

für uns

APRIL 2026

Ihr Mietermagazin



Wohnungsgenossenschaft
Ratingen eG

Reisetipp Magdeburg

Küche der Kulturen: Wie das Kochen Nachbarn verbindet

Fit für den Frühling

Zeitreise: Gesichter der Geschichte

Wer hat's erfunden?



Liebe Leserinnen und Leser,

wissen Sie, was oft schneller verbindet als jedes „Hallo“ im Treppenhaus? Ein Duft. In dieser Ausgabe widmen wir uns deshalb der „Küche der Kulturen“: mit Suppen gegen Heimweh, Börek-Blechen voller Erinnerungen und der einfachen Erkenntnis, dass ein geteilter Teller manchmal der Anfang einer neuen Nachbarschaft ist.

Und draußen vor der Tür wartet der Frühling und die Erkenntnis, dass ein bisschen Bewegung Körper und Geist bei Laune hält. Wie man sich auch bei einem vollen Terminkalender mit wenig Zeitaufwand fit für den Frühling machen kann, erzählen wir in dieser Ausgabe.

Wer dann Lust bekommt, den Radius zu vergrößern: Wir nehmen Sie außerdem mit auf eine Reise nach Magdeburg – auf einen Städtetrip, der überrascht, ohne zu überfordern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihre Redaktion

Inhalt

April 2026

Wohnen mit uns

Die Genossenschaft gratuliert	3
Sanierung der Flachdächer.....	4
Abfuhr der Wertstoffbehälter	5
Mietermagazin „Für Uns“	5

Wohnen für uns

Reisetipp: Magdeburg	6
Küche der Kulturen:	
Wie das Kochen Nachbarn verbindet	8
Fit für den Frühling	10
Zeitreise: Gesichter der Geschichte	
Wer war Winston Churchill?	12
Wer hat's erfunden?	
Das Radio: die Erfindung, die die Stille vertrieb	13
Unsere Kinderseite	14
Kulturtipps / Impressum	15





Die Genossenschaft gratuliert

Wir gratulieren allen Mitgliedern zu ihren runden Geburtstagen und Jubiläen der Monate April bis Juli 2026.

Geburtstage

90 Jahre

Friedel Berendsen
Edith Rhode

85 Jahre

Krimhilde Haselau
Horst Hassel
Helga Hermanns
Hans Krüll
Waltraud Lucht
Ute Müller
Bärbel Noll
Manfred Karl Rohde
Waltraud Schneider
Engelbert Sobania
Hans-Peter Sperlbaum
Inge Wiegmann

80 Jahre

Lydia Busch
Christiane Canisius
Dieter Hardt

Margarete Herriger
Bettina Hümb's
Valentina Kiefer
Eveline Krill
Edith Müller
Klaus Dieter Peitz
Christel Schneider
Friedhelm Weber

75 Jahre

Helga Daus
Manfred Dittrich
Angelika Hassel
Werner Hentschel
Gaby Hülster
Jürgen Jung
Hannelore Kicken
Wolfgang Klein
Hildegard Koenen
Christa Küpper
Edith Leder-Preuß
Sibylle Motschal

Ulrike Ozimek
Heidi Ribitzki
Tadeusz Rog
Karin Schorn
Sophia Schrörs
Olga Solotuchin
Gabriele Spiecker
Ingeburg Tillmann
Ursula Weiler
Wolfgang Wittkamp
Irma Zakrassovas
Hannelore Zeien

70 Jahre

Annegret Beeck
Johnny Bouwman
Helga Brederlau
Rosemarie de Vries
Gerlinde Ding
Barbara Frank
Heinz-Dieter Groß
Osman Hafizoglu

Claudia Horriar
Uwe Janssen
Thomas Kampa
Elisabeth Keßler
Georg Klein
Irmhilde Koschlig
Franz-Jürgen Krimm
Ingo Lebbing
Rainer Lucia
Kornelia Lullies
Rolf Matheisen
Karl-Heinz Neidt
Marion Pohlmann
Maria Ramich
Dieter Rauser
Monika Satorius
Martina Schäfer
Angelika Schleicher
Uwe Schwindhammer
Winfried Troschke
Roza Troshina
Angelika Wiesner

Mitgliedschaften

70 Jahre

Helga Kleinbreuer
Elisabeth Possberg
Irmgard Sikora

60 Jahre

Hilde Barein
Krimhilde Haselau
Ute Höhne
Werner Kleinrahn
Josef Kneblewski
Ute Müller
Hans Rau
Karl-H. Zimmermann

50 Jahre

Uwe Baumgarten

Thomas Fußbahn
Heike Graf
Gerd-Uwe Harbich
Martina Haubner-Groth
Gabriele Mückenheim
Wolfgang Nickel

40 Jahre

Olaf Bodewein
Reiner Bolten
Ruth Dagge
Werner Dopsloff
Udo Flöther
Roland Fußbahn
Bodo Hambüchen
Julia Natalie Hane
Sara Hensen

Rainer Kapusta
Rainer Krenz
Brigitte Kretschmar
Marcel Kuypers
Volker Langen
Gabriele Latour
Karin Pünger
Winfried Reuter
Marion Schild
Joachim Scholz
Marita Schumacher
Undine Schütte
Philipp Siebert
Daniela Sommer
Stefan Wehmeier
Ralf Wendler
Jörg Wevelinghoven



30 Jahre

Patrick Bergunde
Sonja Binder
Dirk Bocksteegers
Claudia Böhme
Olga Braun

Mitgliedschaften

Thomas Brinker
Ditmar Buß
Norbert Cassemeyer
Monika Dalipi
Andreas Esser
Anna Julia Esser
Jan Johann Esser
Timo Geduldig
Heinz Götze
Sascha Gromnitzka
Bettina Grubert
Frank Kainz
Marc Kampa

Pascal Kampa
Sascha Klein
Tim Klein
Regina Kusel
Astrid Mosmüller
Jürgen Pastewsky
Christiane Reinhardt
Andrea Sabielny
Nadine Schuler
Harry Stichmann
Andrea Töpfer
Oliver Walter
Michelle Westphal

20 Jahre
Johnny Bouwman
Dirk Breuer
Lars Simon Burzan
Simone Düsterhus
Anette Einig
Aysegül Haykir
Franz-Jürgen Krimm
Marejke Magnus
Marzio Menzler
Jochen Orb
Martin Orzechowski
Matthias Polap

Jasmin Reinartz
Peter Paul Reznik
Sabine Ritter
Fabienne Schiffer
Tabea Schiffer
Helene Schröter
Daniel Schwenk
Daniela Westphäliger
Claudia Winkel ●

Sanierung der Flachdächer in Ratingen-West

Im Rahmen unserer energetischen Gebäudesanierung hat der Vorstand der WO•GE•RA im vergangenen Jahr beschlossen, die Flachdächer der Wohnanlage **Berliner Straße 39–49** sowie **Weimarer Straße 1** schrittweise zu erneuern. Ziel der Maßnahme ist es, die Gebäude durch eine moderne Wärmedämmung energetisch zu verbessern und gleichzeitig die Dachabdichtung auf den neuesten Stand zu bringen.

Aufgrund besonderer Anforderungen bei der Kranstellung wurde im vergangenen Jahr zunächst mit dem Haus **Berliner Straße 45** begonnen. Die dort gewonnenen Erfahrungen dienen als wichtige Grundlage für die weiteren Bauabschnitte. Da der eingesetzte Kran bei einem zwischenzeitlichen Abbau für mehrere Monate nicht mehr verfügbar gewesen wäre, hat sich die WO•GE•RA entschieden, die Arbeiten unmittelbar fortzuführen. So wurden im Anschluss die Häuser **Berliner Straße 41–43** und danach das Gebäude **Berliner Straße 39** in die Sanierung einbezogen.

Eine Hälfte der Dachsanierung ist nunmehr geschafft und die verbleibenden Häuser sollen ebenfalls in diesem Jahr neue Flachdächer erhalten. Wir sind uns bewusst, dass diese Situation für die betroffenen Mietparteien mit Unannehmlichkeiten verbunden sein kann.

Die Sanierungsarbeiten werden von unseren Mitarbeitenden der technischen Abteilung begleitet. Zusätzlich steht unser Hausmeister

vor Ort als direkter Ansprechpartner zur Verfügung. Sollten die betroffenen Mietparteien Mängel bzw. Schäden in ihrer Wohnung feststellen, können diese unserer technischen Abteilung bzw. unserem Hausmeister gemeldet werden.

Mit der Erneuerung der Dächer investieren wir nachhaltig in die Zukunft unserer Wohnanlage. Die energetische Verbesserung trägt nicht nur zum Werterhalt der Gebäude bei, sondern langfristig auch zu einem besseren Wohnklima.

Wir danken für Ihr Verständnis. ●



Abfuhr der Wertstoffbehälter

In unserem Bestand kommt es leider immer wieder vor, dass die gelben Abfallbehälter nicht wie vorgesehen geleert werden – oder bereits vor dem nächsten Abfuhrtermin vollständig gefüllt sind. Die Leerung erfolgt durch die zuständige Entsorgungsfirma RMG GmbH.

Sollten die Wertstoffbehälter in Ihrer Wohnanlage einmal nicht geleert worden sein oder kein ausreichendes Fassungsvermögen mehr bieten, bitten wir Sie, auf die Gelben Säcke auszuweichen.

Diese erhalten Sie u. a. an folgenden Ausgabestellen:

- Edeka Kels Ratingen-Ost, Homberger Str. 6, 40882 Ratingen
- Zigarren Krings, Marktplatz 3, 40878 Ratingen
- All In am Hösel Center, Heiligenhauser Str. 1 – 5, 40883 Ratingen

Eine Übersicht weiterer Ausgabestellen im Stadtgebiet finden Sie hier:

www.rmg-gmbh.de/gelber-sack/landkreis-mettmann

Die Gelben Säcke stellen Sie bitte am Tag vor dem nächsten regulären Abfuhrtermin gut sichtbar am Straßenrand bereit. So ist eine ordnungsgemäße Mitnahme bei der darauffolgenden Leerung gewährleistet.

Bitte achten Sie darauf, Verpackungsabfälle weiterhin ordnungsgemäß zu trennen, um einen reibungslosen Ablauf der Entsorgung sicherzustellen und zusätzliche Kosten für die Hausgemeinschaft zu vermeiden.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis. ●

Mietermagazin „Für Uns“ erscheint künftig dreimal jährlich

Das Mietermagazin „Für Uns“ informiert seit vielen Jahren regelmäßig über Neuigkeiten, Projekte und Serviceangebote rund um unsere Genossenschaft. Bisher wurde das Magazin im zweimonatlichen Rhythmus an alle Mieterinnen und Mieter ausgeliefert – insgesamt sechs Ausgaben pro Jahr.

Wir haben uns nun dazu entschieden, den Erscheinungsrhythmus anzupassen bzw. zu reduzieren. Statt sechs Ausgaben pro Jahr erscheint „Für Uns“ künftig dreimal jährlich.

Die Veröffentlichung erfolgt in den Monaten:

- **April**
- **August**
- **Dezember**

Mit dieser Umstellung wird die bisherige Anzahl der Jahresausgaben halbiert. Somit entfällt ab diesem Jahr die Juni-Ausgabe, sodass die nächste Ausgabe des Mietermagazins dann im August 2026 ausgeliefert wird.

Auch mit dem angepassten Erscheinungsrhythmus bleibt die „Für Uns“ eine wichtige Informationsquelle für alle Mieterinnen und Mieter. Relevante Themen, aktuelle Entwicklungen und wichtige Hinweise werden weiterhin kompakt und übersichtlich aufbereitet.

Wie bisher werden die Print-Ausgaben an unsere Wohnbestände ausgeliefert und auch im digitalen Format über unsere Homepage abrufbar sein. ●



Impressum Unternehmensseiten

Wohnungsgenossenschaft Ratingen eG, Poststraße 34, 40878 Ratingen, Tel.: 02102 9102-0, Redaktion und verantwortlich: Herr Schnutenhaus



Der 1207 erbaute Magdeburger Dom zählt mit 104 Metern zu den höchsten Kirchenbauten Deutschlands.

Magdeburg: Kaiserstadt, Elbmetropole und Sporthochburg

Wenn ein gotischer Dom über der Elbe thront, moderne Architektur neben mittelalterlichen Mauern glänzt und ganze Hallen in Grün-Rot beben, dann ist man in Magdeburg. Die Landeshauptstadt Sachsen-Anhalts blickt auf mehr als 1.200 Jahre Geschichte zurück – und wirkt dabei erstaunlich jung.

Magdeburg wird 805 erstmals urkundlich erwähnt. Richtig Fahrt auf nimmt die Stadt, als Kaiser Otto der Große sie zu seiner Lieblingspfalz macht. Der Dom St. Mauritius und Katharina, einer der frühesten gotischen Kathedralbauten auf deutschem Boden, beherbergt bis heute Kaiser Ottos Grab; mittelalterliche Weltpolitik zum Anfassen. Gleichzeitig entwickelt sich hier ein Stadtrecht mit Ausstrahlung. Die „Magdeburger Rechte“ werden zum Vorbild für Städte von

Schlesien bis ins Baltikum. Im Spätmittelalter zählt die Stadt zu den größten und wohlhabendsten Zentren im Reich und ist ein bedeutendes Mitglied der Hanse.

Im 16. Jahrhundert wird Magdeburg zur Hochburg der Reformation. Aus der „Herrgottskanzlei“ verbreiten sich Flugschriften gegen das kaiserliche Religionsprogramm; die Stadt gilt als „Bollwerk des Protestantismus“. 1631 wird

Magdeburg im Dreißigjährigen Krieg erobert und nahezu vollständig zerstört – das Wort „Magdeburgisieren“ steht fortan für totale Verwüstung. Auch 1945 trifft es die Stadt schwer: Bombenangriffe löschen große Teile der historischen Innenstadt aus. In der DDR entsteht eine neue, sozialistische Stadt, in der Rekonstruktionen, Plattenbauten und breite Magistralen nebeneinanderstehen.



Das Alte Rathaus (Rückseite), das sich am Alten Markt befindet.



Die Kanalbrücke Magdeburg ist die längste Kanalbrücke Europas.

Vom Trümmerfeld zur grünen Stadt

Wer heute nach Magdeburg kommt, erlebt vor allem Kontraste. Zwischen Domplatz und Nachkriegsbauten öffnet sich viel Himmel – und viel Grün. Entlang der Elbe ziehen sich Auen, Parks und Promenaden; mehr als die Hälfte der Stadtfläche ist von Vegetation bedeckt. Auf den Elbwiesen picknicken Familien, auf dem Elberadweg rollen Radfahrende und im Frühjahr wird der Stadtpark Rotehorn zum Blütenmeer.

Ein besonderer Anziehungspunkt ist der Elbauenpark auf der anderen Elbseite: einst Bundesgartenschau-Gelände, heute Blumenmeer, Spielplätze und Freiluftbühne. Sein Wahrzeichen ist der Jahrtausendturm, eine rund 60 Meter hohe Holzkonstruktion. Im Inneren führt eine Ausstellung durch 6.000 Jahre Technikgeschichte – vom Steinwerkzeug bis zum Raketenmodell. Von der Aussichtsplattform reicht der Blick über Altstadt, Dom und Elbelandschaft.

Türme, Klöster und Wasserwege

Magdeburg lässt sich bestens zu Fuß erkunden. Am Domplatz liegt der Klassi-

ker: der Dom mit seinen dunklen Türmen. Gleich nebenan befindet sich das Kloster Unser Lieben Frauen, heute ein Kunstmuseum mit Skulpturenpark im Kreuzhof – eine stille Oase mitten in der Stadt. Wenige Schritte weiter öffnet sich der Alte Markt mit dem „Magdeburger Reiter“, dem ersten frei stehenden Reiterstandbild nördlich der Alpen; vermutlich ist hier Kaiser Otto dargestellt.

Dann ein Stilbruch mit Ansage: die „Grüne Zitadelle“, das letzte große Bauwerk Friedensreich Hundertwassers – rosa Putz, goldene Zwiebeltürme, ungerade Fenster, Bäume auf den Dächern. Wer Technik mag, fährt hinaus zum Wasserstraßenkreuz nördlich der Stadt: Dort treffen Mittellandkanal und Elbe-Havel-Kanal auf die Elbe. Herzstück ist die Kanalbrücke Magdeburg; mit 918 Metern gilt sie als längste Kanalbrücke Europas – und lässt Lastschiffe hoch über dem Flusstal „schweben“.

Sportstadt mit Fanliebe

Magdeburg ist aber auch eine Sportmetropole. Die Handballer des SC Magdeburg gehören zur europäischen Spitze: Sie sind mehrfacher Deutscher Meister

und Champions-League-Sieger (u. a. 2002 und 2023). In der GETEC-Arena sorgen Heimspiele regelmäßig für Gänsehaut, wenn „SCM! SCM!“ skandiert wird. Auf dem Rasen spielt der 1. FC Magdeburg in der 2. Bundesliga. Der Klub, der zu DDR-Zeiten den Europapokal der Pokalsieger gewann, hat in den vergangenen Jahren ein starkes Comeback hingelegt. Dazu kommen Schwimmvereine, Ruderclubs sowie Leichtathletik- und Radsportabteilungen in vielen Stadtteilen – Bewegung gehört in Magdeburg zum Stadtbild wie Dom und Wasserbrücke.

Magdeburg heute

Wer andere historische Städte kennt, merkt schnell: Magdeburg erzählt seine Geschichte anders. Statt geschlossener Kulisse mischen sich Domtürme mit Nachkriegsbauten, Hundertwasser-Fassade mit Elbauenpark, Technikgeschichte mit Spitzenhandball. Gerade dieser Kontrast macht den Reiz aus: Zwischen Kirchen und Kanalbrücken, Fangesängen und Elbwiesen erlebt man eine Stadt, die ihre Vergangenheit nicht versteckt, sondern als Kraftquelle für Gegenwart und Zukunft nutzt.



Die Grüne Zitadelle, besser bekannt als das „Hundertwasserhaus“.



Die Elbe mit Hubbrücke, dahinter der Dom.

Küche der Kulturen: Wie das Kochen Nachbarn verbindet

Ein Lieblingsrezept ist oft mehr als eine Liste von Zutaten: Es ist ein Stück Herkunft, Erinnerung – und manchmal auch ein kleiner Mutmacher im Alltag. In vielen Wohnquartieren treffen heute ganz selbstverständlich unterschiedliche Küchen aufeinander. Wer einmal ausprobieren, was bei anderen zu Hause auf den Tisch kommt, merkt schnell: Zwischen Borschtsch, Börek oder Linsencurry liegen vielleicht Kontinente – aber beim ersten Löffel ist man sich erstaunlich nah. Das Schöne daran: Für ein ge-

meinsames Essen braucht es kein großes Event und auch keine Profi-Küche. Viele Gerichte lassen sich in einem Topf oder auf einem Blech zubereiten, sind günstig, sättigend und unkompliziert zu teilen. Und sie funktionieren auch dann, wenn man sie an den eigenen Geschmack anpasst – milder, vegetarisch oder mit dem, was gerade noch im Vorratsschrank steht.

Die folgenden Kurz-Rezepte sind eine kleine kulinarische Reise durch die Küchen dieser Welt. Sie eignen sich für den Familienalltag genauso wie für ein zwangloses „Bring-a-Plate“ mit Freunden oder Nachbarn: Jeder steuert etwas bei, am Ende entsteht ein Buffet, das Gespräche fast von selbst in Gang bringt.



Kurz-Rezepte aus aller Welt

Spinat-Börek (aus dem Ofen)

Zutaten (für 1 Blech): 1 Packung Yufka- oder Filoteig, 400 g TK-Spinat, 200 g Schafskäse, 1 Zwiebel, 2 Eier, 150 ml Milch, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer.

So geht's: Spinat auftauen und gut ausdrücken. Zwiebel würfeln, kurz anbraten, mit Spinat und zerbröseltem Schafskäse mischen und würzen. Ein Blech mit Öl einpinseln, Teigblätter lagenweise hineinlegen und dazwischen etwas Öl verstreichen. Spinatfüllung darauf verteilen, einrollen oder in Stücke legen. Aus Eiern, Milch und etwas Öl einen Guss rühren und darübergerben. Bei 180 °C ca. 30–35 Minuten backen.

Borschtsch (Rote-Bete-Suppe)

Zutaten (für 4 Personen): 500 g rote Bete (vorgekocht oder roh), 2 Kartoffeln, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 1/2 kleiner Weißkohl, 1 l Gemüse- oder Fleischbrühe, 2 EL Tomatenmark, Öl, Salz, Pfeffer, ggf. 1 Lorbeerblatt, Schmand zum Servieren.

So geht's: Zwiebel, Möhren, Kartoffeln und Kohl klein schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Tomatenmark kurz mitrösten, Brühe angießen und 15–20 Minuten köcheln lassen. Rote Bete in Würfel schneiden, zugeben und noch einmal etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Schmand servieren.

Rotes Linsencurry (schnell und würzig)

Zutaten (für 4 Personen): 250 g rote Linsen, 1 Dose gehackte Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 2 EL Öl, 1 TL Currypulver oder Garam Masala, 1 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer, nach Wunsch ein Schuss Kokosmilch.

So geht's: Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in Öl anschwitzen. Gewürze kurz mitrösten, dann Linsen und Tomaten zugeben und mit etwa 500 ml Wasser aufgießen. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas Kokosmilch einrühren. Dazu passt Reis oder Fladenbrot.



Pilaw (Gewürzreis mit Gemüse)

Zutaten (für 4 Personen): 300 g Langkornreis, 1 Zwiebel, 2 Möhren, 1 Paprika, 2 EL Öl, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Zimt oder eine Zimtstange, Salz, Pfeffer, 600 ml Gemüsebrühe. Wer mag, gibt Kichererbsen oder gebratene Hähnchenstücke dazu.

So geht's: Reis waschen, bis das Wasser klar ist. Zwiebel und Gemüse würfeln und mit den Gewürzen in Öl anschwitzen. Reis zugeben, kurz mitrösten und mit Brühe aufgießen. Aufkochen und bei kleiner Hitze mit Deckel 15–20 Minuten gar ziehen lassen. Kurz ruhen lassen und mit einer Gabel auflockern.



Shakshuka (Eier in Tomatensauce)

Zutaten (für 4 Personen): 1 Zwiebel, 1 rote Paprika, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, 1 Dose gehackte Tomaten (oder 500 g passierte Tomaten), 1 TL Paprikapulver, 1/2 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, optional: Chiliflocken, 4–6 Eier, frische Petersilie, dazu: Brot.

So geht's: Zwiebel, Paprika und Knoblauch würfeln und in Öl weich dünsten. Tomaten und Gewürze zugeben, 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist. Mit einem Löffel kleine Mulden drücken, Eier hineinschlagen. Deckel auflegen und 6–8 Minuten garen, bis das Eiweiß fest ist (Eigelb nach Wunsch). Mit Petersilie bestreuen und mit Brot servieren.

Couscous-Salat mit Kichererbsen und Zitrone

Zutaten (für 4 Personen): 250 g Couscous, 300 ml heißes Wasser oder Brühe, 1 Dose Kichererbsen (abgespült), 1 Gurke, 2 Tomaten, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Bund Petersilie oder Minze, Saft von 1 Zitrone, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, optional: 1 TL Ras el-Hanout oder Kreuzkümmel.

So geht's: Couscous in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser/Brühe übergießen, 5 Minuten quellen lassen und mit einer Gabel auflockern. Gemüse klein schneiden, Kräuter hacken. Mit Kichererbsen unter den Couscous mischen, mit Zitronensaft, Öl und Gewürzen abschmecken. Kurz ziehen lassen – schmeckt auch am nächsten Tag.



Chili sin Carne (Bohnen-Eintopf)

Zutaten (für 4 Personen): 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Paprika, 2 EL Öl, 1 Dose gehackte Tomaten, 1 Dose Kidneybohnen (abgespült), 1 kleine Dose Mais, 1 TL Kreuzkümmel, 1–2 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, optional: Chilipulver, etwas Kakao oder dunkle Schokolade, dazu: Reis oder Brot.

So geht's: Zwiebel, Knoblauch und Paprika würfeln und in Öl anbraten. Tomaten zugeben, Bohnen und Mais unterrühren. Mit Gewürzen abschmecken und 15–20 Minuten leise köcheln lassen. Wer mag, rundet mit einer Prise Kakao ab. Dazu Reis oder Brot – und ein Klecks Joghurt passt auch.



Mit kleinen Schritten zu mehr Bewegung

Fit für den Frühling

Wenn die Tage wieder länger werden, wächst bei vielen die Lust, sich auch selbst wieder in Bewegung zu bringen. Der Winter hat oft Spuren hinterlassen: Man fühlt sich steifer, schneller müde, manchmal auch ein wenig träge. Die gute Nachricht: Um wieder in Schwung zu kommen, braucht es weder ein Fitnessstudio noch teure Geräte. Der eigene Alltag bietet mehr Trainingsmöglichkeiten, als man denkt – und die passen auch in einen vollen Terminkalender.



Kreislauf in Gang und lockern die Muskeln. Niemand muss sich dafür auf den Boden legen oder komplizierte Übungen ausführen. Wer sich morgens zehnmal langsam hinsetzt und wieder aufsteht – etwa vom Bettrand oder von einem stabilen Stuhl – trainiert bereits seine Beinmuskulatur. Das ist besonders für ältere Menschen wichtig, weil kräftige Beine helfen können, Stürze zu vermeiden.

Im Alltag geht Bewegung oft nebenbei. Einkäufe lassen sich, wenn möglich, zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen. Schon ein kurzer Weg zum Bäcker oder zum Supermarkt summiert sich über die Woche zu vielen aktiven Minuten. Wer weitere Entfernungen pendelt, kann überlegen, eine Haltestelle früher auszusteigen und den Rest zu laufen. Auch das Fahrrad ist für viele Strecken eine gute Alternative zum Auto – es schont die Gelenke und stärkt Ausdauer und Muskulatur.

Bewegung ist kein Extra, das man irgendwo zwischen Arbeit, Haushalt und Verpflichtungen „unterbringen“ muss. Bewegung lässt sich in viele Routinen einbauen, die ohnehin schon da sind. Ein Klassiker ist das Treppensteigen: Wer statt des Aufzugs oder der Rolltreppe regelmäßig die Stufen nimmt, trainiert Beine, Gesäß und Herz-Kreislauf-System – und das ganz automatisch. Schon zwei- oder dreimal am Tag ein paar Stockwerke zu Fuß machen einen spürbaren Unterschied. Für Menschen, die nicht mehr ganz so trittsicher sind, reicht oft schon ein langsames, bewusstes Hoch- und Hinuntergehen, mit einer Hand am Geländer abgesichert.

Auch der Start in den Tag bietet einfache Bewegungsanlässe: Ein paar Kniebeugen oder leichtes Strecken und Beugen direkt nach dem Aufstehen bringen den





Für alle, die gern draußen sind, bieten sich regelmäßige Spaziergänge an. Walking oder gemütliches Joggen im Park, im Viertel oder entlang eines Flusses sind einfache Möglichkeiten, den ganzen Körper zu bewegen. Wichtig ist dabei nicht die Geschwindigkeit, sondern die Regelmäßigkeit. Schon 20 bis 30 Minuten zügiges Gehen am Tag können die Fitness deutlich verbessern. Wer sich dabei unterhalten kann, ohne außer Atem zu geraten, ist in einem guten Bereich unterwegs. Für ältere Leserinnen und Leser gilt: lieber öfter und kürzer als selten und zu anstrengend.

Auch in den eigenen vier Wänden lässt sich einiges tun. Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen, beim Kochen ein paar Mal auf die Zehenspitzen gehen oder beim Fernsehen leichte Armkreise machen – all das trainiert Balance und Beweglichkeit. Besonders das Gleichgewicht wird im Alter immer wichtiger. Eine einfache Übung: sich hinter einen Stuhl stellen, die Lehne festhalten und abwechselnd ein Bein leicht anheben. Das stärkt die Tiefenmuskulatur und gibt Sicherheit.

Wer am Schreibtisch arbeitet oder viel sitzt, sollte Bewegung bewusst einplanen. Jede Stunde einmal kurz aufstehen, sich strecken, ein paar Schritte gehen – das hilft nicht nur den Muskeln, sondern auch dem Kopf. Ein paar Minuten reichen, um Verspannungen vorzubeugen und die Durchblutung anzukurbeln.



Der Schlüssel zum Erfolg ist nicht Ehrgeiz, sondern Gewohnheit. Niemand muss von heute auf morgen zum Sportfan werden. Es genügt, kleine Veränderungen dauerhaft beizubehalten. Vielleicht die Treppe statt des Aufzugs, der kurze Weg zu Fuß statt mit dem Auto, ein täglicher Spaziergang nach dem Abendessen. Der Frühling ist dafür eine gute Zeit: Die Luft ist milder, das Licht macht gute Laune und nach draußen lockt es uns von selbst.

So wird Bewegung nicht zur Pflicht, sondern zu einem natürlichen Teil des Tages. Und genau das ist es, was auf lange Sicht fit hält – körperlich, aber auch im Kopf.



Wer war Winston Churchill?

Wenn Winston Churchill einen Raum betrat, dann begleitete ihn meist nicht nur sein berühmter Spazierstock, sondern auch diese unverwechselbare Mischung aus Charme, Witz, Zigarrenrauch und Cognac-Duft.



Der Premierminister, der das 20. Jahrhundert prägte wie kaum ein anderer, war nicht nur der Mann des „Wir machen weiter!“. Er war zugleich ein Mensch voller Eigenheiten, Marotten und erstaunlicher Talente. Seine Schlagfertigkeit war legendär, seine Mimik fast theatralisch – und sein Blick verriet oft, dass er sich selbst nicht allzu ernst nahm.

Ob auf Kabinettskonferenzen, bei Festbanketten oder beim Diktieren seiner Bücher – er würzte fast jede Situation mit einem Glas Bonmot, das oft so trocken war wie seine britische Art an sich. Während andere Politiker Sätze formulierten, die verblassten wie Zeitungspapier, lieferte Churchill Worte, die hängen blieben – scharf, pointiert und mit einem Anflug von Selbstironie, der ihn bis heute so menschlich macht.

Winston Leonard Spencer Churchill wurde im November 1874 in Blenheim Palace nahe Oxford geboren. Der Spross einer berühmten Adelsfamilie besuchte prestigeträchtige Schulen,

doch schulische Brillanz gehörte nicht zu seinen frühen Talenten. Erst als Offizier, Kriegsberichterstatter und schließlich Abgeordneter im Unterhaus fand er jene Bühne, auf der er seine Begabungen ausspielen konnte.

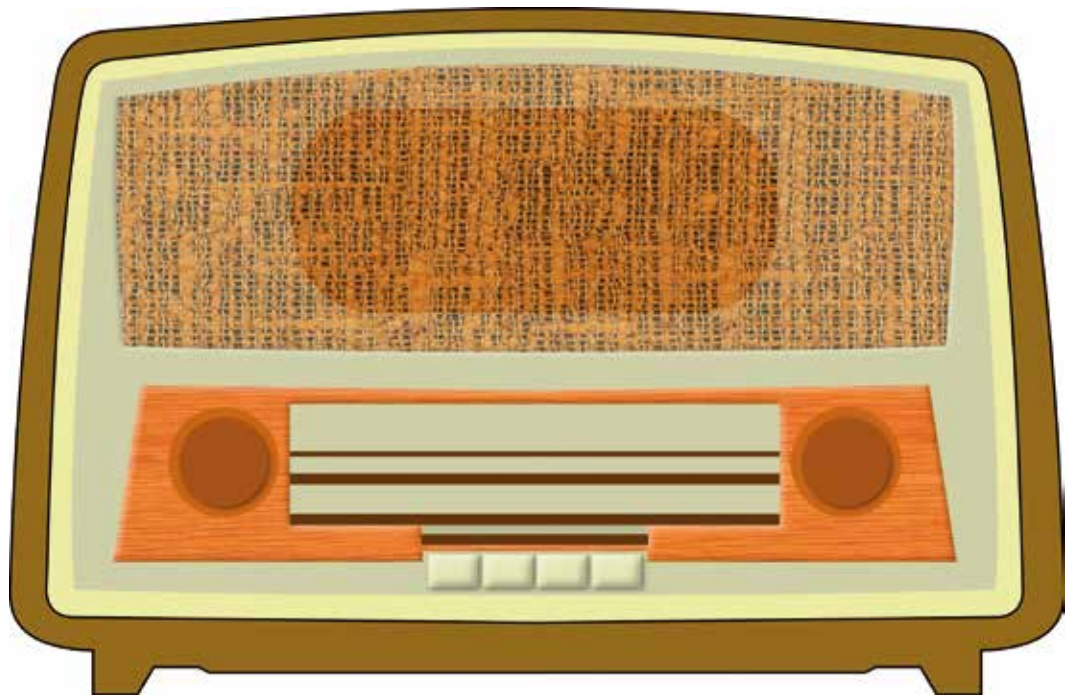
Seine große Stunde schlug zu Beginn des Zweiten Weltkriegs. Als Frankreich fiel und Großbritannien allein gegen Hitler-Deutschland stand, übernahm Churchill das Amt des Premierministers – und mit ihm die gewaltige Aufgabe, seinem Land Mut zu geben. Am 13. Mai 1940 hielt er im Unterhaus jene Rede, die bis heute zitiert wird: „Ich habe nichts zu bieten als Blut, Mühsal, Tränen und Schweiß.“ Da war kein Schönreden, keine Floskeln. Es war die Wahrheit – und gleichzeitig ein Versprechen, dass er selbst bereit war, jedes der vier genannten Opfer auch selbst zu erbringen.

Churchill verfügte über einen Geist, der scheinbar nie ruhte. Er diktierte seine Reden und Bücher im Bett, im Garten, im Bad – manchmal an mehreren Orten am selben Tag. Seine Sekretärinnen mussten Schritt halten, denn er formulierte nahezu druckreif. Diese unbändige Produktivität führte dazu, dass er rund 80 Bücher verfasste, den Nobelpreis für Literatur erhielt und über 500 Ölgemälde schuf – Werke, die bis heute erstaunlich warm, farbenfroh und friedlich wirken für einen Mann, der sein Leben in Zeiten großer Unruhe verbrachte.

Besonders amüsant waren Churchills legendäre Wortduelle – vor allem mit Lady Nancy Astor, der ersten Frau im Unterhaus und seiner wohl schärfsten verbalen Sparringspartnerin. Ihre Schlagabtausche sind bis heute Klassiker britischer Ironie: „Winston, wenn ich Ihre Frau wäre, würde ich Ihnen Gift in den Tee tun.“ „Nancy, wenn ich Ihr Mann wäre, würde ich ihn trinken.“

Solche Momente zeigen, dass Churchill nicht nur ein Meister der weltpolitischen Bühne war, sondern auch ein virtuoser Entertainer – stets bereit, Ernstes mit Humor zu entwaffnen. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs wurde Churchill 1951 erneut Premierminister, bevor er sich 1955 aus der aktiven Politik zurückzog. Seine letzten Jahre verbrachte er auf seinem geliebten Anwesen Chartwell, wo er malte, schrieb und gelegentlich Besuchern Anekdoten erzählte, die seine Zuhörer lachend und staunend zurückließen.

Am 24. Januar 1965 starb Winston Churchill im Alter von 90 Jahren – ein Mann, der mehrere Kriege, politische Stürme und persönliche Rückschläge überstanden hatte. Seine letzten Worte sollen gewesen sein: „Mir ist das alles zu langweilig.“ Ein Satz, der so typisch Churchill ist, dass man fast glaubt, er habe ihn mit einem kleinen, schelmischen Lächeln gesagt.



Wer hat's erfunden?

Das Radio: die Erfindung, die die Stille vertrieb

Aus unsichtbaren Wellen wurden irgendwann Stimmen und Musik: Beim Radio verwandelte eine physikalische Spielerei unseren Alltag – und ließ die Stille verstummen.

Ein neues Zeitalter der Kommunikation beginnt Ende des 19. Jahrhunderts in unscheinbaren Laborräumen. Dort knistert es in Spulen und Drähten, Forscher messen zum ersten Mal Funkwellen – doch kaum jemand ahnt, dass daraus einmal Frühstücksbegleitung, Fußballkonferenz oder Verkehrsfunk werden wird.

Am Anfang stehen Forscher wie der 1857 in Hamburg geborene Heinrich Hertz, die im Labor nachweisen, dass sich elektromagnetische Wellen durch den Raum schicken lassen. Schön für die Wissenschaft, aber fürs Wohnzimmer noch völlig unbrauchbar. Allerdings wird Jahrzehnte später ihm zu Ehren die internationale Einheit für die Frequenz als Hertz bezeichnet.

Erst der Italiener Guglielmo Marconi (1874–1937) macht aus den Hertz'schen Forschungen ein Geschäftsmodell. Er schraubt Antennen auf Dächer, baut Empfänger in Kisten und schickt Morsezeichen über immer größere Entfernungen. 1901 überspringt sein Funksignal zum ersten Mal den Atlantik – ein Piepston als Weltrekord und Beweis dafür, dass unsichtbare Wellen ganze Ozeane überbrücken können. Zu Recht gilt Marconi heute als Erfinder des Radios.

Doch das, was wir heute als Radio kennen, ist mehr als nur „drahtlose Telegrafie“. In den folgenden Jahren tüfteln Ingenieure daran, nicht nur Punkte und Striche, sondern auch Stimmen und Musik zu übertragen. Röhrenverstärker machen die Signale lauter, bessere Mikrofone klarer, leistungsstärkere

Sender tragen Worte in entlegene Dörfer. Aus der stillen Versuchsanordnung wird langsam ein Geräusch, das ganze Städte erreicht. Und plötzlich sitzt man nicht mehr allein vor der Zeitung, sondern gemeinsam vor einem Kasten, aus dem jemand spricht.

Mit der Zeit verändert sich auch das Gerät selbst. Aus dem sperrigen Holzmöbel mit glühenden Röhren wird das tragbare Transistorradio. Später folgen Küchenradios, Radiowecker, Autoradios mit Suchlauf. Heute steckt der Empfänger im Smartphone und streamt Sender aus aller Welt, doch die Grundidee bleibt verblüffend schlicht: Schwingungen werden verschickt, empfangen, verstärkt – und am Ende wird aus Physik eine Stimme.

Als die ersten Rundfunksender in den 1920er-Jahren auf Sendung gehen, ist das Staunen groß. Nachrichten, Hörspiele, Live-Konzerte – alles kommt ins Haus, ohne dass man sich vom Sofa bewegen muss. Für viele Menschen wird das Radio zum Fenster in eine Welt, die sie sonst nie zu Gesicht bekämen. Bis heute hat das Radio viel Konkurrenz bekommen: Fernsehen, Streaming, Podcasts. Und doch bleibt es als Medium erstaunlich robust. Vielleicht, weil es etwas schafft, was keine Bildschirm-App so leicht hinbekommt: Es begleitet uns nebenbei, beim Kochen, im Auto, im Badezimmer, beim Wäscheaufhängen. Man braucht es nur anzuschalten – und schon ist man nicht mehr allein mit seinen Gedanken.

KIND ER



Buch

Baskerville Hall - Das geheimnisvolle Internat der besonderen Talente: Das Tal der Lügen



Die Freude in Baskerville Hall ist groß, denn die jährliche Klassenfahrt zu einem imposanten Landsitz steht an. Doch Arthur plagen Sorgen: Er wird erpresst. Die rachsüchtige Professorin Grey droht, seiner Schwester etwas anzutun, wenn Arthur ihr ein sagenumwobenes Relikt beschafft, das große Macht verleihen soll. Mit schlechtem Gewissen, weil er seinen besten Freund Jimmie und Professor Holmes belügt, geht Arthur in den umliegenden Dörfern und

Wäldern auf Spurensuche. Er kann das Relikt tatsächlich finden, doch bei der Übergabe steht ihm plötzlich Jimmies Vater Moriarty gegenüber. Arthur muss sich zwischen der Loyalität zu seinem Mentor und der Freundschaft mit Jimmie entscheiden. 🌟

Ali Standish: Baskerville Hall – Das geheimnisvolle Internat der besonderen Talente: Band 3: Das Tal der Lügen; Carl Hanser Verlag; ISBN 9978-3446284449; 304 Seiten, 17 Euro; **ab dem 21. April erhältlich**



Lieblingsfilm

Der Super Mario Galaxy Film

Der Super Mario Galaxy Film knüpft an das erste Abenteuer im Pilzkönigreich an: Mario und Luigi genießen gerade die Ruhe, als rätselhafte Sternschnuppen und schwebende Sternenportale auftauchen. Gemeinsam mit Prinzessin Peach und Toad werden sie in die Galaxie katapultiert, wo sie auf schwebende Planeten, verrückte Welten und die geheimnisvolle Sternwächterin Rosalina treffen. Während Bowser Jr. versucht, seinen geschrumpften Vater zu befreien und das Universum zu unterwerfen, müssen die Freunde über sich hinauswachsen. In einer rasanten Mischung aus Humor, Action und Nostalgie entscheidet sich, ob das Sternreich gerettet werden kann. Visuell angelehnt an das Videospiel richtet sich der Film an Familien. 🌟



Der Super Mario Galaxy Film (USA 2025), Regie: Aaron Horvath, Michael Jelenic; Verleih: Universal Pictures International Germany; **ab dem 2. April im Kino**



Hörspiel

Sherlock Holmes: Blaubarts Erbe (Folge 71)



Ein mysteriöser Brief und ein angekündigter gelber Koffer bringen Sherlock Holmes und Dr. Watson auf die Spur eines schottischen Adligen, dessen Ehefrau verschwunden ist. Als das

Gepäckstück eintrifft, stellt sich heraus, dass es nicht nur von der Vermissten stammt, sondern auch etwas äußerst Schockierendes enthält ... Der Erfinder von Sherlock Holmes ist der englische Schriftsteller Sir Arthur Conan Doyle (1859–1930). Die Holmes-Geschichten wurden in über 50 Sprachen übersetzt; sie waren die Grundlage für Filme, Theaterstücke und Hörspiele. 🌟

Sir Arthur Conan Doyle, Amy Onn (Autoren), gelesen von Joachim Tennstedt, Detlef Bierstedt u.w.; Sherlock Holmes: (Folge 71): Blaubarts Erbe; Titania Media / Lübbe Audio; ca. 12 Euro; **ab dem 24. April erhältlich**



Hättest du es gewusst?

Das bedeuten die Punkte auf den Rücken der Marienkäfer

Im Frühjahr sind die Marienkäfer wieder da, und man zählt fleißig die Punkte – aber was bedeuten die eigentlich? Die Punkte auf dem Rücken der Marienkäfer sind vor allem ein Erkennungsmerkmal der Art. Je nach Art gibt es zwei, sieben, vierzehn oder deutlich mehr Flecken; auch Grundfarbe und Punktform variieren. Für Feinde wirken die kontrastreichen Muster wie ein Warnschild: „Vorsicht, ich schmecke bitter!“. Marienkäfer können bei Gefahr gelbliche, übel riechende Abwehrflüssigkeit absondern. Und: Die Punkte sind genetisch festgelegt und werden nur leicht von Temperatur und Nahrung während der Entwicklung beeinflusst.



Kulturtipps



Buch

Tee, Tod und die versiegelte Tür



Stephen Pike tritt 1910 seinen Dienst im Landhaus Tithe Hall in Cornwall an – und landet ausgerechnet in einer Nacht, in der der Viscount von World's End den Weltuntergang erwartet: Ein Komet, sagt er, werde England auslöschen, also werden Fenster und Türen versiegelt. Am Morgen danach liegt der Hausherr erschossen in einem von innen verschlossenen Zimmer. Der Verdacht trifft den Neuen. Pike bleibt nur, den Täter zu entlarven – mit Hilfe von Miss Decima Stockingham, der mürrischen, brillanten Tante im Rollstuhl. Während Tee serviert wird, rascheln Geheimnisse durch Flure, Nischen und versteckte Passagen. Der Roman von Ross Montgomery strotzt nur so vor britischem Humor. ●

Ross Montgomery: Tee, Tod und die versiegelte Tür (Ein Fall für Stockingham und Pike, 1); Piper Verlag; ISBN 978-3492066587; 400 Seiten, 17,00 Euro (Paperback); **ab dem 2. April erhältlich**



Kino

Nürnberg



Herbst 1945: Der US-Armee-Psychiater Douglas Kelley (Rami Malek) wird nach Nürnberg versetzt, wo die Hauptangeklagten des Kriegsverbrechertribunals in Haft sitzen. Mit dem Dolmetscher Howard Triest (Leo Woodall) an der Seite führt er Gespräche, Tests und Protokolle – unter den Augen der Weltpresse. Kelley soll prüfen, ob sie verhandlungsfähig sind – und sie davon abhalten, sich dem Urteil zu entziehen. Schnell gerät er an Hermann

Göring (Russell Crowe), der sich im Gefängnis als höflicher Gastgeber gibt, mit Witz provoziert und jede Frage in ein Machtspiel verwandelt. Was als Untersuchung beginnt, wird zum psychologischen Duell: Kelley sucht Erklärungen, Göring sucht Kontrolle über die Geschichte. Während Chefankläger Robert H. Jackson (Michael Shannon) das Gericht vorbereitet, merkt Kelley, wie gefährlich nahe ihm sein „Patient“ kommt. Ein düsteres, dialogstarkes Drama nach wahren Ereignissen. ●

Nuremberg (USA/D 2025); Regie: James Vanderbilt; mit Russel Crowe, Rami Malek, Michael Shannon, Peter Jordan, István Koncz, Andreas Pietschmann u.v.m.; Verleih: Weltkino Filmverleih; **ab dem 23. April im Kino**



Musik

Michael Schulte



Drei Jahre sind vergangen, seit Michael Schulte sein letztes Album „Highs & Lows“ veröffentlicht hat. Nun kehrt der deutsche Singer-Songwriter mit seinem

neuen Werk „Beautiful Reasons“ zurück, das am 17. April erscheint. Es ist bereits sein fünftes Studioalbum und enthält insgesamt 12 neue Songs. Die erste Singleauskopplung „Here Goes Nothing“ gibt bereits einen Vorgeschmack auf das Album und zeigt, dass Schulte seine Musik weiterentwickelt hat, ohne seinen gefühlvollen, melodischen Stil zu verlieren. Fans dürfen sich auf ehrliche, authentische Texte und emotionale Klänge freuen – „Beautiful Reasons“ wird sehr sicher ein weiteres Highlight in Schultes Karriere. ●

Michael Schulte: Beautiful Reasons (Polydor/Universal Music), ca. 20 Euro (CD); **ab dem 17. April erhältlich**



Podcast

Was stimmt nicht mit uns?

Erst seit Juli 2025 gibt es diesen Podcast, der große und kleine Alltagsrätsel sezziert: Warum verlieben wir uns in die falschen Menschen, warum sind Nächte so wachmachend, warum scheitern Chats, Dates und Selbstbilder so regelmäßig? Gastgeberinnen sind TV-Star Evelyn Burdecki (37) und Moderatorin/Autorin Laura Karasek (43). Mal ungefiltert direkt, mal mes-

serscharf analysierend und meistens mit viel Gelächter und Selbstironie diskutieren sie Beziehungskram, Mental Load und Medienzirkus – emotional, witzig, manchmal überraschend ernst. ●

Was stimmt nicht mit uns? (Podimo) mit Laura Karasek und Evelyn Burdecki; jeden Freitag neu; exklusiv und kostenlos auf www.podimo.com

Impressum

für uns Für Mieter und Genossenschaftsmitglieder | **Herausgeber** KREATIV Druck und Medienagentur GmbH, Wrangelstraße 12-16 (Haus C), 24539 Neumünster, Telefon: 04321 5572654, E-Mail: info@kreativ-sh.de © Alle Rechte beim Herausgeber. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlags.

Redaktion Michael Graul | **Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der Unternehmensseiten** sind die jeweiligen Wohnungsunternehmen verantwortlich

Layout und Herstellung KREATIV Druck und Medienagentur GmbH, Wrangelstraße 12-16 (Haus C), 24539 Neumünster

Dieses Magazin umfasst vielfältige Themen, die die Vielfalt der Mieterinnen und Mieter widerspiegeln. Deshalb setzt sich die Redaktion für eine genderechte und barrierearme Sprache ein. Wir wollen entweder genderneutrale Formulierungen oder sowohl die männliche als auch die weibliche Variante verwenden.



WERDEN SIE

**ARTEN
SCHÜTZER
MIT IHREM NACHLASS.**

Gestalten Sie Ihr Testament zugunsten des WWF und leisten Sie einen unvergesslichen Beitrag für bedrohte Tierarten und ihre Lebensräume.

WWF Deutschland
Reinhardtstraße 18 · 10117 Berlin

TEL.: 030 311777-730

petra.goehl@wwf.de

wwf.de/testamente

