gymnastik oder am Hometrainer/Ergometer. Danach könnte jeweils ein Aufwärmsatz folgen: pro pro Übung mit einem niedrigen Gewicht (oder einer leichteren Variante) arbeiten. Wenn Sie sowieso mit sehr niedrigem Gewicht und vielen Wiederholungen (35 und mehr) trainieren, können Sie sich das Aufwärmen sparen.

NACKEN

Sie nehmen in jede Hand eine Kurzhantel, lassen die Arme seitlich hängen. Ziehen Sie nun die Schultern nach oben. Dabei aufrecht stehen, Brust raus und Kopf gerade oder ganz leicht nach unten geneigt. Die Übung heißt **Shrugs**.

VORDERE SCHULTER

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, nehmen Sie eine Kurzhantel und fassen Sie diese nicht am Griff, sondern auf einer Seite mit beiden Händen unter den Scheiben an, so dass sie sich senkrecht ungefähr vor ihrer Brust und ihrem Hals befindet. Die Ellbogen möglichst dicht zusammen. Jetzt drücken Sie die Hantel vor Ihrem Gesicht nach oben über Kopfhöhe. Die Arme müssen am Ende der Bewegung nicht gestreckt sein.

SEITLICHE SCHULTER

Nehmen Sie zwei Kurzhanteln in die Hand und lassen Sie die Arme in der Ausgangsposition neben dem Körper etwa in Hüfthöhe. Jetzt bewegen Sie die ganz leicht angewinkelten Arme seitlich hoch, so dass sie am Ende knapp waagerecht vom Körper wegzeigen; höher brauchen sie nicht zu sein. Tipp: Konzentrieren Sie sich dabei auf die Ellbogen, und drehen Sie im Verlauf des Anhebens der Arme die Hände minimal nach vorn, so dass die Hand-Innenflächen parallel zum Boden bleiben. Und noch was: Wieder in der Ausgangsposition sollten die Hände ein paar Zentimeter Abstand von der Hüfte haben. Das **Seitheben** können Sie im Sitzen oder Stehen ausführen.

HINTERE SCHULTER

Nehmen Sie zwei Kurzhanteln in die Hände, die Füße schulterbreit oder etwas weiter auseinander und die Knie leicht gebeugt. (Sie müssen fest und bequem stehen, im Sitzen klappt‘s aber ebenfalls.) Jetzt beugen Sie sich vor, so dass die Arme vor Ihnen „runterhängen“ und zwar etwas weiter vom Körper weg als die Fußspitzen. Jetzt bewegen Sie die Arme seitlich hoch (möglichst weit vom Körper weg), als wollten Sie fliegen.

TRIZEPS

Eine Kurzhantel nehmen, hinknien und mit dem freien Arm auf dem Oberschenkel abstützen. Oder bringen Sie sich anderweitig in eine stabile Position, zum Beispiel mit dem Knie auf einem Hocker oder auch

USE – MIT EINFACHEN MITTELN

– inklusive hilfreicher Tricks zur effektiveren Ausführung

nur im Stehen mit einem Bein vorn. Der Arm mit der Kurzhantel wird hochgezogen und so fixiert. Ab jetzt bewegt sich ausschließlich der Unterarm – und zwar nach hinten, bis er sich in einer Linie mit dem Oberarm befindet. Geübte schaffen es sogar, diese **Kickbacks** mit zwei Hanteln gleichzeitig zu absolvieren (am besten im leicht gehockten Stand).

BIZEPS

Zwei Kurzhanteln nehmen, die Arme in Schulterhöhe gerade seitlich vom Körper strecken und die Hände so drehen, dass die Hand-Außenflächen zum Boden zeigen. Die Arme werden nicht angewinkelt. In der Haltung verharren Sie, so lange Sie es schaffen. Dies ist eine sogenannte isometrische Übung und nennt sich Crossholds.

BRUST

Sie legen sich rücklings auf den Boden oder auf einen Sitzball oder Ähnliches. Sie schnappen sich zwei Kurzhanteln, drücken sie senkrecht nach oben und halten Sie so eng zusammen, dass eine Scheibenseite die andere berührt; Sie können die Hanteln auch drehen, dass sich die Griffe parallel zueinander befinden. Wichtig ist, dass Sie die Hanteln während der gesamten Übung stets fest gegeneinanderdrücken und die Ellbogen etwas zusammenführen. Jetzt bewegen Sie die Hanteln mit fast gestreckten Armen hinter Ihren Kopf und dann wieder nach oben. Dies ist eine effektivere Variante der **Überzüge**, die meist mit nur einer Hantel ausgeführt werden – und so können Sie es auch machen.

BAUCH

Auf den Rücken legen und die Beine locker auf einem Stuhl, der Couch oder dergleichen locker so ablegen, dass sich sowohl die Hüft- als auch die Kniegelenke ungefähr im rechten Winkel befinden. Wem das nicht behagt, winkelt die Beine nur an und setzt die Fersen auf den Boden. Jetzt den Oberkörper nach oben bewegen – und zwar so, als wollten Sie sich eher zusammenrollen als aufstehen. Die Arme können Sie nach hinten strecken, dann wird's schwerer, oder zum Beispiel vor der Brust oder am Kopf platzieren. Sie dürfen aber auf keinen Fall in irgendeiner Weise mit den Händen am Kopf ziehen.

VORDERE OBERSCHENKEL

Kniebeuge kennt jeder. Wer es sich dabei ohne Gewicht schwerer machen möchte, geht so weit wie möglich in die Hocke und dann – statt sich komplett aufzurichten – nur ein kleines Stück hoch. Fußstellung nicht zu eng und die Fußspitzen leicht nach außen zeigend. Wichtig ist, dass der Rücken stets gerade bleibt. Die Arme halten Sie so, dass Sie im Gleichgewicht bleiben.

OBERSCHENKEL, PO

Hinstellen, Füße zirka hüftbreit auseinander und jetzt mit einem Bein einen langen Schritt nach vorn machen. Beim anderen Bein sollte sich der Oberschenkel automatisch ein Stück nach hinten und das Knie nach unten bewegen. Dann das Bein zurück in die Ausgangsposition, und weiter geht's mit der anderen Seite. Um es sich für diese **Ausfallschritte** schwerer zu machen, nehmen Sie in jede Hand eine Kurzhantel. Es kann sein, dass die Übung anfangs etwas wacklig gerät. Sie werden aber lernen, dabei Ihr Gleichgewicht zu halten.

OBERER RÜCKEN

Rudern. Setzen Sie sich auf den Boden und legen ein Übungsband (Theraband oder Ähnliches) in einer Schlaufe um die Fußsohlen und nehmen die Enden in die Hand. Jetzt Beine strecken und aufrecht oder leicht vorgebeugt sitzen. Sie ziehen nun das Band zu sich heran. Am Ende der Bewegung sollten sich die Hände ungefähr vor Ihrem Bauchnabel (enger Griff) oder seitlich der Taille befinden. Wichtig: Konzentrieren Sie sich darauf, die Schulterblätter nach hinten und unten zu ziehen, die Arme dürfen nur eine untergeordnete Rolle spielen. Tipp: Sie können das Band auch statt hinter den Fußsohlen an einem Gegenstand befestigen; dann müssen Sie sich aber mit den Füßen irgendwo abstützen.

RÜCKEN, PO, HINTERE BEINE

Kreuzheben. Nehmen Sie zwei Kurzhanteln in die Hände. Stehen Sie aufrecht, die Füße hüftbreit auseinander und parallel zueinander. Beugen Sie sich nun nach vorn, wobei die Knie beinahe gestreckt bleiben. Gehen Sie so weit runter, bis sich die Hände vor den Schienbeinen befinden. Bewegen Sie den Oberkörper wieder zurück nach oben – dabei die Hanteln dicht an den Beinen entlangführen – und ziehen Sie zum Schluss die Schulterblätter nach hinten und unten. Der Kopf bleibt durchgängig in einer Linie mit dem Rücken. Der Rücken selbst muss stets gerade sein; ein leichtes Hohlkreuz wäre aber auch okay.

ZUM SCHLUSS

Wer keine Kurzhanteln verwenden kann oder will, hat bei einigen Übungen die Möglichkeit, stattdessen das Theraband einzusetzen. Seien Sie kreativ! Auch wichtig: dehnen. Dies aber bitte erst nach dem Training und/oder an den trainingsfreien Tagen. Viele weitere gute Tipps finden sich zum Beispiel unter www.uebungen.ws und auf diversen Youtube-Kanälen. Aber nicht nur gucken, sondern auch machen!

CORONA-SCHNELLTESTS – WO?

Zentrum am Pfaffenteich und viele dezentrale Angebote

Geschäfte, Anbieter „körpernaher Dienstleistungen“ und viele andere Einrichtungen verlangen vor dem Zutritt einen Corona-Schnelltest. Einmal wöchentlich darf jeder Bürger gratis einen solchen vornehmen lassen. Aber wo?

Die Stadt Schwerin setzt auf dezentrale Teststellen. Diese befinden sich vor allem in Apotheken. Inzwischen gibt es am Pfaffenteich auch ein zentrales Testzentrum. Wir haben alle Möglichkeiten, sich in Schwerin, auf den Coronavirus testen zu lassen, aufgelistet (Stand zum Redaktionsschluss):

- Testzentrum am Südufer des Pfaffenteichs, Arsenalstraße / Ecke Mecklenburgstraße
- Löwenapotheke am Bahnhof, Grunthalplatz 10
- Löwenapotheke im Sieben-Seen-Center (Test-Bus vor dem Center)
- „Institut Gesundheit heißt Leben“, Amtstraße 10
- Regenbogen-Apotheke, Hamburger Allee 140E
- Weststadt Apotheke, Johannes-Brahms-Straße 63
- Fritz-Reuter-Apotheke, Wittenburger Straße 40
- Einhorn-Apotheke, Lübecker Straße 195
- Sanimedius-Apotheke, Platz der Freiheit 5
- Schlosspark-Apotheke, Schloßstraße 39
- Testzentrum Helios Kliniken, Wismarsche Straße 393 - 397

Das Corona-Schnelltest-Zentrum am Südufer des Pfaffenteichs Foto: Rainer Cordes

In allen Fällen müssen zuvor telefonisch oder online Termine vereinbart werden. Ausnahme: das Testzentrum am Pfaffenteich. Hier kann jeder spontan hinkommen. Man kann sich auch online unter www.testen-sn.de anmelden.

Das Ergebnis bekommt der Getestete in der Regel jeweils ungefähr 20 Minuten später. Der Test ist 24 Stunden gültig.

www.testen-sn.de

PR-Anzeige

K&S SENIORENRESIDENZ SCHWERIN

NEUERÖFFNUNG IM MAI 2021

Die hochwertige Ausstattung der Zimmer und Gemeinschaftsräume bietet Ihnen ohne Zusatzkosten einen komfortablen und behaglichen Alterswohnsitz verbunden mit qualifizierter Pflege.

Wir sind ab sofort für Sie vor Ort in unserem Beratungsbüro:
Montag - Freitag von 09.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch bis 18.00 Uhr

Walnussweg 1 | 19057 Schwerin | Telefon 0174 / 92 80 03 9
schwerin@ks-residenz.de | schwerin.ks-gruppe.de

NEUES ZUHAUSE IN DER K&S SENIORENRESIDENZ

Eröffnung im Mai / Mitarbeiter gesucht

Am 3. Mai ziehen die ersten fünf Bewohner in die „K&S Seniorenresidenz“ im Walnussweg 1 in Schwerin-Lankow. Die Einrichtung bietet künftig pflegebedürftigen Menschen ein neues Zuhause.

Noch ist das Haus im Bau, die Büroräume waren aber schon im März fertig, so dass die Residenzleiterin Leni Czirpka und ihr Team schon loslegen konnten. Vor Kurzem wurden auch alle Möbel für die Caféteria, die Sole-Oase sowie die Ruhe-Sessel für die Aufenthaltsbereiche geliefert.

Zusammen mit dem Verwaltungsmitarbeiter Tobias Bartel sucht Leni Czirpka nach weiteren engagierten Mitgliedern des Residenzteams. Es wurden für Pflege, Hauswirtschaft und Küche schon motivierte Mitarbeiter gefunden, einige Plätze sind aber noch zu besetzen. Sie sagt: „Wer sich jetzt bewirbt, hat die Möglichkeit, unsere Seniorenresidenz in der Anfangsphase zu prägen und seinen Arbeitsplatz aktiv mitzugestalten. K&S schafft dafür bestmögliche Rahmenbedingungen.“ Akquiriert werde über viele unterschiedliche Kanäle.

Und fleißig bereiten die K&S-Mitarbeiter schon den Start vor. „Leider können wir die Eröffnung bedingt durch Corona nicht groß feiern“, sagt Leni Czirpka, „aber es wird einen Kurzfilm geben, der allen einen Blick hinter die Fassade dieses wunderbaren Hauses gewährt.“ Ein mit einem Gewinnspiel verbundener Countdown werde die Tage vor der Veröffentlichung des Films herunterzählen. „Wann das Popcorn bereitgestellt werden kann, werden wir über unsere Website bekannt geben“, sagt die Leiterin augenzwinkernd.

www.ks-gruppe.de /standorte/mecklenburg-vorpommern/

CHANCEN DER DIGITALISIERUNG

10 Themen, 15 Tage, 100 Prozent digital – die Konferenz NØRD 2021

NØRD – das ist der Digitalkongress Mecklenburg-Vorpommerns. Vom 31. Mai bis 14. Juni findet er zum zweiten Mal statt. In der Konferenz geht es um Vernetzung, um neue Ideen und Impulse für Mecklenburg-Vorpommern: Wie kann unser Land die Chancen der Digitalisierung nutzen?
Die erste NØRD fand 2019 zwei Tage lang an mehreren Veranstaltungsorten statt, rund 1.400 Interessenten nahmen teil. In diesem Jahr ist der Digitalkongress eine Online-Veranstaltung: Vorantreiber, Vorbilder, Vor- und Umdenker digitaler Konzepte treffen sich mittels Livestream im virtuellen Raum. Und das 15 Tage lang. Damit wird die NØRD 2021 zum größten Digitalevent in MV.

ZEHN THEMENFELDER

Konzipiert wurde der Kongress von der Stabsstelle Digitalisierung des Landesministeriums für Energie, Infrastruktur und Digitalisierung gemeinsam mit Partnern. Sie entschieden sich für diese zehn Themenfelder:

01 Start-ups, Gründer_innen & Co.
Hier gibt es Informationen über Unterstützung, Finanzierung und nützliche Netzwerke.

02 Frauenpower
Der Frauenanteil in den Führungspositionen in MV liegt über dem Bundesdurchschnitt, aber es geht noch viel mehr.

03 Digitale Teilhabe
Wissen ist zum Teilen da – im Alter, mitten im Leben wie auch in der Schul- und Hochschulbildung.

04 Nachhaltigkeit durch Digitalisierung
Konzepte für Umwelt, Klimaschutz, Nachhaltigkeit und zur Verkleinerung unseres ökologischen Fußabdrucks werden aufgezeigt.

05 Regionale Resilienz: Digitale Städte und Digitale Dörfer
Die Digitalisierung verändert Märkte und Wertschöpfungsketten, sie bietet vielfältige Chancen, von denen Kommunen profitieren können.

06 Data, Tech & Infrastruktur
Vorteile, Einsatzmöglichkeiten und Grenzen von Technologien wie KI, OpenData, IoT, VR und AR sowie ihre Wirkungen auf Wirtschaft, Verwaltung und Zusammenleben werden diskutiert.

07 Tradition trifft Moderne
Junge Start-ups, etablierte Betriebe, traditionelles Handwerk und richtungsweisende Ideengeber gestalten gemeinsam die Zukunft unseres Bundeslandes.

08 Co-Working in MV
Co-Working Spaces und flexible Arbeitsplätze verändern die Arbeitswelt und schaffen Perspektiven. Es wird dargestellt, welche Konzepte umgesetzt und für die Zukunft angedacht sind.

09 Digitale Reise durch MV
Auf einem digitalen Roadtrip durch MV, vorbei an Start-ups, Hochschulen, Co-Works und Schulen werden Menschen vorgestellt, die zum Ausbau der Digitalisierung in MV beitragen.

10 Digitale Gesellschaft
Hier wird über Fragen diskutiert wie: Was hält uns zusammen? Wie bringen wir junge und ältere Generationen auf einen gemeinsamen Nenner? Welche Werte werden uns in Zukunft einen? Wie verändert die Digitalisierung das soziale Miteinander in MV?

Anmeldungen und weitere Informationen: auf der Website und auf Social Media

www.noerd2021.de
/digitalesmv
@digitalesmv
#digitalesmv

Wir suchen:

Verkäufer (m/w/d) für unsere Vodafone Filialen in Wittenburg, Boizenburg, Hagenow, Lübtheen, Pampow, Gadebusch, Dömitz und Schwerin, in Vollzeit

Werde Teil von Vodafone und unterstütze uns dabei, jeden Tag ein Stück besser zu werden. Entdecke deine Möglichkeiten als Verkäufer (m/w/d)! Du verkaufst mehr als nur Handys. Du wirst Teil eines der führenden Kommunikationsunternehmen der Welt. Deine Leidenschaft für Technik ist ansteckend und begeistert die Kunden. Du hast Know-how und findest die richtigen Worte.
Starte durch in eine Zukunft – in einem starken Team und Karriere-Netzwerk.

Deine Herausforderungen:
Du begeisterst, berätst und bindest Kunden. Überzeuge auch neue Kunden von uns. Vertiefe dich in unsere Produktwelt. Du handelst mit deinem Ziel im Blick. Finde für Kundenbedürfnisse die richtigen Lösungen.

Das bringst du mit:
- Ein ausgeprägtes Verkaufstalent
- Eine abgeschlossene Berufsausbildung im Bereich Dienstleistung/Einzelhandel
- Technisches Know-how und Neugier auf neue Produkte/Technologien
- Ein sicheres und verbindliches Auftreten, Teamfähigkeit und Selbständigkeit

Das können wir dir bieten:
- Ein attraktives Gehalt und überdurchschnittliche Zusatzleistungen
- Verschiedene Möglichkeiten der betrieblichen Altersvorsorge
- Umfassende Weiterbildung
- Individuelle Förderung deiner Talente

Du willst heute Karriere im Netz von morgen machen? Dann bewirb dich mit Angaben zum frühstmöglichen Eintrittstermin und deiner Gehaltsvorstellung jetzt per E-Mail: bewerbung@handystore.de
SOS DOC Service GmbH, Bahnhofstraße 2, 19243 Wittenburg

The future is exciting.
Ready?

---

kreativLABOR®

Du kennst dich gut aus in der **Region?**
Du bist stark in der **Kommunikation?**
Du möchtest einen **abwechslungsreichen Job?**

PERFEKT!

Wir suchen ab sofort einen

MEDIABERATER (m/w/d)

Wir freuen uns auf deine aussagekräftige Bewerbung.
Sende diese per Post oder per E-Mail an:

Kreativlabor GmbH
Wismarsche Straße 170
19053 Schwerin
E-Mail: ah@kreativlabor.de

SCHWERIN live | eins | SOMMERfrische | hochzeit

Wir brauchen Unterstützung und suchen

Steuerfachangestellte, Steuerfachwirt oder Bilanzbuchhalter (m/w/d)

Wir brauchen Unterstützung in folgenden Bereichen:
- Selbständige Bearbeitung von Mandaten
- überwiegend aus den Branchen Handwerk & Dienstleistung
- Jahresabschluss, betriebliche Steuererklärungen
- Buchführung, Überwachung von Buchführungen
- private Steuererklärungen
- bevorzugt auf Basis digitalisierter Unterlagen

Ihr Profil:
- Abgeschlossene Ausbildung zum Steuerfachangestellten und Steuerfachwirt oder Bilanzbuchhalter (auch in Vorbereitung)
- Mehrjährige Praxiserfahrung Schwerpunkt Finanzbuchhaltung, idealerweise im Steuerberatungsunternehmen
- Erfahrungen bei der Erstellung/Vorbereitung von Jahresabschlüssen
- sicheres Anwenden von MS-Word und Excel, DATEV-Kenntnisse wünschenswert
- Analytisches Denkvermögen und eine sorgfältige Arbeitsweise
- Gute Ausdrucksweise insbesondere i.R.d. Geschäftskommunikation
- Gutes Selbstmanagement, Teamgeist und Kritikfähigkeit

Ihre Aufgaben:
- Erstellung von Jahresabschlüssen und Überwachung von Finanzbuchhaltungen mit einem großen Branchenquerschnitt
- Erstellung der betrieblichen Steuererklärungen
- Bearbeitung digitaler Belege, Umsetzung mit Unternehmen online
- Lösung von USt-Sachverhalten i.R. der Buchhaltung
- Erstellung von Einkommensteuererklärungen
- Führung von mündlicher und schriftlicher Mandantenkommunikation und Kommunikation mit der Finanzverwaltung
- selbständige Betreuung eigener Mandate

Unser Angebot:
- Fachliche und persönliche Unterstützung im Team
- Eigenständige Arbeitsorganisation
- Erfolgsabhängige Bonuszahlung und betriebliche Altersversorgung
- Moderne Arbeitsformen, flexible Arbeitszeiten, Heimarbeit möglich
- Kontinuierliche Fort- und Weiterbildung
- Finanzielle Unterstützung bei Erweiterung der beruflichen Qualifikation

Sie haben Interesse?
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung! Senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung bitte per Mail an:

KANZLEI KRITZNER STEUERBERATUNG
info@kanzlei-kritzner.de
Ansprechpartner: Susanne Kritzner
Slüterufer 14 | 19053 Schwerin

KATRIN RESTORFF
STEUERBERATERIN
info@steuerberatung-restorff.de
Ansprechpartner: Katrin Restorff
Slüterufer 14 | 19053 Schwerin

INJEKTIONSBOHRUNG IN LANKOW ERFOLGREICH GETESTET

Stadtwerke Schwerin bringen gemeinsam mit Partnern Geothermie in Schwerin voran

Test zur Ermittlung der Aufnahmefähigkeit des Aquifers in 1.340 Meter Tiefe

Der Bohrkopf auf dem Weg in die Tiefe

Fotos: Stadtwerke Schwerin

Das Geothermieprojekt in Schwerin-Lankow begleitet die Stadtwerke Schwerin (SWS) inzwischen seit mehr als vier Jahren. Nachdem im März 2019 die Förderbohrung erfolgreich abgeschlossen wurde, sind die Spezialisten der Stadtwerke, von der Geothermie Neubrandenburg GmbH (GTN) sowie von Daldrup & Söhne AG dabei, die Injektionsbohrung am Stadion Lankow fertigzustellen.

Auch diese Bohrung endete in ungefähr 1.340 Metern Tiefe, wohin die abgekühlte Sole wieder injiziert oder verpresst werden kann.

Diesen Bereich haben die Experten im Februar ohne Schwierigkeiten erreicht, so dass die Arbeiten perfekt im Zeitplan lagen. Aus den letzten 150 Metern wurden Bohrkerne entnommen und einer geologischen Untersuchung unterzogen.

Damit wurde eine thermalwasserführende Schicht – die sogenannte Postera-Sandsteinschicht – erschlossen.

Dieser feinkörnige Sandstein ist nur schwach verfestigt und weist äußerst günstige hydraulische Eigenschaften auf, zum Beispiel hohe Durchlässigkeit, was für die Rückführung der abgekühlten Thermalsole sehr wichtig ist.

GTN-Geschäftsführer Dr. Frank Kabus

Mitte März starteten die Geothermie-Experten von GTN den Leistungstest. Um die Aufnahmefähigkeit des Aquifers und die damit verbundene realisierbare Injektionsrate zu ermitteln, wurde ein Fördertest unternommen.

Darüber hinaus konnten viele weitere Parameter untersucht werden. Im Ergebnis des Tests hat sich gezeigt, dass die Erwartungen an den ausgewählten Injektionsstandort vollends erfüllt wurden.

GTN-Geschäftsführer Dr. Frank Kabus sagt: „Die Bohrungen am Stadion Lankow waren sehr erfolgreich. Sie deuten auf eine hohe Ergiebigkeit mit relativ niedrigem Energieaufwand und somit auf eine hohe Aufnahmefähigkeit hin. Dort konnten 150 Kubikmeter Thermalwasser pro Stunde ohne Probleme gewonnen werden. Das ist weit über dem, was wir erwartet haben. Das bedeutet, dass die am HKW-Standort geförderte Menge Thermalwasser nach der Abkühlung in selber Menge hier sicher wieder verpresst werden kann. Und damit steht einer geothermischen Nutzung am Standort Schwerin-Lankow nichts mehr im Wege."

SWS-Geschäftsführer Dr. Josef Wolf

Erfreut über die guten Ergebnisse des Fördertests war auch der SWS-Geschäftsführer Dr. Josef Wolf. Die Stadtwerke Schwerin werden künftig bis zu zehn Prozent des Schweriner Wärmebedarfs mit der „grünen Fernwärme" realisieren.

„Langfristig ist die Geothermie eine sehr verlässliche und klimafreundliche Art der Energiegewinnung, die zu keinen Preisanpassungen für die Stadtwerke-Kunden führen wird. Weitere Projekte dieser Art wären in Schwerin durchaus denkbar und würden die nachhaltige Energieerzeugung der Stadtwerke weiter vorantreiben", betont der Stadtwerke-Chef.

Nach dem abschließenden Einbau der Endinstallation – mit Schutzrohrtour und Injektionsstrang der Injektionsbohrung – steht den Stadtwerken Schwerin eine funktionstüchtige Bohrungsdublette zur geothermischen Energiegewinnung zur Verfügung.

Die positiven Testergebnisse werden sicherlich auch andere Projekte in Norddeutschland positiv beeinflussen. Anfang April wird die Bohranlage abgebaut. Auf dem Bohrplatz beginnen dann die Arbeiten an den oberirdischen Anlagen, an der Brunnenstube und einer Filterhalle. Parallel dazu erfolgt am Förderstandort der Bau der Brunnenstube und der Geothermiezentrale.

Wenn abschließend die beiden Standorte durch die oberirdische 1.100 Meter lange Wärmetrasse miteinander verbunden sind, können voraussichtlich ab Anfang 2022 die Stadtwerke Schwerin grüne Fernwärme in die Landeshauptstadt liefern. ■

STADTWERKE SCHWERIN

KURZINFOS

STADTWERKE SCHWERIN GMBH (SWS)
Eckdrift 43 - 45
19061 Schwerin
Telefon: 0385/633-0
Fax: 0385/633-1111
stadtwerke-schwerin@swsn.de
www.stadtwerke-schwerin.de

„ERDBEEREN SIND PFLICHT“

Kathleen Alakus ist Kleingärtnerin und betreut Männer, die Sozialstunden leisten müssen

Kathleen Alakus sagt von sich, sie habe den „grünen Daumen“. In ihrem Kleingarten gedeihen Pflanzen von Harlekin-Weide bis Hortensie, Rosen, allerhand Stauden, auch einjährige Blumen. Die Gewächse habe sie so ausgewählt, dass fast das ganze Gartenjahr etwas blüht.

Besonders wichtig seien ihr aber Kartoffeln und Gemüse. Damit Zucchini, Tomaten und Co. in der Erntezeit ordentlich abliefern, ziehe sie viele der Pflanzen ab Februar zu Hause vor. In einen Kleingarten gehören doch auch Erdbeeren, oder, Frau Alakus? „Klar“, sagt sie, „Erdbeeren sind Pflicht. Das Erste, was ich von meinem Gartennachbarn bekommen habe, waren Erdbeerpflanzen.“

2012 mietete sie ihre Parzelle in der Sparte „Erholung“ an. Zuvor hatten sich die Eltern der jungen Frau in derselben Kolonie bereits einen Garten genommen. „Ich habe ihnen viel geholfen, den Garten urbar zu machen. Mein Vater brachte mir dabei viel zum Anbau von Gemüse und anderen Pflanzen bei. Aber nicht nur das. Ich habe auch eine Menge Handwerkliches von ihm gelernt. So konnte ich später in meinem eigenen Garten eine Natursteinmauer selbst bauen“, erinnert sie sich.

Sich selbst einen Garten zuzulegen, entschied die junge Frau vor allem ihrer beiden Söhne wegen. Die Kinder sollten sich dort, anders als auf der Parzelle von Oma und Opa, ordentlich austoben können.

Der Schrebergarten, den Kathleen Alakus für ihre Familie auswählte, befindet sich nur 50 Meter entfernt von dem ihrer Eltern, stand aber zwei Jahre leer. Das Urbarmachen hatte sie ja bereits geübt. Es dauerte jedoch eine Weile, bis ihr kleines Reich wirklich schön aussah. Zunächst konnte sie nicht mal das Häuschen nutzen, unter anderem, weil es feucht war.

Die junge Familie ließ sich nicht verdrießen. „Meine Jungs und ich haben im Garten anfangs im Sommer vierzehn Tage im Zelt übernachtet. Auch noch im zweiten Jahr. Es war schön hier draußen, außerdem wollte ich uns die Fahrerei nach Hause und zurück ersparen. Ich hatte ja kein Auto damals“, sagt sie.

Kathleen Alakus (43) in ihrem grünen Refugium in der Schweriner Sparte „Erholung“ Foto: S. Krieg

Das Haus ist längst modernisiert. Im vergangenen Jahr haben Kathleen Alakus und ihr Partner das kleine Gebäude mit Holz verkleidet. In den nächsten Wochen wollen sie die Terrasse erneuern. „Jedes Jahr eine Baustelle, das haben wir uns vorgenommen“, sagt sie.

Seit 2020 ist sie Bereichsleiterin für die zirka 30 Gärten im Hyazinthenweg – und damit zum Beispiel zuständig fürs Überprüfen der Wasseruhren und Stromablesen. Vor allem finden die Kleingärtner dieses Abschnitts in Kathy aber eine Vermittlerin zwischen ihnen und dem Vereinsvorstand.

Vor einem Jahr hat sie auch noch die Betreuung von sechs Delinquenten übernommen, die in der Gartensparte Sozialstunden leisten.

Den meisten der 23- bis 44-jährigen Männer wurden die Stunden als Strafe für wiederholtes Schwarzfahren aufgebrummt. Kathleen Alakus sagt, sie komme mit den Jungs gut klar. Es seien ja keine Schwerverbrecher. Unter Kathys Betreuung entrümpeln sie vermüllte Flächen, schneiden Brombeersträucher zurück, helfen, brach liegende Gärten in Gemeinschaftsflächen umzuwandeln, bereiten verlassene Parzellen auf die Neuvermietung vor.

Der Kontakt zu diesen jungen Männern, die Mist gebaut haben, entwickelte sich über den Verein Phönix; er vermittelt Straffälligen gemeinnützige Arbeit, um eine Haft zu vermeiden. Aber auch die Staatsanwaltschaft schickte schon den einen oder anderen Burschen für etliche Sozialstunden in die Sparte „Erholung“.

Kathleen Alakus muss nun eine Menge organisieren, was viel Papierkram bedeutet. Deswegen hat sie sich zu Hause ein Büro eingerichtet. Den Platz fand sie im früheren Zimmer ihres Sohnes; der 23-Jährige ist kürzlich ausgezogen.

Seit 2012 arbeitet sie als Erzieherin in einem Kindergarten. Schon im Kindesalter habe sie davon geträumt, sagt die heute 43-Jährige: „Ich glaube, das ist ein bisschen genetisch. Meine Mutter ist auch Erzieherin, und meine Oma war Lehrerin am Jugendwerkhof.“ Auf jeden Fall sei die Arbeit für sie eine Leidenschaft. „Eine wirklich geborene Erzieherin sagt nicht umsonst über die Mädchen und Jungen, die sie betreut: Das sind alles meine Kinder“, fasst sie zusammen.

In ihrem Kleingarten pflanze sie auch Gewächse an, die sie im Kindergarten zum Basteln mit den Kleinen verwenden könne – Disteln, Strohblumen und Lampionblumen.

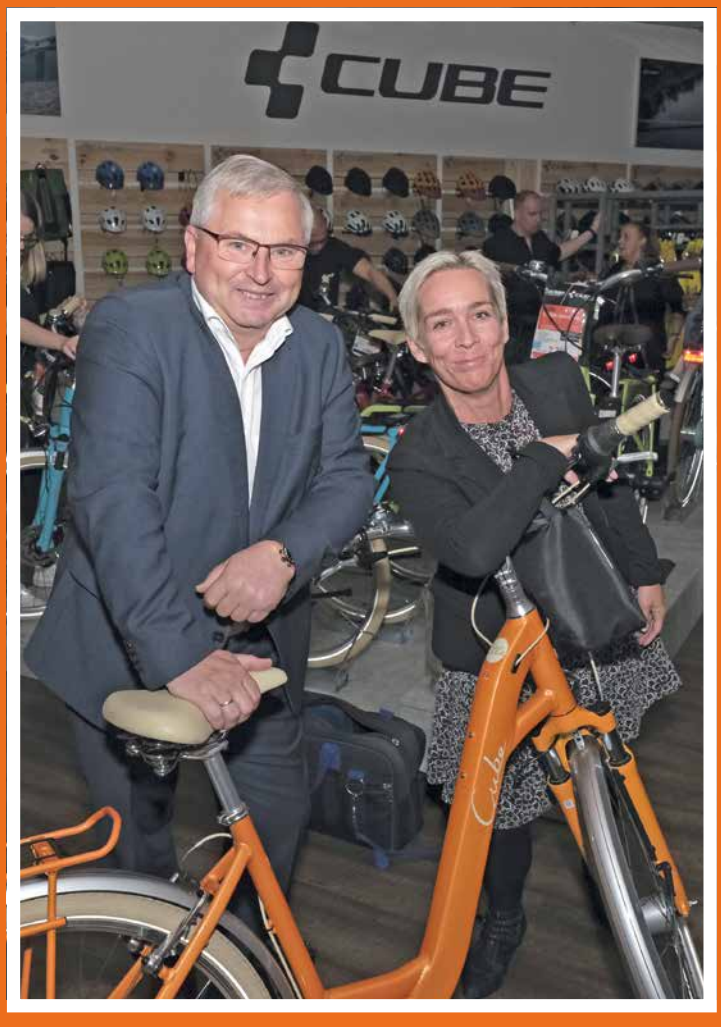
Ihr grünes Refugium bedeute für sie aber nicht nur umgraben, harken, säen und ernten – schuften, sondern auch Genuss. Was kurz zusammengefasst das Tolle am Garten sei? „Die Ruhe“, antwortet sie ohne Zögern. *S. Krieg* ■

EINKAUFEN VOR ORT

DIE INNENSTADT – DIE **SEELE** EINES ORTES

Viele Unternehmer setzen in der Krise auf Kreativität und die Treue ihrer Kunden

Die Innenstadt – oft ist sie die Seele eines Ortes. Hier kommt jeder regelmäßig vorbei, hierher werden die Verwandten von auswärts mitgenommen, treffen sich Freunde. Doch die Innenstädte sind in Zeiten von Corona in Not. Geschlossene Geschäfte, Händler und Gastronomen, die um ihre Existenz bangen – und Hilfe brauchen. Dabei sind alle gefragt: Jeder Einkauf, jede Bestellung, die nicht über Online-Großhändler abgewickelt werden, sondern vor Ort erfolgen, können helfen. Für den Erhalt lebendiger Innenstädte kämpfen zahlreiche Unternehmer in Schwerin und im ganzen Land im Corona-Lockdown. Sie öffnen die Geschäfte nach Pandemie-Richtlinien, bringen eigene Online-Shops auf Trab, beraten ihre Kunden telefonisch und nehmen Bestellungen an. Das Ziel ist klar: durch die Krise kommen.
Ohne Kunden ist das nicht zu schaffen. Und genau deshalb sind alle zum Einkaufen vor Ort eingeladen, denen etwas an einem bunten Mix großer und kleiner Geschäfte liegt. Alle, die gern regional shoppen und gute Dienstleistungen vor der Haustür zu schätzen wissen – genauso wie das Flair lebendiger Marktplätze und Ladenstraßen als Treffpunkt.



Ende September 2019 eröffnete der Cube-Store, was auch Centermanager Henner Schacht und seine Assistentin Peggy Och-Jäck sehr freute. Foto: R. Cordes

SEIT ZEHN JAHREN **BE**

Rückblick Marienplatz-Galerie, Teil 4: spannende Vera

Dass die Marienplatz-Galerie mehr als nur ein schönes Shoppingcenter ist, zeigt sich an der Vielfalt der dort stattfindenden Veranstaltungen. Über die Jahre erweiterten Centermanager Henner Schacht und sein Team das Angebot immer mehr.

In der Galerie präsentierten sich in den vergangenen Jahren unter anderem schon Landwirte, Westmecklenburger Unternehmerinnen und die Show-Basketballer von den Harlem Globetrotters.

Viel Publikum findet sich auch stets zu den Modenschauen im Frühjahr und Herbst ein – am 10. März 2018 zeigten Hobbymodels erstmals zusätzlich modische Kleidung und Accessoires für Jugendweihe und Konfirmation.

Die Werbegemeinschaft und das Management der Marienplatz-Galerie lassen sich regelmäßig originelle Dekorationen einfallen – passend zur jeweiligen Saison, zu Feiertagen und Ereignissen. Das hat man so in Schwerin noch nicht gesehen: Im Frühling 2018 hingen 19 Fahrräder von der Decke des Einkaufszentrums. Diese wurden zum Frühlingserwachen 2018 verlost.

Immer wieder wartet die Galerie mit wertvollen Preisen auf. So wurde im Februar 2019 in Zusammenarbeit mit dem Schweriner Autohaus AWUS ein Skoda Fabia verlost. An dem großen Gewinnspiel hatten sich 20.000 Kunden der Galerie beteiligt.

Im selben Monat eröffnete das Fitnessstudio unter dem Namen „New Circles Fitness & Vitaloft“ neu. Der größte Clou jenes Jahres war jedoch der Start des Cube-Stores gegenüber von „New Circles“ in der obersten Etage. Auf mehr als 1.700 Quadratmetern bietet der Store seit September 2019 Fahrräder und Zubehör an. Anfang 2020 nahm im Erdgeschoss der e-laden seinen Betrieb auf; dort dreht sich alles um Elektromobilität.

Auch in den pandemiebedingt schweren Monaten von April 2020 bis heute hatte und hat die Marienplatz-Galerie vieles zu bieten – von einer Malaktion bis hin zur Fotoausstellung. ■

Zwei Show-Basketballer der Harlem Globetrotters waren im März 2019 in der Marienplatz-Galerie zu Gast. Foto: S. Krieg

Seit März 2018 zeigen zu den Frühjahrsmodenschauen junge Hobbymodels auch festliche Kleidung für Jugendweihe und Konfirmation. Foto: R. Cordes

SMYTHS TOYS SUPERSTORES
WMF
CUT CONCEPT
DAILY DÖNER
MARIENPLATZ GALERIE
ich liebe es
DEPOT
Apollo
majorel
BODYCHECK
MARIENPLATZ GALERIE
NEW CIRCLES Fitness und Vitaloft
KULT
Die Genusswelt
Nipponkai
Postbank Eine Bank fürs Leben.
vodafone
Ernstings family Von fröhlichen Familien empfohlen.
Asia Thai
MARIENPLATZ GALERIE

Jetzt sicher shoppen mit der luca-App
Ab sofort überall in der Galerie

REICHERUNG FÜR SCHWERIN

nstaltungen, große Neueröffnungen, tolle Gewinnspiele und originelle Dekorationen

Diese Deko war etwas Besonderes: Im Frühling 2018 hingen Fahrräder unterm Dach. Foto: S. Krieg

Ruderweltmeister Hannes Ocik verkaufte im Mai 2020 im e-laden Mund-Nasen-Masken. Foto: R. Cordes

Im Februar 2019 wurde ein Skoda Fabia verlost. Eine junge Glücksfee loste die Gewinnerin aus zirka 20.000 Teilnehmern aus. Foto: R. Cordes

Aufgrund der Anti-Corona-Maßnahmen sind einige Angaben zu Veranstaltungen unter Umständen nicht mehr aktuell.

SA 01.05.
Nacht der Gitarren
mit Lulo Reinhardt, Alexsey Krupsky, Stephanie Jones u. a.
20 Uhr, Speicher Schwerin

SO 02.05.
Michy Reincke
Rock/Pop
20 Uhr, Speicher Schwerin

FR 07.05.
Kurzfilmnacht
nicht nur für Cineasten
20 Uhr, Speicher Schwerin

SA 08.05.
Weltladentag
Kampagnen-Aktion
ganztägig, Innenstadt

SA 08.05.
Kaiser & Plain
Kabarett
20 Uhr, Speicher Schwerin

MI 12.05.
The Hollies - Best Of!
Konzert
20 Uhr, Sport- und Kongresshalle Schwerin

FR 14.05.
Lisa & Laura Goldfarb „Kleine Koalition"
Kabarett
20 Uhr, Speicher Schwerin

FR 21.05.
Miss Allie - Das Konzert
Die kleine Singer/Songwriterin mit Herz
20 Uhr, Speicher Schwerin

SA 22.05.
SVZ Schlagerparty 2020
Open-Air-Party
18 Uhr, Freilichtbühne Schwerin

FR 28.05.
Schweriner Schlossfest - Festumzug
Vom Hauptbahnhof über die Innenstadt zum Schloss
10 Uhr, Start am Hauptbahnhof

FR 28.05.
TRiPOD - Das Konzert
Cover-Band
21 Uhr, Speicher Schwerin

SA 29.05.
Schweriner Schlossfest - Historisches Schlossfest
Buntes Programm mit vielen Aktionen für Klein und Groß
10 -20 Uhr, Schloss Schwerin

SA 29.05.
Adel Tawil – Alles lebt
Konzert
20 Uhr, Freilichtbühne Schwerin

SO 30.05.
Schweriner Schlossfest - Tag der offenen Tür Landtag
Blick hinter sonst verschlossenen Türen des Landesparlaments
10 - 20 Uhr, Schweriner Schloss

FR 04.06.
Andrea Volk: „Nur die Liege zählt"
Kabarett
20 Uhr, Speicher Schwerin

FALK SCHETTLERS FEINE KÜCHE

Diesmal im Blickpunkt: Zahnputzpulver

Falk Schettler ist Feinschmecker und hat sich seinen Traum vom eigenen Restaurant erfüllt. Er führt die „Strandperle" in Zippendorf und kocht dort auch selbst. In der Reihe „Falk Schettlers feine Küche" widmet er sich Themen rund um Essen und Kochen. In dieser Folge geht es um Zahnputzpulver.

Falk Schettler, Wirt und Koch der „Strandperle" Foto: S. Krieg

In meiner Küche wird nicht nur feines Essen gebrutzelt. Oder anders gesagt: Zu den Lebensmitteln gehören bei mir neben Speisen und Getränken auch Produkte zur Gesunderhaltung, vor allem das eine oder andere Kraut. So wird bei mir eben nicht nur Aubergine gebacken, Schnitzel gebraten und Ragout zubereitet, sondern auch Beinwellsalbe gekocht. Allerdings ist Beinwell jetzt eher kein Kraut zum Essen, sondern sehr hilfreich zur Behandlung von Gelenk- oder Hautproblemen.

Ich setze bereits seit vielen Jahren sogenannte Schwedenkräuter selbst an, und seit kurzem gibt es nun auch „SCHETTLERs Zahnputzpulver" offiziell. Vor einigen Jahren habe ich mit der Entwicklung begonnen und das Pulver schon damals aus dem Imbisswagen heraus verkauft.

Meiner Küchenphilosophie folgend, ausschließlich mit natürlichen Zutaten zu kochen, bestand mein Ziel darin, ein Zahnputzmittel zu entwickeln, das aus naturbelassenen Produkten besteht. Es gab viele Zahnputzpulver, deren Hersteller mit Begriffen wie „100% natürlich" warben, jedoch sind in diesen Mitteln dann Stoffe wie Xylit enthalten, ein sogenannter „Birkenzucker", der industriell hergestellt wird – ich nenne es „künstlich-chemisch".

Viele Monate habe ich mit Kreide und Salz experimentiert. Das war schon mal reine Natur – schmeckte nur nicht so lecker. Deshalb habe ich zusätzlich mit diversen getrockneten Kräutern zur Geschmackskorrektur herumprobiert. Herausgekommen ist eine Mischung aus Meersalz (ohne Rieselhilfen), Rügener Heilkreide und Pfefferminze.

Schon am Beginn meiner Experimente und mitten in meinem Selbstversuch bescheinigte mir meine Zahnärztin die Wirkung des Pulvers, als sie fragte: „Herr Schettler, wohin ist denn Ihr Zahnstein verschwunden?" Da hatte ich das Pulver gerade mal zwei Monate in Gebrauch.

Inzwischen gibt es viele positive Erfahrungsberichte von Nutzern des Zahnputzpulvers. Es könnte bald noch viel mehr geben: „SCHETTLERs Zahnputzpulver" ist deutschlandweit in der Apotheke erhältlich (auch online).

Guten Appetit!
Ihr Falk Schettler

www.strandperle-zippendorf.de

Das Zahnputzpulver gibt es jetzt auch in der Apotheke. Foto: Schettler

KONZERT IN WOHLIGER ATMOSPHÄRE

The Dark Tenor am 14. November in Schwerin

Da in Kunst und Kultur derzeit nicht viel geht, schauen wir schon auf den November. In der dunklen Jahreszeit tritt der Dark Tenor in der Schweriner Schelfkirche auf. The Dark Tenor ist der Künstlername von Billy Andrews.
Er ist ausgebildeter Opernsänger und mischt Klassik mit Rock und Pop. In der Schelfkirche singt Andrews auf diese Weise auch ein paar Weihnachtslieder. Begleitet wird er dabei von Cello, Gitarre und Klavier. Er sagt: „Ich freue mich schon sehr darauf, auf die Bühne zurückzukehren. Mit meinem Akustik-Trio spiele ich neue und speziell auf diese besondere Tour zugeschnittene Arrangements meiner beliebtesten Songs, aber natürlich auch brandneue Lieder."
The Dark Tenor nennt seine Tour „Winterlichter". Und so wird sein Auftritt ergänzt durch eine Lichtinstallation, die dem Konzert laut Andrews unter anderem „eine romantisch-märchenhafte" und eine „wohlig-weihnachtliche" Atmosphäre verleihen soll.
Das Konzert am Sonntag, 14. November, in der Schelfkirche beginnt um 19 Uhr. Eintrittskarten gibt's schon im Vorverkauf. ■
www.thedarktenor.com

Billy Andrews kann sich nicht entscheiden: Jackenkragen hoch oder runter? Deswegen auch sein fragender Blick. Foto: MSK Meistersinger

Aufgrund der Anti-Corona-Maßnahmen sind einige Angaben zu Veranstaltungen unter Umständen nicht mehr aktuell.

Schlossfestspiele: Titanic Musical 20.30 Uhr, Alter Garten	FR 11.06.
Schlossfestspiele: Die Schildbürger Schauspiel 20.30 Uhr, Schloss Innenhof	SA 12.06.
Festspiele MV: Fahrradkonzert Musik von Klassik bis Jazz, von Weltmusik bis Pop 11 - 20 Uhr, Bertha-Klingberg-Platz und verschiedene Orte in Schwerin	SO 20.06.
Festspiele MV: 25 Jahre Fauré Quartett Klassik-Konzert 19.30 Uhr, Schelfkirche Schwerinr	MI 23.06.
Schweriner 5-Seen-Lauf Sport-veranstaltung 8 - 20 Uhr, Rund um den Schweriner See, Campus am Ziegelsee	SA 03.07.
Festspiele MV: Fliegende Saitenwechsel Preisträger in Residence Preisträger-Projekt 14 Uhr, Schelfkirche Schwerin	SO 04.07.
Festspiele MV: Preisträger in Residence Abschlusskonzert des Preisträger Projektes 18 Uhr, Schelfkirche Schwerin	SO 04.07.

DAS WÜRSTCHEN FAHRRAD

AB 01. MAI IN LUDWIGSLUST

MAL WIEDER ESSEN GEHEN?

Kommen Sie uns besuchen in der Wöbbeliner Straße/ Schwarzer Weg in Ludwigslust! Wir freuen uns täglich von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr auf Sie.

UNSER ANGEBOT
· Currywurst Pommes
· Bratwurst vom Rind oder Schwein
· Veggiwurst
· Kaiserschmarrn
· Kartoffelpuffer
· Kaffee
· Fruchtsaftbowle
· Fritz Kola

BUCHUNGEN MÖGLICH

Das Würstchenfahrrad ist Ihr mobiler Grillprofi:
Für Firmenfeste, Familienfeiern, Kindergeburtstage u.v.m.
Sprechen Sie uns gern an.

WWW.DASWÜRSTCHENFAHRRAD.DE · Mail: wuerstchenfahrrad@web.de · Mobil: 0172 94 30 49 5

VON POEL BIS
AUSFLU
IN WESTME

Natur, Historie und Geschichten: Region – einfach mal raus aus

Frische Luft tanken und dabei entdecken, was Westmecklenburg zu bieten hat: Unsere Region verfügt über eine Menge Ausflugsziele – vom Leuchtturm auf der Insel Poel bis zum Elefantenhof in Platschow.

AN UND NAHE DER OSTSEE

Im **Ostseebad Boltenhagen** lohnt sich ein Spaziergang über die ganz neue Dünenpromenade mit Blick auf das Meer und die Bäderarchitektur. Und die gesunde Seeluft lässt mal wieder ordentlich durchatmen.
Mehr als schöne Strände hat die **Insel Poel** zu bieten, zum Beispiel die Inselkirche mit dem Schlosswall in Kirchdorf und den Leuchtturm in Timmendorf.
Ganz in der Nähe der Ostsee, in Klütz, befindet sich **Schloss Bothmer** mit seiner 270 Meter langen Festonallee und einem romantischen Garten.

Boltenhagen, Dünenpromenade
Foto: Rainer Cordes

Leuchtturm, Timmendorf, Poel
Foto: Katja Haescher

Schloss Bothmer
Foto: Rainer Cordes

Kreisagrarmuseum, Dorf Mecklenburg
Foto: Rainer Cordes

MUSEEN ENTDECKEN

Von der Ostsee ist es nicht weit zum **Steinzeitdorf Kussow**. Hier kann man erleben, wie unsere Vorfahren vor etwa 5.000 Jahren gelebt haben. Und das nicht nur theoretisch: Alle nachgebauten Steinzeitwerkzeuge dürfen in die Hand genommen und teils ausprobiert werden.

In Dorf Mecklenburg, einem kleinen Vorort von Wismar, steht das **Kreisagrarmuseum**. Ein Teil der hier gezeigten Ausstellung landwirtschaftlicher Technik ist an freier Luft zu sehen, zum Beispiel Flugzeuge.

Etwas historisches Dorfleben bietet der **Pingelhof**, der bereits im 17. Jahrhundert bäuerlich bewirtschaftet wurde und heute ein Museum ist. Der Hof befindet sich am Lewitzrand in Domsühl bei Parchim.

Das Freilichtmuseum in **Groß Raden** bei Sternberg, idyllisch am See gelegen, erzählt von der Geschichte der slawischen Besiedlung der Region. Hauptattraktionen sind der Burgwall und die originalgetreu nachgebaute Slawensiedlung, die oft für Aktionen genutzt werden.

Freilichtmuseum Groß Raden
Foto: Katja Haescher

Steinzeitdorf Kussow
Foto: Rainer Cordes

PLATSCHOW **GSZIELE CKLENBURG**

Es gibt viel zu entdecken in unserer der Bude und sich umschauen

In vielen Fällen braucht man nicht einmal einen Termin oder muss Rücksicht auf Öffnungszeiten nehmen – einfach mit dem Rad oder dem Auto hinfahren oder als Ziel einer Wanderung einplanen.

NATURPARK UND RESERVAT

Unweit des Bärenwaldes Müritz beginnt auch schon der **Naturpark Nossentiner/ Schwinzer Heide**. Er bietet schöne Wanderwege und reichlich Gelegenheiten, Tiere zu beobachten, zum Beispiel Vögel in großer Vielfalt. Ganz Ähnliches lässt sich über das **Biosphärenreservat Schaalsee** sagen. Das Gebiet erstreckt sich vom Landkreis Ludwigslust-Parchim bis nach Nordwestmecklenburg. Den Mittelpunkt bildet der namensgebende Schaalsee bei Zarrentin. Der Ort selbst ist auch einen Besuch wert, zum Beispiel, um das Kloster Zarrentin zu besichtigen.

Nossentiner/ Schwintzer Heide
Foto: Evelin Kartheuser

Schaalsee bei Zarrentin
Foto: Rainer Cordes

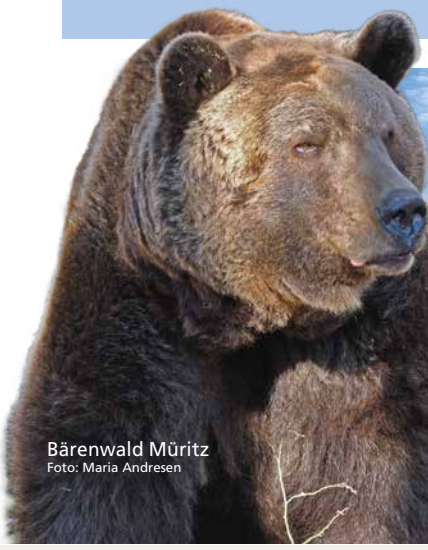
KAMELE, BÄREN, ELEFANTEN

Foto: M. Bakkioui

Nur wenige Fahrminuten braucht man vom Museum Groß Raden bis zum **Kamelhof Sternberger Burg.** Viele exotische Nutztiere leben dort – neben Kamelen zum Beispiel Büffel, Rentiere, Strauße und Zebras. Sogar Wölfe gibt es auf dem Gelände zu sehen. Noch viel größere Tiere haben in Platschow ihr Zuhause: Elefanten. Auf dem **Elefantenhof** wohnen neben den Rüsselträgern unter anderem auch Seelöwen, Pferde und Laufenten. Das „Elefantendorf" befindet sich zwischen Parchim und Perleberg nahe der A24.
Meister Petz ist der **Bärenwald Müritz** gewidmet. Die hier, südlich des Plauer Sees in Bad Stuer, lebenden Bären wurden zuvor aus nicht artgerechter Haltung befreit. Der Bärenwald ist Westeuropas größtes Bärenschutzzentrum.

RUND UM DIE SEEN

Apropos See: Der **Schweriner See** ist der viertgrößte See Deutschlands. Entsprechend viel gibt es an den Ufern des Innen- und Außensees zu entdecken.
Beliebtes Ausflugsziel am Außensee ist **Schloss Wiligrad** mit seinem hübschen Schlossgarten und dem Steilhang, von dem es an mehreren Stellen runter zu einem Spazierweg am Ufer geht.
Nicht weit entfernt vom Schweriner Innensee wartet der **Findlingsgarten Raben Steinfeld** auf Besucher. Fast 140 Steine können dort betrachtet werden. Tafeln informieren über Alter, Art und Herkunft der Findlinge.
Viel kleiner als der Schweriner See ist der **Rote See in Brüel**. Aber nicht minder schön. Das bewaldete Ufer lädt ein zu Wanderungen und zum Naturentdecken.


Bärenwald Müritz
Foto: Maria Andresen

Roter See, Brüel
Foto: Volkmar Eggert

Findlingsgarten Raben Steinfeld
Foto: Rainer Cordes

Riesenmammutbäume
Foto: Rainer Cordes

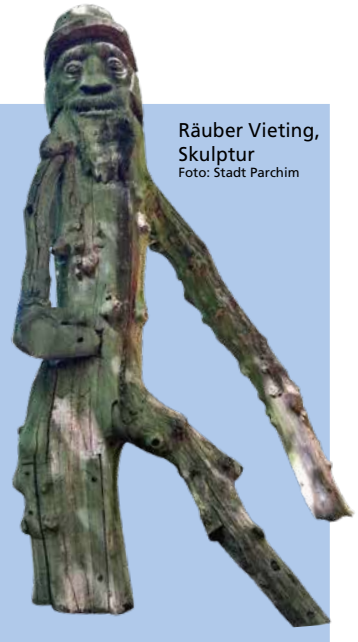
AB IN DIE BOTANIK

Botanik- und Gartenfreunde sollten mal im **Arboretum** in Crivitz vorbeischauen. Auf dem etwa sieben Hektar großen Gelände wurden 132 Strauch- und Baumarten aus aller Welt gepflanzt. Sortiert sind die Gehölze nach ihren natürlichen Verbreitungsgebieten. Das Arboretum ist ganztägig geöffnet.

Im Parchimer Stadtwald, südlich des Ortes, stehen die größten **Douglasien** Mitteleuropas. Die höchsten der eigentlich in Nordamerika beheimateten Bäume messen hier etwa 58 Meter. Sie überragen damit sogar die Marien- und die Georgenkirche in Parchim.
Mit etwa 40 Metern nicht ganz so hoch, dennoch beeindruckend, sind die beiden **Riesenmammutbäume in Kölpin** nahe Weberin an der Strecke zwischen Crivitz und Brüel. Sie haben sogar Namen bekommen: „Adam“ und „Eva“. Die Mammutbäume sind Teil des Naturparks Sternberger Seenland.
Nicht gigantisch, eher pittoresk mutet der **Wangeliner Garten** an. Hier, in Ganzlin nahe Plau, westlich des Plauer Sees, blüht und gedeiht eine Menge sehenswerter und interessanter Pflanzen – von Aronstab bis Heilkraut. Zu der Anlage gehört auch ein Schmetterlingsgarten.

GESCHICHTE UND GESCHICHTEN

Den Geschichtsinteressierten sei der **archäologische Lehrpfad Kritzow** empfohlen. Er beginnt in der Mitte des Ortes und ist ungefähr sieben Kilometer lang. Zu erfahren ist hier eine Menge über die Ur- und Frühgeschichte der Region. Kritzow, ein Ortsteil von Langen Brütz, liegt nahe des Ostufers des Schweriner Innensees.
Mehr Geschichten als Geschichte: Auf dem Spornitzer Feld zwischen Spornitz und Parchim stehen sieben längliche Steine. Der Sage nach soll es sich dabei um **sieben verwandelte Knaben** handeln.
Legenden umweben ebenfalls den **Räuber Vieting**, eine Sagengestalt aus der gleichen Region. Eine in den Sonnenbergen bei Parchim zu besichtigende Hütte soll seine frühere Höhle sein.
Räuber Vieting zählt zu mehreren Gestalten, denen die **Sagen- und Märchenstraße** Mecklenburg-Vorpommern gewidmet ist. Die erste Route der Märchenstraße führt von Schwerin über Rehna, Grevesmühlen, die Insel Poel, Groß Raden, Plau und Parchim bis zum Schaalsee.


Räuber Vieting, Skulptur
Foto: Stadt Parchim

Die Elbe bei Dömitz
Foto: Rainer Cordes

DÖMITZ UND DIE ELBE

Majestätisch muten die **Binnendünen** in Klein Schmölen am südöstlichen Ortsrand von Dömitz an. Zu ihnen zählt Europas größte Binnenwanderdüne. Sie ist 42 Meter hoch und bietet einen herrlichen Ausblick. Die Dünen zählen zum Naturpark Mecklenburgisches Elbetal.
Am anderen Ende der früheren Grenzstadt befindet sich die **Festung Dömitz**. Die fünfeckige Anlage aus der Renaissance liegt am Elbufer. Sie bildet einen guten Start- und Zielpunkt von Wanderungen und Spaziergängen.
An der Elbe entlang führt auch ein schöner **Radweg**. Unter anderem passiert er die Stadt Boizenburg. Aber auch zu Fuß lassen sich viele Abschnitte des Elbufers erkunden.

Festung Dömitz
Foto: Rainer Cordes

Das waren nur ein paar aus einer ganzen Reihe an Ausflugszielen unserer Region. Wer sich unterwegs gut umschaut, findet noch viel mehr, das sich zu besuchen lohnt. Es müssen ja auch nicht immer die klassischen Sehenswürdigkeiten sein. Auch Kleinode können Freude bringen.

IM BESTEN LICHT PRÄSENTIEREN UND KUNDEN BEIM SHOPPEN GEWINNEN

Werbung, die wirklich auffällt: auf den Parkdecks im Schweriner Schlosspark-Center

Citylight-Plakate an der Ausfahrt

Gut sichtbar: die Deckenbanner im Parkhaus

Rund 1,4 Millionen Autofahrer fahren jährlich ins Parkhaus des Schlosspark-Centers. Werbung ist hier perfekt platziert, denn jeder der Stellplatznutzer kommt an den Plakaten, großflächigen Aufklebern und Bannern vorbei. Besonders auffällig sind die hinterleuchteten Flächen. Und wenn sie sich dann noch mal extra optisch von den anderen abheben, wird zusätzlich Aufmerksamkeit gewonnen.

Bei der ovalen Werbefläche an der Ausfahrt vom Parkdeck 2 (mittlere Ebene) ist das genau so. Diese ist etwa zwei mal vier Meter groß, und die dort präsentierten Angebote lassen sich relativ problemlos immer wieder aktualisieren. Dieser schöne Hingucker ist allerdings erstmal ausgebucht.

Einige andere City-Light-Plakatflächen, in klassischer Rechteckform, auf den Parkdecks des Schlosspark-Centers sind noch zu haben.

Auch auf der äußeren Stellplatzfläche lohnt es sich zu werben, zum Beispiel auf dem riesigen mobilen Banner, auf das jeder Besucher direkt zukommt, wenn er durch die Eingangsschranken fährt; seine beiden Seiten sind unabhängig voneinander nutzbar.

Eine hervorragende Gelegenheit, das eigene Unternehmen bekannter zu machen, bietet zudem die „Ladestraße“, die größte Elektro-Tankstelle unseres Landes. Sie befindet sich auf dem Parkdeck 1. ■

Großes, auffälliges Werbebanner am Eingang zum Center auf dem Parkdeck 1

Plakate in A0-Größe können auf den beiden Parkdecks P1 und P2 angebracht werden. Fotos: S. Krieg

An Werbung im Parkhaus interessiert? Bei „büro v.i.p.“ melden!
E-Mail: gutentag@buero-vip.de
Telefon: 03 85 / 63 83 270

FACHWERKHAUS MIT GESCHICHTE

Das Gebäude Großer Moor wurde im 18. Jahrhundert errichtet und beherbergte einst ein Museum

Wer kennt das nicht: Da steht ein schönes Haus in der Straße, hundertmal und öfter ist man schon vorbeigegangen. Aber was verbirgt sich hinter der Fassade? Welche Geschichten stecken hinter den Mauern, wer geht hier ein und aus? Denn schließlich sind Geschichten von Häusern immer auch Geschichten von Menschen. In dieser Serie wollen wir gemeinsam mit Ihnen hinter Fassaden blicken. Diesmal: Großer Moor 38.

Großer Moor 38 dieser Tage: Das Haus ist schön geworden, nur die Straßenbaustelle davor trübt das Bild. Foto: S. Krieg

Nach dem Stadtbrand 1697 wurde in Schwerin nicht nur wiederaufgebaut, sondern auch gleich die Stadt erweitert – zu Beginn des 18. Jahrhunderts vor allem Richtung Osten. So entstand im unteren Abschnitt des Großen Moors, kurz vor der heutigen Werderstraße, eine Reihe von Fachwerkhäusern. Dazu zählt der Große Moor 38. Wahrscheinlich erst 1788 wurde das Gebäude in seiner heutigen Form aus zwei benachbarten Wohnhäusern errichtet.

Im Großen Moor wohnte ab dem Beginn des 18. Jahrhunderts eine bunte Mischung an Leuten, vor allem Handwerker und Adlige. In den folgenden Jahrzehnten kamen unter anderem Schauspieler, Intellektuelle und Kaufleute hinzu.

Von etwa 1790 bis 1830 lebte im Großen Moor 38 die Familie des Hofagenten Michel Ruben Hinrichsen, die ein Wandbild malen ließ, das später unter Denkmalschutz kam. 1845 wurde für das Haus ein Stadtbuch (ab 1900 Grundbuch) angelegt. Der erste eingetragene Besitzer war der Geheime Legationsrat Karl Wilhelm Friedrich Prosch, 1848 bis 1856 Direktor im Finanzministerium.

Von 1862 bis 1865 wohnte der Geheime Medizinalrat Carl von Mettenheimer im Großen Moor 38. Das Haus gehörte aber nicht ihm, sondern dem Bauconducteur und späteren Landbaumeister Heinrich Lütkens, der die Immobilie 1862 erwarb und gleich umbaute. Nach Lütkens Tod übernahm dessen Tochter Agnes Kaempf das Haus.

So sah das Haus im Sommer 1979 aus. Foto: Stadtarchiv

Inzwischen lebten im Großen Moor kaum noch reiche Bürger und Adlige, dafür aber zunehmend einfachere Familien, Händler und einige selbstständige Handwerker. Zu ihnen zählte der Schlossermeister Heinrich Reetz, der 1909 das Haus Großer Moor 38 kaufte. Er ließ sein Eigentum nach und nach modernisieren: 1911 stellte er im Nebengebäude einen Heizkessel auf, er teilte 1915 die Wohnung im Obergeschoss in zwei Einheiten, baute 1925, 1937 und 1942 neue Toiletten (mit Spülung) ein. Außerdem plante er 1915 eine Überdachung des Hofes und 1927 eine Dachetage auf dem Stallgebäude Und 1910 funktionierte Reetz eine Stube im Erdgeschoss zum Laden um, was er 1918 rückgängig machte.

1921 beschwerte sich einer von Reetz' Mietern bei der „Bau-Polizei-Behörde Schwerin" über die Zustände in seiner Parterrewohnung. Fensterrahmen in der Küche und der Speisekammer seien verfault, so dass die Scheiben herausfielen, der Herd weise „fahrlässige Stellen" auf, und die Schornsteinreinigungstür habe große Löcher. Ob Reetz alles reparierte, ist nicht überliefert. Auf jeden Fall waren viele Gebäude im Großen Moor (und nicht nur dort) in dieser Zeit zunehmend sanierungsbedürftig.

Oft fehlte es den Besitzern an Geld, alle Mängel zu beheben. Das blieb auch in den folgenden Jahrzehnten so. Anfang der 1950er Jahre mahnte die Stadt die „Ausbesserung" einer der Wohnungen im Großen Moor 38 und die Installation eines Küchenherdes an. Außerdem stellten morsche Balken nach Ansicht der Behörden eine „Gefahr für Leib und Leben" dar, und die Schornsteine hätten erneuert werden müssen, „so dass kein Unfall passiert". 1960 brach tatsächlich ein Dachbalken durch. In jenem Jahr lebten in dem Haus neun Familien. Einige beschwerten sich, dass das Dach nicht repariert werde.

Bis 1969 blieb das Haus Großer Moor im Besitz der Familie Reetz (der Schlossermeister selbst starb 1946), dann ging es in Volkseigentum über. Ende der 1970er Jahre wurde das Haus wegen Baufälligkeit gesperrt und erst 1983 bis 1985 saniert. Im Juni 1985 zog das Stadtgeschichtsmuseum in den Großen Moor 38, wo es bis März 2006 blieb.

Derzeit befinden sich an der Adresse Ferienwohnungen. *S. Krieg*

WAFFELWERFT **VERSÜSST** SPAZIERGANG

Snackhafen an der Weissen Flotte bietet süße Leckerbissen für unterwegs an

Mmh, dieser Duft. Süß und verführerisch weht er vom Schweriner See auf die Promenade und zieht wie ein unsichtbares Band an die Wasserkante. Dorthin, wo seit wenigen Tagen die Waffelwerft mit ihren süßen Spezialitäten lockt.
Wie der Name schon sagt, dreht sich dort alles um das zwischen heißen Eisen in Form gebrachte Gebäck. Belgische Waffeln, Waffel-Pommes, Waffel am Stiel und die allseits beliebten Herzwaffeln stehen auf der Karte.
Die belgische Variante ist ein absoluter Klassiker - und auch etwas für den größeren Hunger. Die süßen Rechtecke mit den wabenartigen Vertiefungen werden warm mit verschiedenen Zutaten serviert. Das geht von ganz einfach - bestäubt mit Puderzucker bis hin zu Eis, Apfelmus oder roter Grütze. Auch Schoko-, Erdbeer- oder Karamellsoße geben den belgischen Waffeln verschiedene Extras an Geschmack, Eierlikör und Amaretto sorgen für den richtigen Dreh.

WAFFELN & POMMES

Und nach den ersten Tagen Waffelwerft gibt es auch schon einen Favorien: Waffel-Pommes. Die werden auf der Waffelwerft aus lecker süßem Teig auf Kiel gelegt und mit Erdbeer- oder Vanillesoße serviert. So wandern sie ganz stilecht mit Rot oder Weiß über den Tresen. Und apropos Stil – oder besser gesagt Stiel: Die Waffeln am Stiel lassen sich unterwegs besonders unkompliziert vernaschen. Das macht sie zum perfekten To-go-Angebot auf der Waffelwerft. Denn das ist wichtig: Das komplette Angebot gibt es ausschließlich zum Mitnehmen.

Waffelhunger? In der Waffelwerft gibt's Hilfe. Foto: Diana Schilling

EIS & POPCORN

Und genau das ist bei vielen süßen Snacks auch Teil des Konzepts. Bei einer Eiswaffel zum Beispiel. Neben „heiß" kann die Waffelwerft nämlich auch Eis: Die Sorten Schokolade, Erdbeer und Vanille sind täglich im Angebot, das Erdbeereis in der Waffelwerft ist sogar vegan. Wichtig zu wissen: Fürs Eis gibt es eine separate Ausgabe. Denn wer nur eine kalte Kugel möchte, muss nicht warten, bis alle Waffelfreunde vor ihm mit dem warmen Gebäck versorgt sind.
Geöffnet hat die Waffelwerft täglich von 10 bis 18 Uhr.
Das macht sie zur perfekten Anlegestelle während eines Spaziergangs ums Schloss und entlang der Promenade. Bald starten hier auch wieder die Schiffe der Weissen Flotte zur Seenrunde. Und wenn die goldenen Turmspitzen des Schlosses in der Abendsonne leuchten, ist dieser Platz einfach perfekt für eine Auszeit mit Blick auf den See.
Fast wie Kino – und deshalb macht Popcorn das süße Angebot der Waffelwerft komplett.
Das ist aber noch nicht alles. Denn es gibt in der Waffelwerft auch ein Angebot für diejenigen, die von Schwerin nicht genug bekommen können. Mit einer Auswahl von Souvenirs lädt der Snackhafen dazu ein, Erinnerungen an die Landeshauptstadt einfach in den Koffer zu packen. Und auch eingefleischte Schweriner können mit Schwerin-Taschen & Co Statements setzen.

SOUVENIRS

Erhältlich sind Ansichtskarten und Tragetaschen, Basecaps, Untersetzer und Kugelschreiber, Fächer, Sonnenhüte, Sonnenbrillen und Sonnencreme. Und von letzteren ist zu hoffen, dass sie in diesem Jahr häufiger benötigt werden als die Regenponchos, die für den Fall der Fälle ebenfalls an der Waffelwerft bereitliegen.
Da bleibt nicht mehr viel zu sagen - außer viel Spaß und guten Appetit.

/waffelwerft

Süß und von hier: Das Eis ist ein regionales Produkt.
Fotos: Anne Niedermeyer

SCHWERIN live
Das Monatsinfomagazin für die Landeshauptstadt Schwerin

Seid dabei!

Einfach einchecken mit der luca-App
und eine schnelle und lückenlose
Kontaktrückverfolgung ermöglichen.

Ihr luca-QR-Code

App laden

www.luca-app.de

ANDROID APP ON Google Play

Download on the App Store

LOCATIONS FÜR LUCA **REGISTRIEREN**

Geschäfte, aber auch Privaträume können zur digitalen Kontaktnachverfolgung angemeldet werden

Das Luca-System erleichtert den Gesundheitsämtern die Nachverfolgung von Infektionsketten, weil damit alles digital läuft. Zudem steigt der Datenschutz auf diese Weise deutlich.
Zuvor müssen sich die besuchten Einrichtungen für Luca registrieren. Das können Veranstaltungsstätten, Geschäfte und andere Einrichtungen sein. Wer die digitale Kontaktnachverfolgung auch im Privaten ermöglichen will – zu Hause, im Garten oder sonstwo – hat ebenfalls die Möglichkeit, sich für das System anzumelden.

SO FUNKTIONIERT ES

Die Registrierung erfolgt über die Website *www.luca-app.de/locations* unter der Schaltfläche „Nutze luca als Betreiber" und dann auf dem Menüpunkt „Für Betreiber". Der Nutzer wird übersichtlich und leicht verständlich durch das Prozedere geführt. Es ist dabei möglich, seinen Standort in mehrere Bereiche zu untergliedern. Für jeden Bereich kann ein eigener QR-Code angefordert werden. Der QR-Code wird ausgedruckt und gut sichtbar angebracht, so dass die Nutzer der luca-App sich damit einchecken können.
Es ist auch möglich, die Besucher auf andere Art einzuchecken: per QR-Code-Lesegerät und manuell. Diese Varianten empfehlen sich für Gäste, die kein Smartphone oder Tablet mit der App nutzen. Der QR-Code auf dem Luca-Schlüsselanhänger kann zum Beispiel mit einem Lesegerät erfasst werden.
Für den Check-Out gibt es ebenfalls mehrere Möglichkeiten. Das Einfachste ist der automatische Check-out: Wenn die Gäste einen vorher definierten Radius verlassen, werden sie ausgecheckt; der Gastgeber oder sie selbst müssen dabei nichts weiter tun. Alternativ können sich die Gäste per App oder Schlüsselanhänger selbst ausloggen oder sich manuell ausloggen lassen.
Damit die Besucher den QR-Code nicht übersehen – so groß ist er ja nicht – empfiehlt es sich sehr, das kleine schwarz-weiße Quadrat vor einem farbenfrohen, auffälligen Hintergrund zu präsentieren.

So funktioniert das Einchecken per Smartphone-App an einem vom Gastgeber ausgehängten QR-Code. Foto: Rainer Cordes

Kurz zusammengefasst:
1. Locations für die Kontaktnachverfolgung können öffentliche Einrichtungen oder Privaträume sein
2. Registrieren und anmelden unter der Adresse www.luca-app.de/locations (als „Betreiber")
3. Bereiche definieren
4. QR-Code erzeugen, ausdrucken und gut sichtbar anbringen
5. Gäste checken sich selbst mittels App ein oder werden über einen QR-Code-Leser oder manuell eingetragen
6. Nach dem Besuch werden die Gäste automatisch beim Verlassen ausgecheckt, melden sich per App ab oder werden vom Gastgeber ausgeloggt

SCHRITT FÜR SCHRITT – SO FUNKTIONIERT ES MIT DER LUCA-APP AUF DEM SMARTPHONE

1. App aus dem App- oder Google-Play-Store gratis herunterladen
2. mit Name, Adresse, Mobiltelefonnummer und optional E-Mail-Adresse registrieren
3. Luca erzeugt einen QR-Code,der minütlich geändert wird
4. in der besuchten Einrichtung den QR-Code scannen lassen oder den QR-Code der Einrichtung scannen
5. beim Verlassen der Einrichtung ausloggen oder automatisch ausgeloggt werden
6. Besuchsdaten werden verschlüsselt und können einzig und allein vom Gesundheitsamt entschlüsselt werden – und das auch nur bei einer Positivtestung
7. bei einem Corona-Infektionsfall Information an das Gesundheitsamt und Warnung an alle, die in der betreffenden Zeit in der Einrichtung gewesen sind
8. Besuchsdaten werden nach vier Wochen automatisch gelöscht

www.luca-app.de

EINFACH **PER LUCA-APP EINCHECKEN**

Helfen, Infektionsketten zu durchbrechen

Mecklenburg-Vorpommern ist das erste Bundesland, das die Lizenz für die Luca-App erworben hat. Alle acht Gesundheitsämter sind an das Luca-System zur verschlüsselten Kontaktnachverfolgung angeschlossen.
Wer die App auf seinem Smartphone oder Tablet installiert hat, scannt beim Besuch einer Einrichtung den ausgehängten QR-Code oder lässt den QR-Code auslesen, der von der App erzeugt wurde. Wer über diese Technik nicht verfügt, kann zum Beispiel den personalisierten Luca-Schlüsselanhänger nutzen oder sich manuell ins System eintragen lassen.
Das Ausfüllen von Listen hat damit ein Ende. Die gecheckten Daten werden zudem verschlüsselt; auslesen können sie einzig die Gesundheitsämter – und das auch nur auf Anforderung bei einem Corona-Infektionsfall.
Die Luca-App ist gratis im App-Store und im Play-Store erhältlich.

Besenstieldick, saftig, geschlossene Spitze – so sieht weißer Spargel guter Qualität aus. Den besten bekommt man an den Verkaufsständen der Erzeuger, in Hofläden und in wenigen Supermärkten.

WANN IST SPARGELSAISON?

Wann in Deutschland die Spargelsaison beginnt, hängt vor allem vom Wetter und der Region ab: Das Gemüse liebt die Wärme. Meist wird ab Ende April geerntet. Schluss ist am 24. Juni, dem Johannistag – Spargel ist empfindlich und braucht viel Ruhe und Erholung, um im nächsten Jahr erneut kräftige Köpfchen aus der Erde stecken zu können.

WO WIRD UNSER SPARGEL ANGEBAUT?

Große Anbaugebiete finden sich in fast allen Bundesländern – von Aukrug in Schleswig-Holstein bis an den Bodensee. In unserer Region gibt es einige Spargelfelder zum Beispiel bei Wöbbelin, nahe Redefin, zwischen Wismar und Neubukow sowie zwischen Wittenburg und Zarrentin.
Spargel ist wählerisch. Er verlangt sandige Böden und viel Humus, um sich prächtig zu entwickeln. Drei Jahre will er umsorgt werden, damit er zu seinem vierten Geburtstag einen ordentlichen Ertrag liefert – und das nur dann, wenn er zuvor mit Folie zugedeckt und am besten noch beheizt wurde.
Kein Wunder, dass sich Schrebergärtner Spargel heutzutage meist nur als Zierpflanze neben das Beet stellen. Die filigranen, nadelartigen Blätter und die roten Beeren (Achtung, giftig!) sehen sehr dekorativ aus.

WIRD SPARGEL NUR VON HAND GEERNTET?

Tüftler haben schon Anfang des 20. Jahrhunderts Spargelerntemaschinen erfunden, die in den folgenden Jahrzehnten weiterentwickelt wurden. Aber nur vereinzelt werden sie eingesetzt. Im Wesentlichen bleibt die Spargelernte ein Knochenjob. Die Arbeiter stechen die Wurzel in gebückter Haltung mit einem speziellen Werkzeug aus den Erdwällen.

SIND WEISSER, VIOLETTER UND GRÜNER SPARGEL VERSCHIEDENE SORTEN?

Es gibt viele Sorten Spargel, auch wenn die meisten nur regional angebaut und verkauft werden. Die Farbe der Stangen hat damit nichts zu tun. Sie hängt allein vom Erntezeitpunkt ab.
Weißer Spargel, auch Bleichspargel genannt, hat die Sonne nicht gesehen, wenn er geerntet wird. Violetter Spargel durfte sein Köpfchen ein Stück aus dem Sand recken.
Grüner Spargel wird über der Erde geschnitten und wächst nicht wie die anderen beiden Varianten in Erdwällen. Die Pflanze bildet unter dem Einfluss der Sonne Chlorophyll, das für das frische Grün der Stangen verantwortlich ist.
Beim violetten Spargel reicht das Sonnenlicht nur zur Bildung von Anthocyanen – rötliche und bläuliche Farbstoffe, die auch in Blüten und Früchten vorkommen.
Weißer Spargel wird in Deutschland am häufigsten angeboten, der violette nur selten.
In den Mittelmeerländern hat der grüne Spargel die Nase, oder besser die Spitze, vorn. Er ist kräftiger im Geschmack und kann auf vielfältige Weise verwendet werden.

WORAN ERKENNE ICH DIE QUALITÄT VON SPARGEL?

Ein paar Merkmale geben Aufschluss über die Qualität:

- Stangen quietschen, wenn man sie aneinanderreibt
- Saft spritzt raus beim Brechen einer Stange
- Köpfe geschlossen
- Stangen hart, nicht biegsam
- seidiger Glanz
- keine Risse
- Enden nicht hohl
- Schnittflächen glatt und saftig
- daumendick oder dicker

Bei grünem Spargel verhält es sich etwas anders: Die Stangen sind dünner, und die Spitzen dürfen leicht geöffnet sein.

Foto: AdobeStock, sveta_zarzamora

OB WEISS, GRÜN ODER VIOLETT – JETZT IST ZEIT, SPARGEL ZU GENIESSEN

Die Saison des edlen Gemüses beginnt – acht Fragen plus Antworten und ein Rezept

Spargelfeld mit den typischen Erdwällen. Der weiße Spargel wird unterirdisch geernet, der grüne hat vor der Ernte Sonne abbekommen. Foto: AdobeStock, Alexander Raths

WIE BEREITE ICH SPARGEL ZU?

Am häufigsten wird er gekocht. Grüner Spargel lässt sich auch gut braten. Das edle Gemüse kann sogar roh gegessen werden.
Der deutsche Klassiker schlechthin ist gekochter weißer Spargel mit Sauce Hollandaise und Schinken. Er freut sich aber über Abwechslung. In Kochbüchern und online finden sich jede Menge Rezepte. Mit Spaß am Kochen und Ausprobieren entwickeln Hobbyköche ihre eigenen Kreationen.
Wer dabei ein bisschen Hilfe benötigt, hier sind ein paar **Zutaten, mit denen Spargel besonders gut harmoniert:**

· Eier
· Butter
· Pilze
· Fonds (Gemüse oder Huhn)
· Parmesan, Pecorino
· Limette, Zitrone
· Olivenöl
· Sahne
· Schalotten
· Knoblauch
· Dijon-Senf
· Pfeffer
· Estragon
· Thymian

Und hier noch einige schöne Aromenkombinationen mit Spargel:

· Kapern, Schinken, Garnelen
· Cayennepfeffer, Limette
· Knoblauch, Ingwer, Sesamsamen
· Schinken, Morcheln, Parmesan
· Zitrone, Olivenöl, Pfeffer
· Rohschinken, Ziegenkäse, Kerbel

KANN ICH SPARGEL EINFRIEREN?

Spargel ist tief gekühlt lange haltbar, verliert aber an Aroma. Vor dem Einfrieren schälen, nach dem Auftauen klappt's nicht mehr.

WIE GESUND IST SPARGEL?

Das Gemüse ist reich an Mineralien: Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink, Jod – alles drin. Die Vitamin A, C, E und Vitamine der B-Gruppe sind ebenfalls enthalten. Spargel wirkt durch seinen hohen Stickstoffgehalt entwässernd, was die Nieren anregt. Die Stangen bestehen zu über 90 Prozent aus Wasser und liefern lediglich 150 Kilokalorien pro Kilogramm.
Nicht geeignet ist das Gemüse für Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten und mit der Neigung zu Nierensteinen. ■

Foto: AdobeStock, kab-vision

SUPPE VON GRÜNEM UND WEISSEM SPARGEL

- **1,0 bis 1,5 kg weißer Spargel**
- **0,5 bis 1,0 kg grüner Spargel**
- **1 Limette oder 1 Zitrone**
- **Butter**
- **Zucker**
- **1 kleiner Becher Sahne**
- **1 Eigelb**
- **Cayenneypfeffer**
- **Salz**
- **Pfeffer aus der Mühle**
- **evtl. Räucherlachs oder Shrimps, Parmesan**

Den weißen Spargel gründlich waschen und schälen, die holzigen Enden abschneiden. Schalen köcheln lassen, dabei nur so viel Wasser verwenden, dass sie bedeckt sind. In das Kochwasser einige Flocken Butter geben.
Den weißen Spargel würfeln, die Spitzen in einer extra Schale aufbewahren.
Beim grünen Spargel die holzigen Enden abschneiden und wegwerfen. Die Stangen waschen. Das untere Drittel schälen, wenn nötig. Zarte Stangen müssen nicht geschält werden. Die Stangen in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden.
Den Sud aus den weißen Schalen durchs Sieb gießen, die Schalen wegwerfen. In dem Sud den weißen Spargel – ohne die Köpfe – kochen. Vor dem Kochen etwas frisch gepressten Limettensaft (Zitrone geht auch), eine Prise Zucker und etwas Cayennepfeffer hinzufügen.
Wenn der Spargel gar ist, pürieren (am besten mit dem Stabmixer), salzen, abschmecken und gegebenenfalls noch Limettensaft und Cayennepfeffer hinzugeben.
Jetzt kommen der grüne Spargel und die weißen Spargelspitzen in die Suppe. Wer es knackig mag, lässt die Stücke und Spitzen nur kurz heiß werden, sonst sechs bis zehn Minuten mitköcheln lassen.
Sahne und Eigelb vermengen und in die Suppe einrühren. Suppe nicht mehr aufkochen. Vor dem Servieren mit ein wenig frischem Pfeffer aus der Mühle vollenden.
Zusätzlich verfeinern lässt sich die Suppe mit geriebenem Parmesan und mit Räucherlachsstücken oder Shrimps als zusätzliche Einlage. ■

BIO-GEFLÜGEL FÜR DEN GRILL

Gewürze setzen i-Tüpfelchen auf den Genuss

Die Grillsaison 2021 hält jede Menge Bio-Überraschungen bereit. Denn die Mecklenburger Landpute hat neben ihren Klassikern wie dem Landputensteak, den Putengrillern, Grillflügeln und Puten- und Hähnchensteaks auch eine breite Palette an Bio-Grill-Produkten im Angebot. Und hier dürfen sich Grillfreunde außerdem auf neue Geschmacksrichtungen freuen, die zusammen mit Sternekoch Ronny Siewert entwickelt wurden. Dafür hat der Meister in viele Gewürztöpfe gegriffen und köstliche Kombinationen kreiert. Das Bio-Hähnchenbrust-Steak beispielsweise gibt es in der Geschmacksrichtung „Chili-Safran-Joghurt" genauso wie in der Variante „Ingwer-Limette" – Gaumenfreuden versprechen beide gleichermaßen. Das gilt natürlich auch für die anderen Spezialitäten aus dem Bio-Sortiment. Genießer dürfen sich zum Beispiel auf Bio-Geflügelbratwurst, Bio-Hähnchenbrust-Steaks und die „De Bio Gockl"-Hähnchen-Bratwurst freuen. Und wer jetzt ganz schnell den Grill anheizen möchte: Alle Produkte sind in den Filialen der Mecklenburger Landpute, auf den Wochenmärkten und online unter Landpute.de erhältlich. ■

www.landpute.de

Die Bio-Geflügel-Bratwurst verspricht unverfälschten Genuss.

Foto: Mecklenburger Landpute

Einfamilienhaus mit Einliegerwohnung IN DALBERG

Baujahr 1994,
voll unterkellert auf einem Grundstück von 1.338 m²

Wohnung im EG und KG, 117 m²:
6 Zimmer, Küche, 2 Bäder, Gäste-WC, Kamin, Flur

Einliegerwohnung im DG, 63 m²:
3 Zimmer, Küche, Bad, Flur

Nebenräume im Keller, 44 m²:
Waschküche, Heizraum, 3 Kellerräume
Gas-ZH, Bedarfsausweis mit Endenergie: 103,2 kWh/(m²a)

Nebengebäude:
Carport mit Abstellraum, 2 Gartenschuppen, Gewächshaus

Kaufpreis: **395.000,- €**
Kontakt: dalberg@schwerin2000.de

HDS-GARTENPROFIS HELFEN

So wird die „Grüne Oase“ ein schöner Ort der Erholung

Jetzt geht‘s wieder richtig los im Garten – egal, ob am Haus oder in der Gartensparte. Um die grüne Oase in den schönsten Monaten des Jahres genießen zu können, muss Arbeit in den Garten investiert werden. In den folgenden Wochen gilt es unter anderem zu pflanzen und zu säen. Und nicht vergessen: die Beete für den Anbau vorbereiten. Wer im Herbst nicht umgegraben hat, muss dies schleunigst nachholen. Auch Grubber und Harke kommen nun zum Einsatz.

Es gibt viel zu tun auf den Beeten. Foto: Osterland, Adobe Stock

Das Problem: So manch einem Gartenbesitzer ist bewusst, dass es ohne Mühe im Garten nicht vorwärts geht, dennoch fehlt ihm einfach die Zeit und vielleicht auch ein bisschen die Muße.

Halb so wild, denn es gibt ja professionelle Unterstützung: Das Schweriner Unternehmen Haus- und Dienstleistungsservice (HDS) hilft gern.

HDS-Geschäftsführer Christian Feichtinger erläutert: „Unter anderem zupfen wir das Unkraut und arbeiten die Beete und Rabatten auf, schneiden Sträucher und Hecken, Rosen und andere Kleingehölze. Wir kümmern uns auch um Ihren Rasen: Wir mähen, vertikutieren, säen nach und stechen die Rasenkanten.“

Die Profis kommen für einzelne Einsätze in den Garten oder auch regelmäßig über die ganze Saison – je nach Kundenwunsch. „Wir richten Ihren Garten so ein, wie es Ihren Vorstellungen entspricht“, betont Feichtinger. Der Kunde werde zudem fachlich beraten.

Übrigens bietet HDS auch Gutscheine in frei wählbarem Wert für Leistungen vielerlei Art an. ■

KAMINHOLZ
Auch in dieser Saison wieder bei uns erhältlich.

KURZINFOS

HDS HAUS- UND DIENSTLEISTUNGSSERVICE
Werkstraße 4, Haus 2
19061 Schwerin
Telefon: 0385/4010
Mail: info@mopgirl.de
www.mopgirl.de

MIT DEM DINO 160 STEIGEN SIE AUFS DACH

Schweriner Unternehmen ABS verleiht moderne Hebebühne

Für manche Arbeiten geht es zwangsläufig ganz hoch hinaus. Schwindelfrei sollte man dann schon sein, wenn man viele Meter entfernt vom Erdboden agieren muss. Da kommt einem so ein Helfer wie eine sichere Arbeitsbühne gerade recht. Und wenn er dann noch so stark und groß ist wie ein Dinosaurier …

ABS
Arbeitsgeräte- und Bühnenverleih, Servicedienstleistungen

KURZINFOS

ABS ARBEITSGERÄTE- UND BÜHNENVERLEIH, SERVICEDIENSTLEISTUNGEN
Wismarsche Straße 170
19053 Schwerin
Telefon: 03 85 / 63 83-280
Mobil: 01 62 / 4 60 12 77
info@bühnenverleih.de

Gibt‘s nicht? Gibt‘s doch! Und diese Arbeitsbühne heißt auch noch so: „Dino 160“. Sogar bis in 16 Metern Höhe ermöglicht sie sicheres Arbeiten. Der „Dino“ kann bei vielerlei Tätigkeiten eingesetzt werden, unter anderem beim Dachreinigen, Sanieren, Dekorieren und bei der Baumpflege. Oder die Hebebühne dient als Aussichtsplattform, vielleicht für Fotografen. Aber eines mag der „Dino“ nicht: mit Farbe bekleckert zu werden. Deswegen ist er für Malerarbeiten nicht zu haben.

Der „Dino 160“ wird vermietet von dem Schweriner Unternehmen Arbeitsgeräte und Bühnenverleih, Servicedienstleistungen (ABS).

Die selbstfahrende Hebebühne ist praktischerweise nicht nur höhenverstellbar, sondern auch in der Lage, versetzt in verschiedenen Winkeln zu arbeiten.

Direkt an der Arbeitsstelle wird der „Dino“ mit einem Selbstfahrmotor justiert, so dass die Hebebühne am Einsatzort exakt bis an die gewünschte Stelle heran manövriert werden kann. Das ist zum Beispiel von Vorteil, wenn es gilt, an sonst nur schwer erreichbare Giebel heranzukommen oder in das Geäst von Bäumen zu gelangen. ■

Der „Dinosaurier“ ist groß und stark – und sehr flexibel. Foto: S. Krieg, Archiv

Das ABS-Angebot für den Frühling:
„Dino 160“ schon für 179 Euro (brutto) mieten!

179,- EURO
inkl. MwSt. & Versicherung

Fotos: Rainer Cordes

DEMO DER GASTWIRTE

Gastwirte, Hoteliers, Schausteller und viele andere von den pandemiebedingten Schließungen Betroffene demonstrierten am 25. März vor dem Schweriner Schloss. Das Motto der Aktion lautete „Zeit für klare Worte!“. Sie forderten eine Öffnungsperspektive, finanziellen Ausgleich und Gleichbehandlung. Zur Demonstration aufgerufen hatte der Hotel- und Gaststättenverband unseres Landes (DEHOGA MV).

SCHMETTERLIN

Mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen zum Beginn des Frühlings zeigten sich auch schon wieder die ersten Schmetterlinge. Hier hat sich ein Tagpfauenauge auf Traubenhyazinthen

Foto: Kunstverein Schwerin

KUNSTVEREINE GEEHRT

Die Kunstvereine haben es in das „Verzeichnis der Deutschen UNESCO-Kommission“ geschafft. Damit wird die „Idee und Praxis“ dieser Vereine als nationales „Immaterielles Kulturerbe“ gewürdigt. Über die Ehrung freut man sich auch beim Schweriner Kunstverein, wo kürzlich unter anderem eine Performance der Essener Künstlerin Marita Bullmann zu sehen war (Foto).

„BEST OF BEAUTY“ IST JETZT

Der Kosmetiksalon „Best Of Beauty“ ist umgezogen: Inhberin Ute Börke und ihr Team sind jetzt in der Nähe des Pfaffenteichs, in der Körnerstraße 21, zu finden. Zuvor befand sich der Salon in der Puschkinstraße. Die Kontaktdaten, wie Telefon und E-Mail-Adresse, sind gleich geblieben.
Vor zwei Jahren wurde Ute Börke mit ihrem Studio mit dem zweiten Platz beim Kosmetikpreis „Gloria“ geehrt.

sn-live video

Sehen Sie diesen Monat auf **schwerin.live/tv** unter anderem:

Abschlusstag der „Flotten Weihnacht to go“

Verkehrsfreigabe Brücke Cramon

Foto: Rainer Cordes

GE UNTERWEGS

niedergelassen. Diese Schmetterlingsart ist sehr weit verbreitet, zeigt sich aber hauptsächlich im Sommer und Frühherbst. Einzelne mutige Exemplare flattern aber auch schon im Frühjahr herum und erfreuen uns mit ihren farbenfrohen Flügeln.

UMGEZOGEN

Foto: Maximilian Borke

KÖPFE AUS SCHWERIN

WIR SIND KLASSISCHE KOCHTOPFANGLER

Foto: S. Krieg

Uwe Köhler, 68 Jahre, Vorsitzender des Anglervereins Schwerin-Süd Info: angler-schwerin.de

Wo ist Ihr liebster Platz zum Angeln?
Auf der Ostsee, überall dort, wo ich mit meinem Schlauchboot zum Trailern hinkomme. Mittlerweile sind dafür auch gute Apps erfunden worden, zum Beispiel „Boating“, die mir sagen, wo es am besten von der Wassertiefe und so weiter passt.

Die Ostseeküste ist lang.
Meine Frau und ich sind Camper und sehr flexibel – von der Flensburger Förde bis nach Rügen waren wir überall schon angeln. Als Mecklenburger bleiben wir aber hauptsächlich in Mecklenburg.

Und was ist mit den Schweriner Seen?
Als Dauercamper in Retgendorf angeln wir oft auf dem Schweriner Außensee.

Welche Eigenschaften außer Geduld und ein Faible für Natur und Wasser muss ein Angler mitbringen? Und was ist überhaupt so toll am Angeln?
Ich sage immer: Angeln ist Leidenschaft. Warum sie ausgerechnet mich erwischt hat, weiß ich nicht. Aus meiner Familie und meinem Freundeskreis hat niemand geangelt. Aber ich habe schon mit sieben, acht Jahren angefangen – wie alle Kinder erstmal mit der Bambusrute. Aber ich habe günstig eingeheiratet. *(lacht)* Meine Frau konnte ich schnell vom Angeln überzeugen, und meine Schwiegereltern haben schon immer gern geangelt.
Die Leidenschaft ist das Erste. Das Zweite ist tatsächlich die Liebe zur Natur. Ich finde es einfach schön, wenn ich draußen auf der Ostsee bin und kein Land mehr zu sehen ist. Das hat mit Geduld nichts zu tun; die brauche ich dafür nicht.

Welchen Fisch mögen Sie am liebsten, und bereiten Sie ihn auch selbst zu?
Wir sind klassische Kochtopfangler. Wir angeln nur den Fisch, den wir auch gern essen. Es gibt viele Fische, die wir mögen, am liebsten jeden Seefisch, den wir kriegen können: Dorsch, Scholle, Makrele, Wittling und alle anderen Ostseefische, die man essen kann.

Wir angeln nur den Fisch, den wir auch gern essen.

Das Mittagessen kann meine Frau besser kochen als ich, deswegen überlasse ich ihr das in der Regel. Für das Räuchern bin ich zuständig. Kleiner Tipp: selbst geräucherten Fisch mit Gewürzen in Öl einlegen. Das ist ganz lecker. Und der Fisch hält sich auf diese Weise im Kühlschrank sehr lange.

Was war Ihr bisher spektakulärster Fang?
Für mich der Fisch meines Lebens war eine Meerforelle, die ich vor ungefähr zehn Jahren aus der Ostsee gezogen habe, 13 Pfund schwer und 85 Zentimeter lang. Die haben wir gebeizt und dann wie Räucherlachs in Scheiben geschnitten auf der Stulle gegessen.

Sie können ja nicht ständig auf dem Wasser sein. Was machen Sie sonst so?
Seit sechs Jahren bin ich Rentner und muss nebenbei noch ein bisschen Geld verdienen, damit wir unseren Hobbys Angeln und Reisen frönen können. Ja, wir reisen viel und sind dabei mit dem Zelt unterwegs. Wir haben zum Beispiel schon die türkische Küste bereist und dabei auf türkischen Zeltplätzen übernachtet, die keinen Komfort, aber herrliche Naturerlebnisse bieten. Unsere Reisen finanziere ich mit dem Überspielen von Videokassetten – VHS, Camcorder, auch gerissene Bänder – auf DVD oder USB-Stick. Ich habe zuletzt in der IT gearbeitet, die Leidenschaft für die Technik ist geblieben. Deswegen kenne ich mich auch ganz gut mit Computern aus. Ich hatte für das Überspielen sogar schon je einen Auftrag aus Philadelphia und Tokio.

Interview: S. Krieg

SCHWERIN live Werden Sie Fan!
Erfahren Sie alle Neuigkeiten aus der Stadt, tolle Aktionen und Gewinnspiele als erstes!
facebook.de/schwerinlive · instagram.com/schwerinlive

IMPRESSUM

Herausgeber
Kreativlabor GmbH
Geschäftsführung: André Harder
Wismarsche Straße 170 · 19053 Schwerin

Redaktion
Wismarsche Straße 170 · 19053 Schwerin
Tel.: 0385/6383281
Fax: 0385/6383289
E-Mail: redaktion@schwerin.live

Mitarbeit an dieser Ausgabe:
Rainer Cordes,
Katja Haescher
Stefan Krieg (Redaktionsleiter, V.i.S.d.P.)
Anne Niedermeyer, Nora Stein

Anzeigen
André Harder (Ltg.), Volkmar Eggert
Tel.: 0385/6383270
Fax: 0385/6383289
Mobil: 0170/3359500
E-Mail: anzeigen@sn-live.de

Gesamtherstellung
büro v.i.p.
Wismarsche Straße 170 · 19053 Schwerin
Tel.: 0385/6383270
E-Mail: gutentag@buero-vip.de

Erscheinungsweise
monatlich

Auflage
55.000 Exemplare

Verteilung
Kostenlos in alle erreichbaren Haushalte in Schwerin – LSGMV

Nachdruck, auch nur auszugsweise, ist nur mit Genehmigung (schriftlich) des Verlages gestattet. Für unverlangt eingesandte Texte, Fotos, Bücher, Zeichnungen oder sonstige Unterlagen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Für die Inhalte der gekennzeichneten Unternehmensseiten sind die Unternehmen selbst verantwortlich, Kürzungen bleiben vorbehalten. Fotos, Anzeigen, Redaktion und PR, die der Verlag erstellt hat, dürfen nicht anderweitig genutzt werden.

FR 14.05. Die nächste Ausgabe SCHWERIN live erscheint am 14.05.2021

GEWINNSPIEL**AUFLÖSUNG**

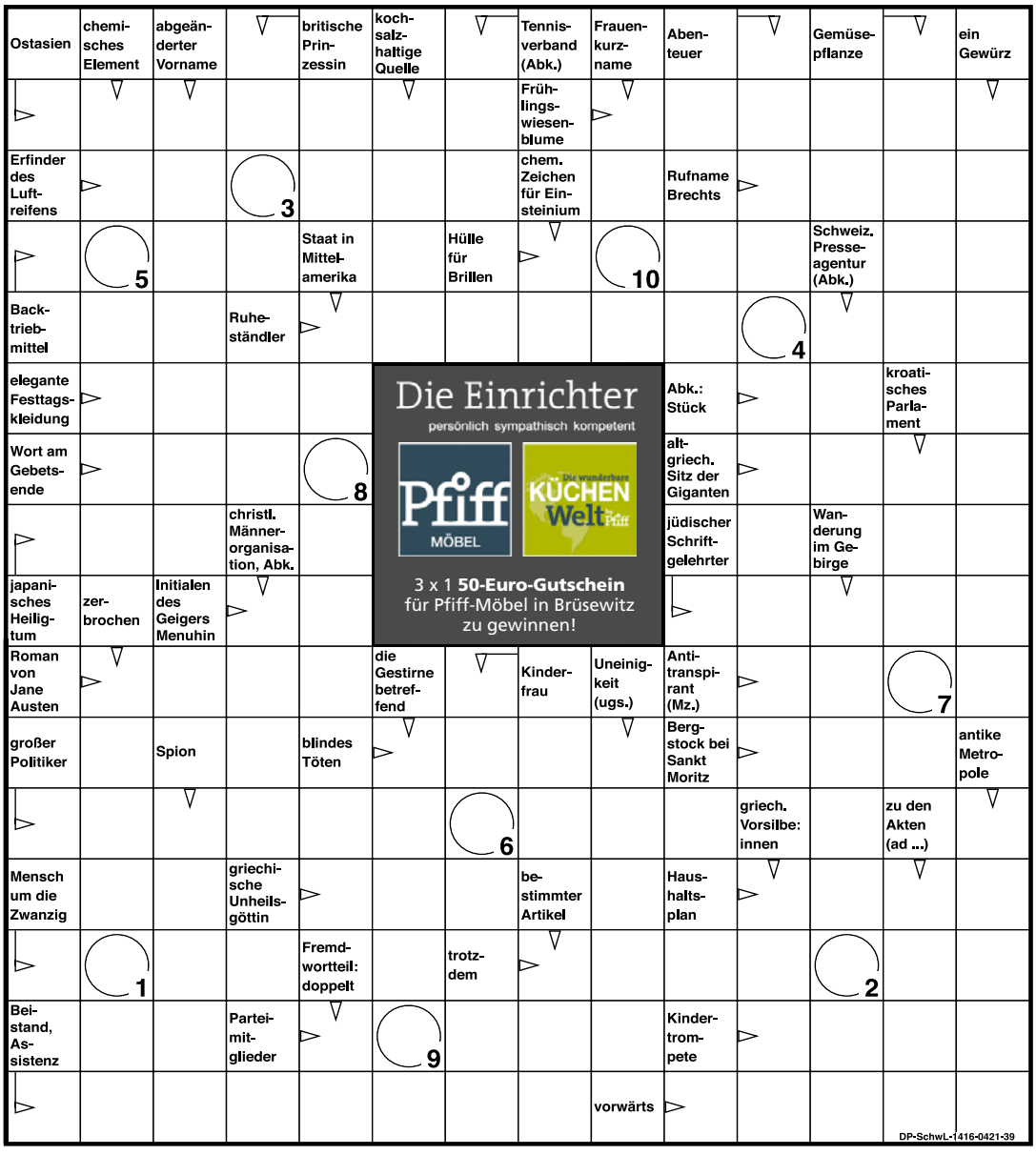
SCHWERIN *live* bedankt sich für die große Beteiligung. Der Lösungsbegriff der März-Ausgabe war:

GARTENSAISON

Je eine Familienkarte für den Elefantenhof Platschow haben gewonnen:
Christin Kastl
Roswitha Mundt
Marianne Scharnweber

Herzlichen Glückwunsch!

(Wer am Kreuzworträtsel-Gewinnspiel teilnimmt, erklärt sich automatisch damit einverstanden, dass sein Name und sein Wohnort im Falle des Gewinns auf dieser Seite veröffentlicht werden.)



Eine **E-Mail** mit dem Lösungswort, Ihrem Namen und der Betreffzeile Rätsel SL 04-2021 bitte bis zum **2. Mai** an: gewinnspiel@schwerin.live

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

NEUBAUPROJEKT SEASIDE
Wohnen am See www.avant-bau.de
Ansprechpartner:
AVANT-BAU GmbH
✆ 0385 39492324 empfang@avant-bau.de
Verkauf von:
40 exklusiven Eigentumswohnungen
1- bis 4-Raum-Whg.
51-131m²
✓ Barrierearmes Wohnen
✓ Personenaufzug
✓ Tiefgaragenstellplatz
✓ Fußbodenheizung
✓ Gäste-WC
✓ Bodenebene Dusche
✓ großzügiger Balkon
Ihr Architekt: forejt architekten und partner
Ihr Baupartner: AVANTBAU GmbH
70% bereits verkauft
Provisionsfrei direkt vom Eigentümer

Große Extras, kleine Raten, 0€ Anzahlung.

Unsere Bestseller jetzt zu Top-Konditionen finanzieren!

HYUNDAI i10 Trend
1.0 49 kW (67 PS)

Tageszulassung 02/21
- Umfassende Assistenzsysteme
- Multifunktions-Lederlenkrad
- e-Call System
- Einparkhilfe hinten
- Klimaanlage uvm.

Aktionspreis[1] **13.690 €**

Finanzierung ohne Anzahlung!

Mtl. Rate[3] **129 €**

Anzahlung 0 €; Schlussrate 8.946,28 €; Netto-Darlehensbetrag 13.690,00 €; Gesamtbetrag 15.152,68 €

HYUNDAI i20 Intro
1.0 74 kW (100 PS) 48V Hybrid

Tageszulassung 12/20
- Navipaket
- Voll LED Scheinwerfer
- Rückfahrkamera
- Umfassende Assistenzsysteme
- Klimaautomatik uvm.

Aktionspreis[1] **18.790 €**

Finanzierung ohne Anzahlung!

Mtl. Rate[3] **178 €**

Anzahlung 0 €; Schlussrate 12.216,91 €; Netto-Darlehensbetrag 18.790,00 €; Gesamtbetrag 20.793,55 €

HYUNDAI KONA YES! Plus
1.0 88 kW (120 PS)

Tageszulassung 11/20
- Navipaket
- Sitz- und Lenkradheizung
- Umfassende Assistenzsysteme
- Einparkhilfe hinten und vorn
- Klimaautomatik uvm.

Aktionspreis[1] **20.990 €**

Finanzierung ohne Anzahlung!

Mtl. Rate[2] **195 €**

Anzahlung 0 €; Schlussrate 12.935,50 €; Netto-Darlehensbetrag 20.990,00 €; Gesamtbetrag 22.338,70 €

HYUNDAI TUCSON Pure
1.6 110 kW (150 PS)

Tageszulassung 04/21
- Umfassende Assistenzsysteme
- Rückfahrkamera
- El. Außenspiegel, beheizt
- DAB+ Audiosystem
- Klimaanlage uvm.

Aktionspreis[1] **24.890 €**

Finanzierung ohne Anzahlung!

Mtl. Rate[2] **259 €**

Anzahlung 0 €; Schlussrate 13.990,00 €; Netto-Darlehensbetrag 24.890,00 €; Gesamtbetrag 26.438,32 €

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 7,6-5,0; außerorts 5,5-4,0; kombiniert 6,3-4,4; CO_2-Emission kombiniert: 144-100 g/km; Effizienzklasse: C-A. Die angegebenen Verbrauchs- und CO_2-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt und in NEFZ-Werte umgerechnet.

[1] Inkl. 785 € Überführung. [2] Unverbindliches Finanzierungsangebot der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Bonität vorausgesetzt. 48 Monate Laufzeit, Effektiver Jahreszins 1,99% , Sollzins p.a. 1,97% . Laufleistung p.a. 10.000 km. Inkl. 785 € Überführung. [3] Unverbindliches Finanzierungsangebot der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Bonität vorausgesetzt. 48 Monate Laufzeit, Effektiver Jahreszins 3,25% , Sollzins p.a. 3,20% . Laufleistung p.a. 10.000 km. Inkl. 785 € Überführung. Irrtümer und Zwischenverkauf vorbehalten.

TEAMWILKE

Autohaus am Mittelweg GmbH
Mittelweg 1, 19059 Schwerin
Tel.: 0385-4400020
team-wilke.de

HYUNDAI

5 Jahre Garantie ohne Kilometerlimit*

* Ohne Aufpreis und ohne Kilometerlimit: die Hyundai Herstellergarantie mit 5 Jahren Fahrzeuggarantie (3 Jahre für Car-Audio-Gerät inkl. Navigation bzw. Multimedia sowie für Typ-2-Ladekabel), 5 Jahren Lackgarantie (gemäß den jeweiligen Bedingungen im Garantie- und Serviceheft), 5 kostenlosen Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Heft. Für Taxis und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen gemäß den jeweiligen Bedingungen des Garantie- und Service-heftsAbbildungen zeigen aufpreispflichtige Zusatzausstattungen. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. [1] inkl. Überführung.

Junger Aufsteiger sucht Einsteiger.

Audi
Gebrauchtwagen *:plus*

Ein attraktives Finanzierungsangebot:
z. B. Audi A1 1.0 TFSI, 6-Gang
EZ 04/20, 5.300 km, 70 kW (95 PS)
MMI Basic Plus, Frontkamera, Einparkhilfe hinten, 6 Lautsprecher, Audi Smartphone Interface, Komfort-Klimaautomatik, Tempomat u.v.m.

Fahrzeugpreis:	€ 22.490,–
inkl. Überführungskosten	
Anzahlung:	€ 3.621,34
Nettodarlehensbetrag:	€ 18.868,66
Sollzinssatz (gebunden) p.a.:	0,99 %
Effektiver Jahreszins:	0,99 %
Vertragslaufzeit:	36 Monate
Schlussrate:	€ 12.166,70
bei 10.000 km jährlicher Fahrleistung	
Gesamtbetrag:	€ 19.370,–
36 monatliche Finanzierungsraten à	€ 199,–

€ 199,–
monatliche VarioCredit-Rate

Etwaige Rabatte bzw. Prämien sind im Angebot bereits berücksichtigt.

Ein attraktives Finanzierungsangebot:
z. B. Audi A4 2.0 TFSI, S-tronic
EZ 01/20, 18.200 km, 110 kW (150 PS)
MMI Navigation Plus mit MMI Touch, LED Scheinwerfer, Heckleuchten LED mit dynamischem Blinklicht, Sitze vorn elektr. verstellbar, Sitzheizung vorn, Außenspiegel elektr. mit Memory, Side Assist, Gepäckraumklappe elektr. u.v.m.

Fahrzeugpreis:	€ 36.990,–
inkl. Überführungskosten	
Anzahlung:	€ 4.363,96
Nettodarlehensbetrag:	€ 32.626,04
Sollzinssatz (gebunden) p.a.:	0,99 %
Effektiver Jahreszins:	0,99 %
Vertragslaufzeit:	36 Monate
Schlussrate:	€ 24.510,62
bei 10.000 km jährlicher Fahrleistung	
Gesamtbetrag:	€ 33.474,62
36 monatliche Finanzierungsraten à	€ 249,–

€ 249,–
monatliche VarioCredit-Rate

Etwaige Rabatte bzw. Prämien sind im Angebot bereits berücksichtigt.

Ein Angebot der Audi Bank, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für die Finanzierung nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Für Verbraucher besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht.
Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

Viele Modelle sofort verfügbar - jetzt kontaktlose Probefahrt buchen.

Audi Zentrum Schwerin

Gebr. Ahnefeld GmbH & Co. KG
Hagenower Chaussee 1b, 19061 Schwerin
Tel.: 03 85 / 6 46 00-82
info@audizentrum-schwerin.de, www.audi-zentrum-schwerin.audi

An einer Probefahrt interessiert?
Code scannen und Termin vereinbaren.
Verbindungskosten laut Mobilfunkvertrag.