



Möchten Sie Termine für
Veranstaltungen bekanntgeben?
Rufen Sie an
03 81 / 36 54 10
Schicken Sie ein Fax
03 81 / 36 52 05
Schreiben Sie an
OSTSEE-ZEITUNG
Rostocker Zeitung
Richard-Wagner-Straße 1a
18055 Rostock

ROSTOCK
TREFFPUNKT» Botanischer Garten,
Hamburger Str. 40: 16.30-17.45 Yoga
Hausbaumhaus, Wokrenterstr. 40:
11.00-15.00 Besichtigung

Kolping Begegnungszentrum, Eutiner
Str. 20: 14.00-17.00 Schuldnerberatung
Stadttarchiv, Hinter dem Rathaus 5:
9.00-12.00, 13.00-18.00 Lesesaal
SENIOREN» VS., Etkar-André-
Str. 53a: 13.00 Handarbeitsstunde;
14.00 Skat; 18.00 Chorprobe
AWO Markgrafenheide, Warnemünde
der Str. 3: 9.00 Gymnastikstunde,
10.00 Sportlerfrühstück
14.00 Karten- und Brettspiele
FITNESS» Schwimmhalle
Gehlsdorf, Steuerbordstr. 7:
15.00-22.00 Schwimmen/Sauna
Trihotel, Tessiner Str. 103:
12.00-22.00 Wellnesslandschaft
AUSSTELLUNGEN» Artquarium,
Barnstorfer Weg 36: 19.00 Von leuch-
tenden Türmen - M. Damus, Eröffnung
Galerie HanseSail, Hafenhäuser, War-
nowufer 65: Fotos - Daheim und un-
terwegs von R. und M. Fischer
Kempowski-Archiv, Klosterhof 2:
14.00-18.00 Leben und Werk Walter
Kempowskis
Kröpeliner Tor: 17.00 Licht und
Schatten, Eröffnung

WIR GRATULIEREN

zum heutigen Geburtstag
WARNEMÜNDE» Inge Dimova (86)
Pflegerheim Rolf Grund
GRAAL-MÜRITZ» Inge Isop (73)
Wilfried Kaiser (77)
SANITZ» Herta Schreiber (94), Inge-
lore Heuer (75), Ruth Splittgerber (77)
HOHEN GUBKOW» Dieter Krüger (76)
KESSIN» Bernd Becker (72)
PANKELOW» Hans-Jürgen Oehler (71)
LIEBLINGSHOF»
Heinrich Wend-Erdel (83)

DUMMERSTORF»
Klaus Schmidt (72)
Irmgard Schwerin (76)
GELBENSANDE» Gudrun Kähler (74)
GOORSTORF» Rudolf Dräger (80)
MÖNCHHAGEN» Frieda Ehlert (87)
RÖVERSHAGEN»
Manfred Sommerfeld (78)
ELMENHORST»
Rosemarie Reinhold (78)
KÖSTERBECK» Hedwig Schramm (86)
ALLESHAGEN» Lisa Bremer (73)

ACHTUNG, BAUSTELLE!



Kröpeliner-Tor-Vorstadt.
Halbseitsperre: Carl-Hopp-
Straße in Höhe Haus 19a.
Stadtmitte. Vollsperrung: Straße
Oberhalb des Gerberbruchs.
Halbseitige Sperrung: Hermann-
straße zwischen Apostelstraße
und A.-Bebel-Straße.
Hermannstraße nur noch in
Richtung A.-Bebel-Straße

befahrbar.
Hansaviertel. Vollsperrung:
Abschnittsweise in der
Rembrandtstraße.
Lichtenhagen. Sperrung:
An der Stadtautobahn eines
Richtungsfahrtstreifens nach
Warnemünde.
Warnemünde. Vollsperrung: Kir-
chenstraße im einmündungsbe-
reich Kirchenplatz.

MELDUNGEN VOM HAFENKAPITÄN

Schiffsankünfte heute
Warnemünde: „Ryndam“, Flagge:
Niederlande, BRZ: 55 819, 219 m,
von Kobenhavn, Kreuzfahrt.
Überseehafen: „Abis Dublin“,

Flagge: Niederlande, BRZ: 4 678,
107 m, von Ferrol, Import.
(Angaben ohne Gewähr)
Informationen unter
www.rostock-port.de

HIER FINDEN SIE HILFE

NOTRUF
Polizei ☎ 110
Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112
Giftnotruf ☎ 03 61 / 73 07 30
Krankentransport: ☎ 1 92 22
Private Krankentransport-Ambulanz
Millich ☎ 45 40 80

**KASSENÄRZTLICHER
BEREITSCHAFTSDIENST**
☎ 116 117
Bereitschaftsdienstpraxen für
Erwachsene
Rostock: (19-24 Uhr)
Südring 81
☎ 01 80 / 58 68 22 24 55
(19-24 Uhr)
Ärztelhaus GDZ,
Trelleborger Str. 10c
☎ 01 80 / 58 68 22 24 56
Dummerstorf/Kavelstorf
Kassenärztlicher Dienst Rostock
☎ 01 80 / 58 68 22 24 55
Tessin/Sanitz/Kritzow/Schwaan
Satow/Rövershagen/Graal-Müritz
Leitstelle Bad Döberan
☎ 03 82 03 / 6 24 28
Bundeswehr: ☎ 03 81 / 63 6-23 99

**KASSENÄRZTLICHER BEREIT-
SCHAFTSDIENST FÜR KINDER**
Rostock (19-21 Uhr): Universitäts-
und Jugendklinik, Ernst-Heyde-
mann-Str. 8 ☎ 01 80 / 58 68 2224 57

ZAHNÄRZTE-NOTDIENST
Rostock: (19-21 Uhr) ZÄ Viertel,
Werftallee 10, Warnemünde
☎ 01 76 / 41 06 15 79

Landkreis Rostock: Rettungsleit-
stelle ☎ 0382 03 / 6 25 05 o. 624 28

CHIRURGEN-NOTDIENST
für Erwachsene und Kinder
Chirurgische Universitätsklinik,
Schillingallee ☎ 03 81 / 49 40

APOTHEKEN-NOTDIENST
Rostock: (18-08 Uhr)
Warnow-Apotheke,
Lange Str. 6 ☎ 49 12 80
Gehlsdorfer Apo., Fahrstr. 7
☎ 69 04 17
Sievershagen: Apo. im Ostseepark
☎ 8 09 86 48
Bützow: (18-21 Uhr)
Markt-Apotheke, Lange Straße 49
☎ 03 84 61 / 6 52 16
Schwaan: (18-21 Uhr)
Schwanen-Apotheke,
Mühlenteichplatz
☎ 03 84 4 / 81 42 19; 81 44 85
Sanitz: (18.30-21 Uhr)
Buchen-Apotheke,
Friedrich-v.-Flotow-Ring 15
☎ 03 82 09 / 49 00 16
Dummerstorf: (18-19 Uhr)
Schmiedeweg 1
☎ 03 82 08 / 1 39 15
Graal-Müritz: (18-08 Uhr)
Kur-Apotheke, Kurstraße 18
☎ 03 82 06 / 7 81 02

TIERÄRZTE-NOTDIENST
Rostock: (19-7 Uhr)
Tierklinik, Thierfelderstr. 19
☎ 25 27 70
Tierheim ☎ 2 52 77 31
Schlag: Tierheim
☎ 03 82 08 / 3 57

NOTRUF FÜR FRAUEN
und Mädchen ☎ 4 40 32 90
Frauenhaus ☎ 45 44 06, 45 44 07

KINDERSCHUTZHOTLINE
☎ 08 00 / 1 41 40 07

TELEFONSELSORGE
kostenlos ☎ 0 80 01 11 01 11
☎ 0 80 01 11 02 22

WEISSER RING e.V.
(0 - 24 Uhr) ☎ 03 81 / 8 09 87 47

Kresse, Borretsch, Zitronengras: Botaniker werben für Kräuter

Frisch gewürzt statt Fertiggessen: Mit ihrer Ausstellung im Rostocker Hof klärt die Uni- Botanikerin Nadja Biedinger über die aromatischen Küchenhelfer aus der Natur auf.

Von Nele Reiber

Stadtmitte – Calendula, Zitronen-
verbene, Pimpernelle oder Bein-
well: Wem diese Wörter schier un-
lösbare Rätsel aufgeben, der hat
wohl in Sachen „Kräuter und Ge-
würze“ noch Nachholbedarf. Für
ein wenig Aufklärung und Anre-
gung zum würzigen Kochen will
die gleichnamige Ausstellung sor-
gen, die gestern im Rostocker Hof
eröffnete. Dabei steht vor allem ei-
nes im Vordergrund: Gesundheit
durch Pflanzen.

„Ich möchte die Schönheit und
den Nutzen von Pflanzen in dieser
Ausstellung plastisch machen,
denn Gewürze und
Kräuter sind nicht nur
interessant für die Kü-
che, sie sprechen bei-
nahe alle unserer Sinne
an“, erklärt Botanike-
rin Nadja Biedinger,
wissenschaftliche Mit-
arbeiterin an der Uni-
versität Rostock.

Und tatsächlich fin-
det der Besucher in der
Ausstellung nicht nur
Pflanzen, die aroma-
tisch duften oder die be-
reits aus dem heimi-
schen Kräutergarten
bekannt sind oder im
Gewürzregal stehen,
sondern auch hübsche
Blumen, die in den
Schaukübeln ange-
pflanzt sind. „Blüten,
wie etwa die Calendula,
die Kapuzinerkresse-
blüten oder Thymian-
blüten sehen hübsch
aus und schmecken
wunderbar – zum Bei-
spiel in einem Salat“,
sagt die Botanikerin.
Und ähnlich wie die Ca-
lendula, die auch unter
dem Namen Ringelblu-
me bekannt ist, haben
viele Pflanzen eine
gesundheitsfördernde
Wirkung. Brennnesseln,
die im Garten stets
als Unkraut gejätet wür-
den, seien in Form eines
Aufgusses sehr harm-
treibend und damit
wunderbar zum Ausspü-
len von Erkältungs-
viren oder zur Entschlackung
geeignet, erklärt Biedinger. Dass
eine Pflanze als essbar gilt,
heißt jedoch nicht immer,
dass sie auch schmeckt,
gibt Biedinger zu: „Vie-
les ist auch einfach Mode.“

Heiner Ganz, Manager des
Rostocker Hofes, bestätigt die
gesmacklichen und gesund-
heitlichen Vorteile von
frischen Kräutern. Er
selbst koche mit Vorliebe
würzig und wisse bei
Krankheit die
Wirkung.
forsche werden können.
„Die meisten Pflanzen
lassen sich sogar in
eigenen Garten oder
im Topf in der Woh-
nung halten“, sagt
Biedinger. Deshalb gibt
es zu den Ausstel-
lungsstücken im
Rostocker Hof auch
Schautafeln mit Er-
klärungen sowie
hilfreiche Tipps zum
Anbau. Wer sich von
Biedingers botanischen
Leidenschaft anstecken
lässt und gerne mehr
über Kräuter, Gewürze
oder die gesamte
Pflanzenwelt erfahren
möchte, kann sich
entweder direkt per
E-Mail an die Botani-
kerin wenden oder
dem Botanischen
Garten einen Besuch
abstatten.

Wirkung von Ingwer sehr zu schät-
zen. „Frau Biedinger und ich ha-
ben uns gemeinsam zu dieser Aus-
stellung entschlossen, um den Be-
suchern des Rostocker Hofes einen
Zusatzanreiz zu bieten und um für
die Motivation zu sorgen, dass sich
der eine oder andere Gast einmal
mit dem Thema auseinandersetzt“,
erklärt Ganz. Bei Claudia Zernahle,
die interessiert an den Kräutern
vorbeischiendert, geht das Kon-
zept auf. „Ich habe direkt Lust,
heute Abend wieder richtig mit
Kräutern aus dem eigenen Garten
zu kochen“, sagt sie.

Mehr noch als die Erwachsenen
liegt Nadja Biedinger jedoch die
Aufklärung der Kinder
am Herzen. Es sei be-
denklich, dass viele
Mädchen und Jungen
im Grundschulalter
nicht einmal Petersilie
kennen und das Erwär-
men von Fertiggerichten
für Kochen hielten,
erklärt Biedinger. Des-
halb ist die Selbststän-
dige im monatlichen
Rhythmus an Schulen
zu Gast und bringt den
Schülern die Welt der
Pflanzen näher.

Ihr Ehemann Stefan
Poremski teile die Lei-
denschaft für Pflanzen.
Er ist nicht nur Botani-
k-Dozent an der Uni-
versität Rostock, son-
dern auch der Leiter
des Botanischen Gar-
tens. Auch Nicht-Stu-
denten können dort ihr
Wissen zur Pflanzen-
welt erweitern. Aus
dem Bestand des öffent-
lichen Universitäts-
gartens stammen
auch die meisten Aus-
stellungsstücke, die
noch bis zum 12. Juli
im Rostocker Hof er-
forscht werden können.



Als Italiener koche ich auch viel mit Kräutern und Gewürzen.
Ivan Coccato (30),
Betreiber eines Eiscafés



Es animiert mich, wieder einmal mit Kräutern zu kochen.
Claudia Zernahle (45),
Rostock



Christina Rohde (27) schnuppert in der Ausstellung „Kräuter und Gewürze“, die noch bis zum 12. Juli im Rostocker Hof besucht werden kann, an einer Zitronenmelisse.
Fotos: Ove Arscholl/Nele Reiber (2)

Die Welt der Botanik auf acht Hektar

14 botanische Abteilungen kön-
nen im Botanischen Garten der
Universität Rostock besucht werden.

eröffnet, in dem seltene tropische
Pflanzenarten leben.

2009 wurde der Loki-Schmidt-
Gewächshauskomplex

85 000 Exemplare von
Pflanzenfamilien
wurden im Herbarium gesammelt.

Freiwilliges Soziales Jahr: Friedensdienst in Israel

Für zwölf Monate geht Paula Balke ins Ausland.

Stadtmitte – Paula Balke muss Hebrä-
isch und Arabisch lernen, denn ab Sep-
tember geht es für die 18-Jährige zum
Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) nach Is-
rael. „Ich nehme dort an einem Kombi-
projekt teil. 20 Stunden pro Woche ver-
bringe ich in einem Seniorenheim und
die anderen 20 Stunden in einem
arabisch-jüdischen Nachbar-
schaftszentrum“, erzählt Paula
Balke aufgeregt. Dort werde sie
auch Holocaust-Überlebenden
begegnen, sich mit der Vergan-
genheit und vor allem dem Natio-
nalsozialismus auseinandersetzen
und Schlichtungsarbeit lei-
sten, sagt Paula Balke. „Erst mal
geht es aber einfach ums Zuhö-
ren“, erklärt sie.



Paula Balke
(18), Rostock

Während viele Abiturienten in ihren
letzten Schulwochen vor der großen
Frage stehen „Was mache ich danach?“,
war für Paula Balke sofort klar, sie
will ein FSJ machen, und das am liebsten
im Ausland. Auf der Suche nach FSJ-
Anbietern im Internet stieß sie auf die
Aktions Sühnezeichen Friedensdienste

(ASF). Unter dem Motto „Ein Jahr mit
dabei!“ können Freiwillige mit diesem
Angebot einen zwölfmonatigen
Friedensdienst im In- oder Ausland
leisten, dort Menschen mit Behinderungen
begleiten, mit älteren Menschen, Kindern,
aber auch in Gedenkstätten, Museen
oder ethnischen Begegnungsstätten
arbeiten. Die Abiturientin ist
begeistert.

„Ich habe mich sofort beworben
und wurde zum viertägigen
Auswahlseminar eingeladen.
Am Ende habe ich die Zusage be-
kommen und war direkt dabei“,
berichtet die 18-Jährige stolz.

Bevor es im September los-
gehen kann, muss Paula Balke aller-
dings noch eine Hürde meistern:

Da sich die ASF über Spenden finan-
ziert, benötigt jeder Freiwillige 15 Paten
oder Patinnen, die den Friedensdienst
mit 15 Euro monatlich sponsern. Paula
bittet daher alle, die eine Patenschaft
übernehmen möchten, sich bei ihr unter
der Mailadresse paulabalke@web.de
oder ☎ 0176 / 53 79 12 53 zu melden. nr

Anzeige



„Hansa ist mein Leben“ 50 Jahre F.C. Hansa Rostock.



Zum Vereinsjubiläum
erscheint dieses Fanbuch
mit Interviews der
Hansa-Helden aus den
verschiedenen Phasen der
Clubgeschichte, vielen
Fotos und Erinnerungen.

160 Seiten, Broschur
Format 20,0 x 28,0 cm

19,65 €

Erhältlich in unseren OZ-Service-Centern,
unter shop.ostsee-zeitung.de oder unter
0381 38303017 (Nationaler Tarif, entsprechend Ihres Festnetz- oder Mobilfunknetzes)

shop.ostsee-zeitung.de

OZ OSTSEE-ZEITUNG
Weil wir hier zu Hause sind