



**Komm raus!**

*Die schönsten Plätze an der Sonne:  
an Land und auf dem Wasser*

# INHALT

## 7

### Summ, summ

Besuch bei einem Imker



## 4

### Fasten

Interview mit  
Expertinnen



**Wissenswertes**  
Fassaden >> 6  
Mieterlexikon >> 10

**Wohnen + Leben**  
WIRO unterstützt >> 8  
Gastro-Tipps >> 10

## 8

### In einem Boot

Rostocker  
Rudervereine

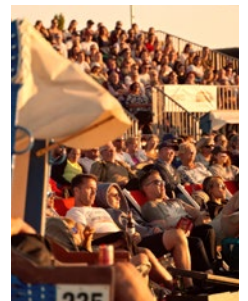


**Veranstaltungen + Termine**  
Reiseklub >> 13  
Termine >> 16

## 15

### Wunschfilm am Meer

Stimmen Sie ab!



**Impressum** Herausgeber: WIRO Wohnen in Rostock Wohnungsgesellschaft mbH, Lange Straße 38, 18055 Rostock, Leitung: Carsten Klehn (v.i.S.d.P.), Redaktion: Dörthe Hüchel-Krause, Tel. 0381 4567-2323, redaktion@WIRO.de, Satz: WERK3 Werbeagentur, Titelfoto: Mathias Rösensthal, Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Auflage: 34.680 Exemplare



**Online KundenCenter unter  
www.WIRO.de/online und als App.**

Die KundenCenter erreichen Sie per E-Mail oder telefonisch von Montag bis Donnerstag von 7 bis 17 Uhr und am Freitag von 7 bis 13 Uhr.

**KundenCenter Groß Klein (+Schmarl, Lichtenhagen, Warnemünde, Markgrafenheide, Diedrichshagen)**

grossklein@WIRO.de  
0381 4567-3110

**KundenCenter Lütten Klein**

luettenklein@WIRO.de  
0381 4567-3210

**KundenCenter Evershagen**

evershagen@WIRO.de  
0381 4567-3810

**KundenCenter Reutershagen (+Hansaviertel, KTV)**

reutershagen@WIRO.de  
0381 4567-3310

**KundenCenter Mitte (Stadtmitte, KTV, Südstadt, Biestow, Brinckmanshöhe)**

mitte@WIRO.de  
0381 4567-3510

**KundenCenter Toitenwinkel (+Dierkow)**

toitenwinkel@WIRO.de  
0381 4567-3610

**KundenCenter Haus- und Wohneigentum**

hausundwohneigentum@WIRO.de  
0381 4567-3710

**WIRO-Vermietung**

Sie erreichen uns per E-Mail oder telefonisch von Montag bis Donnerstag von 7 bis 17 Uhr und Freitag von 7 bis 13 Uhr.  
vermietung@WIRO.de  
0381 4567-4567

**Sozialberatung und Forderungsmanagement**

Unsere Experten erreichen Sie per E-Mail oder telefonisch von Montag bis Donnerstag von 7 bis 17 Uhr und am Freitag von 7 bis 13 Uhr.  
forderungsmanagement@WIRO.de  
0381 4567-3410

**PIR Pflege in Rostock GmbH Ambulante Pflege & Tagespflege**

Unsere Experten erreichen Sie per E-Mail oder telefonisch von Montag bis Donnerstag von 8 bis 15.30 Uhr und am Freitag von 8 bis 13 Uhr  
info@pflegeinrostock.de  
0381 4567-2910

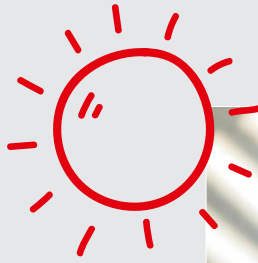


FOTO: MATHIAS RÖVENSTHAL

Liebe Leserinnen und Leser,

auch wenn es bis zum offiziellen Start noch zu früh – und leider auch zu kalt – ist: Rostock ist auf dem besten Weg in den Sommermodus. Das sehen wir an jeder Ecke: Warnemünde platzt an den langen Wochenenden aus allen Nähten, unser WIROtel auf der Mittelmole ist für die nächsten Monate gut gebucht. Auf den Straßen von Rostock sind immer mehr fremde Kennzeichen unterwegs. Auf unseren WIRO-Parkplätzen ist es an manchen Tagen gar nicht so einfach, eine Lücke zu finden. Auch unsere drei Schwimmsteganlagen füllen sich nach und nach mit Segel- und Motorbooten. Die Wassersportler trauen sich wieder auf die Warnow. Von unserem Besuch bei den Rostocker Ruderern können Sie ab Seite 8 lesen.

Auch »Landratten« wie mich zieht es an die frische Luft. Ich bin mit meiner Familie sehr gern in der Natur unterwegs – aber ich schätze auch die Möglichkeiten der Großstadt: Ab Seite 10 empfiehlt unsere Redaktion ihre Lieblings-Draußen-Cafés in Rostock. Vielleicht ist auch für Sie ein guter Tipp dabei! In vielen Stadtteilen ist in den nächsten Wochen eine Menge los, die ersten Feste stehen im Kalender: Die Kunstnacht am 29. Mai oder das KTV-Fest einen Tag später. Auch Schmarl und Lichtenhagen feiern. Alle Termine für die nächsten Wochen finden Sie unter diesem QR-Code:

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Mai!

Ihre Laura Falk,

Bereichsleiterin Rechnungswesen und Geschäftsführerin der PGR Parkhaus Gesellschaft Rostock GmbH



[www.wiro.de/magazin](http://www.wiro.de/magazin)

Melanie Behrens (links) und Stephanie Born vom »Naturheilkundlichen Therapeutikum« fasten selbst regelmäßig.

FOTO: MATHIAS RÖVENSTHAL



# Du bist, was du isst ...

*... und manchmal ist es besser, gar nichts zu essen. Warum Fasten wie ein Neustart für unseren Körper ist und den Alterungsprozess verlangsamt, haben uns zwei Expertinnen erklärt: Doktor Stephanie Born, Fachärztin für Allgemeinmedizin, und die Ökotrophologin Melanie Behrens. In der Praxis »Naturheilkundliches Therapeutikum« unterstützen sie Menschen, die fasten wollen.*

*Was hat es mit dem Fasten im ursprünglichen Sinne auf sich? Warum haben die Menschen damit mal angefangen?*

- » Stephanie Born: »Im Christentum hat das Fasten eine lange Tradition. Zur Vorbereitung auf Ostern haben Gläubige bewusst auf etwas verzichtet, beispielsweise Fleisch oder Alkohol. Die Menschen wollten sich auf Gott konzentrieren, auf das Wesentliche, und sich gedanklich von Ballast befreien. Das ist übrigens immer noch ein wichtiger Punkt beim Fasten: Dabei kommen wir zur Ruhe, werden klarer im Kopf.«

*Aber Fasten soll auch gesundheitliche Vorteile bringen.*

- » Stephanie Born: »Wenn der Körper von außen keine Nahrung zugeführt bekommt und die Speicher erschöpft sind, stellt er seinen Stoffwechsel auf Ketose um. Er verwendet körpereigene Fettreserven als Energielieferant. Parallel gehen die Zellen in den Autophagie-Modus, starten die körpereigene

Zellreinigung. Dabei recyceln sie den »Zellschrott«, der keine Funktion mehr erfüllt. Daraus gewinnen die Zellen, was sie zum Überleben brauchen – und der Müll verschwindet. Fasten gilt als der effektivste Weg, diesen Prozess zu aktivieren.«

*Warum ist das wichtig?*

- » Stephanie Born: »Man kann sich eine Zelle wie eine kleine Fabrik vorstellen. Da läuft nicht alles perfekt. Bauteile nutzen sich ab, Abfallprodukte entstehen, wie beschädigte Mitochondrien, falsch gefaltete Proteine oder freie Radikale. Das Fasten zwingt die Zelle, diese schadhafte Bestandteile als Energiequelle zu verwerten. Früher waren Zeiten des Nahrungsmangels ganz normal, beispielsweise nach einer Dürreperiode. Die Menschen haben zwangsweise gefastet. Dabei haben die Zellen aufgeräumt, so sind wir programmiert. Heute ist Essen permanent verfügbar und der Körper ist so sehr mit der ständigen Verdauung belastet, dass er gar keine Zeit zum Aufräumen findet. Der Müll bleibt liegen und sammelt sich zu Ablagerungen an. Solange man jung ist, kann der Körper das vielleicht gut wegstecken. Aber im Alter können diese Ablagerungen zu neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson führen. Auch Autoimmunerkrankungen oder Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes stehen damit in Zusammenhang. Fasten ist wie ein kleiner Neustart. Das Immunsystem arbeitet wieder effektiver, Unverträglichkeiten bessern sich oft. Wenn wir alt werden und dabei gesund bleiben wollen, ist regelmäßiges Fasten

sehr sinnvoll. Studien bestätigen, dass Fasten zur biologischen Verjüngung führt.«

*Wie lange muss man durchhalten, damit der Körper in die Autophagie umschaltet?*

- » **Melanie Behrens:** »Die Autophagie setzt bei den meisten Menschen nach 12 bis 16 Stunden ein, sobald die Zuckerspeicher sich geleert haben. Je länger ich faste, desto effektiver wird sie. Ab etwa 72 Stunden wird das Maximum der Autophagie erreicht.«

*Es gibt verschiedene Fastenmethoden. Welche ist für wen am besten geeignet?*

- » **Melanie Behrens:** »Es kommt immer darauf an, was ich erreichen will. Wer präventiv fasten möchte, dem empfehle ich Intervallfasten. Das kann man dauerhaft in seinen Alltag integrieren, genau wie verschiedene Varianten des Leberfastens. Vom Heilfasten nach Buchinger können beispielsweise Menschen mit chronischen Entzündungen profitieren. Das ist das klassische Nullfasten, erlaubt sind nur Wasser, Tee, Gemüsebrühe und Säfte. Das ist im stressigen Alltag schwer umsetzbar, dafür braucht man Ruhe. Da es hier einiges zu beachten gilt – Entlastungstage, Aufbau tage, regelmäßige Einläufe und andere Entgiftungsunterstützung – sollte man sich beim Heilfasten professionell begleiten lassen. Es gibt Angebote wie Fasten & Wandern, das ist aus meiner Sicht eine perfekte Kombination.«

*Wer sollte die Finger vom Fasten lassen?*

- » **Stephanie Born:** »Fasten ist für den Körper anstrengend und unter bestimmten Voraussetzungen riskant. So sollten Schwangere und Stillende sowie Kinder und Jugendliche nicht fasten. Ihr Energiebedarf ist zu hoch. Auch für Menschen mit Essstörungen ist Fasten ungeeignet. Leute mit chronischen Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck sollten vor dem Fasten unbedingt ihren Arzt konsultieren.«

*Hat Fasten auch langfristige positive Wirkungen?*

- » **Melanie Behrens:** »Die meisten Menschen essen nach dem Fasten bewusster. Sie stellen ihre Ernährungsgewohnheiten um, nehmen sich mehr Zeit und entscheiden sich öfter für gute Lebensmittel. Es ist doch so: Du bist, was du isst. Viele Zivilisationskrankheiten entstehen durch falsche Ernährung. Eine gute Ernährung ist die beste Medizin. Wer fastet und danach so weitermacht wie zuvor, erlebt eine unangenehme Überraschung: den Jo-Jo-Effekt. Beim Fasten ist der Körper im Ausnahmezustand, sobald er danach wieder Essen bekommt, hält er es fest und nimmt schneller zu.«

Naturheilkundliches Therapeutikum  
Patriotischer Weg 16  
[www.therapeutikum-rostock.de](http://www.therapeutikum-rostock.de)



FOTO: ADOBESTOCK.COM

## Intervallfasten Anleitung

Lust auf Fasten, aber nicht auf tagelangen Essensverzicht?

Dann ist Intervallfasten die Methode der Wahl.

Die Essenspausen sind nämlich kürzer. Es gibt verschiedene Varianten:

**Die 16:8-Methode** ist der Klassiker. Man isst täglich in einem Zeitraum von acht Stunden normal, und in den verbleibenden 16 Stunden nichts. Kleiner Trost: In die Fastenphase fällt auch die Schlafenszeit. Das ist die beliebteste Form, da sie alltagstauglich ist.

**Die 5:2-Methode:** An fünf Tagen pro Woche isst man ganz normal. An zwei Tagen, reduziert man die Kalorienzufuhr auf etwa 500 bis 600 kcal. Das ist etwa ein Viertel der sonst benötigten Kalorienmenge.

**OMAD** (»One Meal A Day«) ist ein Modell für Fortgeschrittene. Die Fastenphase ist hier besonders lang, man isst nur eine große Mahlzeit am Tag.

**Entscheidungshilfe:** Welche Mahlzeit ist die Unwichtigste? Morgenmuffeln fällt es oft am leichtesten, das Frühstück wegzulassen. Sie fasten beispielsweise von 20 bis 12 Uhr. Wer morgens Energie braucht, kann das Abendessen ausfallen lassen und fastet von 16 bis 8 Uhr.

**Die Regeln:** In der Fastenzeit sind Kalorien tabu. Erlaubt sind ausschließlich: Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee (ohne Milch und Zucker!). Verboten sind: Säfte, Softdrinks, Kaugummi mit Zucker. In der Essensphase hat man keinen Freifahrtschein für Fast Food und hochverarbeitete Lebensmittel. Viel besser: Gemüse, hochwertige Proteine und gesunde Fette. Gute Lebensmittel sind beispielsweise: Avocado, griechischer Joghurt, Omelett oder Lachs. Zwei Hauptmahlzeiten sind ideal, Snacks zwischendurch bitte verkneifen. Wenn der Heißhunger kommt, hilft ein großes Glas warmes Wasser.

**Was passiert im Körper?** Am ersten Tag fällt es noch schwer, aber nach wenigen Tagen verschwindet bei vielen das Hungergefühl. Dafür freuen sie sich über besseren Schlaf und eine gesteigerte Konzentrationsfähigkeit.

# NEUE TECHNIK FÜR ALTE FASSADEN

Eine Drohne summte vor ein paar Tagen durch die Lange Straße. Sie sollte Schäden an den WIRO-Fassaden aufspüren. Die Technik könnte in Zukunft öfter zum Einsatz kommen.

Eine WIRO-Wohnung in der Langen Straße ist wie ein Sechser im Lotto, die Wartelisten sind lang. Kein Wunder: Die Architektur ist einmalig, die Lange Straße war eines der ambitioniertesten Bauvorhaben der jungen DDR. Vor mehr als 70 Jahren wurden die »Paläste des Volkes« entworfen: mit Säulen und Türmchen, Mustern und Ornamenten in den Fassaden. Auch deswegen steht die Lange Straße unter Denkmalschutz. Aber: Die Fassaden sind in die Jahre gekommen. Vereinzelt lockern sich Klinker, Putz platzt ab. »Jedes Jahr nach dem Winter lassen wir die Fassaden kontrollieren, denn Frost und Wasser verursachen oft neue Schäden. Damit kommen wir unserer Verkehrssicherungspflicht nach«, erklärt KundenCenter-Leiter René Wigger. Normalerweise ist so eine Begutachtung eine komplizierte und teure Angelegenheit: Mit Hubsteigern fahren Fachleute die Fassade ab, inspizieren, klopfen ab, fotografieren. Es geht auch einfacher: mit Drohnen. Vor wenigen Tagen hat die WIRO die Technik zum ersten Mal getestet. Die Firma »Baltic Drone Service« aus

*Benjamin Konias von  
»Baltic Drone Service«*

Dummerstorf hat die Fassaden der Langen Straße 32 und 33 mit ihren unbemannten Flugsystemen untersucht.

André Soppart, Teamleiter der Wohnungswirtschaft Technik: »Die Drohne erreicht mühelos Firste, Traufen und Vorsprünge, also Stellen, die für Menschen schwer zugänglich sind.« Die Aufnahmen und Messdaten – Fotos, Videos, Infrarot-Analysen – wertet eine spezielle KI aus. »Sie ist darauf trainiert, kleinste Auffälligkeiten zu erkennen, wie Ausbeulungen, feine Risse, Wasserlaufspuren.« Die Künstliche Intelligenz listet Schäden und Gefahrenstellen auf, gibt sogar Handlungsempfehlungen.

Die WIRO wertet den Testlauf nun aus. »Wir wollen wissen: Wie hoch ist die Trefferquote? Kann das Verfahren unsere Arbeit erleichtern und die Kosten senken?«, erklärt René Wigger. Die Ergebnisse fließen in die Planung für die Fassadensanierung der Hausnummern 32 und 33 im nächsten Jahr ein. »Wenn das Verfahren hält, was wir uns versprechen, kommt es in Zukunft öfter zum Einsatz.«

Die Mieter brauchen sich übrigens nicht zu sorgen, dass plötzlich Drohnen vor ihrem Fenster auftauchen. Die Einsätze werden rechtzeitig angekündigt. »Die Anforderungen an den Datenschutz sind hoch«, erklärt André Soppart. »Es ist immer ein Fachmann dabei, der die Drohne lenkt und die öffentlichen Bereiche absperrt, die sie überfliegt.«



# Für die Seele und fürs Brot

Matthias Kröppeliens kleiner Sohn liebt Honig, auf sein Brot kommt nix anderes. Weil sich ein Honigglas nach dem anderen leerte, flachste der Papa vor ein paar Jahren: »Bevor du uns die Haare vom Kopf isst, muss ich selbst imkern.« Heute stehen vier Bienenvölker auf dem Grundstück hinterm Haus. Der Familien-Honigbedarf ist damit mehr als gedeckt, erklärt der 40-Jährige lachend.

Sein Hobby ist für ihn der perfekte Ausgleich zum Job. »Die Ruhe, die Natur, das holt mich runter.« Oft steht der Rostocker einfach in seinem Garten und schaut den Bienen zu. »Bis zu 40.000 Bienen leben in einem Volk. Wie die untereinander kommunizieren und harmonieren, sich die Arbeit aufteilen, das beeindruckt mich immer wieder.« Aktuell gibt es besonders viel zu sehen. Die Tage sind warm, Löwenzahn und Obstbäume blühen, die Bienen fliegen wieder aus und Jungtiere schlüpfen. Der Imker muss seine Völker gut im Blick behalten. »Wenn es im Bienenstock zu eng wird, teilt sich das Volk. Ein Teil schwärmt aus und sucht sich ein neues Zuhause.« Ausgebüxte Völker wieder einzufangen, ist hohe Imkerschule.

Imker wird man nicht einfach so. Matthias Kröppelien hat vor fünf Jahren einen erfahrenen Imkerpaten gefunden, der hat ihm alles beigebracht. Bis heute treffen sich die beiden regelmäßig. Matthias Kröppelien weiß mittlerweile, woran er Varroamilben erkennt, den größten Feind der Honigbiene. Er weiß, ob die Königin genügend Eier legt und wann er den Honig ernten kann. Der Rostocker öffnet die hintere Wand von einem Bienenkasten – der stammt übrigens aus DDR-Zeiten, er hat ihn gebraucht gekauft. Die künstliche Nisthöhle wird im Fachjargon Beute genannt. Darin summt und krabbelt es, vor lauter Bienen sieht man die Holzrahmen kaum, in denen die Tierchen ihre Waben bauen.

Wo Bienen Blüten bestäuben, gedeihen mehr Kirschen, größere Äpfel, gesündere Birnen. Darum stehen weitere fünf Völker von Matthias Kröppelien in einer Kleingartenanlage. Das steigert die Ernte der Schrebergärtner – und die Honigausbeute des Imkers. Zweimal im Jahr sammelt und schleudert er, im Frühjahr und im Spätsommer. Da kommen bei neun Völkern etliche Kilo Honig zusammen. Was die Familie nicht selbst isst, können alle anderen Rostocker erwerben: An den Total-Tankstellen in der Rövershäger Chaussee (bei Grönfingers) und am Warnowufer 53.



*Matthias Kröppelien hat keine Angst vor Bienenstichen. Die Tiere bleiben friedlich, sagt er, solange man sich ruhig und rücksichtsvoll verhält.*



FOTOS: MATHIAS RÖVENTHAL

# In einem Boot



Das Rudern hat Ulrich Kons fast das ganze Leben über begleitet.

**A**ls Ulrich Kons ein junger Ruderer war, lag die Messlatte hoch: »Wenn wir ohne Medaille von einer Welt- oder Europameisterschaft zurückkamen, wurden wir schief angeguckt.« Das ist lange her. Der 71-Jährige steht vor der Bootshalle in Kessin. Die Sonne scheint auf die Idylle am Warnowufer, auf das perfekt gepflegte Vereinsgelände, den Ablegesteg: »In meiner sportlichen Laufbahn gab es Höhen und Tiefen, aber das hier war immer mein Zuhause.« Dabei war Sport anfangs gar nicht sein Ding. »Ich war im Schulsport ein Vierer-Kandidat.« Gymnastik und Turnen? Horror. »Ich wusste gar nicht, wohin mit meinen langen Beinen.« Weil er mit elf Jahren so groß gewachsen war, legte man dem Greifswalder Jungen das Rudern ans Herz. »Da ist der Funke übergesprungen, das hat mir richtig Spaß gemacht.« 1969, mit 14, kam er nach Rostock auf die Kinder- und Jugendsportschule (KJS) und trainierte fortan im Leistungssportzentrum des Armeesportklubs (ASK) »Vorwärts« Rostock. Die Sektion Rudern hatte ihren Sitz in Kessin, wegen der idealen Bedingungen auf der Unterwarnow. Ulrich Kons war hier täglich – außer er war bei Wettkämpfen. Bei Wind und Wetter ist er aufs Wasser gegangen, hat im Kraftraum oder im Ruderbecken geschwitzt. Und er hat abgeräumt: 1973 wurde er Juniorenweltmeister im Doppel-

zweier, 1982 Weltmeister im Vierer und 1980 in Moskau Olympiasieger im Achter. Eine Zeit, an die er bis heute mit einem warmen Gefühl zurückdenkt.

Seine Leistungssportkarriere hat Ulrich Kons mit 29 Jahren beendet. Aber der Rudersport blieb. Kurzfassung: Nach dem Sportstudium Anstellung beim ASK. Wende. Neustart für den Verein als Olympischer Ruderclub Rostock von 1956 e. V. (ORC) – und für Ulrich Kons als Pharmavertreter. Dem ORC blieb er immer verbunden, nach seinem Rentenbeginn 2019 hat er den Vereinsvorsitz übernommen.

Der Verein zählt heute 200 Mitglieder, darunter viele ehemalige Leistungssportler, die nur noch zum Ausgleich rudern. »Und wir sind nach wie vor Landesleistungszentrum und Bundesstützpunkt für den Rudersport.« Talente aus anderen Vereinen, etwa 50 Leistungssportler insgesamt, trainieren in Kessin bei einem der fünf festangestellten Trainer. Mit Erfolg: Seit 2004 waren bei allen Olympischen Spielen auch Schützlinge aus Kessin am Start.



**Olympischer  
Ruderclub Rostock**  
Neubrandenburger Straße 47  
[www.orc-rostock.de](http://www.orc-rostock.de)

## 70 Jahre ORC – Die Chronik:

1956

Gründung des ASK  
»Vorwärts« Rostock,  
Leistungssportzentrum  
Rudern in Gehlsdorf

1961

Umzug der  
Sektion Rudern  
nach Kessin

8

1969

Gründung  
des ORC als  
Nachfolger

heute

Der Vereinssitz an der  
Neubrandenburger  
Straße ist Landes- und  
Bundesleistungs-  
zentrum für MV



FOTOS: MATHIAS RÖVENSTHAL

## An und auf der Warnow:

Der Olympische Ruderclub Rostock und der Rostocker Ruder-Club prägen seit Jahrzehnten Generationen. Sie haben sogar Lebensläufe umgeschrieben.

Sven Nagel (links) und Ronald Förster in der RRC-Bootshalle am Gehlsdorfer Ufer.

**E**in paar Hundert Meter weiter nördlich, am Gehlsdorfer Ufer beim Rostocker Ruder-Club (RRC), schaut Sven Nagel auf die Warnow. Zwei-Meter-Mann, breites Kreuz, verschmitztes Lachen. Auch für den 56-Jährigen spielt das Rudern eine Hauptrolle im Leben. Der Rostocker kam erst mit 17 Jahren zum Sport, nach einer turbulenten Kindheit fand er in dem Wassersport seine Mitte. »Für Leistungssport war es bei mir leider zu spät.« Normalerweise beginnen Kinder mit etwa zehn Jahren mit dem Training. Wenn sich nach ein paar Jahren zeigt, dass Begeisterung, Talent und Körpergröße passen, werden sie zum ORC nach Kessin delegiert und dort leistungssportlich gefördert. So wie RRC-Schützling Oliver Holtz, er wurde kürzlich U23-Vizeweltmeister im Einer.

Im Verein sind Medaillen aber nicht das Maß der Dinge, erklärt Sven Nagel, seit einem Jahr Vorsitzender. Das war schon vor 141 Jahren so, als ein paar Rostocker Herren den Rostocker Ruderclub gründeten. »Damals war Rudern noch ein Sport für die ›Oberen‹, es ging um Sehen und Gesehenwerden«, erklärt Ronald Förster, 2. Vorsitzender. Zu DDR-Zeiten waren die Gehlsdorfer als Sektion der BSG »Motor« Rostock dann auf Leistung getrimmt, als Kaderschmiede für den ASK. »Nach der Wende

haben wir unseren Schwerpunkt wieder auf den Breitensport gelegt.« Die Mitglieder sind zwischen 8 und 85 Jahren, das Vereinsleben ist rege. »Viele Ehepaare haben sich hier kennengelernt«, erzählt Sven Nagel schmunzelnd.

Ein großes Thema ist, wie in vielen Vereinen: das liebe Geld. Seine aufstrebenden Talente unterstützt der RRC, wo er kann. Ruderrennboote aus Carbon, vom Einer bis zum Achter, sind teuer. Aber auch die anderen Vereinsmitglieder, die Freizeitsportler, sollen nicht zu kurz kommen. Zum Verein gehören ein moderner Krafraum mit Ruderergometern und eine Halle voller Boote. Nur: Manche sind schon so alt, dass sie gar nicht mehr wassertauglich sind. Demnächst bekommt der Verein ein neues Flaggschiff. Der Achter ist bereits im Bau. 19 Meter lang, 130 Kilo leicht, eine Mischung zwischen Renn- und Wanderruderboot. »Auf dem können auch unsere älteren Mitglieder ihre geliebten Touren unternehmen.« Den Kaufpreis kann der Verein nicht allein stemmen. Neben anderen Sponsoren unterstützt auch die WIRO die Anschaffung.



**Rostocker Ruder-Club**  
Wellenweg 1  
[www.rrc85.de](http://www.rrc85.de)



**Rostocker Ruder-Club (RRC):**

1885

Gründung des Vereins Rostocker Ruder-Club (RRC)

1914

Einweihung des Bootshauses am Gehlsdorfer Ufer

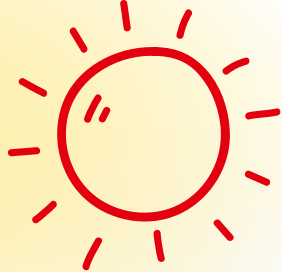
9

DDR

Eingliederung als Sektion Rudern in die BSG »Motor« Rostock

1992

Rückkehr zum historischen Namen »Rostocker Ruder-Club von 1885«



# Schöne Plätzchen an der Sonne

Der Winter war lang genug. Für alle, die jetzt nicht genug bekommen können von frischer Luft und freiem Himmel, haben wir ein paar Empfehlungen für Gastro-Adressen an der Sonne:

**Wilhelmshöhe 1, Diedrichshagen | Mo bis So 11–17 Uhr**

Den Kaffee mit dem besten Ausblick auf die Ostsee gibt's auf der Wilhelmshöhe. Im Selbstbedienungs-Imbiss auf der riesigen Terrasse vor dem Restaurant gibt es täglich hausgemachte Soljanka, Milchreis und Kuchen. Das Beste ist aber die Lage direkt an der Steilküste. Ausreichend Tische und Stühle sind vorhanden. Perfekter Zwischenstopp auf einer Wanderung durch den Küstenwald oder an der Ostsee.



1

*Strandversorgung vom Restaurant Wilhelmshöhe*

1

2

3

4

5



3

*Restaurant & Café »brise«*

**Schmarl Dorf 22 im IGA\_Park | Fr + Sa 12–20 Uhr, So 10–18 Uhr, [www.brise-rostock.de](http://www.brise-rostock.de)**

Noch ist das »brise« ein Geheimtipp. Vor einem Jahr hat das Supieria-Team die Lokalität an der Warnow in Schmarl eröffnet – oder genauer: fünf Meter über der Warnow auf der Pier. Am schönsten ist es bei gutem Wetter auf der großen Sonnenterrasse, mit Blick auf die Wassersportler auf der Wakeboard- und Wasserskianlage. Es gibt Burger, Pasta, Bowls und viele leckere Getränke.



2

*Wal Strandbar & Bistro*

**Strandaufgang 1 & 2, Warnemünde | So bis Do 10–22, Fr bis Sa 10–24, [www.wal-strandbar.com](http://www.wal-strandbar.com)**

Ein Tag am Warnemünder Strand kann lang und heiß werden. Wem's nach Abkühlung und Ablenkung dürstet, der muss nicht weit laufen. An der Wal-Strandbar am Aufgang 2 dösen die Gäste auf Liegestühlen oder in Hängematten, schlürfen tropische Säfte, während der Strandsand durch die Zehen rieselt. Wenn die Sonne schwindet, ist noch längst nicht Schluss. An vielen Abenden sorgen DJs und Musiker auf der Bühne für Unterhaltung. Die Strandbar eröffnet am 30. Mai.



## MIETERLEXIKON –

### Wenn ein Mieter stirbt

Nach dem Tod eines Angehörigen ist viel zu regeln. Hinterbliebene müssen Ämtergänge erledigen, Verträge kündigen, persönliche Angelegenheiten in Ordnung bringen. Was sie oft nicht gleich auf dem Schirm haben: Auch die Mietwohnung gehört dazu. Denn das Mietverhältnis endet nicht automatisch mit dem Tod.



#### Fall 1: Es leben weitere Menschen in der Wohnung.

Dann wird der Mietvertrag mit den Mitmietern fortgesetzt: Ehepartner oder Lebenspartner, WG-Mitbewohner. Sie können, wenn sie bis dato nicht im Vertrag standen, auch in das Mietverhältnis eintreten.

**Fall 2: Der Verstorbene hat allein gelebt.** Der Mietvertrag geht mit allen Rechten und Pflichten auf die Erben über. Kündigen sie das Mietverhältnis, gilt die gesetzliche Frist von drei Monaten. Ausnahme: Altverträge mit anderen Zeiten. Sebastian Philipp, Leiter des KundenCenters Toitenwinkel: »Es ist wichtig, sich schnell mit der WIRO in Verbindung zu setzen, um die Kündigung und die Wohnungsübergabe zu klären. Das vermeidet unnötige Kosten.« Denn: Bis Vertragsende müssen die Erben Miete zahlen, sie haften auch für mögliche Rückstände. Außerdem sind sie für die Auflösung der Wohnung und Schönheitsreparaturen verantwortlich, sofern sie im Mietvertrag vereinbart sind. »Wir bieten einen Besichtigungstermin zur Vorabnahme an, wo wir im Detail besprechen, was bis zur Endabnahme zu tun ist«, erklärt der WIRO-Fachmann. Wenn es schwierig wird – ob es um Mietzahlung, Kündigungsfrist oder Herrichtung der Wohnung geht: »Reden Sie mit uns! Wir suchen gemeinsam nach einer Lösung, die für alle Beteiligten tragfähig ist.«

#### Fall 3: Wie läuft es, wenn es keine Erben gibt oder das Erbe ausgeschlagen wird?

In dem Fall wird der Mietvertrag zur offiziellen Nachlassangelegenheit. Entweder organisiert der Nachlasspfleger die Auflösung des Haushalts oder – bei Mittellosigkeit – er gibt die Wohnung an den Vermieter frei. Die WIRO ist dann für Räumung und Sanierung verantwortlich.

Weitere Infos rund ums Wohnen:  
[www.WIRO.de/Lexikon](http://www.WIRO.de/Lexikon)



4

### Urban Garden

Friedhofsweg 43 | Täglich 11–20 Uhr

Im Urban Garden ist der Name Programm: Die zentrale Lage, Gartenschirme und der Hinterhofcharme im KTV-Kiez locken ein buntes Publikum an. Wenn sich die Sonne zeigt, sind die 60 Plätze ruck, zuck besetzt. Hinterm Doberaner Hof kann man seine Mittagspause bei Burger oder Pommes verbringen. Die selbstgebackenen Kuchen und Waffeln gehen immer. Und abends, wenn die City zur Ruhe kommt, wird es ganz lauschtig.



Helene Nozon vom Hafendommel-Team ist unser Titelmodell



5

### Hafendommel

Warnowufer 65 | Mo 17–24 Uhr, Di bis Do 14–24 Uhr, Fr bis So ab 12 Uhr, [www.hafendommel.de](http://www.hafendommel.de)

Auf Liegestühlen an der Kaikante chillen, mit einem kühlen Getränk in der Hand. Das Hafendommel-Team bereitet in seinem quietschgelben Container auf der Haedgehalbinsel nicht nur leckere Cocktails und Kleinigkeiten zu, sondern sorgt auch für Leben im Stadthafen: beispielsweise mit Jazz-Jam-Sessions, Swing-Tanzkursen, Yoga-Stunden.



Anja Kietzmann  
im Kiez 4.  
FOTOS: MATHIAS RÖVENSTHAL

# Bunt

Es gibt Fachgeschäfte für Klamotten, für Kosmetik, für Schuhe oder Brillen. Der Laden von Anja Kietzmann passt in keine Schublade. »Wir sind bunt, vielfältig und kreativ.« In dem kleinen Geschäft in der Langen Straße liegen Armbänder aus Perlen neben Duftkerzen, Schnürsenkeln in Regenbogenfarben, bestickten T-Shirts und kleinen Kunstwerken.

Das Kiez 4 hat keine festen Öffnungszeiten, die ändern sich jede Woche und sind auf der Internetseite nachzulesen. Denn die meiste Zeit arbeitet Anja Kietzmann selbstständig als Palliativschwester und betreut Menschen, die am Ende ihres Lebens stehen. »Kiez 4 soll mein Ausgleich sein, hier möchte ich nur Schönes anbieten und Freude bereiten.« Sie achtet auf nachhaltige Produktion und freut sich besonders, wenn die Dinge aus der Region stammen. Ein Teil des Erlöses geht an den Rostocker Verein »rat + tat e.V.« An ihrer Seite: Schmuckdesignerin Ilka Kienitz. Sie bietet nicht nur ihre handgemachten Ketten, Ohringe und Perlenringe feil, sondern organisiert auch Schmuck-Kunst-Workshops für kleine Gruppen.



**Kiez 4**  
Lange Straße 5  
wechselnde Öffnungszeiten  
Infos auf [www.kiez4.de](http://www.kiez4.de)

## Gut zu Füßen

Termine beim Podologen sind rar, manchmal müssen sich Patienten monatelang gedulden. **Zina Magomaeva** freut sich, dass sie mit ihrer neuen Praxis für etwas Entlastung in Rostock sorgen kann. Im Rasmus in Evershagen versorgt sie Hansestädter, die medizinische Fußpflege benötigen – von Diabetikern mit Fußproblemen bis zu Sportlern mit eingewachsenem Zehennagel. Lange hat Zina Magomaeva, examinierte Podologin mit Kassenzulassung, nach einem passenden Ladenlokal gesucht. Bei der WIRO hatte sie Glück. »Ich wollte helle, großzügige Räume ohne Barrieren, und ganz wichtig: einem gefliesten Steril-Raum.« Hygiene ist in ihrem Beruf oberstes Gebot, jedes Instrument wird, wie im OP, einzeln sterilisiert. Im Unterschied zur kosmetischen Fußpflege, die sich nur um gesunde Füße kümmert, versorgt sie als Podologin krankhafte Veränderungen: Hühneraugen, Nagelpilz, Risikopatienten mit Diabetes oder Neuropathie.

Gewerberaum gesucht?  
[www.WIRO.de/Gewerbe](http://www.WIRO.de/Gewerbe)

Die podologische  
Praxis im Rasmus.  
FOTO: MATHIAS RÖVENSTHAL



### Podologische Praxis

Knud-Rasmussen-Straße 9  
Termine nach Vereinbarung  
0176.36237803  
[podopraxis-magomaeva@online.de](mailto:podopraxis-magomaeva@online.de)

REISEKLUB

# AUF NACH DÄNEMARK!



FOTO: ADOBESTOCK.COM

Blick auf Stevns Klint (oben) und auf den Dom von Roskilde (unten).



FOTO: ISTOCK.COM

Eine der wichtigsten Kirchen Europas, Spuren von Asteroiden und mit Glück ein Fossilienfund: Der Reiseklub-Ausflug im Juni wird aufregend. **Es geht nach Dänemark!**

Nach der zweistündigen Fährfahrt reist die Rostocker Gesellschaft von Gedser direkt weiter bis Roskilde. Und dort ist es höchste Zeit, sich die Beine zu vertreten. Die WIRO-Mieter unternehmen eine Stadtführung durch die entzückende **Altstadt von Roskilde**. Eine Stunde ist für den **Besuch des Doms** eingeplant. Die erste gotische Kathedrale Skandinaviens aus Backstein dient seit Jahrhunderten als offizielle Grabstätte der dänischen Könige und Königinnen. Fast 40 Monarchen haben hier ihre letzte Ruhestätte gefunden.

Nach dem Fußmarsch fährt der Reisebus die Rostocker zu **Stevns Klint**. Die Steilküste gehört zum UNESCO-Weltnaturerbe. Nirgendwo sonst kann man die Spuren des Asteroideneinschlags, der vor 66 Millionen Jahren das Aussterben der Dinosaurier eingeleitet hat, so deutlich sehen.

Anders als bei den meisten Fahrten ist das Mittagessen auf dieser Tour nicht eingeplant. WIRO-Mieter können das üppige Frühstücks- und/oder Abendbrot-Bufferet für 20 beziehungsweise 27 Euro pro Person auf der Fähre dazu buchen.

**Sie können auch im Internet buchen:**

[www.joost.de/reisen/unterwegs-mit-dem-reiseklub-2-x-welterbe-in-daenemark/](http://www.joost.de/reisen/unterwegs-mit-dem-reiseklub-2-x-welterbe-in-daenemark/)



**Den ausgefüllten Coupon bitte bis zum 4. Juni an:**

Joost's Ostsee-Express, Schulstraße 24, 18211 Rethwisch, Telefon 038203 86111 oder [info@joost.de](mailto:info@joost.de)

**Alle Fahrten werden von »Joost's Ostsee-Express« im eigenen Namen und auf eigene Rechnung durchgeführt. Die Verträge kommen direkt zwischen den Teilnehmern und dem Busunternehmen zustande.**

**Anmeldung**  
**»Roskilde & Stevns Klint«**

24. Mai     25. Mai | Preis: 99 Euro

Vorname: ..... Nachname: .....

Straße .....

PLZ .....

Telefon .....

Hiermit bestelle ich verbindlich ..... Busplätze

Mein Einstieg/Bushaltestelle .....

Ort/Datum .....

Unterschrift .....

Frühstücksbuffet p.P. 20 €     Abendbuffet p.P. 27 €



**»Roskilde & Stevns Klint« am 24. und 25. Juni | 99 €**

- 6:55 Uhr** Ⓜ Warnemünde, Haltestelle Werft
- 7:00 Uhr** Ⓜ Lichtenhagen, Haltestelle Güstrower Straße
- 7:10 Uhr** Ⓜ Warnowallee, Haltestelle Osloer Straße
- 7:15 Uhr** Ⓜ **Neu:** Evershagen, Haltestelle Ehm-Welk-Straße
- 7:25 Uhr** Ⓜ Reutershagen Markt
- 7:45 Uhr** Ⓜ Südstadt, Haltestelle Stadthalle

## Im Porträt: Seenotretter

Durchschnittlich geraten auf der deutschen Nord- und Ostsee mehrere hundert Menschen pro Jahr in akute Seenot oder Gefahr. Insgesamt brauchen mehr als 3.000 Menschen pro Jahr Hilfe auf See. Schnell und zuverlässig sind sie dann da – die Seenotretter an unseren Küsten.

Auf dem Seenotkreuzer »Arkona« in Warnemünde sind pro Schicht vier Seenotretter rund um die Uhr einsatzbereit. Das Schiff liegt am Alten Strom und gehört zur Station Warnemünde der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger, kurz DGzRS. An ruhigen Tagen fährt die vierköpfige Besatzung präventiv eine sogenannte Biege entlang der Ostseeküste.

Bei einem Unfall auf See ist es wie bei einem Verkehrsunfall auf der Straße. Die »Arkona« fungiert dann als eine Art Rettungswagen: Jede Sekunde zählt und am Einsatzort muss jeder Handgriff sitzen. Oft erschweren die Wetterbedingungen den Einsatz. Einsätze wie im Jahr 2013, als der Orkan Xaver tobte, waren selbst für die erfahrenen Seenotretter eine absolute Grenzsituation. Schlechte Sicht, meterhohe Wellen und eisige Temperaturen verlangten der Crew alles ab. Ihr Job ist riskant, der Leitspruch der Seenotretter kommt nicht von ungefähr: »Dass am Ende niemand fehlt, ist das Einzige, was zählt.«

TEXT: MICHAEL MEINERS (REGIO TV ROSTOCK)



[www.seenotretter.de](http://www.seenotretter.de)



++++ Mehr über die Seenotretter in der neusten Folge der Vereinsgeschichten, eine Kooperation von Regio TV Rostock und WIRO: [www.WIRO.de/youtube](http://www.WIRO.de/youtube) +++++



Tipp

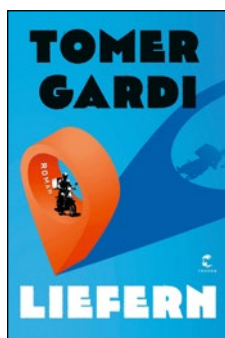
## Booksters Buchtipp

Lesen ist großartig – nur was? Für alle WIRO-Mieter, die Inspiration suchen, präsentiert der Rostocker Buchblogger Stefan Härtel jeden Monat ein aktuelles Buch. Sein Buch-Tipp im Mai: Der Roman »Lieferrn« von Tomer Gardi.

Ein Berufsfeld, das aus dem modernen Stadtbild kaum noch wegzudenken ist, ist das der Lieferdienste. Man sieht sie jeden Tag durch die Stadt rasen, immer in Eile, denn Zeit ist Geld. Tomer Gardi hat einen weltumspannenden

Roman über dieses Gewerbe geschrieben. In sechs Städten tauchen wir in die Schicksale von Lieferanten ein, die alle miteinander verbunden sind. Tel Aviv, Berlin und Dehli; Istanbul, Buenos Aires und das kleine Dorf Naivasha in Kenia sind die Orte des Geschehens. Ein rasanter Roman, der den Fokus auf die Schattenseiten der Globalisierung lenkt. Mal witzig, mal tragisch, stilistisch versiert, und mit herzlichen Charakteren, deren Geschichten man gerne folgt.

FOTO: MATHIAS RÖVENSTHAL



Tomer Gardi, »Lieferrn«, Hardcover  
Tropen Verlag 2025,  
320 Seiten, 25 Euro

Wer mehr wissen will:  
Eine ausführliche Besprechung  
zu »Lieferrn« gibt es auf  
[www.WIRO.de/magazin](http://www.WIRO.de/magazin)



Um Bücher geht es auch beim **Plattdeutschen Büchertag am 6. Juni. Zwischen 11 und 17 Uhr** wird die Kunsthalle Rostock zur Buchmesse, mit Lesungen, Kulturbeiträgen und Gesprächsrunden. Draußen am Schwanenteich wird Kurzweil für Kinder und Familien geboten: geführte Spaziergänge, eine lustige Plattdeutsch-Rallye, Fantasia kommt mit dem Mitmachcircus.

# Wunschfilm am Meer



Film ab! 10. + 11. + 12. Juli,  
jeweils 20 Uhr auf der Mittelmole,  
Einlass ab 19 Uhr

12. Juli

11. Juli

10. Juli



FOTO: JAN ZUCH

Eine gute Tradition zur Warnemünder Woche: Am 10., 11. und 12. Juli zeigt die WIRO den Wunschfilm am Meer. Jeweils ab 20 Uhr laufen die Streifen unter freiem Himmel auf der Mittelmole. Die Gäste zahlen nichts, müssen nur Getränke und vielleicht ein Picknick mitbringen.

Aber zuerst darf jeder bis zu drei Filme auswählen. Die Abstimmung erfolgt bis zum 7. Juni online unter [www.WIRO.de/Wunschfilm](http://www.WIRO.de/Wunschfilm)



## »Mufasa: Der König der Löwen«

Mufasas Geschichte, bevor er König wurde und als Außenseiter seinen Platz finden musste.

## »Dirty Dancing«

Johnny, Baby, eine Wassermelone und Mambo – auch wenn das alles schon sehr lange her ist, darf dieser Kultstreifen nicht fehlen.

## »The Fall Guy«

Ryan Gosling verkörpert den coolsten Stuntman der 80er: Colt Seavers. Der Star der Originalserie, Lee Majors, hat sogar einen kurzen Gastauftritt in der Neuauflage.

## »Greatest Showman«

Das Musical erzählt die Geschichte des großen Zirkuspioniers P.T. Barnum.

## »Zurück in die Zukunft«

Marty McFlys Reise in die 50er Jahre ist ein Stück Kinogeschichte.

## »Free Guy«

Eine Hintergrundfigur in einem Videospiel entwickelt ein Eigenleben.

## »Der Spitzname«

Ein Kammerpiel, das von den pointierten Dialogen und der Dynamik zwischen den Schauspielern lebt.

chemische Verbindung	Wahrzeichen Athens	Kfz-Z. Slowenien		zusätzliche Bezeichnung	ein Sprengstoff	Grasland		Wahrnehmungsorgan
	6		9	immer		5		
Geräusch des Kameraverschlusses								Bestiz, Habe
Freund von Harry Potter (Vorname)			7	Boxkampfplatz			8	
unerwünschte E-Mail (engl.)		Stadt in Rumänien (ital. Name der Etsch)			2		Vorname der Minogue	
				Schaumwein				
dt. Schauspieler (Erik) † 1983	3			lat.: Zorn		schwäb. u. fränk. Höhenzug		griech. Vorsilbe: Luft...
Zeichen für Lithium			älteste lat. Bibelübersetzung					
Vorname von Strawinsky † 1971					norweg. Politiker (Trygve) † 1968			
Zeichen für Selen	4		ein Duftstoff			1		

Lösungswort:

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

