

Wohnen bei uns

Mitgliederzeitung der Wohnungsbaugenossenschaft Weißwasser eG



Monatliche Verbrauchsinformationen
– schnell & übersichtlich. S. 4



Wohnzimmer-Workout –
fit im Alltag S. 7



Im Gespräch - mit Oberbürger-
meisterin Katja Dietrich S. 12

Wohnungsbaugenossenschaft Weißwasser eG

Puschkinstraße 26, 02943 Weißwasser

Telefon 03576 2883-0

www.wgw-weisswasser.de

WGW
WOHNUNGSBAU
GENOSSENSCHAFT
WEISSWASSER eG

Grußwort

Liebe Genossenschaftsmitglieder, Mitarbeiter und Partner der WGW eG,

mit dieser Ausgabe unserer Mitgliederzeitung möchten wir Sie wieder dazu einladen, Einblicke in unsere lebendige Genossenschaft zu erhalten – und die hat einiges zu bieten. Im Mittelpunkt stehen vor allem Gesundheit, Bewegung und ein gutes Miteinander. Denn Wohnen bedeutet für uns mehr als nur ein Dach über dem Kopf, es bedeutet auch Lebensqualität und ein gemeinschaftliches Miteinander. Ob kleine Übungen für den Alltag, Tipps für ein gesundheitsförderndes Wohnklima oder der Überblick über das Weißwasseraner Sportjahr 2026: Erfahren Sie in dieser Ausgabe, wie wir gemeinsam unser Wohn- und Lebensumfeld aktiv gestalten können.

Lernen Sie in dieser Ausgabe eines unserer aktiven Mitglieder kennen, dass nicht nur unsere Genossenschaft, sondern ganz Weißwasser mitgestaltet: Katja Dietrich prägt als Oberbürgermeisterin von Weißwasser die Zukunft unserer Stadt aktiv mit und kennt das Leben vor Ort auch ganz persönlich als Mitglied unserer Genossenschaft. Im Interview spricht sie über Nachbarschaft, Rückzugsorte, Bewegung im Alltag, Digitalisierung und darüber, was den Zusammenhalt in Weißwasser so besonders macht.

Außerdem werden Sie in dieser Ausgabe auch hilfreiche Informationen zum richtigen Umgang mit digitalen Themen wie QR-Codes oder Künstlicher Intelligenz finden. Wir möchten solche Alltagsthemen rund um Handy, Internet und digitale Begriffe künftig öfter in unserem Magazin



aufgreifen, um Ihnen praktische Unterstützung in einer zunehmend digitalisierten Welt zu bieten.

Besonders am Herzen liegen uns unsere jüngsten Mieter. Im Rahmen unserer Malaktion sind viele bunte Bilder von Kindern bei uns eingetroffen. Die kleinen Künstler*innen haben tolle Werke gestaltet, die jetzt unsere Geschäftsstelle schmücken. Auf Seite 14 können Sie die bunten Kunstwerke bestaunen!

Wir freuen uns, wenn Sie auf den folgenden Seiten den einen oder anderen guten Ratschlag für Ihren eigenen Alltag finden und ihn vielleicht auch mit Ihren Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern teilen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

Mit freundlichen Grüßen Wohnungsbaugenossenschaft Weißwasser eG

Dr. Ingo Martin Pusch
Vorstand

Marcus Sack
Vorstand

Hinweis für Mieterinnen und Mieter:

Bitte vereinbaren Sie Termine möglichst vorab telefonisch oder per E-Mail mit uns. So können wir Ihr Anliegen besser planen und Wartezeiten vermeiden, da wir oft Außentermine wahrnehmen oder bereits im Gespräch sind. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Kontakt: 03576 2883-0

Impressum

Herausgeber:
Wohnungsbaugenossenschaft Weißwasser eG
Puschkinstraße 26, 02943 Weißwasser
Telefon: 03576 2883-0
info@wgw-weisswasser.de
www.wgw-weisswasser.de

Gesamtreaktion:
Wohnungsbaugenossenschaft
Weißwasser eG;
Frollein Wortstark - Christiane Kürschner

Bildnachweise:
Wenn nicht gekennzeichnet: WGW eG

Satz und Gestaltung:
hyperworx Medienproduktionen, Cottbus

Die in „Wohnen bei uns“ veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Der Nachdruck, auch auszugsweise, bedarf der Genehmigung des Herausgebers.

3 Tipps: Fit fürs gute Miteinander

In dieser Ausgabe dreht sich vieles um Bewegung, Fitness und Gesundheit. Aber mal ehrlich: Zum Wohlfühlen gehört noch mehr als Sport. Auch ein entspanntes Zuhause, ein freundliches Miteinander und ein sicheres Wohnumfeld tun richtig gut. Denn Streit im Haus, zugestellte Flure oder ständiger Ärger belasten am Ende alle.

Genau dabei hilft unsere Hausordnung. Sie ist kein erho-bener Zeigefinger und schon gar kein „Verbotskatalog“, sondern eine praktische Orientierung für den Alltag. Kurz gesagt: Sie sorgt dafür, dass wir alle gut und sicher mitei-nander wohnen können.

Tipps 1: Freie Wege retten im Ernstfall Leben

Sicherheit fängt oft bei ganz einfachen Dingen an. Beson-ders wichtig ist: Flure, Treppenhäuser und Rettungswege müssen frei bleiben. Schuhschränke, Fahrräder, Kartons oder Sperrmüll haben dort nichts zu suchen. Denn wenn es einmal brennt, zählt jede Sekunde. Für Sie, für Ihre Nach-barn und auch für die Feuerwehr muss der Weg frei sein.

Auch wichtig für den Notfall: Bewahren Sie Ruhe. Verlassen Sie die Wohnung nur dann, wenn der Flur rauchfrei ist. Ist das nicht der Fall, bleiben Sie in der Wohnung, schließen Sie die Tür, rufen Sie die Feuerwehr und machen Sie sich am Fenster bemerkbar.

Tipps 2: Frische Luft tut Wohnung und Mieter gut

Zu einem gesunden Zuhause gehört auch ein gutes Wohn-klima. Richtiges Heizen und Lüften hilft dabei, Schimmel vorzubeugen und die Wohnung angenehm zu halten.

Am besten ist Stoßlüften: Öffnen Sie die Fenster mehr-mals am Tag für ein paar Minuten weit, statt sie dauerhaft gekippt zu lassen. So kommt frische Luft hinein, ohne dass unnötig viel Wärme verloren geht.

Wichtig ist außerdem, die Räume nicht komplett auskühlen zu lassen. Gleichmäßiges Heizen ist oft sinnvoller, als später wieder alles aufwärmen zu müssen.

Tipps 3: Länger leben durch gutes Miteinander

Ein gutes Zusammenleben klappt am besten, wenn alle ein wenig aufeinander achten. Eine aktuelle Studie der „University of Indiana“ in den USA besagt, dass uns Men-schen in unserem sozialen Umfeld, die uns konsequent auf die Nerven gehen, bis zu neun Monate Lebenszeit kosten können – es lohnt sich also für alle, Rücksicht aufeinander zu nehmen. Dazu gehört das Einhalten von Ruhezeiten, aber auch der freundliche Umgang miteinander, der im Alltag einen großen Unterschied machen kann.

Erkennbar gut: Das WGW-Team setzt auf regionale Ausstattung

Damit Sie uns im Quartier noch schneller erkennen, ist unser Team jetzt einheitlich in neuen Fleecejacken mit WGW-Logo unterwegs. Die Jacken sind nicht nur praktisch, sondern auch ein schönes Zeichen für das, was uns wichtig ist: Nähe, Zusammenhalt und ein offenes Ohr für unsere Mitglieder. Ob im Büro oder direkt vor Ort, sprechen Sie uns gern an.

Besonders schön: Die Veredelung unserer Jacken hat die Firma „Werbung Heine“ aus Weißwasser übernommen und unser Logo mit viel Sorgfalt aufgestickt. Und weil uns die Verbundenheit zur Region auch an anderer Stelle wichtig ist, beziehen wir unsere Gläser von „Stölzle Lausitz“, einem Unternehmen mit Tradition.



Sachsenenergie – Austausch der Wärmehähler



Wie bereits in unserer letzten Mieterzeitung angekündigt, ist unser neuer Wärmemessdienstleister SachsenEnergie weiterhin mit dem Austausch der Zähler in Ihren Wohnungen beschäftigt. Aktuell befinden wir uns in Phase 3 des Projekts. Rund 70 % der Geräte wurden bereits erfolgreich ausgetauscht. Ziel ist es, den vollständigen Austausch bis Ende Juni abzuschließen. Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Geduld und Ihr Verständnis während dieser Umstellungsphase.

Monatliche Verbrauchsinformationen - Transparenz beim Energieverbrauch

Die Erstellung der monatlichen Verbrauchsinformationen ist bereits im vollen Gange. Die Liegenschaften, welche bereits neue Zähler erhalten haben, werden voraussichtlich im Monat März/ April die monatlichen Verbrauchsinformationen, rückwirkend ab dem Monat Januar 2026 bekommen.

So funktioniert es:

- Alle Mieter bekommen zunächst ein Brief.
- Auf **Seite 1** finden Sie Ihren monatlichen Gesamtverbrauch, den Liegenschaftsverbrauch pro m² mit Ihrem Vergleichswert pro m² sowie den Vormonatswert.
- Auf **Seite 2** sind für die Registrierung notwendige Angaben wie der QR-Code bzw. der Registrierungslink mit Ihrem persönlichen Zugangscode abgedruckt.

Hinweis: Die unterjährige Verbrauchsinformationen werden vom Partner der Sachsenenergie, der DIGImeto GmbH & Co. KG erstellt.

Neue Darstellung: Kilowattstunden (kWh) statt Einheiten

Durch den Wechsel des Messdienstleisters hat sich die Darstellung Ihrer monatlichen Verbrauchsinformationen geändert. Während früher die reinen Geräteeinheiten angezeigt wurden, erfolgt die Information nun in Kilowattstunden (kWh).

Warum diese Umstellung?

Diese Darstellung ist gesetzlich vorgeschrieben und sorgt für eine bessere Vergleichbarkeit des Energieverbrauchs. Der Dienstleister rechnet dazu die Einheiten am Heizkörper (unter Berücksichtigung der Heizkörpergröße) automatisch um. Die Anzeige am Gerät bleibt weiterhin die Basis für Ihre Jahresabrechnung.

Sie haben Fragen zu Ihrem Verbrauch?

Wir haben den Kommunikationsweg deutlich vereinfacht. Sie müssen sich nicht mehr mit schwer erreichbaren Hotlines der Messdienstleister auseinandersetzen:

- **Ihr Vorteil:** Keine langen Warteschleifen mehr.

- Wir nehmen Ihre Anfragen entgegen und klären spezifische technische Rückfragen direkt auf kurzem Weg mit dem Messdienstleister für Sie.

Digital mithelfen: Papier und Kosten sparen

Um unsere Umwelt zu schonen und die Verwaltungskosten (die als Nebenkosten auch Sie betreffen) gering zu halten, möchten wir die Verbrauchsinformationen rein digital bereitstellen.

- **Vorteil:** Sie erhalten Ihre Daten schneller, haben jederzeit Zugriff auf Ihre Historie und wir vermeiden gemeinsam unnötigen Papierverbrauch und Portokosten.

Anleitung zur Registrierung Ihrer digitalen unterjährigen Verbrauchsinformation

1. Bitte halten Sie Ihren persönlichen Zugangscode aus dem Anschreiben bereit.
2. Rufen Sie den Registrierungslink <https://registrierung.qeco-portal.com> auf.
3. Tragen Sie den Logincode (persönlicher Zugangscode) und Ihre E-Mail-Adresse ein. Überprüfen Sie die korrekte Schreibweise und bestätigen Sie mit einem Klick auf „Registrieren“.
4. Stimmen Sie den AGBs zu.
5. Geben Sie ein neues Passwort für Ihren Zugang zum Portal/APP ein und bestätigen Sie mit einem Klick auf „Absenden“
6. Sie erhalten eine E-Mail. Bestätigen Sie mit einem Klick auf „E-Mail-Adresse verifizieren“.

Hinweis: Bitte überprüfen Sie auch Ihren Spam-Ordner. Falls Sie nach spätestens 15 Minuten noch keine E-Mail erhalten haben oder Sie sich bei der E-Mail-Adresse vertippt haben, springen Sie bitte zum Punkt 2 und wiederholen Sie Ihre Eingaben.

Nebenkostenabrechnung 2025

Die Erstellung der Nebenkostenabrechnungen für das Jahr 2025 befindet sich in Vorbereitung. Voraussetzung für die Erstellung, sind die Schlussrechnungen der Versorger sowie Dienstleister. Im Jahr 2025 kam es in zahlreichen Bereichen zu Tarifierungsanpassungen und allgemeinen Kostensteigerungen. Diese Entwicklungen wirken sich insbesondere auf die Nebenkosten aus und betreffen damit sowohl Sie als Mieter als auch uns als Auftraggeber unmittelbar. Die gestiegenen Preise schlagen sich vor allem in den laufenden Betriebs- und Bewirtschaftungskosten nieder, die wir im Rahmen der Nebenkostenabrechnung entsprechend berücksichtigen müssen. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Geduld. Sobald die Abrechnungen abgeschlossen sind, werden diese wie gewohnt an Sie versendet.

Einsatzübung der Feuerwehr Weißwasser

Am Abend des 25.11.2025 verwandelte sich unsere Geschäftsstelle überraschend in ein professionelles Übungsgelände: Die Freiwillige Feuerwehr Weißwasser / O.L. führte eine umfangreiche Einsatzübung unter realen Bedingungen durch. Im Mittelpunkt stand unser Gebäude mit der dazugehörigen Tiefgarage – ein komplexes Umfeld, das sich ideal für eine realitätsnahe Simulation eignete.

Dass diese Übung auf großes Interesse stieß, zeigte sich nicht zuletzt an der Anwesenheit der Oberbürgermeisterin Katja Dietrich sowie zahlreicher Pressevertreter, die das Geschehen aufmerksam begleiteten.

Für unser Team hieß es zunächst: rasch evakuieren und raus in die eiskalte Abendluft. Was folgte, war ein beeindruckendes Schauspiel: Die Drehleiter ragte in die Dunkelheit, Einsatzkräfte arbeiteten konzentriert und effizient, um die „Betroffenen“ sicher zu bergen. Ein besonderer Dank gilt den engagierten Komparsen, die mit ihrer überzeugenden Darstellung maßgeblich zur realistischen Übungssituation beitrugen. Mit hell aufleuchtenden Blaulichtern und hoher Einsatzbereitschaft zeigten die Feuerwehrteams eindrucksvoll, wie wichtig regelmäßige Trainings für komplexe Gebäudestruk-

turen in Weißwasser sind. Solche Übungen stärken nicht nur die Handlungsfähigkeit der Rettungskräfte, sondern sorgen auch für Sicherheit und Vertrauen in unserer Stadt.



Unser Fazit: Wir freuen uns, Teil dieser wichtigen Übung gewesen zu sein. Unser Dank gilt allen Beteiligten – den Feuerwehrkräften, den Darstellern sowie den Vertreterinnen und Vertretern aus Verwaltung und Medien – für ihren Einsatz, ihr Engagement und ihre Professionalität!

WGW-Osteraktion im Tierpark Weißwasser



Mit viel Freude und Engagement war unser WGW-Osterhasen-Team im Tierpark Weißwasser unterwegs und hat insgesamt 50 Papier-Ostereier versteckt. Zahlreiche Familien nutzten bei frühlingshaftem Osterwetter die Gelegenheit, auf spannende Suche zu gehen und den Tierpark mit offenen Augen zu erkunden. Bäume, Büsche und sogar einige Tiergehege dienten dabei als kreative Versteckorte. Als „Finderlohn“ wartete eine kleine Überraschung in unserer Geschäftsstelle auf alle erfolgreichen Entdeckerinnen und Entdecker. Wir bedanken uns herzlich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Schon jetzt freuen wir uns auf die nächste gemeinsame Aktion mit Ihnen!

KITA-WELPENLIGA - Spiel, Spaß und Teamgeist auf dem Fußballplatz

Die WELPENLIGA bringt Bewegung in den Kita-Alltag. Auf dem Sportplatz am Turnerheim in Weißwasser treffen sich regelmäßig Kita-Teams aus der Region zum gemeinsamen Fußballspielen, Bewegen und vor allem: Spaß haben. Im Mittelpunkt stehen dabei nicht Tore oder Ergebnisse, sondern Fairness, Teamgeist und die Freude am Spiel.

Wir sind stolz, dieses Projekt als Hauptsponsor zu unterstützen und blicken gespannt auf die weitere Saison.



Sportjahr 2026: Weißwasser ist mit am Start

Während in den großen Metropolen dieser Welt um Medaillen, Titel und Pokale gekämpft wird, zeigt sich auch bei uns: Sport lebt nicht nur auf den großen Bühnen, sondern direkt vor der eigenen Haustür. Ob in Mailand, Nordamerika oder eben am Braunsteich: Bewegung verbindet, schafft Gemeinschaft und bringt Menschen zusammen.

Frühling und Sommer: Weißwasser kommt in Bewegung

Wenn anderswo die Vorfreude auf die Fußball-WM wächst, werden bei uns schon längst die Laufschuhe geschnürt. Denn Weißwasser ist laufstark und das sieht man auch 2026 wieder. Sobald die Laufbewegung Weißwasser zu ihren traditionellen Veranstaltungen einlädt, ist wieder richtig was los. In diesem Jahr freuen wir uns noch auf den den Kromlauer Pfingstlauf (23.05.), den Kristall-Lauf (13.09.) und den Spendenlauf am Braunsteich (21.11.).

Schloßparklauf in Bad Muskau: WGW ist ganz vorne dabei

Der Schloßparklauf in Bad Muskau war auch in diesem Jahr wieder ein echtes Highlight. Rund 550 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gingen am Internationalen Frauentag an den Start und liefen vor der beeindruckenden Kulisse des Schlossparks eine anspruchsvolle Strecke mit einigen ordentlichen Anstiegen. Neben sportlichem Ehrgeiz standen vor allem Fairness, Ausdauer und das gemeinsame Erlebnis im Mittelpunkt. Mitten im Geschehen war auch unsere „WGW“-Reini, mit einer tollen Leistung sicherte sie sich den 3. Platz in ihrer Kategorie. Ein starkes Ergebnis, auf das wir sehr stolz sind.

Sommer: WM-Stimmung auch bei uns im Quartier

Vom 11. Juni bis 19. Juli 2026 richtet sich der Blick der Fußballwelt auf Nordamerika. Die Spiele finden zwar in den USA, Kanada und Mexiko statt, aber das WM-Gefühl darf trotzdem gern bis nach Weißwasser überspringen. Denn was gibt es Schöneres, als Sport gemeinsam zu erleben? Ein Grillabend mit Nachbarn, spannende Gespräche über Favoriten und Außenseiter und vielleicht die eine oder andere kleine Fachsimpelei gehören einfach dazu.

Herbst: Mit Herz ins Finale

Wenn im August die Leichtathletik-EM in Birmingham endet, fangen wir in Weißwasser erst richtig an. Ein besonderer emotionaler Höhepunkt ist jedes Jahr der Spendenlauf am Braunsteich. Hier verbinden wir Fitness mit Nachbarschaftshilfe, ein sportlicher Höhepunkt, der zeigt, wie viel Kraft in unserer Gemeinschaft steckt.

Winter: Eishockeyfieber und große Träume

Auch im Winter ruht das Sportlerherz nicht. In der Eisarena sorgen die Lausitzer Füchse immer wieder für starke Momente und Gänsehautstimmung. Wir freuen uns auf den nächsten Glasmachercup im Januar 2027, wenn wir wieder für den Nachwuchs jubeln können.

Am Ende gilt doch: Man muss kein Profi sein, um Freude am Sport und einer guten, gemeinsamen Zeit zu haben.

Wir sehen uns an der Strecke, in der Arena oder beim gemeinsamen Mitfiebern im Quartier. Schicken Sie uns gern Ihre Bilder und lassen Sie uns an Ihren sportlichen Momenten teilhaben.



Wohnzimmer-Workout: In Bewegung kommen

Mal ehrlich: Nicht jeden Tag hat man Lust auf Sport. Und extra ins Fitnessstudio? Muss auch nicht sein. Die gute Nachricht: Schon ein paar Minuten Bewegung im Alltag tun richtig gut. Ein bisschen strecken, lockern, wackeln und schon kommt der Kreislauf in Schwung, der Rücken freut sich und die Laune meistens auch.

Das Beste daran: Dafür müssen Sie weder das Haus verlassen noch in Sportklamotten schlüpfen. Viele Übungen gehen ganz einfach im Wohnzimmer, in der Küche oder nebenbei im Bad. Also: einfach ausprobieren und loslegen!



1. Der „Apfelflücker“ für einen lockeren Rücken

Stellen Sie sich gerade hin oder setzen Sie sich vorne auf Ihren Stuhl. Dann strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm so weit wie möglich nach oben als würden Sie ganz oben im Baum die schönsten Äpfel pflücken wollen. Machen Sie sich dabei richtig lang.



2. Das „Sitz-Fahrrad“ bringt die Durchblutung in Schwung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, halten Sie sich leicht fest und heben Sie die Beine ein kleines Stück an. Dann geht's los: einfach in der Luft Rad fahren. Sieht vielleicht lustig aus, bringt aber den Kreislauf ordentlich in Fahrt.



3. Der „Schulter-Express“ wohltuend für Nacken und Schultern

Ziehen Sie die Schultern ganz weit hoch bis zu den Ohren, halten Sie das kurz und lassen Sie sie dann wieder locker nach unten fallen. Am besten mit einem ordentlichen Seufzer dazu. Das können Sie ein paar Mal wiederholen und spüren meist sofort, wie ein bisschen Spannung verschwindet.

4. Der „Storch im Badezimmer“ trainiert das Gleichgewicht und die Koordination

Beim Zähneputzen steht man sowieso nur herum – warum die Zeit also nicht nutzen? Stellen Sie sich beim nächsten Mal einfach für ein paar Sekunden auf ein Bein. Wenn es zu wackelig wird, können Sie sich kurz am Waschbecken festhalten.



Fotos: ChatGPT

Kleine Familien-Challenge:

Wer hält länger durch – Opa, Oma, Mama, Papa oder die Enkel? So wird selbst das Zähneputzen zur kleinen Sparteinheit.

Lachen erlaubt: Fitness fürs Gesicht

Wer sagt eigentlich, dass man beim Sport immer nur Arme und Beine trainiert? Heute kümmern wir uns mal um die Muskeln, die jeden Tag im Einsatz sind: unser Gesicht. Das sieht vielleicht erstmal etwas albern aus, macht aber Spaß, lockert und sorgt ganz nebenbei für gute Laune. Und das Beste: Hier können wirklich alle mitmachen – von 5 bis 95.

Die „Saure Zitrone“

Stellen Sie sich vor, Sie beißen in die sauerste Zitrone der Welt. Jetzt ziehen Sie alles in der Gesichtsmitte zusammen: Augen fest zu, Nase kraus, Mund spitz. Fünf Sekunden halten und wieder locker lassen.

Der „Stauende Riese“

Jetzt genau andersherum: Augen und Mund so weit aufreißen, wie es nur geht. Die Zunge darf auch ruhig mit raus. Am lustigsten wird's, wenn Sie dabei jemandem direkt ins Gesicht oder sich selbst im Spiegel anschauen.

Das „Backen-Tischtennis“

Pusten Sie die Backen auf und schieben Sie die Luft im Mund von links nach rechts und wieder zurück. Ein bisschen wie ein Hamster mit wichtigem Auftrag.



Lach-Tipp:

Probieren Sie die Übungen doch mal mit den Enkeln oder beim kleinen Plausch mit den Nachbarn aus. Wer zuerst lachen muss, hat verloren – oder eben gewonnen.

Digitales einfach erklärt: Gemeinsam sicher durch die digitale Welt

Manchmal hat man das Gefühl, die Welt wird jeden Tag ein bisschen technischer. Überall tauchen neue Begriffe auf, am Handy erscheint ständig etwas Neues, und dann sind da plötzlich diese schwarz-weißen Kästchen, die man mit dem Smartphone scannen soll. Da kann man schon mal denken: Muss ich das alles eigentlich verstehen? Unsere Antwort ist ganz klar: Nein, nicht alles, aber vieles lässt sich viel leichter verstehen, als man zunächst denkt. Und genau dabei möchten wir unterstützen. Denn Technik soll den Alltag einfacher machen, nicht komplizierter.

Was ist eigentlich ein QR-Code?

Vielleicht haben Sie diese kleinen schwarz-weißen Kästchen schon auf Plakaten, Briefen oder in Zeitschriften gesehen. Das sind sogenannte QR-Codes. Dahinter steckt meist ein Link, also eine direkte Verbindung zu weiteren Informationen im Internet.

Statt eine lange Internetadresse mühsam einzutippen, reicht heute oft ein kurzer Blick mit der Handykamera. Einfach die Kamera auf den Code richten und schon öffnet sich zum Beispiel eine Internetseite, ein Video, ein Fahrplan oder eine Bildergalerie. Wer das noch nie ausprobiert hat, muss keine Scheu haben. Mit ein wenig Hilfe ist es schnell gelernt.

Warum es manchmal einfacher zusammen geht

Viele jüngere Menschen wachsen ganz selbstverständlich mit Smartphone, Apps und Internet auf. Für sie sind viele

Dinge im Alltag ganz normal, die anderen erst einmal fremd vorkommen. Gleichzeitig bringen ältere Generationen viel Lebenserfahrung, Wissen und Gelassenheit mit. Warum also nicht voneinander lernen? Manchmal reicht schon ein kurzes Gespräch im Hausflur, auf der Bank vor dem Haus oder beim Besuch der Enkel, um etwas Neues zu verstehen. Wie verschickt man ein Foto? Wie scannt man einen QR-Code? Wie funktioniert eine Nachricht per WhatsApp? Das sind oft nur kleine Handgriffe – aber wenn man sie einmal gezeigt bekommt, ist vieles plötzlich ganz einfach.

- An die Jüngeren: Habt Geduld und zeigt mal kurz, wie man ein Foto bei WhatsApp verschickt oder einen QR-Code scannt.
- An die Erfahrenen: Trauen Sie sich zu fragen! Es gibt keine „dummen“ Fragen. Jede Frage ist ein Grund für ein nettes Gespräch mit dem Nachbarn.

Wir möchten solche Alltagsthemen rund um Handy, Internet und digitale Begriffe künftig öfter in unserer Zeitung aufgreifen. Vielleicht gibt es etwas, das Sie schon lange einmal verständlich erklärt haben möchten. Oder Sie kennen sich gut mit Smartphone und Co. aus und hätten Freude daran, anderen ein wenig weiterzuhelfen. Dann melden Sie sich gern bei uns. Vielleicht entsteht daraus ja eine schöne Idee für ein gemeinsames Handy-Café oder einen kleinen Erfahrungsaustausch in entspannter Runde.

Was ist eigentlich KI?

In letzter Zeit hört man diesen Begriff immer häufiger: KI. Das steht für „Künstliche Intelligenz“. Das klingt erst einmal groß, technisch und vielleicht auch ein bisschen unheimlich. Dabei begegnet uns KI im Alltag längst an vielen Stellen und das oft, ohne dass wir es überhaupt merken. Am einfachsten kann man es so erklären: KI ist ein digitaler Helfer. Sie kann Informationen sehr schnell verarbeiten, Texte verstehen, Fragen beantworten oder bei bestimmten Aufgaben unterstützen.

Wo uns KI schon heute begegnet

Auch in vielen kleinen Alltagssituationen steckt heute bereits KI, ohne dass man es direkt bemerkt. Zum Beispiel schlagen Streaming-Dienste passende Filme oder Serien vor, Online-Shops empfehlen Produkte, die zu den eigenen Interessen passen, und E-Mail-Programme trennen automatisch wichtige Nachrichten von Werbung. Selbst beim Tippen auf dem Smartphone hilft KI, indem sie Wörter vorschlägt oder Rechtschreibfehler korrigiert. Diese Anwen-

dungen machen vieles bequemer und sparen Zeit, oft ganz unauffällig im Hintergrund.

Wobei KI helfen kann

Gerade für den Alltag kann das sehr praktisch sein. Es gibt Programme, die Texte laut vorlesen, gesprochene Sprache in Schrift umwandeln oder beim Schreiben und Formulieren helfen. Das kann zum Beispiel entlasten, wenn das Lesen anstrengender wird oder wenn man schnell eine Information braucht. Wichtig ist dabei: KI ersetzt keinen Menschen. Sie kann unterstützen, erklären und Anregungen geben. Aber das persönliche Gespräch, Erfahrung und eigenes Denken bleiben weiterhin das Wichtigste. Übrigens: Auch bei der Erstellung unserer Mieterzeitung nutzen wir hin und wieder digitale Hilfsmittel, um Ideen zu sammeln oder Themen aufzubereiten. Am Ende gilt aber immer: Die Technik unterstützt, den Ton und das Herz der Zeitung geben die Menschen.

Gästewohnungen in Weißwasser – komfortabel übernachten wie zu Hause

Sie erwarten Besuch und möchten Ihren Gästen eine komfortable und unkomplizierte Übernachtungsmöglichkeit bieten? Dann sind unsere Gästewohnungen in Weißwasser genau die richtige Lösung. Statt zusätzlichem Aufwand zu Hause genießen Ihre Gäste eine angenehme, voll ausgestattete Unterkunft – ganz in Ihrer Nähe und zu attraktiven Konditionen.

Unsere Gästewohnungen sind ideal für Kurzaufenthalte von Familie, Freunden oder Bekannten und bieten alles, was man für einen entspannten Aufenthalt benötigt. Ob für ein Wochenende, einen Familienbesuch oder einen kurzen Städtetrip – hier fühlen sich Ihre Gäste sofort wohl.

Unsere Gästewohnungen in Weißwasser befinden sich an folgenden Standorten:

- Heinrich-Heine-Straße 45
- Puschkinstraße 19
- Dr.-Altmann-Straße 7

Besonders praktisch: Die Wohnungen sind auch für Nichtmitglieder nutzbar (zzgl. 5,00 € pro Nacht), sodass Sie flexibel bleiben und jederzeit eine passende Unterkunft für Ihre Besucher finden.



Einfach und bequem reservieren:

Die Buchung Ihrer Gästewohnung ist unkompliziert und schnell über unsere Homepage möglich. Scannen Sie einfach den QR-Code und Sie gelangen direkt zur Reservierungsseite. Natürlich stehen wir Ihnen auch gern persönlich zur Verfügung.



Tel.: 03576 2883-0 | Mail: vermietung@wgw-weisswasser.de

Wohngebietstreff – Ihre passende Räumlichkeit für Feiern, Seminare und Veranstaltungen

Planen Sie eine Feier, ein Seminar oder ein Treffen im kleinen Kreis? Unser Wohngebietstreff in der Straße der Kraftwerker 10 in Weißwasser bietet einen flexibel nutzbaren Raum für bis zu 28 Personen – ideal für Feiern, Schulungen oder private Anlässe in angenehmer Atmosphäre.

Ausstattung im Überblick:

Der Wohngebietstreff ist umfassend ausgestattet und bietet alles, was Sie für eine gelungene Veranstaltung benötigen:

- komplett eingerichtete Küche mit Herd, Mikrowelle, Kaffeemaschine, Wasserkocher sowie Geschirr, Besteck und Gläsern
- Fernseher und Stereoanlage
- separate Damen- & Herrentoiletten (behindertengerecht)

- ausreichend Tische und Stühle

So können Sie Ihre Feier oder Veranstaltung ganz individuell gestalten und sich rundum wohlfühlen.

Nutzungsentgelt:

- 85 € pro Tag für Genossenschaftsmitglieder (bei Reinigung durch den Mieter)
- Zusatzbetrag von 15,00 € pro Tag für Nichtgenossenschaftsmitglieder

Interesse geweckt?

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und beraten Sie gern:

Tel.: 03576 2883-0 | Mail: vermietung@wgw-weisswasser.de



4x Tipps für besser leben und angenehmer wohnen

Oft sind es schon kleine Veränderungen, die das Wohnen angenehmer machen und für mehr Wohlbefinden sorgen. Wir geben Ihnen hier Tipps zu allen Lebenslagen an die Hand, die sich leicht umsetzen lassen.



Gesundheitstipp: Kleine Kniffe, große Wirkung

Gesundheit bedeutet nicht, dass man nur noch Salat essen und Marathon laufen muss. Oft sind es die ganz kleinen Dinge im Alltag, die uns guttun, ohne dass es sich nach „Verzicht“ anfühlt.

Tipp 1: Trinken mit Geschmack

Wir wissen alle, wir sollten mehr Wasser trinken. Aber Wasser pur ist manchmal langweilig? Dann ist vielleicht „Infused Water“ eine Alternative: Einfach eine Scheibe Gurke, ein Blatt Minze oder ein Stück Bio-Zitrone ins Glas werfen. Das sieht im Glas toll aus und schmeckt erfrischend, ganz ohne Zucker.

Tipp 2: Licht tanken gegen das Stimmungstief

Versuchen Sie, einmal am Tag für 10 Minuten um den Block zu gehen, egal bei welchem Wetter. Das Licht signalisiert deinem Körper: „Wach werden und glücklich sein!“ Und wer weiß, vielleicht treffen Sie dabei ja jemanden aus der Nachbarschaft?

Tipp 3: Der „Power-Snack“ für die Nerven

Statt zum Schokoriegel lieber zu einer Handvoll Nüsse greifen. Die enthalten gesunde Fette für das Gehirn und halten länger satt.

Balkon-Dschungel: Grün, pflegeleicht & voller Leben

Wer sagt eigentlich, dass man für eine Wohlfühloase einen riesigen Garten braucht? Oft reicht schon ein Quadratmeter Freiheit auf dem eigenen Balkon. Egal für den schönen Blick beim morgendlichen Kaffee im Grünen oder als Hilfe für die Bienen – ein „Balkon-Dschungel“ ist einfacher zu gestalten, als man denkt.

Upcycling: Altem zu neuem Glanz verhelfen

Die alte Emaille-Schüssel, eine ausrangierte Holzstiege oder sogar die bunten Gummistiefel, aus denen die Kinder herausgewachsen sind, lassen sich wunderbar bepflanzen. Einfach ein paar Löcher für den Wasserabzug hineinbohren, Erde rein und fertig ist der individuelle Hingucker. Das schont den Geldbeutel und sieht charmant aus!

Pflegeleicht & Bienenfreundlich

Es braucht keinen „grünen Daumen“. Setzen Sie bei der Bepflanzung auf Kräuter wie Lavendel, Thymian oder Salbei. Die duften herrlich, brauchen wenig Wasser und sind für unsere wilden Nachbarn wie Bienen und Hummeln eine echte Schlemmerinsel. Auch Fetthenne oder Hauswurz verzeihen es, wenn man das Gießen vergisst.





Lebensqualität & Wohlbefinden: Den Alltag leichter gestalten

In dieser Ausgabe unserer Mieterzeitung beschäftigen wir uns viel mit Gesundheit und Fitness. Dabei geht es nicht immer um Sport, sondern vor allem darum, wie wir uns im Alltag fit halten und unnötige Belastungen vermeiden.

Sicherheit geht vor: wir nehmen Ihnen die Last ab

Ein sauberes Treppenhaus ist wichtig, aber das Putzen selbst kann mit der Zeit zu einer körperlichen Herausforderung werden. Das Hantieren mit schweren Wassereimern oder das Bücken auf den Stufen birgt Risiken für die Gelenke und die Standfestigkeit.

Um das Wohnen bei uns sicherer und komfortabler zu machen, haben wir unser Konzept angepasst: In allen neuen Mietverträgen ist die Hausreinigung bereits fest integriert. Profis übernehmen hier die Arbeit, damit unsere Mieter ihre Energie für die schönen Dinge des Lebens sparen können.

Unser Angebot an Sie: Den Putzeimer stehen lassen

Viele unserer langjährigen Mieter sind noch vertraglich dazu verpflichtet, die Hausordnung selbst zu erledigen. Wir möchten Ihnen jedoch die Freiheit geben, selbst zu entscheiden: Möchten Sie diese körperlich anstrengende Aufgabe abgeben? Wir bieten Ihnen gerne an, die Reinigung auch für Ihren Vertrag zu übernehmen. So bleibt Ihr Treppenhaus blitzblank, ohne dass Sie selbst aktiv werden müssen.



Wenn Sie dieses Angebot annehmen möchten, dann melden Sie sich gern telefonisch oder schriftlich.

Richtig heizen & lüften: Ein angemessenes Wohnklima schaffen

Wer Heizen und Lüften gut miteinander verbindet, sorgt nicht nur für ein angenehmes Wohnklima, sondern kann auch Feuchtigkeit und Schimmel vorbeugen. Oft sind es schon kleine Gewohnheiten, die dabei viel bewirken.

Lieber kurz kräftig lüften als dauerhaft kippen

Gekippte Fenster sind gut gemeint, bringen aber oft wenig. Besser ist es, mehrmals am Tag für ein paar Minuten richtig durchzulüften. Fenster weit auf, frische Luft rein, verbrauchte Luft raus, so klappt der Luftaustausch schnell und gründlich. Besonders wichtig ist das nach dem Duschen, Kochen oder Schlafen. Denn dabei sammelt sich viel Feuchtigkeit in der Wohnung, die raus muss.

Räume nicht komplett auskühlen lassen

Auch Räume, die seltener genutzt werden, sollten nicht völlig auskühlen. Kalte Wände ziehen Feuchtigkeit an, und genau das kann auf Dauer problematisch werden. Es muss nicht überall kuschelig warm sein, aber eine gewisse Grundwärme ist sinnvoll. Wer regelmäßig und gleichmäßig heizt, schafft meist ein angenehmeres Raumklima, als wenn die Heizung erst ganz runter und dann wieder voll aufgedreht wird.

Türen und Luft im Blick behalten

Zwischen warmen und kühleren Räumen ist ein wenig Aufmerksamkeit hilfreich. Bleibt zum Beispiel die Badezimmertür nach dem Duschen offen, zieht die feuchte Luft schnell in andere Zimmer. Besser ist es, erst zu lüften und die Feuchtigkeit direkt nach draußen zu lassen. Auch Möbel sollten möglichst nicht ganz dicht an kalten Außenwänden stehen. Ein kleiner Abstand hilft, damit die Luft besser zirkulieren kann.



„Nachbarschaftlicher Zusammenhalt ist keineswegs selbstverständlich.“

Als Oberbürgermeisterin von Weißwasser gestaltet Katja Dietrich die Zukunft der Stadt aktiv mit und kennt das Leben vor Ort auch ganz persönlich als Mitglied der Genossenschaft. Im Interview spricht sie über Nachbarschaft, Rückzugsorte, Bewegung im Alltag, Digitalisierung und darüber, was den Zusammenhalt in Weißwasser so besonders macht.

Frau Dietrich, Sie sind nicht nur das Stadtoberhaupt, sondern auch Teil unserer Genossenschaft. Was hat Sie dazu bewogen, sich für eine genossenschaftliche Wohnung in Weißwasser zu entscheiden?

Ich habe eine Wohnung gesucht, die wirklich zu mir passt. Mir waren ein großer Balkon, eine zentrale Lage und eine gute Nachbarschaft besonders wichtig. Und natürlich ein Vermieter, der verantwortungsvoll mit seinen Mietern umgeht. Daher habe ich mich sehr gefreut, bei der WGW eine passende Wohnung gefunden zu haben.

Was schätzen Sie persönlich am meisten an der Nachbarschaft in Ihrem Quartier? Gibt es diesen typischen ‚Flur-Plausch‘ bei Ihnen noch?

Ich treffe häufig meine Nachbarn, und es ist immer Zeit für ein nettes Wort. Dafür bin ich sehr dankbar. Besonders schätze ich die gegenseitige Unterstützung - zum Beispiel, wenn Pakete für mich angenommen werden, falls ich einmal nicht zu Hause bin. Dieser nachbarschaftliche Zusammenhalt ist keineswegs selbstverständlich.

Wenn Sie nach einem langen Tag im Rathaus nach Hause kommen: Was macht Ihre Wohnung für Sie zu einem echten Rückzugsort?

Meine Wohnung hat einen schönen Schnitt mit offener Küche. Den Ess- und Wohnbereich habe ich mir sehr gemütlich eingerichtet, sodass ich dort sofort abschalten kann. Besonders genieße ich den großen Balkon und die fantastischen Sonnenuntergänge, die ich von dort aus beobachten kann. Sobald es wieder wärmer wird, sitze ich dort auch gern, um zu arbeiten oder in Ruhe nachzudenken.

Unser aktuelles Heft steht im Zeichen der Bewegung. Wo trifft man Katja Dietrich in Weißwasser, wenn sie mal tief durchatmen und sich bewegen möchte?

Ich gehe sehr gern spazieren - das kann man auch sehr gut bei uns in der Nachbarschaft. Oft zieht es mich an den



Braunsteich. Ich habe mich, wie viele andere auch, sehr über die Wiedereröffnung des Waldhauses gefreut. Ansonsten freue ich mich auf wärmere Temperaturen, denn dann bin ich regelmäßiger Gast im Kleingarten von Freunden.

2026 ist ein Jahr sportlicher Höhepunkte. Worauf freuen Sie sich in Weißwasser am meisten – auf die Stimmung in der Eisarena oder eher auf andere regionale Wettkämpfe?

Ich freue mich, in einer Sportstadt zu wohnen, die so vielfältig ist. In der Tat spielen die Lausitzer Füchse wieder eine sehr gute Saison, und die Stimmung in der Arena ist immer gut.

Ich hoffe außerdem, dass wir dieses Jahr Neuerungen einführen können - zum Beispiel verbesserte Bedingungen in der Schwimmhalle für unsere Vereine. Die Verwaltung erarbeitet derzeit einen Vorschlag für die Ehrung unserer Sportler, Trainer, Übungsleiter sowie aller Engagierten im Hintergrund. Viele wünschen sich, dass wir unsere Erfolge wieder gemeinsam feiern. Es sind noch weitere Punkte geplant, also bleiben Sie gespannt.

Sport und Genossenschaft haben viel gemeinsam: Man erreicht Ziele nur als Team. Wie wichtig ist dieser Teamgeist für die Zukunft unserer Stadt?

Teamgeist und Zusammenhalt sind zentral für die Zukunftsgestaltung von Weißwasser. Wir können unterschiedliche Vorstellungen haben, und es ist wichtig, Gedanken und Meinungen auszutauschen - aber immer konstruktiv.

Wir befinden uns in Zeiten des Umbruchs - vor Ort mit dem Kohleausstieg und auch global. Dabei kann man sich leicht in Nebensächlichkeiten verlieren. Nur gemeinsam sind wir stark - und nur gemeinsam werden wir den Umbruch meistern, ohne uns aufzureiben.

Wir erklären unseren Lesern in dieser Ausgabe Themen wie QR-Codes und KI. Wie digital ist Ihr Alltag als Oberbürgermeisterin bereits und wo nutzen Sie Technik, um mit den Bürgern in Kontakt zu bleiben?

Mein Alltag ist sehr digital. Ich arbeite viel am Computer und bin häufig telefonisch im Austausch. Dabei kommen unterschiedliche Programme zum Einsatz - da ist es nicht immer leicht, den Überblick zu behalten. In der Stadtverwaltung treiben wir die Digitalisierung weiter voran. Mein Wunsch ist es, Abläufe künftig digitaler, schneller, transparenter und effizienter zu gestalten. Wir haben auf diesem Weg noch einige Schritte vor uns.



Ich kommuniziere außerdem über Facebook und Instagram und erhalte dort auch Rückmeldungen. Dennoch ersetzt das Digitale nicht den persönlichen Austausch. Sich zu begegnen und miteinander ins Gespräch zu kommen, ist gerade in unserer Zeit besonders wichtig. Deshalb biete ich monatlich eine Bürgersprechstunde an.

Wenn wir auf das Jahr 2026 blicken: Was ist Ihr größter Wunsch für das Miteinander in unserer Stadt?

Ich würde mir für unsere zahlreichen Vereine wünschen, dass wir noch mehr ehrenamtliche Unterstützer gewinnen, um unsere fantastische und breit gefächerte Vereinsstruktur in die Zukunft zu führen. Jeder wird gebraucht. Wer Unterstützung beim Finden des richtigen Ehrenamtes braucht, kann sich an den Stadtverein oder das Soziale Netzwerk Lausitz wenden.

Wenn Sie Besuch von außerhalb bekommen, den Sie beeindruckend wollen: Welchen Ort in Weißwasser zeigen Sie Ihren Gästen zuerst?

Das kommt ein bisschen auf den Besuch an. Bei Familien sind der Tierpark oder die Waldeisenbahn Pflicht. Freunde locke ich eher mit Veranstaltungen im Soziokulturellen Zentrum oder mit Festivals am Bärwalder See und am Halbendorfer See. Viele bringe ich bei Trebendorf direkt an die Tagebaukante.

Wenn man hier wohnt, vergisst man oft, dass vielen Menschen die Dimensionen und die harten Eingriffe, die der Tagebau für unsere Heimat mit sich bringt, nicht klar sind. So entsteht auch Verständnis dafür, was es bedeutet, wenn dies einmal zu Ende ist.

Wir stellen in dieser Ausgabe ,5 Minuten Fit'-Übungen vor. Haben Sie einen persönlichen Geheimitipp, wie Sie im stressigen Rathaus-Alltag kurz neue Energie tanken?

Da bin ich leider kein gutes Vorbild. Ich sitze oft zu viel und habe mir auch in diesem Jahr wieder vorgenommen, mich mehr zu bewegen. Insofern bin ich selbst gespannt auf die Übungen im nächsten Heft - vielleicht ist dort eine passende Anregung für mich dabei.

Vielen Dank für das Gespräch!

Foto: Tine Jurtz Fotografie

Kinder malen für unsere Mieterzeitung – Farbenfrohe Kunstwerke zum Staunen

Im Rahmen unserer Malaktion haben uns zahlreiche bunte Bilder von Kindern des katholischen Kinderhauses „St. Johannes“ erreicht. Mit viel Herzblut und Fantasie griffen die kleinen Künstlerinnen und Künstler zu Pinsel und Stift und brachten ihre kreativen Ideen zu Papier.

Die wunderschönen Ergebnisse präsentieren wir nun voller Freude in dieser Ausgabe unserer Mieterzeitung. Auch in unserer Geschäftsstelle sind die Kunstwerke zu bewundern – und bringen Farbe, Freude und garantiert ein Lächeln in den Alltag.

Ein herzliches Dankeschön an alle kleinen Künstler*innen.



Tim Kunze (5) – "Der Grüffelo"



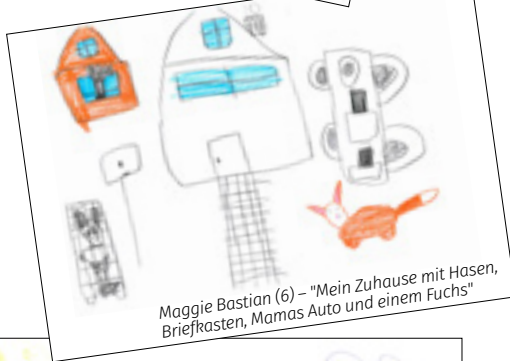
Finn Serгон (5) – "Harry Potter beim Fasching"



Thea Höland (6) – "Mein Kopf - Koala Bär"



Klara Petrick (4) – "Mama mit Ella"



Maggie Bastian (6) – "Mein Zuhause mit Hasen, Briefkasten, Mamas Auto und einem Fuchs"



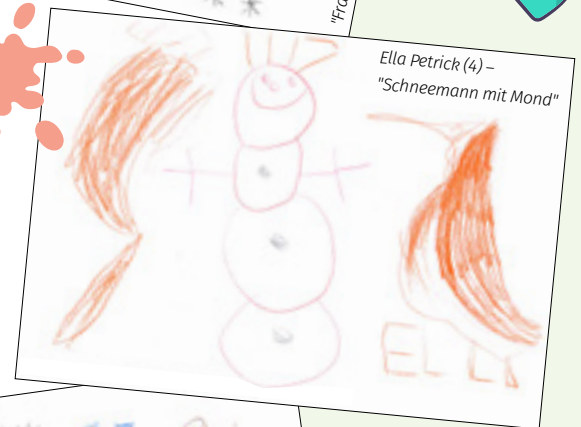
Levi Lemke (4) – "Ein Grüffelo"



"Frau Mrosk, Mama und Papa"



Lennya Wilisowski (6) – "Kay pop" von dem Lied Golden



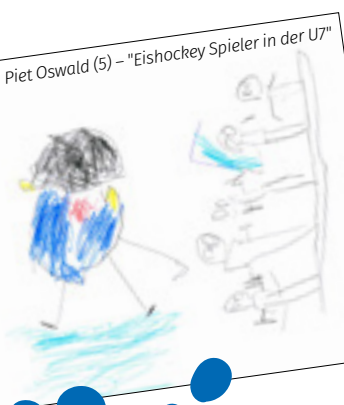
Ella Petrick (4) – "Schneemann mit Mond"



Ben Vollmer (5) – "Ein Schneemann"



Thea Höland (6) – "Kay pop" von dem Lied Golden



Piet Oswald (5) – "Eishockey Spieler in der U7"



Oskar Flemming (5) – "Ein Frühlingsbild"



Mila Keller (5) – "Eine Sonnenblume im Dunkeln"

Unser „Genossenschafts-Blech“

Saisonal, gesund & voller Energie für den Frühling!

In dieser Ausgabe unserer Mieterzeitung dreht sich alles um Schwung und Vitalität. Passend zu unseren „5 Minuten Fit“-Übungen haben wir ein Rezept kreiert, das perfekt zu einem aktiven Lebensstil passt. Es ist leicht, steckt voller Vitamine und lässt sich wunderbar mit Kräutern aus dem eigenen „Balkon-Dschungel“ verfeinern.



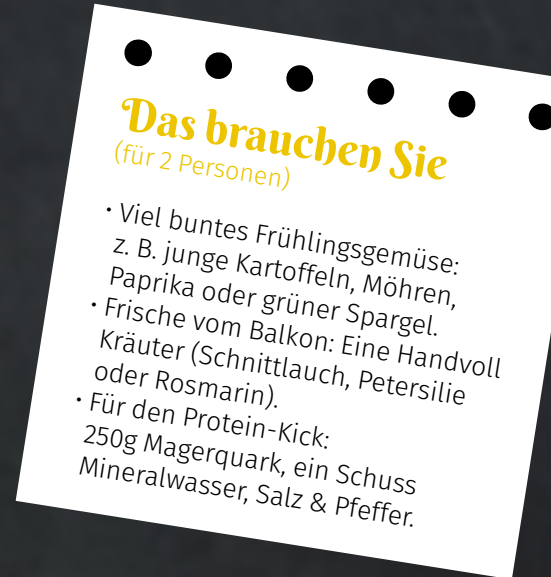
Und so einfach wird's gemacht

Vorbereitung ist das halbe Training: Während Sie das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, können Sie bereits an Ihre Haltung denken – Rücken gerade, Schultern locker! Das Gemüse auf einem Blech mit 2 EL Olivenöl und den Kräutern vermengen.

Die „Ofen-Pause“ nutzen: Das Blech wandert für ca. 20–25 Minuten bei 200°C in den Ofen. Statt nun auf der Couch zu warten, ist jetzt der perfekte Moment für eine Übung aus unserer Rubrik „5 Minuten Fit“. Wie wäre es mit ein paar Dehnübungen an der Küchenzeile? So vergeht die Wartezeit wie im Flug!

Gemeinsam schmeckt's besser: Rühren Sie den Quark mit dem Mineralwasser glatt, bis er schön cremig ist, und heben Sie die frisch gehackten Kräuter unter.

Kochen Sie doch mal wieder mit dem Nachbarn oder der Familie! Genießen Sie diesen bunten Energielieferanten – das ist echte „Kraftnahrung“ für ein gesundes Jahr 2026!



Das brauchen Sie (für 2 Personen)

- Viel buntes Frühlingsgemüse: z. B. junge Kartoffeln, Möhren, Paprika oder grüner Spargel.
- Frische vom Balkon: Eine Handvoll Kräuter (Schnittlauch, Petersilie oder Rosmarin).
- Für den Protein-Kick: 250g Magerquark, ein Schuss Mineralwasser, Salz & Pfeffer.

