

FRIEDA

Das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

NIMM MICH MIT!
FRIEDA jetzt exklusiv an
Auslagestellen erhältlich

Schau, schau, Friedenau

Kiez-KennerInnen teilen ihre
Lieblingsperspektiven

UNTERNEHMEN

**Mal so richtig
Stoff geben!**

Nähen lernen bei
Fräulein Hirschhorn

LECKER!

**Knusper,
knusper... Käfer.**

Pinaks bietet nachhaltige
Snacks aus Insekten

RÄTSELN & GEWINNEN

**FRIEDA verlost
ein aktuelles iPad**

Kreuzworträtsel
auf Seite 48

GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING®

Folge 131

Der Gefangene von Instagram

**PANDEMIEGERECHT
ZERTIFIZIERTE
LÜFTUNG**
*** IM GANZEN THEATER ***



PREMIERE 15. APRIL 22



Jetzt Tickets sichern!
www.primetimetheater.de

**prime
time
theater**

Ein paar Worte vorweg

Liebe Leserin,
lieber Leser,

na, wie gefällt sie Ihnen? Auf den ersten Blick sieht diese FRIEDA Ausgabe aus wie immer – aber das täuscht.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und spüren Sie nach: Was ist anders als sonst, wenn Sie das Magazin in Ihren Händen halten? Genau: FRIEDA hat zugenommen, um ganze 16 Seiten – und ich bin stolz darauf. Wie Sie wissen, steht mir als Bär ein gewisser Umfang ebenfalls sehr gut. Darüber hinaus kommt das zusätzliche Volumen ausschließlich Ihnen zugute, denn nun haben wir noch mehr Platz für News aus unserem Kiez: Stories und Hintergründe, Tipps und Infos mit vielen Bildern. Dazu gibt es tolle Service-Seiten rund um Literatur, Digitales, Ernährung und Geld. Und auch die Veranstaltungen präsentieren sich im neuen Look.

Ein Wort in eigener Sache: Als grünem Kiez-Bären ist es mir sehr wichtig, dass wir das für FRIEDA nötige Papier zielgerichteter nutzen. Deshalb finden Sie die Zeitschrift jetzt statt im Briefkasten an vielen Auslagestellen in unserer schönen Nachbarschaft. So ist sichergestellt, dass FRIEDA nur diejenigen von Ihnen erreicht, die wirklich Lust darauf haben. Mehr zu den Auslagestellen erfahren Sie im Heft.

Einer meiner Favoriten in dieser Ausgabe ist der Bericht über „Pinaks“, ein Unternehmen, das Insektensnacks fertigt und vertreibt. Das ist genau mein Ding: Wir Bären sind nahrhaften Käfern, Würmchen und Co. von Natur aus zugetan. Der Gedanke, dass auch Menschen zugunsten der Nachhaltigkeit auf Sechsheiner-Proteine umsteigen, fasziniert mich sehr. Genauso interessiert bin ich an Geschichten, in denen der Mensch im Mittelpunkt steht, denn ich lerne immer gern Neues über meine pelzlosen Freunde. Geradezu beneidenswert finde ich zum Beispiel die Beweglichkeit eines Steglitzers, der unter anderem Kindern Unterricht im actionreichen Parkour-Sport gibt und ihnen so zu mehr äußerer, wie sicherlich auch innerer Balance verhilft.

Auch „Fräulein Hirschhorn“ sorgt mit ihrer Nähschule bei manchem für mehr seelisches Gleichgewicht, berichtet sie im Magazin: Nähen sei achtsam, selbstwirksam, ja, es könne sogar Meditation oder Therapie sein. Nun komme ich mit meinem runden Bauch und den großen Tatzen nicht selbst an eine Nähmaschine heran, aber die fertigen Werke bewundern, das geht ganz prima! Vielleicht finde ich ein schönes Frühlingskleid, mit dem ich bei steigenden Temperaturen ganz modisch durch Friedenau schlendern kann. Eine Idee für meine Route habe ich schon: Ich folge den Pfaden, die die KiezkennerInnen empfehlen ... kommen Sie mit, ich würde mich freuen.

Ihnen nun viel Freude beim Lesen!

Ihre FRIEDA



IMPRESSUM

**FRIEDA ist das Lokalmagazin
für Friedenau und Umgebung**

Redaktion: Inka Thaysen (ITH)

Redaktionelle Mitarbeit:

Boris Dammer (BOD), Bernd Karkossa (BEK), Christiane Flechtner (FLE) und Stefanie Voigt (PSD Bank Berlin-Brandenburg)

Anzeigen:

Michaela Böger

Mobil: (0162) 206 07 37

Tel.: (030) 437 77 82-20

Anzeigen@raz-verlag.de

Verlag:

RAZ Verlag und Medien GmbH
Am Borsigturm 15 · 13507 Berlin

Tel.: (030) 437 77 82-0

Fax: (030) 437 77 82-22

info@raz-verlag.de

Geschäftsführer: Tomislav Bucec

Druck: Möller Druck und Verlag GmbH

Layout: Daniel Isbrecht

Auflage: 15.000 Exemplare

Es gilt die aktuelle Anzeigen-Preisliste
ab 01.01.2022

Powered by



Berlin-
Brandenburg eG

In dieser Ausgabe



TITELTHEMA

6-9

Schau, schau, Friedenau

6

WIRTSCHAFT | UNTERNEHMEN | POLITIK 10-16

UNTERNEHMEN Mal so richtig Stoff geben! 10

Jörn Oltmann im FRIEDA Interview 14

Dem Abfall den Kampf angesagt 15

Mehr Solaranlagen für öffentliche Gebäude 15

Vorkaufsrechte sollen gestärkt werden 16

Bewerbungsphase für „Green Buddy Award“ 2022 16



SPORT | FREIZEIT | GESUNDHEIT

18-21

SPORTSTORY Hier geht's drunter und drüber hinweg 18

Transparenz bei der Sportstättenvergabe 20

Steglitz-Zehlendorf will Gesundheit fördern 20

Parkläufer jetzt auch am Innsbrucker Platz unterwegs 21

Nachhaltigkeitsprogramm „Inklusion '23“ vorgestellt 21

Neue Bäume für Charlottenburg- Wilmersdorf 21



KULTUR | SOZIALES | FAMILIE

22-25

„Sahnehäubchen“ Schul- und Stadtteilmuseum 22

Was wird aus dem „Cosima“? 24

9. Europäischen Tage des Kunsthandwerks 24

Mehr Babys denn je geboren in 2021 25

Wer wird am 17. März in Seniorenvertretung gewählt? 25

Lebensfreude schenken 25

HISTORISCHES

26

Letzte Ruhe für bewegte Leben 26



PANORAMA

30-50

LECKER! Knusper, knusper... Käfer. 30

ERNÄHRUNGSTIPP 9 einfache Tipps für die gute Figur 32

MEDIENTIPPS Bücher und Apps – diesmal zum Thema Wasser 34

FINANZTIPP der PSD Bank Berlin-Brandenburg 35

AUSFLUGSTIPPS Ziemlich cool, diese Kuhlake 36

Hallo, hier Königs Wusterhausen ... 36

Das Wandern ist des Kunstfreunds Lust 37

VERANSTALTUNGSTIPPS Friedenauerleben 39-47

Schwedenrätsel und Sudoku 48-49

PRODUKTTIPPS Gutes so nah 50

2022 bringt FRIEDA „2.0“



Nach zweieinhalb Jahren bekommt FRIEDA – Das Magazin für Friedenau und Umgebung ein **Upgrade!**

Das ist jetzt neu ...

- Jede Ausgabe ist 52 Seiten stark – **ein Plus von 16 Seiten!**
- **Mehr Raum** für mehr Infos, Tipps, News & Geschichten
- Friedenau-Stories mit neuer, bunter Aufmachung – mehr Inhalt, **mehr facettenreiche Bilder**
- Neue Rubrifizierung für mehr Übersicht
- **Zusätzliche Service- und Unterhaltungsthemen** für Sie
- Ausgesuchte **Veranstaltungstipps** in neuem Format
- **Keine Streuverluste, kein überflüssiges Papier** mehr durch Vertrieb ausschließlich über engmaschiges Auslagestellennetz in angepasster Auflage:

Wer FRIEDA will, holt FRIEDA ab – bequem, weil nah.

Das bleibt wie zuvor ...

- Weiterhin alle 2 Monate **NEU**
- **Bewährtes Format** im praktischen DIN A4
- **Hervorragende Druckqualität** und Haptik
- ... und das gewohnte **Redaktionsteam mit Lust aufs Lokale**

NIMM MICH MIT!

FRIEDA ist jetzt exklusiv an
Auslagestellen erhältlich.
Wo genau, erfahren
Sie auf Seite 38

Wenn Sie das Magazin in Ihrem Geschäft/Ihrer Institution auslegen möchten, schreiben Sie bitte gern an FRIEDA@raz-verlag.de.



Schau, schau, Friedenau

Kiez-KennerInnen teilen ihre Lieblingsperspektiven

„Hier bleibe ich höchstens ein Dreivierteljahr“, schoss es Maria Pecha durch den Kopf, als sie kurz vor der Wohnungsbesichtigung ihr Rad ankettete. Der Neubau in Friedenau sah nicht unbedingt einladend aus. Nach ihrer Trennung war sie auf der Suche nach einer vorübergehenden Bleibe. Das war 1984 – über drei Jahrzehnte später wohnt sie immer noch dort und genießt

den schönen Ausblick auf die Altbaufassaden gegenüber. Inzwischen ist sie eine echte Friedenau-Expertin und eine der hiesigen Kiez-KennerInnen, die uns in dieser FRIEDA Ausgabe den idyllischen Stadtteil aus ihrem ganz eigenen Blickwinkel zeigen.

Der Blick von oben fasziniert den Friedenauer Fotografen Thomas Rosenthal

besonders. Die ersten bezahlbaren Drohnen, die vor 20 Jahren auf den Markt kamen, wollte er sofort beruflich nutzen. Der Weg zu brauchbaren Bildern war jedoch lang und mit vielen Fehlschlägen und hohen Kosten verbunden. Anfangs war das Equipment noch zu schwer für einen längeren Einsatz. Die komplette Kamera wurde an die Drohne montiert und konnte in

Eine der Lieblingsblickrichtungen des Friedenauers Thomas Rosenthal auf seinen Kiez ist die Vogelperspektive. Der Fotograf nutzt eine Drohne für spektakuläre Luftaufnahmen – sommers wie winters.



Windeseile bei einem Crash zu Schrott werden. Nahezu 30.000 Euro setzte er damals buchstäblich in den Sand: „Das Geld hätte ich auch als Papierflieger aus dem Fenster werfen können.“ Neuer Technik aus China ist es zu verdanken, dass das Gewicht erheblich reduziert wurde, indem nur noch ein „Kamera-auge“ mitfliegt, das vom Boden aus per iPad gesteuert wird. Vor allem für die Dokumentation großer Bauprojekte wird Rosenthal engagiert – etwa für den Ausbau der A10 oder die Gaspipeline in Mecklenburg-Vorpommern. Faszinierende Zeitraffer-Videos finden sich auf

seiner Website drohnen-fotografie.de. Als Rosenthal nach Berlin kam, wohnte er mit seiner Frau zuerst in Britz: „Aber, wir wollten unbedingt nach Friedenau!“ Für die Wohnungssuche setzte der Fotograf auf eine altmodische Methode und plakatierte Handzettel. Beim Gespräch mit FRIEDA in der geräumigen Küche fällt ihm spontan ein, dass es noch ein Exemplar davon geben müsste ... Und tatsächlich! Kurz darauf bringt er eine lustig gestaltete Anzeige zum Vorschein. Sie bescherte dem Paar seinerzeit ganze zehn Angebote, „darunter den Volltreffer, in dem wir heute

wohnen. Friedenau ist für uns längst Heimat geworden.“ Nebenan steht das Günter-Grass-Haus, in dem jetzt dessen Sohn lebt, den die Rosenthals als sympathischen Nachbarn erleben. Den Kiez lobt der Fotograf als „kleinen Kosmos in der Großstadt: ein bisschen wie das Leben auf dem Dorf. Der Zusammenhalt im Mehrfamilienhaus ist groß und lässt ein WG-Gefühl aufkommen.“ Auch nach 15 Jahren sind die Rosenthals noch immer „die Frischen“, gemessen an einigen BewohnerInnen, die schon seit einem halben Jahrhundert hier zu Hause sind.



Stadtführerin Gudrun Blankenburg (rechts) ruft bei Friedenau-Touren gern die Devise „Kopf hoch!“ aus: Das bezieht sich vor allem auf die interessanten Reliefs an einigen historischen Gebäuden, die den Vorbeispazierenden normalerweise nicht unbedingt auffallen. Mit Kiez-Expertin Maria Pecha tauscht sie sich gern aus; früher waren die beiden sogar Nachbarinnen.

Durch puren Zufall ist die Autorin und Stadtführerin Gudrun Blankenburg in Friedenau gelandet. Nach dem Auszug aus ihrer Neubauwohnung in Wannsee wollte sie näher an die Innenstadt. Als Alleinerziehende mit drei Kindern durfte es ruhig etwas Größeres sein. Dass es dann gleich sieben Zimmer auf 170 Quadratmetern wurden, war natürlich ein Glücksfall. Allerdings hatte der günstige Altbau beim Einzug nur Ofenheizung, und so floss die erste Gehaltserhöhung schnurstracks in den Einbau einer Gasheizung. „Zuvor war mir Friedenau eigentlich gar kein Begriff“, gibt Blankenburg zu. Als Kultur- und Geschichtsinteressierte beschäftigte sie sich in den folgenden Jahren umso intensiver mit dem Quartier und seiner Vergangenheit. „Irgendwann rieten mir meine Töchter, mein Wissen und die Leidenschaft zur Profession zu machen.“ So bot sie Führungen durch den Kiez zu einer Zeit an, als das abseits touristischer Hotspots noch ungewöhnlich war. Sie verfasste auch Bücher wie „Friedenau – Künstlerort

und Wohndiyl“, das in mehreren Auflagen erschien.

Auf die Frage, was auf ihren Touren besondere Beachtung verdiene, verkündet sie spontan die Devise: „Kopf hoch!“ Das bezieht sich vor allem auf die interessanten Reliefs an einigen

„Der Kiez ist wie ein kleiner Kosmos in der Großstadt [...]. Der Zusammenhalt im Mehrfamilienhaus ist groß und lässt ein WG-Gefühl aufkommen.“

Thomas Rosenthal, Fotograf

historischen Gebäuden, die den Vorbeispazierenden normalerweise nicht unbedingt auffallen. Am Rathaus prangen zum Beispiel Porträts großer Männer der deutschen Geschichte, von Luther über Beethoven bis Bismarck – geschaffen vom Künstler Bernard Butzke. Der 1876 geborene Berliner hatte zunächst bei der Porzellanmanufaktur KPM modelliert, bevor er sich

als Bildhauer selbständig machte. Einer seiner Auftraggeber war die Firma Askania, Produzentin hochwertiger Messtechnik. Die Zentrale war 1888 von Mitte an den Standort in der Bundesallee gezogen, wo das Konterfei Carl Bambers noch heute an den Firmengründer erinnert. Neben ihm sind, symbolisch für die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Messtechnik, auch drei Berufsgruppen durch einen Seemann, einen Bergarbeiter und einen Piloten vertreten – im Stil der neuen Sachlichkeit. An der Rheinstraße zeigt Gudrun Blankenburg auf den überdimensionalen Füllfederhalter an einer Häuserwand: „Hier befand sich einmal ein Schreibwarenladen.“ An der eindrucksvollen Fassade der Goerzhöfe ein paar Häuser weiter sind drei Geistesgrößen der Naturwissenschaften verewigt: Mit dem Mathematiker Gauß, dem Physiker Fraunhofer und dem Pionier der Fotografie Daguerre wollte der Hersteller von Kameras und Linsen die Wegbereiter der neuen Technik ehren.

Maria Pecha setzt bei ihren Kiezbegehungen vor allem auf den Blick hinter die Fassade. Eines ihrer „Kiezgeheimnisse“ ist dabei die „Monsterfabrik“ in den Goerz-Höfen, eine Produktionsstätte für Filmmasken. Das evangelische Seniorenheim an der Albestraße wartet sogar mit einem kleinen Streichelzoo auf, den auch Kita-Gruppen besuchen dürfen. Menschen für Kultur zu begeistern, entdeckte Pecha schon früh als ihr besonderes Talent. Unter dem Motto: „Runter von der Couch, rein ins Vergnügen!“ veranstaltete sie gemeinsame Unternehmungen wie Theaterbesuche oder Busreisen nach Brandenburg, wo es besonders in den Jahren nach der Maueröffnung viel zu entdecken gab. Daraus entstand ihr „Kulturbüro“, das sie heute jedoch nicht mehr betreibt. Noch immer ist sie aber aktiv und organisiert neben ihren Touren auch Ausstellungen. Im Bezirk ist Pecha so gut vernetzt, dass ein Besuch auf dem Wochenmarkt spielend eine Stunde länger als geplant dauern kann: „Ständig treffe ich alte Bekannte!“ Bei der Begegnung im Café Lula verrät die Friedenau-Expertin, dass Gudrun Blankenburg und sie früher Nachbarinnen im selben Haus waren. Blankenburg bewohnte die mit 35 Quadratmetern deutlich kleinere Wohnung, die ihr auf Dauer zu eng wurde. Sie hatte das Gefühl „mit dem Kopf auf der Bratpfanne“ zu schlafen, während das Bücherregal nur im verhältnismäßig geräumigen Bad Platz fand. Auch nach Blankenburgs Wegzug sind die beiden



„Das Leben in den Hinterhöfen hält manche Überraschungen bereit, die auch die Alteingesessenen zum Staunen bringen!“ Das findet Kiezkennerin Maria Pecha. Eine solche Überraschung ist die Monsterfabrik „Chris Creatures“.

immer noch im regen Austausch über das Leben im Kiez.

Einen ganz eigenen Zugang zum Stadtteil, nämlich über das Gehör, findet der Komponist Thomas Gerwin. Mit drei Stationen ist Friedenau in seiner „Klangkarte“ vertreten, mit der er den Bezirk Tempelhof-Schöneberg für neugierige Ohren aufbereitet hat. Interessierte können sich in der Bezirkszentralbibliothek an der Götzstraße einen akustischen Eindruck von den unterschiedlichen Orten verschaffen. Ob es die Ruhe auf dem Friedhof an der Stubenrauchstraße ist, das fröhliche Treiben auf dem Wochenmarkt in der Vorweihnachtszeit oder der durch die

von ungefiltertem Straßenambiente schließlich durch die Nutzung von kleinen Mikros im Ohr, die wie Kopfhörer aussehen. Der Audio-Experte, merkt man, hat sehr feine Antennen für (Zwischen-)Töne; so fällt ihm aktuell auf, wie die Corona-Pandemie die Welt akustisch beeinflusst: „Der Tonfall bei Gesprächen hat sich verändert, weil die Menschen nicht mehr so unbekümmert die Köpfe zusammenstecken.“

Inspiziert wurde Gerwin bei seiner Arbeit übrigens durch den kanadischen Komponisten R. Murray Schafer, der in den 70er-Jahren den Begriff „Soundscape“ („Klanglandschaft“) erfand. Damit wollte er über Tonaufzeichnungen eine Art Landkarte der Umweltgeräusche erstellen ... und begeisterte mit der Idee so viele KollegInnen, dass 1993 das Weltforum für akustische Ökologie entstand. Es untersucht den Einfluss von Umweltlärm auf das menschliche Wohlbefinden. In dieser Tradition sieht auch Gerwin seine Arbeit an der Klangkarte. Obwohl der Künstler nicht weit entfernt im Bayerischen Viertel wohnt, hat er Friedenau erst durch sein Projekt kennengelernt. Besonders von der Vielfältigkeit des Stadtteils ist er angetan und überzeugt, dass es für ihn dort noch einiges zu entdecken gibt. Und damit ist er mit Sicherheit nicht allein. Wie es Maria Pecha formuliert: „Das Leben in den Hinterhöfen hält manche Überraschungen bereit, die auch die Alteingesessenen zum Staunen bringen!“

BOD



Frank Ruhnke, Leiter der Bezirkszentralbibliothek (links), mit Künstler Thomas Gerwin vor der Bezirksklangkarte



2013 hat Jacquie Hirschhorn ihre eigene Nähschule in Friedenau eröffnet. Hier fertigt die Schneidermeisterin zwischendurch auch textile Auftragsarbeiten an.

Mal so richtig Stoff geben!

UNTERNEHMEN Von Applikation bis Zuschnitt: Nähen lernen bei Fräulein Hirschhorn

Dies ist ein Text. Ein Text über Textilien. Welch treffliche Begebenheit, denn das Wort „Text“ entlehnt unsere Sprache aus dem Lateinischen: *textus* bedeutet dort ‚Aufeinanderfolge‘ oder auch ‚Zusammenhang (der Rede)‘; *texere* bezeichnet ebenso ‚weben‘, ‚flechten‘ oder ‚zusammenfügend verfertigen‘. Und während sich hier am Schreibtisch Buchstaben zu diesem FRIEDA Artikel aneinanderreihen, verbinden gleich dort drüben, an der Hauptstraße 67, ratternde Nähmaschinen Materialien zu etwas Neuem, Kreativem, Nützlichem oder rein Dekorativem, zu Röcken, Blusen, Kleidern, Taschen, Geldbörsen oder sogar ganzen Gardinen. Bei Fräulein Hirschhorn heißt es heute, wie immer, „Näh dich glücklich!“, und vier Frauen frönen ihrem liebsten Hobby, nehmen und geben richtig

Stoff – professionell angeleitet durch die Namensgeberin Jacquie Hirschhorn selbst. Hier, in ihrem Atelier, vermittelt sie AnfängerInnen und Fortgeschrittenen an fünf Tagen die Woche Fachwissen, stößt Ideen an, steht helfend zur Seite, verrät Tipps, Tricks und Kniffe.

„Nähen ist achtsam, selbstwirksam, ja, es kann sogar eine Meditation oder Therapie sein.“

Jacquie Hirschhorn

Die Damen, die selbst schon mit viel Fingerspitzengefühl die Nadel führen, kommen bereits seit langer Zeit her. Auch nach der Schließung wegen Corona waren sie die ersten, die wieder in der Tür standen, erzählt die Inhaberin. Im Lockdown hatte sie ganze sechs Monate

zu: „Die Stille hier, wo sonst alles voller Leben ist, hat mich wirklich fertig gemacht. Danach musste ich finanziell wieder von Null anfangen – aber eben nicht, was die Kundschaft angeht. Jetzt komme ich zum Glück wieder gut klar.“ Und wie sie das sagt, merkt man sofort: Die gelernte Damenmaßschneiderin ist nicht der Typ, der sich leicht unterkriegen lässt. Im Gegenteil, aus Krisen scheinen bei ihr erst recht neue Pläne zu entstehen. Davon zeugt auch die Geschichte ihrer Selbständigkeit. Die begann sie anzugehen, nachdem sie ihre vorige Anstellung durch Konkurs verloren hatte: „Ich bin einfach eine Macherin, lasse mich davon leiten, woran mein Herzblut hängt ... und gehe davon aus, dass es dann schon gut werden wird.“ Mit diesem Credo fing sie also an, das eigene Start-up zu planen,

Viele von Jacqui Hirschhorns KundInnen führen die Nadel selbst schon mit viel Fingerspitzengefühl, kommen bereits seit langer Zeit her, holen sich Rat und freuen sich, ihr Hobby mit anderen zu teilen.



arbeitete parallel dazu drei Jahre lang in einem Textilgeschäft, um Praxiserfahrung zu sammeln: „Ich kümmerte mich um die Nähschule des Ladens, die dort aber eher ein Nebengeschäft darstellte. Durch den „Do-it-yourself“-Hype (DIY) und den Upcycling-Trend „Aus-Alt-Mach-Neu“ sowie das zunehmende Nachhaltigkeitsbewusstsein der Kunden war ich mir aber sicher, dass ein Kurs-Konzept auch als Haupt-Business funktionieren würde.“

2013 war es dann soweit. Die Friedenauerin hatte einen Business-Plan in der Tasche und eine passende Lokalität für die eigene Nähschule gefunden, nur fünf Fahrrad-Minuten von ihrer eigenen Wohnung entfernt, Gleichzeitig schloss das Geschäft, in dem Hirschhorn gearbeitet hatte, seine Türen. Ihre treuen KundInnen konnte sie so gleich mit-

nehmen ins eigene Atelier. Was dessen Namen angeht, erzählt die Unternehmerin: „Viele dachten, es handele sich bei ‚Fräulein Hirschhorn‘ um ein komplett ausgedachtes Kunstwort. Anscheinend gibt es Assoziationen zum Beispiel Hirschhorn-Knöpfen, also etwas, das mit meinem Beruf zu tun hat. Das ‚Fräulein‘ wählte ich, weil ich es jung, dynamisch und kreativ fand und finde.“ Ein passender Slogan, der den Geschäftszweck auf den Punkt bringt, fand sich quasi von selbst: „Meine Kunden setzen ihn mir sozusagen ins Ohr, denn ständig bekam ich am Ende einer Kursstunde zu hören: ‚Hach, jetzt gehe ich aber glücklich nach Hause!‘.“ Daraus wurde – kurz – „Näh dich glücklich!“ Dieses Glücklichein und Glücklicherweise ermöglicht Jacqui Hirschhorn über verschiedene Wege und immer neue Ideen für Groß und Klein. Sie bie-

tet neben Näh- auch Siebdruckkurse an. In den Schulferien lernen Kinder und Jugendliche bei ihr den Umgang mit Stoff, Garn, Schere, Nähmaschine und Co. „DIY ist auch bei den jungen Generationen ein Riesen-Thema. Nicht nur bei Mädchen; in den letzten Ferien waren auch zwei Jungs dabei!“

Die Zielgruppe ‚Männer‘ stärker abzuholen, könnte die Friedenauerin sich für die Zukunft vorstellen: „Vielleicht biete ich mal einen reinen Kurs für sie an. Viele der bekanntesten Modedesigner sind schließlich Männer. Und wir machen doch hier was Handwerkliches, da ist für jede und jeden was dabei.“ Etwas mit den eigenen Händen zu erschaffen, das ist die größte Motivation der Schneiderin – und auch ihrer SchülerInnen: „Menschen schätzen und brauchen Erfolgserlebnisse. Viele gehen



„Ich möchte die Freude an meinem Handwerk weitergeben“, sagt die Gründerin.

aber einer Arbeit nach, bei der es kein richtiges End-Produkt gibt. Sie sind oftmals geradezu auf der Suche danach“, erklärt sie: „Nähen ist achtsam, selbstwirksam, ja, es kann sogar eine Meditation oder Therapie sein, hilft bei Stress, Burnout oder Depression. Man taucht komplett ab, Gedankenkarusselle stoppen und am Ende hat man etwas wirklich Schönes geschaffen – für sich selbst oder zum Verschenken.“ Die maximale Entspannung in Sachen Textilbearbeitung gibt es mit „Fräulein Hirschhorn“

übrigens auch: Mehrmals jährlich stehen Nähreisen ins Kloster Lehnin auf dem Programm. „Die Idee ist sich in aller Ruhe auch mal größeren Näh-Projekten widmen zu können, und das in einer Runde Gleichgesinnter. Es ist wie ein kleiner Urlaub im Grünen, bei dem man sich um nichts kümmern muss, sondern einfach das tun kann, was das Herz gerade will.“ Mitreisende lernen sich ein paar Wochen vor dem Event schon einmal im Friedenauer Atelier kennen, „ganz gemütlich bei Prosecco“; nicht wenige suchen sich dann bereits Materialien für ihre geplanten Werke gleich im Laden aus.

Bei ihrem Warenangebot achtet Jacqui Hirschhorn auf ökologische Aspekte, führt überwiegend nachhaltige Baumwollstoffe, die sie zweimal jährlich im Großhandel auswählt. Alles muss gut geplant sein, denn ein Lager gibt es in ihrem Geschäft nicht. Gleichzeitig hat sie bei der Stoffbestellung nicht ausschließlich ihre Kurse im Blick, sondern denkt auch an ihr zweites Standbein: Denn wenngleich die Näh-Schule mit Abstand ihr Hauptaugenmerk ist, so fertigt die Schneidermeisterin doch zwischendurch auch textile Auftragsarbeiten an. Um ihren eigenen Kleiderschrank selbst auszustatten, bleibt heute hingegen nicht viel Zeit, sagt sie: „Früher, vor der Selbstständigkeit, waren bis zu 80 Prozent meiner Kleidungsstücke selbstgemacht. Jetzt ist das Verhältnis so 50:50. Aber wenn ich mich

in einen Stoff so richtig verliebe, dann muss ich auch was draus machen.“

Das Talent dafür hatte sich im Übrigen schon in jungen Jahren angekündigt. Hirschhorn wuchs zu DDR-Zeiten in Ost-Berlin auf und war als Jugendliche modeinteressiert, aber gleichzeitig sehr unzufrieden mit dem Angebot: „Das Näh-Gen lag eigentlich überhaupt nicht in der Familie, und trotzdem fing ich an mir Kleidung selbst zu nähen. Aber ich konnte meine Vorstellungen nie so richtig fachlich und passig umsetzen. Da wurde mir klar: Das will ich von der Pike auf lernen!“ Es folgten die Schneiderlehre und Stationen als Designerin oder auch Kostümschneiderin im Theater der Deutschen Oper. Stich für Stich, Naht für Naht nahm Jacqui Hirschhorns Lebensweg Gestalt an. Nach Friedenau kam sie vor ungefähr 17 Jahren, vor allem der Kinder wegen. „Besonders finde ich hier nach wie vor, wie sehr die Friedenauer kleine Läden wie meinen schätzen und unterstützen.“ Mit diesem Support im Rücken hofft die Unternehmerin für die Zukunft ihr Konzept noch ausbauen zu können. Ihr Plan, erzählt sie, wäre ein größeres Atelier, in dem neben dem Nähen auch andere handwerklich-kreative Angebote umgesetzt werden könnten. „Einer Idee, die man im Kopf hat, eigenhändig eine Gestalt zu geben, das liebe ich einfach. Und ich möchte die Freude daran weitergeben – und verhindern, dass ein Handwerk wie meines jemals ausstirbt.“ ITH



Unter dem Motto „Näh dich glücklich“ entstehen Röcke, Blusen, Kleider, Geldbörsen, Taschen und vieles mehr. Auch Kinder und Jugendliche lernen bei Jacqui Hirschhorn den Umgang mit Stoff, Garn, Schere, Nähmaschine und Co.

DAS WEDDING-PANKOW-FREUNDSCHAFTS MUSICAL

**prime
time
theater**

PANDEMIEGERECHT
ZERTIFIZIERTE
LÜFTUNG
*** IM GANZEN THEATER ***

Schölller MACHT RÜBER

PREMIERE 18. FEBRUAR 22

VON DEN MACHERN VON **GUTES WEDDING**
SCHLECHTES WEDDING®

www.primetimetheater.de

Jörn Oltmann im FRIEDA Interview

POLITIK Der neue Tempelhof-Schöneberger Bezirksbürgermeister ist in Friedenau daheim

Letzten November hat die Tempelhof-Schöneberger Bezirksverordnetenversammlung (BVV) Jörn Oltmann zum neuen Bezirksbürgermeister gewählt. Der 55-Jährige übernahm auch die Zuständigkeit für die Bereiche Finanzen, Personal, Wirtschaftsförderung und Koordination. Seit 2019 lebt der gebürtige Bremer in Friedenau.

FRIEDA: Herr Oltmann, was verbindet Sie mit Ihrem Kiez?

Oltmann: Ich mag, dass es hier wirklich gelebte Nachbarschaft gibt. Der eine passt auf den anderen auf. Von der städtebaulichen Seite her fasziniert mich, dass ich Friedenau als sehr städtisch grün erlebe, obwohl es der in Berlin am dichtesten besiedelte Ortsteil ist. Dass wir hier gelandet sind, war übrigens ein glücklicher Zufall. Wir haben lange nach einer Wohnung gesucht, die Wohnungsmarktkrise am eigenen Leib gespürt. Schließlich bekamen wir von einer Bekannten einen Hinweis, dass sie aus ihrer Wohnung ausziehen möchte.

FRIEDA: Sie waren von 2001 bis 2016 Bezirksverordneter in Tempelhof-Schöneberg, von 2016 bis 2021 stellvertretender Bezirksbürgermeister und Stadtrat für Stadtentwicklung und Bauen. Wie sind Sie inzwischen im neuen Amt angekommen?

Oltmann: Ich hätte mir nicht träumen lassen, wie vielfältig die Bürgermeisterei ist! Die Bandbreite ist riesig, von stark nach außen gewandten Themen wie EU-Förderung in Verbindung mit Städtepartnerschaften bis hin zu den inneren Diensten wie Finanzen, Personal oder dem Rechtsamt. Was ich sehr gern mache – wie schon als Stadtrat – ist, mich in Projekte einzubringen, MitarbeiterInnen darin zu unterstützen, dass ihre Ideen zur Umsetzung kommen. Ich habe festgestellt, dass es bei ihnen eine überaus große Motivation und Leistungsbereitschaft gibt. Das kann ich nicht deutlich genug hervorheben, weil es dazu leider ja doch immer das eine oder andere Vorurteil gegenüber dem öffentlichen Dienst gibt.

FRIEDA: Mit solch einem Team möchten Sie jetzt vieles angehen. Was sind Ihre vordersten Prioritäten?



Seit November ist Jörn Oltmann (Grüne) Bezirksbürgermeister von Tempelhof-Schöneberg.

Oltmann: Zurzeit stehen Haushaltsberatungen an, denn am 16. März soll der Doppelhaushalt 2022/23 von der Bezirksverordnetenversammlung beschlossen werden. Als große Herausforderung generell sehe ich es, freie Stellen zu besetzen: Zwar sind wir dabei erfolgreicher als andere Bezirke, müssen aber weiterdenken, etwa einen stärkeren Fokus auf die duale Ausbildung legen. Das Bezirksamt wird zu diesem Thema zeitnah in Klausur gehen. Und dann ist da natürlich noch Corona. Wir müssen alle Anstrengungen unternehmen, vulnerable Gruppen zu schützen und mit dem Impfen weiter vorankommen. Auch die Klimakrise auf kommunaler Ebene zu bekämpfen, ist mir wichtig: Mobilitätswende oder der Zubau von Photovoltaik sind hier Schlagworte. Für den angespannten Wohnungsmarkt möchte ich das Angebot der kostenlosen MieterInnenberatung aufrechterhalten. Insgesamt geht es mir darum, die Lebensqualität im Bezirk noch weiter zu verbessern. Um das zu erreichen, versuche ich immer in gutem Kontakt mit den BürgerInnen zu stehen. Das schaffe ich natürlich nicht als Bezirksbürgermeister allein, sondern setze auf eine gute Zusammenarbeit im Bezirksamt. Es gilt alle Verwaltungseinheiten arbeits- und handlungsfähig zu halten oder wieder zu machen. Auch gilt es die Kooperation vor Ort sichtbar zu machen. Deshalb liegt mir die verwaltungsübergreifende Zusammenarbeit am Herzen.

Die Organisationseinheit „Beteiligung und Koordination“ gehört zu meinem Geschäftsbereich.

FRIEDA: Apropos – beim Regionalforum für Friedenau-Ost im Dezember haben Sie diese Form der BürgerInnenbeteiligung in Ihrer Begrüßung der Teilnehmenden sehr gewürdigt. Dort wurden die Themen ‚Nutzung des Grazer Platzes‘, ‚Öffnung der Kleingartenanlage‘ und insgesamt ‚gute Nachbarschaft‘ diskutiert. Was haben Sie daraus mitgenommen?

Oltmann: Zunächst einmal muss ich leider sagen, dass sich der Fachbereich Straßen, der für wichtige Teilaspekte zuständig ist, in einem Notbetrieb befindet. Es gibt aktuell zu wenig Personal. Aber die Wünsche und Ziele sind erkannt! Die Veranstaltung hat gezeigt, dass wir gemeinsam Verbesserungen erreichen können. Mögliche Ansätze sind, dass wir zum Beispiel die Sperrmüll-Entsorgung wieder mit der BSR organisieren, die Grünpflege optimieren und Menschen zusammenkommen und sich treffen lassen. Vielleicht gelingt uns ja ein Nachbarschaftscafé einzurichten. Auch dafür brauchen wir weitere AkteurInnen. Ich kann aber nicht versprechen diese Erwartungen zu erfüllen, auch wenn wir uns hier gemeinsam engagieren. Was genau wir umsetzen können, wird sich noch zeigen.

FRIEDA: Unser Magazin bleibt natürlich dran. Vielen Dank für das Interview.

Dem Abfall den Kampf angesagt

UMWELT Neue Zero-Waste-Broschüre fertiggestellt



Steglitz-Zehlendorf hat eine neue Abfallvermeidungsbroschüre für den Bezirk fertiggestellt und den Reparaturführer neu aufgelegt. Bezirksbürgermeisterin Maren Schellenberg lobt: „Wir haben dieses Informationsmaterial mit sehr viel Engagement und Kreativität erstellt. Es soll Ihnen als Inspiration dienen, sich mit dem Zero-Waste-Konzept vertraut zu machen und Ihnen helfen, geeignete Firmen und Organisationen in Ihrem Ortsteil zu finden. Ich hoffe, dass Sie diese guten Ideen aufgreifen und wir so gemeinsam einen kleinen Teil zur Abfallvermeidung beitragen können.“ Zu bekommen ist der Wegweiser unter anderem in den Rathäusern Steglitz und Zehlendorf, in den Bezirksbibliotheken, Volkshoch- und Musikschulen oder auch Jugendfreizeiteinrichtungen ... oder online unter www.steglitz-zehlendorf.de/reparaturfuehrer.

Um die Daten auch weiter aktuell halten zu können, bittet das Bezirksamt um Anregungen, Ergänzungen oder Änderungen zu Betrieben oder Organisationen per E-Mail unter zero-waste@ba-sz.berlin.de



Mehr Solaranlagen für öffentliche Gebäude

ENERGIE Steglitz-Zehlendorf setzt auf Kraft der Sonne

Im Auftrag von sechs Berliner Bezirksämtern errichten die Berliner Stadtwerke bis 2024 mehr als 300 Solaranlagen auf bezirkseigenen Gebäuden. Entsprechende Absichtserklärungen liegen seit Jahresende vor. Steglitz-Zehlendorf meldet bei der Projektumsetzung als einer der ersten Bezirke voranzugehen. Die ersten fünf Anlagen des „Bezirks-Paketes“ würden ab diesem Frühjahr auf der Fichtenberg-Oberschule am Botanischen Garten, der

Paul-Schneider-Grundschule in Lankwitz, auf den Sporthallen der Grundschule am Stadtpark Steglitz und des Arndt-Gymnasiums in Dahlem sowie auf dem Goethe-Gymnasium in Lichterfelde montiert. Weitere Gebäude würden untersucht und, je nach technischer Beschaffenheit, priorisiert. Bisher haben die Berliner Stadtwerke für Steglitz-Zehlendorf bereits eine Solaranlage auf der Grundschule am Karpfenteich gebaut.

Verkaufen Sie Ihre Immobilie - und bleiben Sie wohnen!

Ihr Zuhause ist seit vielen Jahren Mittelpunkt Ihrer Familie und inzwischen von unschätzbarem Wert für Sie. Gern möchten Sie noch viele Jahre wohnen bleiben und die schönen Erinnerungen wahren. Aber laufende Kosten für Reparaturen und Modernisierungen

lassen wenig von der Rente übrig? Reisen und Kultur bleiben womöglich ganz auf der Strecke? Mit dieser Situation sind Sie nicht allein. **Verkaufen Sie Ihre Immobilie + bleiben Sie gleichzeitig darin wohnen. Ich zeige Ihnen wie! Rufen Sie mich gern an!**

Kostenfreie, unverbindliche Werteschätzung Ihrer Immobilie!



Berliner Volksbank Immobilien GmbH
Ein Unternehmen der Berliner Volksbank

Gülay Peter
Immobilienmaklerin

T: (030) 56 555 55 36
M: guelay.peter@bvbi.de

Bundesallee 61,
12161 Berlin-Friedenau

www.bvbi.de

Vorkaufsrechte sollen gestärkt werden

MILIEUSCHUTZ Berlin, Hamburg und München starten gemeinsame Initiative

Sie sollen gewachsene Kiezstrukturen schützen: Insbesondere auf angespannten Wohnungsmärkten in Gebieten mit Sozialen Erhaltungsverordnungen sind sogenannte Vorkaufsrechte ein wichtiges Instrument, um BewohnerInnen vor Verdrängung zu schützen, Mietraum bezahlbar zu halten. Auch der Bezirk Tempelhof-Schöneberg machte es sich in der Vergangenheit mehrfach zunutze. Jetzt hat das Land Berlin, gemeinsam mit Hamburg und München, eine Initiative gestartet, um es zu stärken.

Hintergrund des Zusammenschlusses ist ein Urteil des Bundesverwaltungsgerichts vom 9. November, das eine vorsorgliche Nutzung des gemeindlichen Vorkaufsrechts zu diesem Zweck untersagt hatte. Die BürgermeisterInnen der drei größten deutschen Städte betonen, wie wichtig eine übergreifende gesetzliche Neuregelung ist und appellieren an den Bundesgesetzgeber und an die Länder, an einer bundesweiten Lösung mitzuwirken. Berlins Regierende Bürgermeisterin Franziska Giffey erklärte: „Das Bundesverwaltungsgericht hat einen Berliner Rechtsstreit entschieden, das Urteil betrifft aber ganz Deutschland. Überall dort, wo die Wohnungsmärkte angespannt sind, brauchen wir wirksame und rechtssichere Instrumente zum Schutz von Mieterinnen und Mietern. Deshalb machen wir uns gemeinsam auf den Weg und werben beim Bund sowie den anderen Ländern dafür, hier die erforderlichen rechtlichen Voraussetzungen zu schaffen, um die Kommunen in bestimmten Fällen in die Lage zu versetzen, das Vorkaufsrecht ausüben und Abwendungsvereinbarungen treffen zu können. Ich halte es für einen wichtigen Baustein in unserem Einsatz für mehr Mieterschutz auch in Berlin.“



Bewerbungsphase für „Green Buddy Award“ 2022

WIRTSCHAFT Bezirk lobt Preis zum elften Mal aus

Bis zum 27. März läuft die Bewerbungsfrist: 2022 wird der begehrte Umweltpreis „Green Buddy Award“ bereits zum elften Mal vom Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg verliehen – gemeinsam mit der Wirtschaftsförderung und ihren KooperationspartnerInnen. In fünf Kategorien werden Unternehmen und junge Leute bis 27 Jahre gesucht, die sich für die Umwelt und Nachhaltigkeit einsetzen. Motto: „Bärenstark für eine CO₂-neutrale Gesellschaft“.

Mit der Auszeichnung soll auch ein Anreiz geschaffen werden, sich Gedanken um seine Umwelt zu machen und innovativ tätig zu werden. Seit 2011 hat die Jury den Preis unter 322 Bewerbungen an 41 Unternehmen beziehungsweise Initiativen verliehen. Unter www.berlin.de/greenbuddy finden sich alle Infos, außerdem ein Film zum Teilnahme-Aufruf.

Fotos: ©Thomas Rosenthal, ©Schmitt Pictures

FRIEDA – In eigener Sache

Herzlich willkommen in „FRIEDA 2.0“ – das wünscht Ihnen das Redaktionsteam. Wir hoffen, beim Blättern bis hierher hat Ihnen das erweiterte Konzept unseres Lokalmagazins bereits mindestens so gut gefallen wie das bisherige. Sie haben dann vielleicht bemerkt, dass FRIEDA nicht nur seitenstärker geworden ist, sondern auch bunter in ihrer Aufmachung, sowohl textlich als auch bildlich gibt es nun noch mehr für Sie zu erleben

und zu erfahren. Natürlich freuen wir uns über Feedback dazu, auch darüber, was Sie vom neuen Vertriebsmodell über das dichte Auslagestellennetz halten. Wir alle gemeinsam sorgen für einen optimalen Papiereinsatz ohne sogenannte Streuverluste – denn wer sich FRIEDA holt, liest sie bestimmt auch. Danke, dass Sie dabei mithelfen! Wenn Sie etwas auf dem Herzen, oder aber Themenvorschläge und Tipps

für die Redaktion haben, schreiben Sie weiterhin gern an FRIEDA@raz-verlag.de. Unser Verkaufsteam erreichen Interessierte unter Anzeigen@raz-verlag.de. Die nächste FRIEDA Ausgabe erreicht Friedenau und Umgebung übrigens schon ab 7. April.





ALLES FÜR DEIN LAUFERLEBNIS

Dein Sportfachgeschäft
4x in Berlin und 2x in Brandenburg



**POTSDAMER
Innenstadt**



**BRANDENBURG/
HADEL
Innenstadt**



**SCHÖNHAUSER ALLEE
arcaden**



@intersportolympia

AUS LIEBE ZUM SPORT

INTERSPORT[®]
OLYMPIA



Hier geht's drunter und drüber hinweg

SPORTSTORY Paul Eggert bietet in Steglitz Parkour-Unterricht für Groß und Klein an

Wenn Paul Eggert in kurzen Hosen und T-Shirt über eine Mauer springt, über ein Gelände balanciert und sich dann mit den Füßen von einer Wand abdrückt, um nach einem Rückwärtssalto perfekt auf den Füßen zu landen, fällt so manchem Zuschauer die Kinnlade runter. Parkour heißt die Fortbewegungsart, der sich der 37-Jährige schon in ganz jungen Jahren verschrieben hat. „Ich mache das schon mein ganzes Leben lang, nur wusste ich früher nicht, dass man das Parkour nennt“, sagt der Steglitzer. Auf Spielplätzen ist er Rutschen hochgeklettert und wieder runtergesprungen, hat mit anderen Kindern Fangen gespielt und dabei die Spielgeräte durchaus zweckentfremdet. Parkour hatte in seinem Leben immer einen ganz besonderen Stellenwert, es „nur“ als Hobby zu bezeichnen, würde der Sache nicht gerecht. Inzwischen hat Paul Eggert, der sich im Netz auch „Sym Panic“ nennt, daraus einen Beruf gemacht und bietet Kurse für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, „von ganz jung bis etwas älter“.

Der Actionfilm-interessierten Öffentlichkeit wurde Parkour – und vor allem dessen Spielart „Freerunning“ – 2006 in größerem Stil bekannt. Daniel Craig jagte bei seinem ersten Auftritt als James Bond in der Auftaktsequenz von „Casino Royale“ in einer atemberaubenden Verfolgungsjagd einem Bösewicht hinterher – durch Treppenhäuser, über Kräne, mit tollkühnen Sprüngen aus schwindelerregender Höhe. Hin-

„Die ganz wilden Sachen wie einen Doppelsalto von einem Haus runter mache ich nicht. Ich bin ja keine 20 mehr.“

Paul Eggert

ter Bonds Gegenspieler Mollaka verbarg sich Sebastien Foucan, ein damals 32-jähriger Franzose aus einem Vorort von Paris. Foucan war 1997 mit David Belle und sieben weiteren Jugendlichen aus den Banlieues der französischen Hauptstadt einer der Mitbegründer der Gruppe „Yamakasi“, die die Sportart Parkour ins Blickfeld brachte. Die Wurzeln freilich reichen noch viel weiter zurück. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte der Franzose Georges Hébert an

der Universität von Reims die „Méthode Naturelle“, er ließ seine Studierenden im Training laufen, springen, klettern, balancieren, werfen, heben, schwimmen und verband das mit einem Dauerlauf. Eine ganzheitliche Methode, die dem Körper alles abverlangt. David Belle übte viele Jahre später zwar Turnen und Leichtathletik, verlegte das Training aber – von seinem Vater Raymond inspiriert – in die freie Natur und

dann auf die urbane Beton- und Stahl-Landschaft des Pariser Vororts Lisses. Das war Ende der 1980er-Jahre die eigentliche Geburtsstunde von Parkour. „Zu der Zeit, als ich mein Sport-

Abitur am Dreilinden-Gymnasium in Zehlendorf machte, sagte mein Bruder zu mir: Schau dir mal dieses Video von David Belle an“, erzählt Paul Eggert. „Danach habe ich gesagt: Das mache ich auch.“ Inspirationen und Ideen zog er aus herkömmlichen Medien, es gab zwar schon Internet im Hause, „aber der Zugang dafür war von elterlicher Seite stark begrenzt“, lacht Eggert. Alte Filme mit dem Kampfsportler Jackie Chan oder Hiphop-Videos waren kein schlech-

ter Ersatz. „Da habe ich im Urlaub erstmals diesen Move mit dem Fuß an die Wand und dem folgenden Rückwärts-salto gesehen. Ich habe drei Tage geübt wie ein Verrückter, und dann hatte ich es drauf.“

Nach dem Abi machte Eggert eine Ausbildung zum Erzieher. Dann zog er hinaus in die Welt. Im Süden von London machte er an der Deutschen Schule ein Praktikum, legte kurz darauf seine Prüfungen zum staatlich geprüften Erzieher in Berlin ab – und verabschiedete sich 2011 für vier Jahre nach Rom, wo er ebenfalls an der Deutschen Schule tätig war. Nach einem halben Jahr bot er in der italienischen Hauptstadt auch Parkour-Kurse an und lernte andere „Traceure“ kennen, wie die Parkour-SportlerInnen auch genannt werden. Nach der Rückkehr nach Berlin arbeitete er als Erzieher in einem AWO-Kindergarten in Steglitz, allerdings: „Ich liebe diesen Job, aber staatliche Vorgaben haben mir den Spaß daran nachhaltig getrübt“, sagt Eggert. Erneut packte er seine Siebenschachen – Ziel Portugal. An der Deutschen Schule in Estoril, einem reichen Vorort von Lissabon direkt am Meer, war er als Erzieher für Vorschulkinder und SchülerInnen der 1. bis 3. Klasse tätig. Im Sommer 2019 kam er wieder zurück in seine Heimat, machte sich selbstständig und bietet seitdem Parkour-Kurse an. Aller Anfang war schwer. „Ich habe versucht, Reklame zu machen, mich kannte ja niemand. Aber schon beim Auslegen von Flyern in Schulen und Kitas wurde mir gesagt: Dafür brauchst du eine Genehmigung“, blickt Eggert zurück. Sein Mann aber bestärkte ihn in seinem Vorhaben und sagte: „Zieh das jetzt durch!“ Erste Lernwillige kamen, durch Mund-zu-Mund-Propaganda wur-



Bisher beklagt Paul Eggert keine ernsthaften Verletzungen trotz der waghalsig anmutenden Manöver: „... bisher nur Kleinkram, mal ein Kratzer am Schienbein oder ein Splitter im Finger“, sagt er.

den es mehr, und auch die Website verbuchte häufigere Klicks. Der gebürtige Wilmsdorfer hat auch eine Menge zu bieten. Unter seiner Leitung werden Balance, Kletterfertigkeiten, Koordination, Kraft, Springen und Ausdauer trainiert. Zwänge und Konkurrenzdenken werden abgebaut, Ängste überwunden, mehr Sicherheit in Bewegungsabläufe gebracht, Körper und Geist fit gehalten, Kontakt zu anderen Menschen aufgebaut und die Umgebung intensiver wahrgenommen. Die Kurse gibt es an verschiedenen Standorten, einer davon ist der Zirkusspielplatz Bornstraße in Friedenau, wo Eggert immer mittwochs am Nachmittag Kinder ab acht Jahren fit macht. Zwölf Kinder umfasst in der Regel eine Gruppe, wobei die Spanne bezüglich der körperlichen Fertigkeiten groß ist. „Meist sind ein, zwei richtig Gute dabei, ein Drittel ist noch sportlich, aber zwei Drittel erst einmal etwas überfordert. Da tut sich der eine oder andere durchaus schwer, auf einer Stange zu balancieren, die nur acht Zentimeter

über dem Boden angebracht ist. Aber alle werden im Lauf der Zeit besser und trauen sich dann einfach mehr zu“, sagt Eggert. Seine pädagogische Ausbildung ist gerade bei den jüngeren Jahrgängen natürlich ein Riesenplus. Gab es denn mal Verletzungen? „Bisher nur Kleinkram, mal ein Kratzer am Schienbein oder ein Splitter im Finger“, sagt Eggert, der sich selbst zu seiner Zeit in Portugal mal einen Rippenbruch zugezogen hatte, der ihn lange einschränkte. „Aber die ganz wilden Sachen wie einen Doppelsalto von einem Haus runter mache ich ohnehin nicht. Ich bin ja keine 20 mehr.“

Einen Einbruch gab es mit dem Beginn der Pandemie, von März bis Mai 2020 ging gar nichts. Der 37-Jährige nahm einen Midi-Job in einer Kreuzberger Kletterhalle an, um sich über Wasser zu halten. Aber dann ging es wieder bergauf; dass etwa in Sporthallen kein Mannschaftssport in Vereinen möglich war, kam Eggert entgegen. Momentan geht es ihm blendend, die Kurse sind gut gebucht, er verdient mehr, als es im eigentlichen Erzieher-Job möglich wäre. Seine Hartnäckigkeit hat sich schließlich bezahlt gemacht. BEK

Wer mal in den Parkour-Sport reinschnuppern möchte, kann das bei einem Gratis-Probetraining tun. Alles Wissenswerte im Internet unter www.parkourunterrichtberlin-steglitz.com.

Im Sommer 2019 machte Paul Eggert sich selbstständig und bietet seitdem Parkour-Kurse an.





Auch am Friedenauer Perelsplatz ist die Vergabepraxis ein großes Thema.

Transparenz bei der Sportstättenvergabe

POLITIK Grüne und SPD mit BVV-Antrag zum Thema

Vielen Vereinen im Bezirk Tempelhof-Schöneberg liegt die Praxis der Sportstättenvergabe schon lange schwer im Magen, vor allem die fehlende Transparenz sorgt dabei für Ärger. Die Fraktionen von Bündnis 90/Die Grünen und der SPD haben in der ersten Bezirksverordnetenversammlung (BVV) dieses Jahres im Januar einen Antrag eingebracht, dem entgegenzuwirken. Danach wird das Bezirksamt ersucht, „einen Tätigkeitsbericht über die Sportstättenvergabe [...] regelmäßig und zeitnah zum Beginn der Vergabezeiträume dem zuständigen Gremium (Sportausschuss) vorzulegen.“ Zudem solle dieser auch zeitnah zur Vorlage im Sportausschuss auf der Homepage des Fachbereichs Sport veröffentlicht werden. Astrid Bialluch-Liu, die sportpolitische Sprecherin der Grünen, erklärte dazu: „In Tempelhof-Schöneberg herrscht ein Mangel an Sportanlagen, aufgrund dessen regelmäßig mehr Nutzungszeiten von den Sportvereinen und weiteren AkteurInnen beantragt werden, als Kapazitäten zur Verfügung stehen.“ Viele Anträge müssten ablehnend beschieden werden. Bereits in der vorletzten Wahlperiode

hatte die BVV den Beschluss gefasst, dass halbjährlich ein Tätigkeitsbericht mit statistischen Angaben zum Beispiel zu beantragten Sportzeiten im Verhältnis zur Verfügung stehender Kapazitäten, zu abgelehnten Anträgen und zu Begründungen für Vergabeentscheidungen bei Konkurrenzentscheidungen vorgelegt werden soll. Bialluch-Liu: „Dieser Beschluss soll als Grundlage für unseren Antrag des geforderten Sportstättenvergabeberichts herangezogen werden.“ Die BVV verwies den aktuellen Antrag der Grünen und der SPD am 19. Januar an den Sportausschuss, der sich am 8. Februar [nach Redaktionsschluss – Anm. d. Red.] damit befassen wollte. An der eigentlichen Problematik, dem nach wie vor herrschenden Mangel an Sportanlagen, ändert das Ganze natürlich nichts. Astrid Bialluch-Liu verknüpft mit dem neuen Sportstadtrat Tempelhof-Schönebergs, Tobias Dollase, aber durchaus Hoffnungen. „Er hat schon durchblicken lassen, dass auch Schulsportplätze wie etwa an der Friedrich-Bergius-Schule vermehrt für den Vereinssport geöffnet werden. Dollase kommt ja aus dem Sport, da erwarte ich schon eine gewisse Offenheit.“

Steglitz-Zehlendorf will Gesundheit fördern

LEBEN Aufnahme in Städte-Netzwerk vollzogen

Der Bezirk Steglitz-Zehlendorf ist jetzt Mitglied des sogenannten Gesunde Städte-Netzwerks. Ende Januar sei die Aufnahme vom SprecherInnenrat in Frankfurt am Main bestätigt worden, teilt die Verwaltung mit. Zugrunde liegen dem Schritt Beschlüsse der Bezirksverordnetenversammlung sowie des Bezirksamts. Gesundheitsstadträtin Carolina Böhm: „Um im Netzwerk Gesunde Städte mitzuwirken, haben wir eine ressortübergreifende gesundheitsfördernde Politik vereinbart. Die Gestaltung unserer alltäglichen Umgebung hat Auswirkungen auf unser Verhalten und unsere Gesundheit. Der Bezirk kann demnach einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten.“ Schon jetzt finde zwischen den Ämtern reger Austausch statt, bei der Planung von Angeboten und Infrastruktur. „Zwischen dem Sozialamt und der Organisationseinheit für Gesundheitsförderung findet eine abgestimmte Planung für die Bewegungs- und Freizeitangebote von älteren Menschen statt“, nennt Böhm ein Beispiel. Das Konzept lege auch besonderen Wert auf die Zusammenarbeit mit bürgerschaftlichen Initiativen und Partizipation. „Mittlerweile sind zehn der zwölf Berliner Bezirke Mitglied im Netzwerk Gesunde Städte, ich freue mich auf den Austausch mit den anderen Bezirken im Regionalverbund Berlin, der Anfang März als Videokonferenz stattfindet.“

Das Netzwerk tritt dafür ein, dass die Gesundheitsförderung tatsächlich im Alltag der Menschen ankommt und ausgebaut wird. Es versteht sich als kommunales Sprachrohr auf der Bundesebene für die kompetente Gestaltung durch integrierte Handlungsansätze und bürgerschaftliches Engagement: in Wohnvierteln, Schulen, Kitas, Familien- und Alteinrichtungen, Vereinen, Selbsthilfegruppen, Gesundheits-, Verbraucher- und Umweltinitiativen, öffentlichen Diensten in allen Bereichen der Daseinsvorsorge. Mehr Infos auf www.gesundestaedte-netzwerk.de



Die Parkläufer sind gut an der grünen Dienstkleidung mit dem Schriftzug zu erkennen.

Parkläufer jetzt auch am Innsbrucker Platz unterwegs

STADTNATUR Kernaufgabe ist Problem- und Konfliktlösung

Seit September 2019 nimmt der Bezirk Tempelhof-Schöneberg an dem Pilotprojekt „Parkbetreuung“ der Senatsverwaltung für Umwelt, Verkehr und Klimaschutz teil. Kürzlich wurden die betreuten Anlagen um weitere ergänzt – darunter auch der Innsbrucker Platz. Dort sind nun sogenannte ParkläuferInnen und ParkmanagerInnen unterwegs. Es handelt sich um sozialpädagogisch versiertes Personal. Kernaufgabe ist Konflikte zwischen den NutzerInnen der Grünanlagen zu lösen und eine Schnittstelle zwischen Parkbesuchenden, Anwohnenden und der Verwaltung zu sein. Die Ausweitung auf Innsbrucker Platz, Cheruskerpark und Friedhof Eisackstraße im Bezirk sei gekommen, weil das Projekt äußerst gut angenommen worden sei und Problemlagen hätten entschärft werden können. Im Frühjahr wird es auch im Volkspark Mariendorf eine zweiwöchige Pilottestphase geben. Zu erkennen sind die MitarbeiterInnen an der grünen Dienstkleidung mit dem Schriftzug „Parkläufer“. Sie sind an sieben Tagen in der Woche im Einsatz. Eingeführt worden war der Service seinerzeit in Heinrich-von-Kleist-, Alice-Salomon-, Nelly-Sachs- und Kurt-Hiller-Park sowie dem Bereich rund um die Apostel-Paulus-Kirche. Damit die Menschen eine Anlaufstelle für Fragen und Anregungen haben, ließ der Bezirk – zusätzlich zu bereits vorhandenen Bürocontainern im Heinrich-von-Kleist-Park und Nelly-Sachs-Park – einen weiteren im Cheruskerpark aufstellen.

Nachhaltigkeitsprogramm „Inklusion ‘23“ vorgestellt

MITEINANDER Rahmen für Special Olympics Bewegung

Mit großen Schritten geht es in Berlin Richtung Special Olympics 2023. Kürzlich hat die für Sport zuständige Innenministerin nun ein besonderes Rahmen-Konzept dazu vorgestellt – das Nachhaltigkeitsprogramm „Inklusion ‘23“. Die darin enthaltenen 14 Teilprojekte werden mit insgesamt 2,7 Millionen Euro gefördert. Beispiele dafür sind die Etablierung eines zentralen Inklusionsmanagement für den organisierten Sport oder inklusiver Sportassistentenstellen in Vereinen. Ein inklusives und innovatives Sportfest der Berliner Gemeinschaftsschulen mit SportlerInnen mit und ohne Behinderungen soll einen festen Platz im Berliner Veranstaltungskalender bekommen. Darüber hinaus gibt es Projekte, die auf Kulturangebote abzielen. Der VBB plant die Entwicklung und langfristige Implementierung



SPECIAL OLYMPICS
WORLD GAMES
BERLIN 2023

einer besonderen barrierefreien App. Wer mehr erfahren möchte, kann auf www.berlin.de/sen/inneres/sport/inklusion23 die Details nachlesen.

Special Olympics ist die weltweit größte Sport-Inklusionsbewegung, die Menschen mit geistiger und Mehrfach-Behinderung zu mehr Anerkennung, Selbstbewusstsein und letztlich zu mehr Teilhabe an der Gesellschaft verhelfen möchte. Sie ist vom Internationalen Olympischen Komitee offiziell anerkannt und darf als einzige Organisation den Ausdruck „Olympics“ weltweit nutzen. Die Special Olympics in Berlin finden vom 17. bis 24. Juni 2023 statt – unter dem Motto #ZusammenUnschlagbar. 25 Städte und Landkreise unterstützen als sogenannte Host Towns.

Neue Bäume für Charlottenburg-Wilmersdorf

STADTGRÜN Im Frühjahr startet Pflanzaktion des Bezirks

In diesem Frühjahr wird das Grünflächenamt von Charlottenburg-Wilmersdorf wieder neue Bäume im Bezirk pflanzen. Dafür sammelte es bis Ende Januar Ideen für mögliche Standorte. Alle Einsendungen werden geprüft, ob sie tatsächlich geeignet sind. Dabei geht es um die Entwicklungschancen des Nachwuchses – Lichtverhältnisse, Abstand zu Fassaden, Nachbarbäumen, Straßen, Haltestellen und so weiter. Wer eine Pflanzung finanziell unterstützen möchte, kann sich unter baumspende@charlottenburg-wilmersdorf.de ans Bezirksamt wenden und bekommt dann einen entsprechenden Vordruck für die Spende übersandt. Für den Herbst kündigt die Verwaltung außerdem bereits die Stadtbaukampagne des Senats in Charlottenburg-Wilmersdorf an. Auch dafür kann man Geld spenden: 500 Euro je

Baum sind nötig, dann gibt der Senat jeweils selbst den fehlenden Betrag von aktuell etwa 1.500 Euro aus Landesmitteln dazu. Infos finden sich unter www.berlin.de/stadtbaum



„Sahnehäubchen“ Schul- und Stadtteilmuseum

BILDUNG Neue Bergius-Schulleiterin Dr. Andrea Mehrländer ist Friedenauerin in fünfter Generation

Sie ist als Nachfolgerin von Michael Rudolph angetreten: Ende November hat Dr. Andrea Mehrländer die Leitung der Friedrich-Bergius-Schule übernommen. Die 53-jährige Historikern freut sich sehr auf ihre Aufgaben, sieht sie aber auch als Herausforderung – nicht nur wegen der anhaltenden Pandemie-Lage. Das verriet sie FRIEDA im Interview.

FRIEDA: Frau Dr. Mehrländer, was hat Sie dazu bewegt, sich auf die SchulleiterInnen-Position zu bewerben?

Dr. Mehrländer: Mich hat extrem beflügelt, wie diese Schule sich über die Jahre entwickelt hat, die sichtbaren Ergebnisse, die Michael Rudolph hier hervorgebracht hat – mit großer Standhaftigkeit und viel erzieherischer Kraft auch seitens des ganzen Kollegiums. Unterricht und vor allem die Erziehungsarbeit, die heutzutage vielfach an der Schule hängt, lassen sich nur mit einem starken Team voranbringen. Und hier wusste ich, dass es eines gibt. Denn: Ich kannte Herrn Rudolph bereits und habe seit meiner Bewerbung im ersten Verfahren (das dann ja abgebrochen wurde) vor vier Jahren meine Fühler ganz konkret hierher ausgestreckt. Heißt: Ich habe den persönlichen Kontakt gesucht; zuletzt hospitierte ich vom Jahresbeginn 2021 schon einmal pro Woche ...

FRIEDA: ... ohne zu wissen, dass es wirklich klappen würde?

Dr. Mehrländer: Genau, das erfuhr ich erst im August. Aber mir war klar, ein Verständnis für so eine Schule, Lehrende, Lernende, Eltern zu entwickeln,

das würde man nicht gut in wenigen Tagen bekommen können. Am 30. November war dann mein erster Arbeitstag.

FRIEDA: Wie war der Empfang?

Dr. Mehrländer: Sehr freundlich, aber auch ruhig: Ich wurde mit einem Blumenstrauß durch Bezirksstadtrat Tobias Dollase empfangen und habe dann gleich meine Arbeit begonnen. Zuvor hatte ich einen Monat lang Seite an Seite mit Herrn Rudolph morgens die

„Schule hat im lokalen Umfeld immer eine zentrale Aufgabe, sie ist ein Mikrokosmos und ein Fundament.“

Dr. Andrea Mehrländer

Schüler beim Einlass begrüßt und mit ihm gearbeitet, um eine geordnete Übergabe zu ermöglichen – und ihm einen beruhigten Abschied aus dem Amt. Im März werde ich noch einen offiziellen kleinen Einstand geben, mit dem Kollegium, den Schülervertretern und der Schulrätin.

FRIEDA: Die Fußstapfen, in die Sie treten, sind einigermaßen groß ... 17 Jahre hat Michael Rudolph die Geschicke an der Bergius-Schule geleitet, sogar gewendet, als es mit ihr wegen mangelnder Nachfrage zu Ende gehen sollte.

Dr. Mehrländer: Ja, ich denke, das Kollegium war bei der Ausschreibung der Stelle auch erst mal in Sorge, ob das, was man hier so lange und mühevoll aufgebaut hatte, weiterbestehen würde. Aber eines war und ist für mich sehr klar: dass sich die hier eingeführten strengen Regeln nicht aufweichen werden. Sie haben sich bewährt!

FRIEDA: Dann ist da aber noch die Pandemie-Lage ...

Dr. Mehrländer: Wer eine Schule in Corona-Zeiten übernimmt, begibt sich auf einen Schleudersitz, weil jeden Tag alles anders und neu ist. Das größte Problem sind die hohen Krankenstände, und Vertretungsstunden halte ich für keine gute Dauerlösung. Unterricht und vor allem Erziehung sind im höchsten

Maße abhängig von Bindung. Daher bin ich auch für Präsenzunterricht. Jede weitere Stunde Schuldistanz ist absolut dramatisch.

FRIEDA: Vor ihrem jetzigen Amt waren Sie die letzten Jahre an Oberstufenzentren tätig. Ihre Fächer sind Englisch und Geschichte. Unterrichten Sie jetzt auch?

Dr. Mehrländer: Ja, ab dem neuen Schuljahr. Ich finde es wichtig, alles „an der Basis“ zu erleben, den Fühler für die Klassen nicht zu verlieren. Im Übrigen bin ich als Historikerin natürlich total fasziniert von der Tatsache, dass die Friedrich-Bergius-Schule die einzige deutschlandweit ist, die auch Museumsträger ist. Unser Schul- und Stadtteilmuseum ist das Sahnehäubchen für mich hier. Die Zusammenarbeit mit FRIEDA im Rahmen der

Artikel-Rubrik „Historisches“ möchte ich deshalb gern fortführen, mich auch persönlich einbringen. Ich bin zum Beispiel sicher, dass in den Archivmaterialien, die das Museum angekauft hat, noch unglaublich viel drin steckt! Gern würde ich den Schülern auch Sütterlin-Lesekurse anbieten, dann können sie Quellen zur Friedenauer Gründungsgeschichte selbst lesen und bearbeiten. So lässt sich der genealogische Aspekt stärken, das Interesse für Familiengeschichten aus dem Kiez – und für die eigene. Am Ende steht die Erkenntnis, wo man herkommt und wer man ist.

FRIEDA: Der lokale Fokus ist Ihnen also sehr wichtig.

Dr. Mehrländer: Ich bin geborene Friedenauerin, meine Familie lebt hier in fünfter Generation. Und Schule hat im lokalen Umfeld immer eine zentrale Aufgabe, sie ist ein Mikrokosmos und ein Fundament. Daher möchte ich auch, dass bei uns ein Schülerparlament entsteht als Basis für demokratisches Verständnis. Wissen Sie, unsere Schüler kommen oft nicht von der Sonnenseite des Lebens – da ist das besonders wichtig. Man muss Demokratie zugänglich machen, sonst wird es bald keine mehr geben.

FRIEDA: Vielen Dank für das Gespräch und alles Gute für die Zukunft. **ITH**



Dr. Mehrländer fühlt sich von der Friedrich-Bergius-Schule „extrem beflügelt“.



„Eines war und ist für mich sehr klar: dass sich die hier eingeführten strengen Regeln nicht aufweichen werden. Sie haben sich bewährt“, findet und betont die neue Schulleiterin.



9. Europäischen Tage des Kunsthandwerks

KULTUR Lokale KünstlerInnen präsentieren sich Anfang April

Vom 1. bis 3. April finden die 9. Europäischen Tage des Kunsthandwerks (ETAK) statt – und auch lokale KünstlerInnen beteiligten sich, öffnen an dem Wochenende die Türen für die interessierte Öffentlichkeit und lassen sich bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen. Im Kiez und der Umgebung dabei sind etwa OH-TON von Brigitte Trompke (Taunusstraße 4), Claudia Maiwald mit Papiermaché & Collagen (Odenwaldstraße 13), die Werkstatt für Geigenbau von Tanja Hidde und Andrea Dörr (Wilhelm-Hauff-Straße 14) und Peter Birkholz mit dem ATELIER WIL.2, Silke Ratzeburg und Angelika Dörbaum (alle Wilhelmshöher Straße 2). Im Prospekt der Veranstaltung ist sogar ein Friedenauer Werk zu sehen.

Ausrichterin des Events in der Stadt ist die Handwerkskammer Berlin. Seitdem die Idee zu dem Event 2002 in Frankreich entstand, haben viele weitere Länder sie aufgegriffen, darunter Spanien, Portugal, Italien, Österreich, Belgien, Luxemburg, Lettland, Irland und die Schweiz. Deutschlandweit werden die ETAK in mittlerweile 13 Regionen durchgeführt. Infos gibt es unter www.kunsthandwerkstage.de

Was wird aus dem „Cosima“?

KINO Erbschaftsfragen stehen weiter im Raum

„Das Cosima-Filmtheater bleibt mit sofortiger Wirkung geschlossen!!!“ Dieses Schild im Schaukasten unterm Kinoplatat sorgte im November bei vielen AnwohnerInnen für einen Schock. Die Hausverwaltung ließ ein weiteres an der Eingangstür anbringen, das die alarmierende Nachricht durch den Zusatz „vorübergehend“ abmilderte. Tatsächlich dauert der Zustand der Ungewissheit auch derzeit weiter an – und vermutlich noch Monate.

Zum Hintergrund: Mit dem Tod des langjährigen Betreibers Lothar Bellmann im vergangenen Herbst geht die Ära des Familienunternehmens zu Ende – bereits seine Mutter hatte das Kino seit Mitte der 1930er-Jahre geführt, von der er es dann rund 30 Jahre später übernahm. In Zukunft möchte eigentlich Karlheinz Opitz das Filmtheater betreiben, der seit 2006 die Eva-Lichtspiele an der Blissestraße leitet. Bellmann selbst hatte

ihn gegenüber der Hausbesitzerin als Nachfolger für das „Cosima“ mit ins Spiel gebracht. Allerdings kam es nicht zur reibungslosen Übergabe, denn als Bellmann die Kündigung von der Verwaltung erhielt, legte er unerwartet Widerspruch ein.

Durch seinen Tod wird sich die Angelegenheit weiter verzögern, da zunächst die Erben ermittelt werden müssen. „Und das kann Monate dauern“, erklärt Opitz. „Mir bleibt vorerst nichts als abzuwarten.“ Somit ist offen, ob die möglichen ErbInnen den Rechtsstreit fortzuführen

beabsichtigen oder sich eine Einigung ergibt. Angesichts der mageren Publikumszahlen nach dem langen Lockdown war Bellmann im Gespräch mit FRIEDA im letzten Sommer nur eines wichtig: „Wie immer die Sache auch ausgeht, ich hoffe, dass die Menschen wieder den Weg zurück ins ‚Cosima‘ finden!“



Dieses Werk von Peter Birkholz aus Friedenau zielt den Veranstaltungsprospekt 2022

Mehr Babys denn je geboren in 2021

STATISTIK Bezirk verbucht Fünf-Jahres-Hoch

Die Zahl der durch das Standesamt Tempelhof-Schöneberg beurkundeten Geburten hat 2021 ein neues Fünf-Jahres-Hoch erreicht. Mit 6.699 Erstbeurkundungen stieg sie im Vergleich zum Vorjahr um 10 Prozent! Über Gründe für diese Entwicklung kann nur gemutmaßt werden, sagt der Bezirksstadtrat für Bürgerdienste, Matthias Steuckardt: „Inwieweit die Tatsache, dass die Menschen im Lockdown mehr Zeit gemeinsam zuhause verbracht haben, zu diesem Anstieg beigetragen hat, wissen wir nicht.“ Er sehe seine Aufgabe darin, den Bezirk so zu gestalten, „dass diese Kinder und ihre Familien sich in Tempelhof-Schöneberg weiterhin wohlfühlen.“

Der Großteil der Entbindungen fand im St. Joseph Krankenhaus und im Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum statt, etwa zwei bis drei Prozent im Geburtshaus Schöneberg oder in der eigenen Wohnung.



Wer wird am 17. März in Seniorenvertretung gewählt?

PARTIZIPATION Tempelhof-Schöneberg ruft zu Wahlbeteiligung auf

Seit kurzem stehen die KandidatInnen für die Seniorenvertretungswahl in Tempelhof-Schöneberg fest – ab 14. März sind die Wahltermine anberaumt. Am 17. März zum Beispiel von 12 bis 18 Uhr in der Seniorenfreizeitstätte an der Stierstraße 20a. Bezirksstadtrat Matthias Steuckardt ruft deshalb auf: „Nutzen Sie Ihr demokratisches Recht und stimmen Sie zur Wahl der Seniorenvertretung des Bezirks ab – Sie vertritt Ihre Interessen und setzt sich für die Belange der Generation 60+ ein!“ Die Wahlbenachrichtigungen sind bereits versandt. Seit Anfang Februar stellen sich die KandidatInnen an verschiedenen Orten vor; weitere Möglichkeiten sie kennenzulernen gibt es im Bezirk noch bis 9. März.

Ein Überblick zum gesamten Thema findet sich unter www.berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg/politik-und-verwaltung/aemter/amt-fuer-soziales/seniorenservice



Lebensfreude schenken

ENGAGEMENT Vorbereitungskurs für Ehrenamtlichen Besuchsdienst

Der Vereinsamung älterer, pflegebedürftiger oder dementer Menschen etwas entgegensetzen möchte das Nachbarschaftsheim Schöneberg (NBHS). Ein Mittel dazu ist der Ehrenamtliche Besuchsdienst. Dort Engagierte schaffen schöne gemeinsame Erlebnisse, ob beim Vorlesen und Spielen, bei Hobbys, Ausflügen oder einfach bei Gesprächen. Das Angebot gibt es sowohl in deutscher als auch türkischer Sprache. Auch für ganze Gruppen organisiert das NBHS Treffen – zurzeit gibt es freie Plätze. Die Kosten können von der Pflegekasse übernommen werden. Die Ehrenamtle-

rInnen bringen mit ihrer Tätigkeit nicht nur Abwechslung und Freude in den Alltag, sie schenken auch Angehörigen ein wenig Freiraum. Wer sich für eine solche Tätigkeit interessiert, kann sich ab 26. März in einem neuen kostenlosen Kurs dafür vorbereiten, weiterbilden und zuletzt auch zertifizieren lassen. Bei insgesamt elf Terminen wird alles vermittelt, was für eine versierte Betreuung und Begleitung wichtig ist. Anmeldemöglichkeiten und weitere Infos gibt es beim Nachbarschaftsheim Schöneberg Pflegerische Dienste gGmbH, E-Mail: besuchsdienst@nbhs.de



Letzte Ruhe für bewegte Leben

Ein Besuch auf dem Friedenauer Künstlerfriedhof

Der Tag ist in grau getaucht, die Farben verhangen wie der Himmel. Leicht nieselt es. Auf den Gräbern liegt eine dünne Wasserschicht, die Blätter der Büsche glänzen durch das überzogene Nass wie lackiert. Der Nieselregen schluckt jeden Laut. So scheint der Friedhof mitten im Nichts dazuliegen, als ob die Welt draußen an der Fehler- und Stubenrauchstraße nicht existiert. Als wären die Kunschtchaffenden, die hier ihre letzte Ruhestätte haben, vollkommen unter sich. Und Besuch bekommen sie heute auch nur von Amseln, Krähen und Spatzen. Der Friedhof in Friedenau ist ein besonderer Ort im Kiez. 1881 angelegt, hieß er ursprünglich „Begräbnisplatz der Gemeinde Friedenau“. Heute lautet seine offizielle Bezeichnung „Friedhof Schöneberg III“, er wird aber auch Friedhof Stubenrauchstraße genannt. Und

natürlich Künstlerfriedhof. Denn viele der Männer und Frauen, deren Gräber hier angelegt sind, schieden nicht aus dem Leben, ohne etwas Besonderes für die Nachwelt hinterlassen zu haben. Ob

„Im Bezirk Tempelhof-Schöneberg haben wir 87 Ehrengräber, zehn allein auf diesem Friedhof.“

Landschaftsgärtner Marcel Heimann

Bücher oder Skulpturen, Bilder, Lieder oder Filme ... Nicht nur Familienangehörige oder Freunde, sondern eben auch Fremde, teils aus der ganzen Welt, erinnern sich an sie.

Entstanden ist die Anlage einst, nachdem die Bevölkerung in diesem Teil Berlins innerhalb weniger Jahrzehnte auf das Zwanzigfache anwuchs: Ein eigener Friedhof fürs Quartier musste

her, doch war ein solcher in den Plänen nicht vorgesehen. Als der Hamburger Platz als Standort ausgewählt wurde, ignorierte man die Einwände der AnwohnerInnen: Das Areal war doch ursprünglich von Johann Anton Wilhelm von Carstenn bei der Erschließung Friedenau als Schmuckplatz vorgesehen. Doch nur hier war die Umgebung noch unbebaut. So setzte sich der Gemeinderat über die Einsprüche der Anwohner hinweg, und der Platz wurde zu einer letzten Ruhestätte deklariert – erst nur provisorisch auf Zeit geplant, aber schon bald dauerhaft. Die Einweihung fand am 20. Mai 1881 statt. Wegen des Bevölkerungszuwachses wurde der Friedhof zwischen 1894 und 1912 von weniger als 1 Hektar auf das heutige Ausmaß von 2,1 Hektar vergrößert. 1888/89 kam eine Backsteinkapelle im neogo-



Das Grab von Marlene Dietrich ist aufgrund einer testamentarischen Festlegung mit Efeu bepflanzt.

tischen Stil dazu, und in den Jahren 1914 bis 1916 wurde das Kolumbarium, eine zweigeschossige Urnenhalle, als langgestreckter Backsteinbau mit Zentralkuppel gebaut. Heute umgibt eine Mauer den Friedhof. Das älteste noch erhaltene Grab ist das Gittergrab der Familie Roenneberg von 1888. Anfangs waren es ganz normale BürgerInnen, außerdem Menschen aus der Kommunalpolitik und Wohlhabende aus Friede-
nau, die hier beigesetzt wurden. Gerade in den Familien der besser Betuchten legte man Wert auf reich verzierte Grabmale mit auffälligen Skulpturen aus Granit oder Marmor. Davon zeugt etwa das Grab des Friedenauer Ehrenbürgers Hugo Moeller, 1911 gestaltet von Hans Dammann, einem der bedeutendsten Sepulkralplastiker des Historismus. Valentino Casal war 1904 Schöpfer des Grabmals von Gutsbesitzer Wilhelm Prowe mit der Skulptur einer Trauernden vor der Pforte zur Ewigkeit. Im Laufe der Jahre zogen immer mehr KünstlerInnen in die Region, beispielsweise ins Rheingau-Viertel. Auch die Rote Insel Schöneberg, wo Marlene Die-

trich aufwuchs, war für MalerInnen und MusikerInnen, SchauspielerInnen und SängerInnen attraktiv. Der Friedhof, nicht weit weg, wurde ein Ort der letzten Ruhe für viele von ihnen. Daher: Künstlerfriedhof.

Bei einem Spaziergang durch die Friedhofswege an den Reihen der Gräber entlang entdeckte ich auf einigen Grabsteinen außer dem Namen der Verstorbenen, Geburts- und Sterbedatum noch mehr Details: „Schriftsteller“, „Staatsschauspieler“, „Architekturhistoriker“ oder „Maler“ ist dort zu lesen. „Im Bezirk Tempelhof-Schöneberg haben wir 87 Ehrengräber, zehn allein auf diesem Friedhof“, weiß der gelernte Landschaftsgärtner Marcel Heimann, der seit zwei Jahren als Gärtner für das bezirkliche Straßen- und Grünflächenamt auf den Friedhöfen tätig ist: „Sie alle sind jeweils durch eine Terrakotakachel mit der Aufschrift ‚Ehrengrab Land Berlin‘ gekennzeichnet. Und sie sind pflegeleicht angelegt, damit wir Gärtner sie auch immer im besten Zustand erhalten können.“



Das Grab des Malers Gerhart Bergmann (1922-2007) ziert eine fast schwebende Bronzefigur.



Auf diesem Grab hält ein kleiner König Ausschau.



Die Bronzeplastik „Genius“ scheint fast über dem Grab des Musikers Ferruccio Busoni zu schweben.

Ein kleiner König mit gelber Krone, auf einem Grabmal hockend, überblickt den Friedhof. Die Skulptur kann allerdings das Grab von Horst Bosetzky von seiner Position aus nicht sehen. Der Krimiautor ist 2018 im Alter von 80 Jahren nach langer Krankheit in Berlin gestorben. Der Professor für Soziologie an der Berliner Fachhochschule für Verwaltung und Rechtspflege veröffentlichte – aus Rücksicht auf seine berufliche Position – im Jahr 1971 unter dem Pseudonym „ky“ in der Reihe rororo-Thriller seinen ersten Roman „Zu einem Mord gehören zwei“. Hinzu kamen im Laufe der Jahre neben anderen Schriften, Drehbüchern und Hörspielen mehr als 60 Krimis. Vielfach wurde er ausgezeichnet – mehrfach mit dem Krimifuchs. So gilt Bosetzky bis heute als der erfolgreichste deutsche Krimiautor. Das Grab von Helmut Newton, ganz in der Nähe des Kolumbariums, trägt einen schlichten grauen Stein. Ursprünglich hieß der 1920 in Berlin geborene deutsch-australische Fotograf Helmut Neustädter. Der Sohn einer wohlhabenden jüdischen Knopffabrikantenfamilie begann 1936 seine Lehre als Fotograf bei der bekannten Berliner Fotografin Yva – Else Neuländer-Simon. Doch sie erhielt Berufsverbot, musste 1938 ihr Atelier schließen und wurde später im Vernichtungslager Sobibor ermordet. Der damals 18-Jährige flüchtete am 5. Dezember 1938 vor den Nazis nach Singapur. Die Kriegsjahre verbrachte er in Australien und eröffnete in Melbourne ein Fotostudio. Ab den 1970er Jahren wurde er einer der begehrtesten und teuersten Mode-, Werbe-, Porträt- und Aktfotografen der Welt. Auch Romy Schneider, Liz Taylor und Catherine

Deneuve lichtete er ab. Ab 1981 lebte er in Monaco und Los Angeles; 2004 starb er an einem Herzinfarkt. Beigesetzt wurde er auf seinen Wunsch in seiner Geburtsstadt Berlin. Nur wenige Meter von Newtons letzter Ruhestätte befindet sich jene von Marlene Dietrich. Auf ihrem schwarzgrauen Grabstein steht: „Hier steh ich an den Marken meiner Tage – Marlene – 1901-1992“. Bei den Worten handelt es sich um eine Zeile aus dem Sonett „Abschied vom Leben“ des Dichters Theodor Körner. „Hierher pilgern immer wieder Fans und Bewunderer, um am Grab der Schauspielerin und Sängerin Blumen oder Gestecke abzulegen“, erzählt Landschaftsgärtner Heimann, der öfter nach dem Weg zum Grab gefragt wird: „... und dann führe ich die Leute hin. Es ist schon sehr auffällig, wie viele Menschen sich für Marlene interessieren.“ Bepflanzt ist das Grab – gemäß einer testamentarischen Festlegung – mit Efeu. Der ist extra so geschnitten, dass BesucherInnen die Möglichkeit haben, Blumen und Kränze dort abzulegen. „Am 6. Mai werden wieder viele Menschen zu ihrer Ruhestätte kommen, denn dann jährt sich ihr Todestag zum 30. Mal.“ Die deutsch-amerikanische Schauspielerin und Sängerin, die an der Leberstraße 65 (früher war es die Sedanstraße 53) auf der Roten Insel in Schöneberg geboren wurde und aufwuchs, war nicht nur wegen ihrer rauchigen Stimme, ihrer langen Beine und Hosenanzüge bekannt. Das American Film Institute wählte sie 1999 unter die 25 größten weiblichen Leinwandlegenden aller Zeiten. Dietrichs Karriere begann in Berlin, internationale Bekanntheit erlangte sie mit ihrer Hauptrolle in „Der blaue Engel“ 1930. Es folgten, „Marokko“,



Das Grab des 2005 verstorbenen Komponisten Gerald Humel gestaltete Georg Seibert modern mit einem Rostbildwerk.

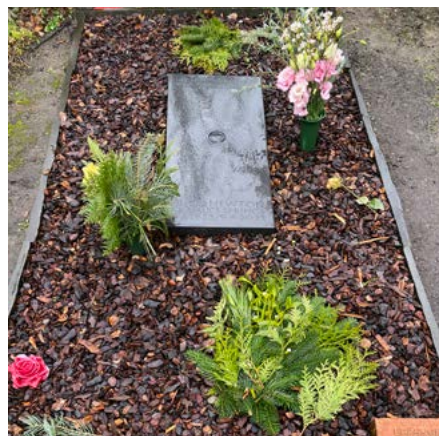
„Shanghai Express“ und „Der große Bluff“. Aber auch als Sängerin war sie erfolgreich, unter anderem mit Liedern wie „Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt“, „Ich hab noch einen Koffer in Berlin“ oder „Lili Marleen“. In Paris zog Dietrich sich schließlich aus der Öffentlichkeit zurück, behielt aber zeitlebens ihren Berliner Dialekt. 1992 starb sie in der französischen Hauptstadt, wurde aber auf dem Friedhof in Friedenau beigesetzt. Das Ehrengrab befindet sich unweit der Grabstätte ihrer Mutter Josefine von Losch.

Ganz zentral gelegen liegt das Grab von Ferruccio Busoni. Er lebte von 1866 bis 1924 und war unter anderem Pianist, Komponist und Dirigent. Seine besondere Grabstelle besteht aus einem konisch nach oben verbreiternden Pfeilerdenkmal von quadratischem Grundriss. Oben thront die Bronzeplastik „Genius“. Das auffällige Grabdenkmal entwarf 1925 Bildhauer Georg Kolbe im Auftrag des Preußischen Ministeriums für Wissenschaft, Kunst und Volksbildung. Ich schließe die Augen und stelle mir vor, wie es wäre, wenn all die berühmten Kunstschaaffenden an diesem Ort noch einmal lebendig aufeinanderträfen: Es wäre sicher eine einzigartige Situation. Was bleibt, sind die Gräber – und die Erinnerung an wahrlich besondere Menschen ...

FLE



In einem Bereich des Friedhofs befinden sich Gräber der Opfer von Krieg und Gewaltherrschaft.



Das Grab von Fotograf Helmut Newton trägt eine schlichte graue Steinplatte

**NUR NOCH
WENIGE VORSTELLUNGEN!**

**GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING®**

Folge 131

Kevins
Kampf
um die

Liebe



Jetzt Tickets sichern!
www.primetimetheater.de

**prime
time
theater**



Sebastian Kreßner: „Probegekocht beziehungsweise -gebacken haben wir erst daheim und dann in größerem Stil in der Bäckerei Mayer hier in Schöneberg.“

Knusper, knusper... Käfer.

Pinaks bietet nachhaltige Snacks aus Insekten



„Snacks with a twist“: Das verspricht die Website von „Pinaks“ und dem dahinter stehenden Schöneberger Unternehmen Native Foods GmbH, das es seit Juli letzten Jahres gibt. Der „Twist“, das gewisse Etwas, ist in diesem Fall der Rohstoff, aus dem die Snacks bestehen ... Insekten! Dass das auf Anhieb nicht jedermanns Sache ist, wissen die beiden Gründer der Camilo Wilisch und Sebastian Kreßner natürlich: „Wir brechen Speisetaboo“, formulieren sie ihre Vision und Mission: „Lasst uns gemeinsam die Zukunft der Ernährung starten!“ Am einfachsten soll dieser Start mithilfe einer Art Gewöhnungslebensmittel gelingen: mit Snacks auf Insektenmehl-Basis, also noch ohne den Keratin-Knusper, der sich beim Verzehr ganzer Sechsheiner hörbar einstellt – dafür mit anderen guten Zutaten. Die Hausgrillen-Cracker von Pinaks

etwa beinhalten viel Gewohntes: Haferflocken oder Maisstärke, Mohn, Sesam und Chiasamen. Alles ist frei von Gentechnik und, interessant für Menschen mit Intoleranzen, von Gluten und Laktose. „Die Produkte bieten einen innovativen und absolut nachhaltigen Ersatz gegenüber herkömmlichen nutztier-

„Ich gehe fest davon aus, dass sich Insekten als Teil der Ernährung auf dem ganzen Planeten etablieren werden.“

Gründer Sebastian Kreßner

schen Proteinen, also von Schwein, Rind und Co. Dazu kommt die Tatsache, dass alle sehr reich an gesunden Ballaststoffen, an Omega-3-Fettsäuren, Eisen und Vitamin B12 sind“, erklären die Gründer.

Geschmacklich kann man zwischen eher süß, zum Beispiel in einer Honig-Variante, und eher herzhaft, mit Zugaben

wie „Rosmarin“ oder „Zwiebel und Kräuter“, wählen. Bei der ‚getwisteten‘ Tortilla-Chips-Packung kann gleich noch die passende Pinaks-Tapenade mitbestellt werden. Alle Rezepte sind vor der Marktreife ausführlich getestet worden, verrät Sebastian Kreßner, der heute verantwortlich für die Unternehmensorganisation, den Vertrieb und die Finanzen ist: „Probegekocht beziehungsweise -gebacken haben wir erst daheim und dann in größerem Stil in der Bäckerei Mayer hier in

Schöneberg. Es war gar nicht so einfach, einen Partner dafür zu finden mit unseren ja doch speziellen Zutaten.“ Die Idee für das Unternehmen war unterdessen bereits im Sommer 2018 entstanden – bei einem besonderen Kochabend. Kreßner hatte damals Insektenliebhaberinnen in seine Küche eingeladen, darunter auch seinen Mitgründer Wilisch.

Der Diplom-Ingenieur für technischen Umweltschutz empfindet als gebürtiger Kolumbianer Insekten als normales Nahrungsmittel: „Als Kind haben meine Eltern öfter *Hormigas Culonas*, eine Ameisenart, nach Hause gebracht, und ich fand sie toll, später auch Lollipops mit Würmchen, Skorpionen oder Grillen.“ Im Studium lernte er schließlich auch die anderen Vorteile der Eiweiß-Alternative kennen: „Da ist einmal die Wirkung aufs Klima: Die CO₂-Bilanz von Mehlwürmern, Schrecken und Käfern ist gegenüber der Nutztierhaltung sehr viel geringer, ebenso wie die Entstehung von Ammoniak. Wasser wird in hohem Maße eingespart, der Platzbedarf ist klein, und gleichzeitig kann man Insekten faktisch meist komplett verspeisen.“ Doch zurück zum schicksalhaften Kochabend: Know-How und Unternehmergeist kamen hier also zusammen – die Idee zu „Native Foods“ war das Resultat.

„Doch eine Idee allein reicht nicht“, erinnert sich Kreßner, „man braucht die Produktion, den Vertrieb, gute Partner ... und allem voran auch eine Zulassung.“ In der EU wird die Lebensmittelherstellung aus Insekten erst seit 2018 reguliert, entwickelte sich also tatsächlich zeitgleich mit dem ‚Reifungsprozess‘ des Schöneberger Start-ups. Nichtsdestotrotz gab es schon 2019 erste konkrete Resultate: Die Gründer präsentierten sich mit dem „Holi-Cracker“ und einer Sorte Tortilla-Chips auf der Grünen Woche in Berlin und damit der weltweit größten Messe für Ernährung, Landwirtschaft und Gartenbau. Der Zuspruch war groß, und

Kartoffelsuppe mit Crackern

Auch im ausgehenden Winter noch ein leckeres, wärmendes Gericht – Kartoffelsuppe. Die Pinaks-Gründer sind sicher: „Mit unseren Insekten-crackern als Beilage wird ein Lunch zusätzlich aufgepimpt. Wer regionale Kartoffeln kauft, tut zusätzlich was für die Nachhaltigkeit.“

Zutaten: 1 Esslöffel Öl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 Stangen Staudensellerie, 2 Karotten, 900 g Kartoffeln, 100 ml Gemüsebrühe, 80 ml Pflanzencreme, Gewürze: 1 TL getrockneter Majoran, 1 Prise Muskatnuss, 2 Lorbeerblätter, frische Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel, Sellerie und Karotten würfeln, Kartoffeln schälen und kleinschneiden, Knoblauch fein hacken. Öl in großem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln anbraten. Knoblauch, Sellerie, Karotten und Kartoffeln hinzufügen. Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat hinzugeben und alles dünsten. Gemüsebrühe anrühren und mit hinein, ebenso die Lorbeerblätter. Alles zum Kochen bringen und 20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblätter entnehmen und die Suppe nach Gusto pürieren. Pflanzencreme dazugeben und nochmals abschmecken. Noch mal ein paar Minuten köcheln, dann – mit frischer Petersilie garniert – servieren. Dazu Pinaks Insektencracker in den Sorten Rosmarin oder Zwiebel-Kräuter reichen. **Guten Appetit!**

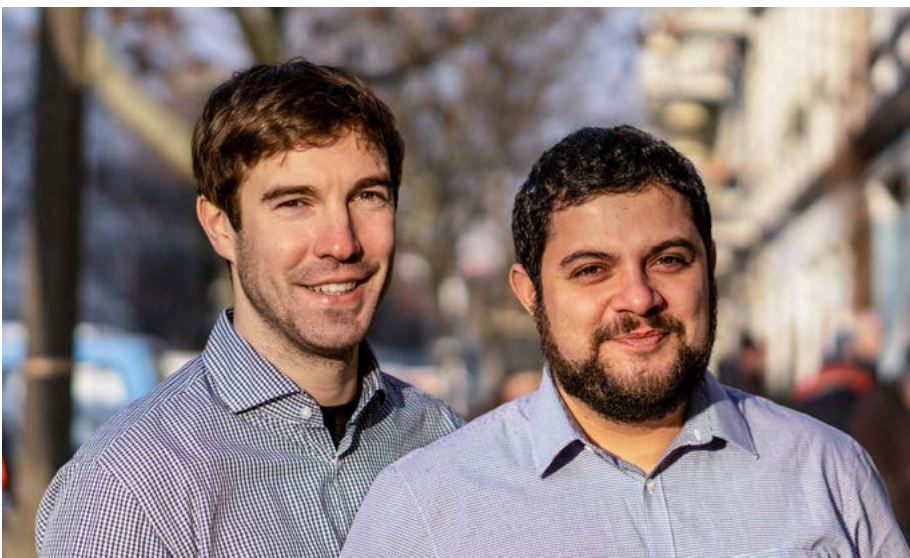


mit dieser Erfahrung wuchsen Euphorie, Tatkraft und folgend auch die Produktpalette und das Team an. Mittlerweile umfasst die Mannschaft neben den Gründern drei Werkstudierende und PraktikantInnen. In seiner noch jungen Geschichte wurde das größtenteils eigenfinanzierte Jungunternehmen unter anderem sogar bereits mit dem Berliner Startup Stipendium 2020 ausgezeichnet, bekam auch eine umfassende Förderung durch die Lokalhelden-Gründerwerkstatt. Letzten

September folgte die Nominierung für den „Food StartUp Campus“ und den „FoodNextGen-Award“.

Heute verkauft „Native Foods“ seine Snacks im eigenen Online-Shop und beliefert lokale AbnehmerInnen. Im Oktober startete ein Crowdfunding mit dem Ziel „die Akzeptanz der insektenbasierten Kulinarik in Deutschland zu steigern“, berichtet Wilisch. 10.000 bis 15.000 Euro sollten dafür in die Kasse kommen. Diese Marke ist bereits geknackt: „Eine finanzielle Grundsicherung für weitere spannende und vor allem zukunftsweisende Food-Innovationen“, finden die Gründer. Die Möglichkeiten dazu sind weit gefächert: Von circa einer Million Insektenarten auf der Welt sind ungefähr 2.000 essbar. Allerdings warnt Wilisch: „Es sollte niemals ein Insekt auf einem Teller landen, das vom Aussterben bedroht ist!“ Und – apropos Überleben ... „Ich gehe fest davon aus, dass sich Insekten als Teil der Ernährung auf dem ganzen Planeten etablieren werden“, betont Kreßner, „denn um 10 Milliarden Menschen zu ernähren, brauchen wir verschiedene Proteinquellen und eine davon werden sie ausmachen!“

ITH



Die Gründer Sebastian Kreßner und Camilo Wilisch

Die Banane, die wir auf der Couch sitzend vor dem Fernseher verzehren, kann unsere Gesundheit schädigen. Die Banane, die wir auf einer Wanderung verzehren, liefert uns Energie und wertvolle Nährstoffe.“

Dr. med. Carsten Lekutat,
Hausarzt aus Reinickendorf

9 einfache Tipps für die gute Figur

ERNÄHRUNGSTIPP Praktisch und familientauglich zum persönlichen Idealgewicht

Ein wichtiger Aspekt, um das eigene Idealgewicht zu erreichen oder zu halten, ist der Blutzuckerspiegel. Er gibt an, wieviel Glucose, also Zucker, sich im Blut befindet. Diese Glucose liefert unseren Zellen lebenswichtige Energie. Sobald also Zucker und andere schnelle Kohlenhydrate, zum Beispiel Weißmehl, über die Mundschleimhaut und den Magen-Darm-Trakt ins Blut übergehen, steigt der Blutzuckerspiegel an. Die Bauchspeicheldrüse schickt daraufhin das Hormon Insulin in die Spur. Insulin senkt den Blutzuckerspiegel, denn es öffnet die Muskel- und Fettzellen für den Zucker.

Ein permanent hoher Blutzucker, der zum Beispiel durch häufiges Naschen und Snacken entsteht, sorgt dafür, dass der Körper immer wieder Insulin in die Blutbahn schickt.

Insulin bremst dabei die Fettverbrennung. Ist zuviel Zucker im Blut, wird der Überschuss zusätzlich als Fettreserven angelegt. Erfahren Sie, warum ein niedriger Blutzucker wichtig ist, damit der Körper seine Fettreserven aktiviert, und was Sie im Alltag dafür tun können.

Eiweiß bremst den Blutzucker

Ein Stück Käse, eine Handvoll Nüsse oder anderes Eiweiß, kurz vor der Aufnahme von Kohlenhydraten bremst den Anstieg des Blutzuckerspiegels, berichtet der Reinickendorfer Arzt Dr. med. Carsten Lekutat in seinem Buch „Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber.“

Der Second-Meal-Effekt

Hülsenfrüchte regulieren den Blutzucker über einen längeren Zeitraum. Man geht davon aus, dass der Effekt bis über die zweite Mahlzeit anhält, auch wenn das nächste Essen keine Hülsenfrüchte enthält.

Resistente Stärke

Ganz einfach: Nudeln, Kartoffeln oder Reis vorkochen, und dann mindestens zwölf Stunden kaltstellen, um sie danach wie gewohnt zu verwenden. Was passiert? Ein Teil der Kohlenhydrate wird in wertvolle Ballaststoffe umgewandelt. Diese lassen den Blutzucker weniger ansteigen und die Darmbakterien freuen sich ganz besonders über dieses leckere Darmfutter.

Wasser trinken

Ganz simpel. Genügend Wasser erwirkt durch den Verdünnungseffekt im Blut eine Regulierung des Blutzuckers, wenn parallel nichts gegessen wird.



Wenn der kleine Hunger dann trotzdem nach Snacks verlangt, so empfehlen sich kohlenhydratarme und proteinreiche Zwischenmahlzeiten, zum Beispiel

- Nüsse
- Gemüsesticks mit Quark
- Naturjoghurt mit Beeren oder Nüssen
- Käse
- Oliven
- gekochte Eier
- Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil (circa 85 Prozent)

Ein Spaziergang bremst den Blutzucker

Bereits ein flotter Spaziergang oder eine kleine Tour mit dem Fahrrad senkt den Blutzucker. Warum? Die Energie der Kohlenhydrate wird direkt in die Bewegungsenergie umgewandelt. Das Insulin kann seine Arbeit schneller verrichten und wieder absinken. Vor allem durch regelmäßige körperliche Aktivität nehmen die Muskelzellen auch mehr Zucker auf und dies kann den Blutzuckerspiegel dann dauerhaft senken.

Keine Snacks und lange Essenspausen

Durch längere Essenspausen (circa 4 bis 5 Stunden) hat der Körper Zeit das Insulin wieder abzubauen und der Blutzucker kann sich wieder auf das normale Maß regulieren. Wichtig ist es dafür, sich zu den Hauptmahlzeiten richtig satt zu essen und dabei auf nährstoffreiche Komponenten zu achten: Komplexe Kohlenhydrate, hochwertiges Eiweiß, gesunde Fette und ausreichend Ballaststoffe. Wer dann direkt im Anschluss an die Hauptmahlzeit seine Lieblingsnascherei verputzt, dessen Blutzucker bleibt im Lot und der Zucker hat nicht so starke Auswirkungen.

Stress reduzieren

Stress ist heute ein alltäglicher Begleiter. Und Stress bedeutet für unseren Körper Gefahr, also wird er in eine erhöhte Alarmbereitschaft versetzt. Dafür braucht er mehr Energie, die ihm Zucker schnell liefert. Der Blutzucker steigt also an und Insulin ist wieder im Spiel. Die Fettverbrennung ist gestoppt. Wer ständig unter Stress steht, treibt seinen Blutzuckerspiegel permanent in die Höhe. Daher schonen Achtsamkeit, Atemübungen und öfter mal kurz Innehalten auch den Blutzucker und helfen so beim Abnehmen.

Zimt und andere Lebensmittel, die den Blutzucker senken

Zimt ist ein anerkanntes Naturheilmittel mit einer blutzuckersenkenden Wirkung. Es kann die Aufnahme des Zuckers in den Zellen erleichtern, was wiederum die Senkung des Blutzuckerspiegels unterstützt. Schwangere sollten jedoch Zimt nur in kleinen Mengen genießen. Weitere Lebensmittel, die den Blutzucker senken können: Fisch, grünes Blattgemüse, Knoblauch, Olivenöl

Apfelessig und Ballaststoffe regulieren den Blutzucker

Apfelessig kann bei stark kohlenhydrathaltigen Speisen den Blutzucker wieder schneller ins Gleichgewicht bringen. Daher empfiehlt sich ein Beilagensalat mit etwas Olivenöl und Essig zu den Hauptmahlzeiten. Die Ballaststoffe, die auch im Salat oder im Gemüse enthalten sind, bewirken parallel, dass der Blutzucker erst gar nicht so schnell ansteigt und auch wieder langsamer absinkt. Der längere Sättigungseffekt ist ebenfalls eine sehr angenehme Wirkung, die wiederum Kalorien spart, da die Verlockung auf das unbedachte Zugreifen auf kohlenhydrathaltige Snacks sinkt.



Einkaufsliste für einen niedrigen Blutzucker

- Zimt
- Fisch
- grünes Blattgemüse
- Knoblauch
- Olivenöl, Oliven
- Apfelessig
- Hülsenfrüchte
- Proteine, zum Beispiel in Form von Nüssen, Mandeln, Milchprodukten
- Obst, Gemüse, Haferkleie, Flohsamen, Vollkorn für die Ballaststoffe
- Turnschuhe zum Spaziergehen
- Wasser



Mehr Tipps darüber, wie Sie Ernährung.Einfach.Machen finden Sie auf meiner Webseite 99-mal-gesund.de oder folgen Sie mir gern auf Facebook oder Instagram unter [99-mal-gesund](https://www.facebook.com/99-mal-gesund). Ich freue mich auf Sie!

Ihre Maren Bucec
Initiatorin

www.99-mal-gesund.de

Bücher und Apps – diesmal zum Thema Wasser



Jessica J. Lee

Tagebuch einer Schwimmerin

Es gibt unzählige Seen rund um Berlin. Die passionierte Schwimmerin und Naturbeobachterin beschließt: 52 der über 3.000 im Brandenburger Land versteckten Gewässer wird sie im Laufe eines Jahres testen – ganz egal, ob die Augusthitze über dem Nymphensee brütet oder die klirrende Kälte den Schlachensee gefrieren lässt.

Mein Jahr im Wasser

Piper | 12 Euro

EAN 978-3-492-24265-3



Christina Steinlein

Wem gehört das Wasser?

Alles über den wichtigsten Stoff der Welt. Ist Wasser irgendwann aufgebraucht? Wo kommt es eigentlich her? Und was macht Wasser so besonders? Wem gehört es? Ein bildstarkes Sachbuch ab 7 Jahren, das vieles erklärt, aber auch zeigt, wie wir unsere wichtigste Ressource bewahren, damit alle Menschen etwas davon haben.

Ohne Wasser geht nichts

Beltz GmbH | 16,95 Euro

ISBN: 3407755651



Bernd Schuh

Wichtigster Rohstoff

In diesem Sachbuch wird der wichtigste Rohstoff der Erde in allen Aspekten vorgestellt. Wasserexperte Bernd Schuh taucht ab in das faszinierende Element und erklärt diesen „Verwandlungskünstler“ – vom kleinsten H₂O-Molekül bis zu den Wassermassen der Meere. Das Buch enthält eine Karte über Wasserkraft in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Wasser

Gerstenberg Verlag | 15 Euro

EAN: 9783836955904



Johannes Vogel

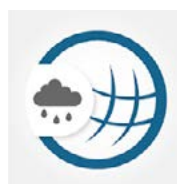
Survivalwissen für Notfälle

Ohne die Versorgung mit Trinkwasser kann ein Mensch innerhalb weniger Tage verdursten. Umweltkatastrophen oder menschengemachte Krisen können die Wasserversorgung unterbrechen oder die Wasserqualität entscheidend vermindern. Dieser Ratgeber versetzt LeserInnen in die Lage, sich auch in Notfällen aus der Natur mit trinkbarem Wasser zu versorgen.

Trinkwasserversorgung in Extremsituationen

Kopp | 19,95 Euro

ISBN-13: 9783613508521



RegenRadar

Damit man immer informiert ist, wann mit dem nächsten Schauer zu rechnen ist, gibt es diese RegenRadar-App. In ihr ist auch noch eine Wetterkarte integriert, die Temperatur, Luftdruck, Luftfeuchtigkeit, Wind sowie den Zeitpunkt vom Sonnenauf- und -untergang verrät.

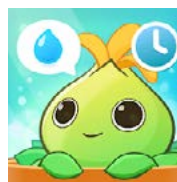
Kostenlos verfügbar für IOS und Android



Freewa

Die App kartiert Trinkwasserquellen. Alle NutzerInnen sind eingeladen mithilfe der App am Trinkwasserquellen-Verzeichnis mitzuwirken. Ziel ist es, so viele Trinkwasserquellen wie nur möglich in Europa und der Welt zu verorten.

Kostenlos für Android



Plant Nanny 2

Diese niedliche Trink-App kann mehr, als nur ans Trinken erinnern! In der App muss man eine virtuelle Pflanze am Leben halten, was nur funktioniert, wenn man ausreichend Wasser trinkt. Mit jedem Glas Wasser wird die Pflanze gegessen.

Kostenlos für Android und IOS



WaterTight

Beim Öffnen der App erscheint eine grafische Übersicht, wie viele Gläser Wasser man bisher an einem Tag getrunken hat. Die App erinnert, täglich die benötigte Menge Wasser zu trinken und beinhaltet eine Trinkwecker-Funktion.

Kostenlos verfügbar für IOS



Meeresrauschen

Egal ob zum Einschlafen, zur Meditation, beim Yoga oder zum Entspannen zwischendurch: Die App unterstützt mit den ruhigen Klängen des Ozeans. Es stehen zehn verschiedene Sound-Muster zur Auswahl, darunter „Wellen am Strand“, „Boot auf den Wellen“, „Wasserfall“ und „plätschernde Wellen und Möwen“.

Kostenlos verfügbar Android



Stadt Land Fluss

Das Spiel „Stadt Land Fluss“ ist ein beliebtes Wortratespiel für unterwegs. Es ist auf Deutsch und kennt weit über 100.000 Begriffe aus den unterschiedlichsten Bereichen.

Kostenlos für Android

So finden Sie das beste Girokonto

Bundesweit sind kostenlose Girokonten auf dem Rückzug – immer mehr Banken verlangen mittlerweile Gebühren dafür. Woran das liegt und wie Sie ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis für Ihren Bedarf finden, lesen Sie hier.



Frank Genzmer, Kundenberater bei der PSD Bank Berlin-Brandenburg

Der Markt für Girokonten verändert sich – die Zahl der günstigen Angebote für jedermann wird kleiner. Der Hintergrund: Aus der Niedrigzinsphase ist mittlerweile ein Dauerzustand geworden – mit Folgen für die Wirtschaftlichkeit des klassischen Bankbetriebs. Die Zinseinnahmen, also die Differenz zwischen Haben- und Kreditzinsen, schrumpfen rapide. Deshalb müssen sich aktuell alle Banken noch intensiver als bisher mit ihrer Einnahme- und Kostensituation auseinandersetzen. Dabei verursacht nicht nur personalintensiver Zahlungsverkehr, wie belegte oder telefonische Überweisungen, Kosten – jedes Konto, jede Karte, jede Transaktion und jede TAN werden

den Banken von ihren Dienstleistern in Rechnung gestellt. Wachsende Anforderungen an die IT-Sicherheit und das digitale Innovationstempo erhöhen die Aufwendungen. Dass sich selbst die großen Direktbanken diesem Trend nicht entgegenstemmen können, verdeutlicht, wie hoch der Kostendruck inzwischen ist. Trotzdem: Wer heute ein gutes und günstiges Girokonto benötigt, kann immer noch fündig werden.

Die Ausgangsbasis: Wofür brauche ich das Konto?

Um herauszufinden, welches Kontomodell sich am besten rechnet, sollten Sie zunächst Ihren Bedarf bestimmen: Möchten Sie das Konto als Haupt- oder Gehaltskonto nutzen? Dann kommen Sie in puncto Kontoführungsgebühren bei vielen Banken recht günstig weg.

Achten Sie jedoch auf die individuellen Gebühren – zum Beispiel für Überweisungen, die Bank- oder Kreditkarte. Nicht alle Faktoren sind für jeden wichtig: Ein günstiger Dispozins mag für den einen das Zünglein an der Waage sein, andere setzen den Schwerpunkt auf das Netz an Geldautomaten. Wer wenig mit Bargeld zahlt und alle Bankgeschäfte selbst erledigen will, trifft mit reinen Onlinekonten oft die günstigste Wahl. Das gilt auch für alle, die ein Zweitkonto fürs Reisen oder die gemeinsame Haushaltskasse eröffnen und möglichst wenig dafür ausgeben möchten. Die

besten Angebote gibt es für junge Menschen: Viele Banken führen kostenlose oder günstige Jugendkonten für Schüler, Studierende und Auszubildende.

Der Blick aufs große Ganze: Gibt es Extras, die mir wichtig sind?

Für viele Verbraucherinnen und Verbraucher steht der reine Kostenaspekt längst nicht mehr im Mittelpunkt. Sie legen Wert auf modernes Banking, einfache Prozesse und nutzerfreundliche Anwendungen. Höhere Gebühren nehmen sie für guten Service, eine persönliche Beziehung zu ihrer Bank oder einen starken Nachhaltigkeitsfokus in Kauf. Engagiert sich meine Bank für gemeinnützige Zwecke? Schont sie Ressourcen? Bietet sie digitale Innovationen, die andere nicht haben? Diese Fragen machen heute mehr denn je einen Unterschied.

Auf geht's: Konto wechseln, aber wie?

Wenn Sie einmal das richtige Konto gefunden haben, ist der Wechsel selbst kein Problem. In der Regel können Sie alle Angaben für die Kontoeröffnung online machen. Die Übertragung von Überweisungsvorlagen und Daueraufträgen erledigen digitale Kontoumzugservices. Oder Sie sprechen Ihre neue Bank auf die gesetzliche Kontowechselhilfe an.

Aktuelle Trends rund um Girokonten

Mobile Payment etabliert sich

Geldautomaten verlieren an Bedeutung. Viele Supermärkte bieten die gebührenfreie Auszahlung von Bargeld beim Einkauf an. Gleichzeitig sinkt der Bedarf an Scheinen und Münzen, während das Bezahlen mit dem Handy beliebter wird: Laut einer GfK-Umfrage haben im letzten Jahr 40 % der Deutschen mit Handy oder Smartwatch bezahlt oder wollen es in Zukunft ausprobieren.

Grüne Konten punkten mit Nachhaltigkeit

Kontoführung ohne Papier und Plastikkarten, CO₂-Kompensation im Rahmen der Kontogebühr, umsatzabhängige Investitionen in Klimaschutzprojekte, Kreditkarten aus Holz oder Maisstärke – nachhaltige Konten leisten einen Beitrag zum Systemwechsel von innen heraus und sind bei immer mehr Banken im Angebot.

Siri und Alexa erledigen die Überweisung

Digitale Sprachassistenten gehören längst zum Alltag, sagen das Wetter vorher, spielen unsere Lieblings-Playlist ab, führen Hotelbuchungen durch oder tätigen Einkäufe. Dank Voice-Banking werden künftig vermehrt auch Umsatzabfragen oder Überweisungen bequem über die praktischen Haushaltshelfer möglich sein.



Ziemlich cool, diese Kuhlake

WILD Ein Kurztrip-Tipp der Ausflugmama Berlin

Kuhlake ... noch nie gehört? Martina Thümler aus Friedenau, die bei Youtube als „Ausflugmama Berlin“ aktiv ist, berichtet begeistert von ihrem Trip an den idyllischen kleinen Wasserlauf im Spandauer Forst, der mit gut 1.300 Hektar Gesamtfläche eines der größten Waldgebiete in Berlin ist.

Das ganz Besondere an diesem Ausflug ist, dass man hier ein paar tolle Dinge miteinander kombinieren kann. Der Spaziergang geht durch den Wald, aber auch am Bach entlang. Es gibt einige Brücken, die ihn zu einem romantischen Ausflug werden lassen. Auf der anderen Seite gibt es ein Tiergehege mit Rotwild, Wildschweinen und Mufflons. Die Tiere sind sehr zutraulich und haben uns direkt am Zaun begrüßt, obwohl wir gar kein Futter dabei hatten. Sie dürfen natürlich mit Kastanien oder Eicheln gefüttert werden, was gerade für Kinder sehr spannend ist. Neben dem Gehege sind einige Schautafeln, sodass man jede Menge über die Natur lernen kann. Diesen Ausflug kann jeder zeitlich beliebig gestalten. Da der Parkplatz nur etwa 200 Meter vom Wildtiergehege entfernt ist, kann man eine ganz kurze Tour zum Wildtiergehege machen oder aber einen längeren Rundgang planen.

Die Strecke Friedenau – Spandauer Forst ist mit dem Auto in rund 30 Minuten zu fahren, mit den Öffis und einigem Umsteigen in einer guten Stunde. Ähnlich lange tritt man in Fahrradpedale.



Liebe Leserinnen und Leser,

Möglichkeiten zu Ausflügen können sich in diesen Tagen noch immer recht schnell ändern. Wir bitten Sie deshalb vor Reiseantritt weiterhin zu prüfen, ob die Destination geöffnet hat und welche Pandemie-Regeln dort gelten.

Ihr FRIEDA Team



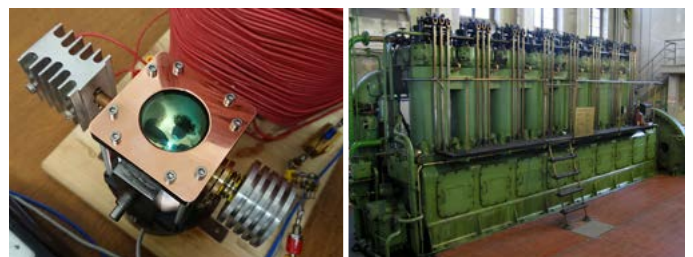
Hallo, hier Königs Wusterhausen ...

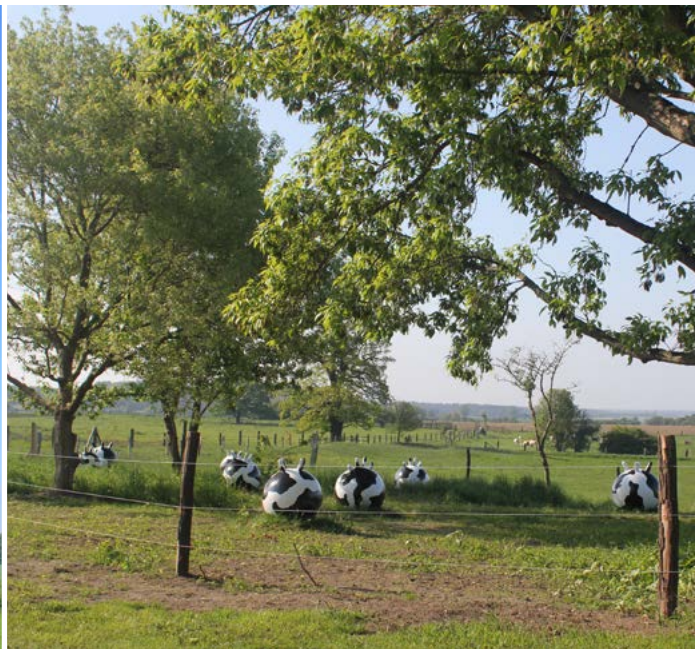
FUNKY Wo die Hörfunk-Ära begann

Mit einem Weihnachtskonzert fing alles an. In einem provisorischen Studio spielten am 22. Dezember 1920 Postbeamte live im Radio auf und läuteten damit die neue Hörfunk-Ära in Deutschland ein: Erstmals gingen Sprache und Musik als moderiertes Programm on Air. Die ersten Worte, die über den Sender in die Welt tönten: „Hallo, hallo, hier Königs Wusterhausen auf der Welle 2700.“ Über 100 Jahre später wird nicht nur die damalige Zeit wieder lebendig, sondern auch vieles, was in Sachen Hörfunk seither passiert ist: Das Sender- und Funktechnikmuseum auf dem geschichtsträchtigen Areal am sogenannten Funkerberg mit seinem Wahrzeichen, dem 210 Meter hohen „Mast 17“ als ältester erhaltener Antennenanlage Deutschlands, präsentiert zahlreiche historische Exponate. Die Ausstellung zeigt und erklärt, wie Programme und Sendungen entstehen, wie Sender und Antennen funktionieren und wie die Stromversorgung. Neben Führungen bietet das Museum auch Veranstaltungen an, etwa den Radiotag: Dann können BesucherInnen – wie einmal jeden Monat – den MacherInnen des Museumsradios welle370 über die Schulter schauen.

Jeder Besuch ist nur nach Voranmeldung (per Telefon 03375293601 oder E-Mail an museum@funkerberg.de) für ein fest vorgegebenes Zeitfenster möglich. Der Eintritt kostet 5 Euro, ermäßigt 3 Euro, und für die Anreise sind im Auto circa 45, mit Bus und/oder S-Bahn 70 bis 80 Minuten einzuplanen.

Link-Tipp: www.museum.funkerberg.de





Insgesamt 28 Kunstobjekte zieren den Wegesrand zwischen Bad Belzig mit dem Ort Wiesenburg.

Das Wandern ist des Kunstfreunds Lust

BEWEGEND Der Internationale Kunstwanderweg Hoher Fläming

Der Weg ist das Ziel: Dieser kluge Satz passt immer dann besonders gut, wenn es bei einer fortbewegenden Tätigkeit etwas Spezielles zu erleben gibt ... und nicht erst an der Destination. Der Internationale Kunstwanderweg Hoher Fläming ist dafür ein Paradebeispiel: 28 Kunstobjekte zieren den Wegesrand zwischen Bad Belzig und dem Ort Wiesenburg; in sanfter Wald- und Wiesenlandschaft warten sie darauf von PassantInnen erkundet und bewundert zu werden. Die Exponate, einstmals bei einem Wettbewerb ausgewählt, tragen

so sprechende Namen wie „Unter Kiefern“ oder „Ein Wasserfall für den Fläming“, beziehen sich also auf ihren jeweiligen Standort. Augen auf außerdem auch für die mächtigen Anlagen von Wiesenburg und Burg Eisenhardt oder die Postmeilensäule in Bad Belzig: Sie zeugt von der Zeit, als hier die nördliche Grenze Sachsens verlief.

Rundwege, zwischen 16 und 20 Kilometer lang, finden sich für den Internationalen Kunstwanderweg in allen vier Himmelsrichtungen, aber es gibt

auch Abkürzungen. Allerdings: Nur wer alles abläuft, sieht sämtliche vorhandene Kunstwerke! Ein gelb-weißes Logo in weißem Rechteck weist die richtigen Pfade aus.

Den korrekten circa 70-minütigen Pfad von Friedenau aus unterdessen findet man im eigenen Pkw mithilfe der blauen Autobahnschilder der A9 und der gelben von B102 und B246. ÖPNV-NutzerInnen kommen vor allem mit dem RE1 sowie dem Bus voran – dafür sind allerdings rund zweieinhalb Stunden einzuplanen.

Foto: ©Bansen Wittig

Wir prüfen und bewerten. Fast alles. Fast überall.

Die Haupttätigkeit unseres Unternehmens liegt in der Bereitstellung von Dienstleistungen in den Bereichen Prüfungen und Bewertungen von Fahrzeugen und deren Verkehrssicherheit. Ein Unternehmen mit mehr als 30-jähriger Erfahrung.

Wir suchen zur Verstärkung für unseren Betrieb in Berlin zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine **Sachbearbeiterin/Verwaltungsangestellte/Bürokraft in Vollzeit (m/w/x)**

Ihr Aufgaben:

- Kundenempfang
- Annahme und Weiterleitung von Telefonaten
- Sachbearbeitung jeglicher Art
- Rechnungserstellung
- Eingabe und Pflege von Daten in branchenspezifischen Programmen
- Postversand

Ihr Profil:

- abgeschlossene kaufmännische Ausbildung
- sicherer Umgang mit dem MS-Office-Paket
- sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- verantwortungsvolle und qualitätsbewusste Arbeitsweise
- Eigeninitiative, Flexibilität und Belastbarkeit

Unser Angebot:

- abwechslungsreiche Aufgaben mit Eigenverantwortung
- angenehmes Arbeitsklima in einem tollen Team
- moderner Arbeitsplatz
- flache Hierarchien
- leistungsgerechte Vergütung
- 28 Tage Urlaub
- Entwicklungsmöglichkeit mit Weiterbildungen
- Einarbeitungsphase garantiert



Sachverständigen Zentrum Berlin
Dipl.-Ing. Christian Wolter



Ihr Partner für HU/AU und Unfallgutachten. Ohne Termin.

Saatwinkler Damm 70-71
13627 Berlin
www.s-v-z.de

Senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung mit Gehaltswunsch bitte an berlin@s-v-z.de

Looking for FRIEDA?

Exklusive Auslagestellen in Friedenau und Umgebung

Biermeister

Gleditschstraße 70
10781 Berlin

Buchhandlung Thaar

Bundesallee 77
12161 Berlin

Bundesplatz Kino

Bundesplatz 14
10715 Berlin

Burger Apotheke

Bundesallee 92
12161 Berlin

Creme und Cremer Wohndetails

Handjerystraße 82
12159 Berlin

Das Hörakustik Studio

Hauptstraße 87
12159 Berlin

Das Hörakustik Studio

Kolonnenstraße 2
10827 Berlin

Deen Fitness Club

Rheinstraße 45
12161 Berlin

Der Zauberberg Buchhandlung

Bundesallee 133
12161 Berlin

design attack

Lauterstraße 12
12159 Berlin

DOMICIL- Seniorenpflegeheim

Feuerbachstraße 44
12163 Berlin

Dr. Rudes Apotheke

Friedrich-Wilhelm-Platz 6
12161 Berlin

Drei Käse Hoch

Hauptstraße 73
12159 Berlin

EDEKA

Körnerstraße 30
12157 Berlin

EDEKA

Handjerystraße 89-99
12159 Berlin

EDEKA

Karlsbader Straße 17
14193 Berlin

Eis Voh

Bundesallee 118
12161 Berlin

Eva Lichtspiele

Blissestraße 18
10713 Berlin

Evangelisches Seniorenheim

Albestraße 31
12159 Berlin

Feinbäckerei Friedenau

Hauptstraße 72
12159 Berlin

Fisch Taxi

Wiesbadener Straße 16
14197 Berlin

Försters Feine Biere

Bornstraße 20
12163 Berlin

Fotostudio Fügner

Laubacher Straße 36
14197 Berlin

Fräulein Hirschhorn

Hauptstraße 67
12159 Berlin

Frau Behrens Torten

Rheinstraße 65
12159 Berlin

Friedenauer Weinhandlung

Hauptstraße 80 b
12159 Berlin

Gemeinschaftspraxis Dr. med. Ullrich Möll/ Lukas Schnitzler

Schloßstraße 40
12165 Berlin

Helianthus Apotheke

Rheinstraße 27
12161 Berlin

Herzinstitut Berlin

Schloßstraße 34
12165 Berlin

Hörgeräte an der Kaisereiche

Rheinstraße 21
12161 Berlin

Hotel Friedenau – Das Literaturhotel Berlin

Fregestraße 68
12159 Berlin

Intersport OLYMPIA

Schloßstraße 34
12163 Berlin

Budni

Bundesallee 88
12161 Berlin

KälteLounge Berlin-Steglitz

Bornstraße 2
12163 Berlin

Katharinenhof

Benningsenstraße
12162 Berlin

KeramikCafé Colour Your Day

Schmargendorfer Straße 36
12159 Berlin

Kleines Theater

Südwestkorso 64
12161 Berlin

KommRum e. V.

Schnackenburgstraße 4
12159 Berlin

Lauter Apotheke

Rheinstraße 63
12159 Berlin

LIFE e. V.

Rheinstraße 45
12161 Berlin

Mittelpunktbibliothek Schöneberg

Hauptstraße 40
10827 Berlin

Nachbarschaftshaus Friedenau

Holsteinische Straße 30
12161 Berlin

Nicolaische Buchhandlung

Rheinstraße 65
12159 Berlin

Optiker Bode

Rheinstraße 37
12161 Berlin

Paesler-Footcare

Markelstraße 23
12163 Berlin

PSD Bank Berlin- Brandenburg

Handjerystraße 34 - 36
12159 Berlin

Restaurant Giramondo

Markelstraße 46
12163 Berlin

REWE

Grunewaldstraße 34-36
12163 Berlin

REWE

Schlangenbader Straße 25
14197 Berlin

REWE

Walther-Schreiber-Platz 1
12161 Berlin

Rheineck Apotheke

Rheinstraße 40
12161 Berlin

Ridders Rösterei

Schmiljanstraße 13
12161 Berlin

Rosarot und Himmelblau

Stubenrauchstraße 73
12161 Berlin

Schade & Gebauer Sanitätshaus

Bundesallee 106
12161 Berlin

Schmidts Fanshop

Dürerplatz 3
12157 Berlin

Soul Bits

Bundesallee 133
12161 Berlin

Sterntal Café

Rheinstraße 10
12159 Berlin

Stier-Apotheke

Hauptstraße 76
12159 Berlin

Süßkramdealer

Varziner Straße 4
12159 Berlin

Trautwein Berlin Pianoforte

Bundesallee 119
12161 Berlin

Tristan Friseursalon

Isoldestraße 10
12159 Berlin

Vom Fass Berlin-Friedenau

Rheinstraße 64
12159 Berlin

Whisky Kabinett

Schöneberger Straße 12
12163 Berlin

Wohnzeit Einrichtungen

Rheinstraße 50
12161 Berlin

Zimmertheater Steglitz

Bornstraße 17
12163 Berlin

Wenn Sie das Magazin in Ihrem Geschäft/Ihrer Institution auslegen möchten, schreiben Sie bitte gern an FRIEDA@raz-verlag.de.

Friedenauerleben

THEATER

Miss Daisy und ihr Chauffeur

Der Wagen ist hin, und die Versicherung hat gekündigt. Denn die 72-jährige Witwe Daisy ist zwar begeisterte Fahrerin, aber die Autos landen immer öfter nicht ganz dort, wohin sie sie zu steuern meinte. Bevor die alte Dame noch weitere Unfälle baut, engagiert ihr Sohn einen Chauffeur. Den auch nicht mehr ganz jungen Hoke. Miss Daisy wütet – wegen der Bevormundung und der Sorge um ihre Unabhängigkeit. Das Kleine Theater zeigt die populäre Tragikomödie von Alfred Uhry.

Freitag, 25.3., 20.00 Uhr, weitere Termine 26.3., 20.00 Uhr, 27.3., 18.00 Uhr, Eintritt 15 - 20 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Ticket-Tel. 8212021, www.kleines-theater.de



FAMILIENSHOW

Die Rettung der Sternenfee Mira

„Hokuspokus eins, zwei, drei, Zaubervolke, eil herbei!“ Auf einer Zaubervolke fliegen die Geschwister Lilly und Tom eines Nachts durchs Universum, um die Sternenfee Mira aus der Höhle des bösen Zaubersers Urax zu befreien. Die abenteuerliche Reise beginnt mit einer geheimnisvollen Sternschnuppe und führt die beiden zur Sonne, zum Mond und bis zum Saturn. Eine interaktive Show für Groß und Klein (ab 4 Jahren).

Donnerstag, 3.3. 09.30 Uhr und Sonntag, 6.3., 12.00 Uhr, Eintritt 7 - 9 €, Planetarium am Insulaner/Wilhelm-Foerster-Sternwarte, Munsterdamm 90, 12169 Berlin, Tel. 7900930, www.planetarium.berlin



AUSSTELLUNG

Kinder Album

Die auf ukrainische und osteuropäische zeitgenössische Kunst spezialisierte ArtEast Gallery präsentiert von 4. März bis 20. April die Arbeit der ukrainischen Künstlerin „Kinder Album“. Auf den ersten Blick scheinen die Werke von Naivität und Leichtigkeit gezeichnet. Dieser Eindruck tritt jedoch hinter dem schrillen Diskurs zurück, mit dem Weiblichkeit dargestellt wird.

Vernissage am Freitag, 4.3., 19 Uhr, geöffnet Dienstag und Donnerstag, 16 - 19 Uhr, Freitag 10 - 18 Uhr Eintritt frei, ArtEast Gallery, Goßlerstraße 1, 12161 Berlin, www.arteastgallery-bk.com

KINDERTHEATER DO 17.02. | 10.30 UHR



Klima-Fieber oder Lea und Karl sehen Grün

Die Geschwister Lea und Karl reisen mit ihrem Roboter-Freund Zero durchs Universum und entdecken Paralleluniversen. Und alles nur wegen Leas Schulprojekt. Die Kinder sollen ihre Zukunftsvision als Modell bauen. Wie war eigentlich das Leben in der Steinzeit? Und was können Karl und Lea für eine bessere Zukunft tun? Utopia wird gebraucht ... Ab 7 Jahren.

weitere Termine 18.2., 10.30 Uhr, 19. + 20.2., 16.00 Uhr, Eintritt 7 - 12 €, Jaro Theater, Schlängenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

THEATER FR 18.02. | 18.00 UHR



„Du liegst mir am Herzen ...“

Beim HEIMSPIEL des Theaters der Erfahrungen präsentiert die im Laufe des Landkultur-Projekts gegründete Theatergruppe „Die BühnenPelikane“ ihre vom eigenen Leben inspirierte Inszenierung „Du liegst mir am Herzen ...“ bei einem Gastspiel im Nachbarschaftshaus Friedenau. Es geht um wichtige Entscheidungen und Wendepunkte im Leben und – natürlich – auch um die Liebe! Anmeldung unter Tel. 8554206.

Eintritt frei, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, weitere Infos unter www.nbhs.de/freizeit-kultur

MUSIK SA 19.02. | 19.00 UHR



Yoed Sorek: Lieder meiner Großmutter

Die jiddischen Lieder seiner Großmutter, die mit einem Lachen und einem Weinen vom Leben erzählen, bettet Yoed Sorek in wunderbare Geschichten und Gedanken ein. An Akkordeon und Klavier hören die Gäste Ira Shiran. Um eine Anmeldung wird dringend gebeten unter kultur-cafe@nbhs.de

Eintritt frei, Spende willkommen, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, weitere Infos unter www.nbhs.de/freizeit-kultur

JAZZ SO 20.02. | 21.00 UHR



FROG feat. Eldar Tsalikov

Das kollaborative Trio FROG besteht aus der Geigerin Fabiana Striffler, dem Pianisten Declan Forde und dem Bassisten James Banner. Sie spielen seit 2015 zusammen und sind es gewohnt, gemeinsam zu komponieren und die Musik von Bela Bartók, Duke Ellington und Olivier Messiaen zu studieren – all das werden sie diesen Sonntag im Zig Zag Jazz Club präsentieren.

Eintritt frei, Beitrag erwünscht, Zig Zag Jazz Club, Hauptstraße 89, 12159 Berlin, Infos unter zigzagjazzclub@gmail.com oder Tel. 94049147, www.zigzag-jazzclub.berlin

JUGENDTHEATER MO 21.02. | 10.00 UHR



Together

Wer kennt sie nicht, die Ballade „John Maynard“ von Theodor Fontane. Das Theater Morgenstern nimmt die ZuschauerInnen mit auf das Schiff auf dem Eisee und erzählt die Geschichten all derer, die in dem Gedicht nicht vorkommen. Was hätten das für Menschen sein können? Und wie hätte das Schiffsunglück noch ausgehen können? Ab 10 Jahren.

weitere Termine: 22. - 25.2., 10.00 Uhr + 27.2., 16.00 Uhr, Eintritt 7 - 10 €, Morgenstern – Theater im Rathaus Friedenau, Rheinstraße 1, 12161 Berlin, Karten-Tel. 92355950, www.theater-morgenstern.de

KINDERTEHATER DI 22.02. | 10.30 UHR



Washtag bei Familie Clown

Heute ist Washtag ... und Karla Clown wäscht die Kleidungsstücke – aber eben wie ein Clown. Ihr Sohn Kalle Clown kocht Eierkuchen – auch wie ein Clown. So bekleckert, kann er allerdings nicht in die Kita, also ab in die Waschwanne! Ein leichtes und lustiges Stück über Eltern und Kinder ab 2 Jahren mit viel zum Lachen und viel Musik.

weitere Termine 24.2., 10.30 Uhr sowie 26. + 27.2. und 5. + 6.3., 16.00 Uhr, Eintritt 7 - 12 €, Jaro Theater, Schlängenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

JUGENDTHEATER MI 23.02. | 11.00 UHR



Plan B

Plan B erzählt von einer Gruppe Teenagerinnen, die es nicht mehr als Absturz sehen wollen, den vorgezeichneten Lebenswegs zu verlassen. Als eine von ihnen ungeplant schwanger wird, entwickeln sie einen gemeinsamen Plan B. Doch das macht die Sache nicht unbedingt einfacher. Ab 13 Jahren.

weitere Termine 24.2, 29. und 30.3. + 4., 5. und 7.4., jeweils 11.00 Uhr, Eintritt 3 - 16 €, Theater Strahl, Kulturhaus Schöneberg (Probabühne), Kyffhäuserstraße 23, 10781 Berlin, Tickets unter tickets@theater-strahl.de oder Tel. 69599222, www.theater-strahl.de

INTERAKTIVITÄT DO 24.02. | 18.00 UHR

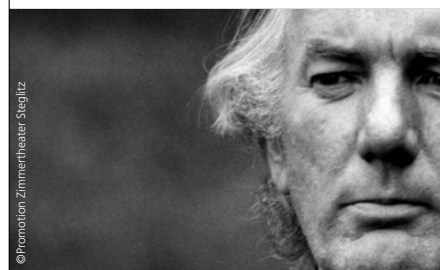


Einladung ins Geschichtenzimmer

Das „Morgenstern“ spielt Theater für nur eine Familie. Und darum geht's: Malerin Filiz will, exklusiv und in geschmackvollem Ambiente, ihre neuen Bilder präsentieren. Doch der Abend verläuft nicht wie geplant ... Frei nach einer Erzählung von Selma Lagerlöf werden die Gäste zu Mitwirkenden. Ab 5 Jahren.

weitere Termine: 25.2., 3. + 4.3., 18.00 Uhr, 27.2. + 6.3., 11 Uhr, Eintritt frei, Anmeldung erforderlich, Morgenstern – Theater im Rathaus Friedenau, Rheinstraße 1, 12161 Berlin, Karten-Tel. 92355959, www.theater-morgenstern.de

THEATERABEND FR 25.02. | 20.00 UHR



Tatsächlich eine Komödie – Thomas Bernhard

Thomas Bernhard (1931-1989) war einer der streitbarsten, umstrittensten und bedeutendsten Schriftsteller unserer Zeit. Dieser solitäre szenisch-musikalische Abend versteht sich als würdigendes Erlebnis anlässlich Bernhards 91. Geburtstag und 33. Todestag. Lassen Sie sich vom heilsamen Theatervirus infizieren und lachen Sie mit.

Eintritt: 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de



FRIEDA

Das Lokalmagazin FRIEDA erscheint alle zwei Monate in Kooperation des RAZ Verlags und der PSD Bank Berlin-Brandenburg.

AUFLAGE 15.000 EXEMPLARE je Ausgabe

Erscheinungsweise	alle 2 Monate • 6 Hefte in 2022
Vertrieb	an ca. 150 Auslagestellen in Friedenau und Umgebung
Heftformat	DIN A4 hoch 210 x 297 mm
Satzspiegel	184 x 262 mm
Umfang	52-68 Seiten
Druck+Papier	4/4-farbig Bilderdruckpapier
Verarbeitung	2-Klammer-Rückstichheftung
Anzeigenschluss	siehe Terminplan
Druckunterlagen	siehe Terminplan

VERLAG

Verlag



RAZ Verlag
EINFACH MEHR DAVON

RAZ Verlag und Medien GmbH
Am Borsigturm 15 · 13507 Berlin
Telefon 030 - 43 777 82 - 0
Telefax 030 - 43 777 82 - 22
E-Mail info@raz-verlag.de
Internet www.raz-verlag.de

Geschäftsführer

Tomislav Bucec

Projektleitung

Inka Thaysen

KONTAKT ANZEIGEN

Ansprechpartnerin	Michaela Böger
Mobil	0162 - 20 60 737
Telefon	030 - 43 777 82 - 20
Telefax	030 - 43 777 82 - 22
E-Mail	Anzeigen@raz-verlag.de
Druckvorlagen	Druckdaten@raz-verlag.de



Fragen? Rufen Sie uns an:

Anzeigen (030) 43 777 82-20

Zentrale (030) 43 777 82-0

FRIEDA – Das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

FRIEDA ist das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung und bietet *alle zwei Monate* bildstark und mit hintergründigen Reportagen und ansprechenden Nachrichten Einblick ins örtliche Geschehen. **FRIEDA** berichtet über die faszinierenden Facetten des Kiezes, über engagierte Menschen, wegweisende Projekte, historische wie zukunftssträchtige Unternehmungen, interessante Veranstaltungen, gibt wertvolle Tipps und Serviceinfos ... kurz: **FRIEDA** bietet die Extraportion authentischer Lokalinfos mit dem gewissen Etwas!

In einer **Auflage von bis zu 15.000 Exemplaren** bekommen die Friedenauer und ihre Nachbarn aus Teilen der Bezirke Tempelhof-Schöneberg, Charlottenburg-Wilmersdorf und Steglitz-Zehlendorf das hochwertige Medium über ein engmaschiges Netz für sie gut und schnell zu erreichender Auslagestellen. So erfahren sie bequem frei Haus all das, was ihre Gegend so lebendig, einzigartig, liebenswert macht und was es hier alles zu erleben gibt. Die gezielte Abholung verhindert Streuverluste und sorgt für eine Leserschaft, die willens ist sich intensiv mit dem Magazin und all seinen Inhalten zu beschäftigen.

Seien auch Sie jetzt Teil dieses abwechslungsreichen Magazins mit dem besonderen Flair und nutzen Sie die Gelegenheit, sich und Ihr Angebot der vielseitig interessierten und kaufkräftigen Zielgruppe zu präsentieren! Der RAZ Verlag bietet Ihnen diverse Varianten und natürlich die persönliche Unterstützung für die optimale Inszenierung Ihrer attraktiven Anzeige.

Gerne senden wir Ihnen unsere Mediadata zu!

TERMINE 2022

Ausgabe	Monate	KW	Erscheinungstermin	Anzeigenschluss	Druckunterlagen
01/2022	Februar/März	07	17. Februar 2022	27. Januar 2022	03. Februar 2022
02/2022	April/Mai	14	07. April 2022	17. März 2022	24. März 2022
03/2022	Juni/Juli	24	16. Juni 2022	26. Mai 2022	02. Juni 2022
04/2022	August/September	33	18. August 2022	28. Juli 2022	04. August 2022
05/2022	Oktober/November	40	06. Oktober 2022	15. September 2022	22. September 2022
06/2022	Dezember/Januar	48	01. Dezember 2022	10. November 2022	17. November 2022

JAZZ

FR 25.02. | 21.00 UHR



The Rick Hollander Quartet plays The Beatles

„The Rick Hollander Quartet ist Sgt. Peppers Lonely Hearts Club Band“: Diese abenteuerliche und doch vertraute Interpretation des legendären Beatles Albums, das 1967 die Welt veränderte, ist ein gewagtes Unterfangen. Die Arrangements erinnern naturgemäß an die Originalaufnahme, klingen jedoch frisch und sind voller Überraschungen. Einlass ab 20.00 Uhr.

Artist Support Fee 20 €, Zig Zag Jazz Club, Hauptstraße 89, 12159 Berlin, Infos unter zigzagjazzclub@gmail.com oder Tel. 94049147, www.zigzag-jazzclub.berlin

LITERATURABEND SA 26.02. | 20.00 UHR



Lust, Leidenschaft und Liebe – Ein Abend für die Liebe

Was ist Liebe? Das haben sich Nicole Lengenber und Richard Maschke schon oft in ihrem Leben gefragt. In ihrem Programm nähern sie sich der Vielfalt der Gefühle, die Liebe hervorruft und finden unter anderem Antworten bei Mascha Kaleko, Erich Kästner, Bertolt Brecht, Christian Morgenstern, Bob Dylan, Heinz Kahlau, Ulla Hahn und den Beatles.

Eintritt: 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

MUSIKKABARETT SO 27.02. | 19.00 UHR



Das Nachtgespenst – Ein musikalischer Bummel

Günter Rüdiger und Alexandra Gotthardt (Piano) bummeln mit dem Publikum durch Berliner Kabarett, Operette und Musical von 1900 bis heute: mit Melodien und Texten von Paul Lincke, Otto Reutter, Kurt Tucholsky, Friedrich Hollaender, Eduard Künneke, Willi Kollo, Klaus-Günter Neumann, Cole Porter, Bert Hilby und anderen.

Eintritt: 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

JAZZ

SO 27.02. | 21.00 UHR



Doug Weiss Berlin Band

Die Doug Weiss Berlin Band wird an diesem Abend Interpretationen von Musik spielen, die Jazzfans lieben, darunter auch einige der eigenen Kompositionen. Die Musiker sind Doug Weiss am Bass, Béla Meinberg am Piano, Ori Jacobson am Saxofon und Jordan Dinsdale an den Drums. Doug Weiss: „Um es mit den Worten meines Mentors Al Foster zu sagen: Wir wollen dem Publikum ‚Love, Peace and Jazz‘ bringen.“

Eintritt frei, Beitrag erwünscht, Zig Zag Jazz Club, Hauptstraße 89, 12159 Berlin, Infos unter zigzagjazzclub@gmail.com oder Tel. 94049147, www.zigzag-jazzclub.berlin

KREATIVITÄT

MO 28.02. | 17.00 UHR



Upcycling: Netzwerktreffen der UmWeltfrauen

Upcycling stammt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt „nach oben verwerten“. Aus alten Fahrradschläuchen lassen sich neue, schöne und praktische Dinge machen, zum Beispiel kleine Taschen, Schmuck, Gürtel ... Beim Netzwerktreffen der UmWeltfrauen geht es diesmal um die Herstellung von Stempeln. Eine Anmeldung ist bitte bis 24. Februar nötig unter umweltfrauen@life-online.de.

LIFE Bildung Umwelt Chancengleichheit e.V., Rheinstraße 45, 12161 Berlin, www.life-online.de

THEATER

DO 03.03. | 20.00 UHR



Er ist wieder da

Sommer 2020. Adolf Hitler erwacht auf einem leeren Grundstück in Berlin-Mitte. Ohne Krieg, ohne Partei, ohne Eva. 75 Jahre nach seinem vermeintlichen Ende strandet der Gröfaz in der Gegenwart und startet gegen jegliche Wahrscheinlichkeit eine neue Karriere – im Fernsehen.

weitere Termine 4., 5. + 31.3. sowie 1. + 2.4., 20.00 Uhr und 6.3. + 3.4., 18 Uhr, Eintritt 15 - 20 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Ticket-Tel. 8212021, www.kleines-theater.de

KINDERTHEATER

FR 04.03. | 10.30 UHR



Prinzessin Glitzersternchen und Schnuffelbuffel

Das Häschen Schnuffelbuffel ist traurig. Prinzessin Glitzersternchen spielt nur noch mit Schmetterling Tausendschön, und beim Rosenfest wird er als einziger nicht eingeladen. Das junge Publikum von 2 bis 8 Jahren erfährt spielerisch, wie Konflikte in der Gemeinschaft gelöst werden können. Dauer: 40 Minuten.

weiterer Termin 5.3., 16 Uhr, Eintritt 5 - 6 €, Schwartzsche Villa, Zimmertheater, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Ticket-Tel. 44053615, www.zuckertraumtheater.de

MUSIKMÄRCHEN SO 06.03. | 16.00 UHR



Von dem Tierchen, das redete und dem blauen Fischlein, das leuchtete

Ellen Lucas erzählt mit Akkordeon und Gesang ein vietnamesisches Märchen für Kinder ab 6 Jahren: Der jüngere zweier Brüder bekommt Besuch von einem kleinen Dschungeltier. Er teilt sein Leben voller Freude mit ihm, bis er es seinem lieblosen Bruder leiht. Dann kommt es zu zauberhaften Verwandlungen ...

Eintritt: 7 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

THEATER

DI 08.03. | 20.00 UHR



Törless

Zu Beginn steht ein Diebstahl im Militär-Internat: Aber anstatt das Verbrechen anzuzeigen, beschließen die Mitschüler, den Schuldigen zu ihrem Sklaven zu machen. Von den Lehrenden unbemerkt entsteht eine Parallelwelt voller Geheimnisse, in die auch der anfangs nur beobachtende Törless immer mehr hineingezogen wird.

weiterer Termine 9.3., 20.00 Uhr, Eintritt 15 - 20 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Ticket-Tel. 8212021, www.kleines-theater.de

JAZZKONZERT DI 08.03. | 19.00 UHR



Frauentag jazzt

Anlässlich des internationalen Frauentags präsentiert das Jazzduo „Sirenade“ mit Claudia Früh (Piano und Komposition) und Marion Schwan (Saxofon) Eigenkompositionen der Berliner Pianistin Claudia Früh. Das Motto des Programms und der während des Lockdowns produzierten, heute vorgestellten CD ist „FLOW“: in Bewegung, Fließen, im Fluss sein.

Eintritt 12 - 15 €, Schwartzsche Villa, Großer Salon, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Tickets an der Abendkasse, Infos unter Tel. 8156151, www.saxophonistin-berlin.de

AKTION DI 08.03. | 14.00 UHR



FLORA – Geschichte des Leerstandshauses

Am Frauentag findet eine Informations- und Aktionsveranstaltung zur Geschichte des leerstehenden Gebäudes „FLORA“ – auch „Geisterhaus“ genannt – an der Odenwald-/Ecke Stubenrauchstraße statt. Die Nachbarschaftsinitiative Friedenau will damit ihre Bemühungen zur Rettung des Objekts und seiner 16 Wohnungen darstellen. Danach wird das Jodel-Duo „Esels Alptraum“ aufspielen.

14.00 Uhr, Eintritt frei, Geisterhaus „FLORA“, Odenwald-/Ecke Stubenrauchstraße, 12161 Berlin

KINDERTHEATER MI 09.03. | 10.30 UHR



Ein Dinosaurier im Kühlschrank

Der Dinosaurierforscher Professor Roman hat keine Zeit für seine Nichte Luzi. Deshalb unternimmt sie zusammen mit ihrer kleinen Freundin, der Schildkröte Annabella, eine spannende Reise durch den Kühlschrank. Da soll nämlich noch ein echter Dinosaurier wohnen, der dort die Eiszeit überlebt hat. Ein Stück für Kinder ab 3 Jahren.

weitere Termine 10.3. + 15.3., 10.30 Uhr sowie 12.3. + 13.3., 16.00 Uhr, Eintritt 7 - 12 €, Jaro Theater, Schlangenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

JUGENDTHEATER MI 09.03. | 11.00 UHR



Spaaaß! (für Keenies)

Die Klasse wartet auf die Sportlehrerin. Als sie auftaucht, hat ein Schüler bunte Spangen im Haar – die Klasse jöhlt! FREEZE! Die Moderation unterbricht das Spiel. Das Publikum befragt die Figuren zu Motiven und gibt Handlungstipps. Eine interaktive Auseinandersetzung mit dem Thema Mobbing ab 10 Jahren.

weitere Termine 10.3., 9.00 und 11.30 Uhr, 11.3., 09.00 Uhr, Eintritt 3 - 16 €, Theater Strahl, Kulturhaus Schöneberg (Probühne), Kyffhäuserstraße 23, 10781 Berlin, Tickets unter tickets@theater-strahl.de oder Tel. 69599222, www.theater-strahl.de

THEATER FR 11.03. | 20.00 UHR



Frauensache

Bevor die Frauenärztin Beate in den Ruhestand geht, möchte sie eine Nachfolgerin für ihre Praxis suchen. Als sich Hanna meldet, scheint alles perfekt ... bis sie sich als rigorose Abtreibungsgegnerin outet. Zwei Welten prallen aufeinander; der Streit der beiden Ärztinnen wird offen ausgetragen und vor den Augen der gesamten Stadt zur Schau gestellt.

weitere Termine 12.3., 20.00 Uhr und 13.3., 18.00 Uhr, Eintritt 15 - 20 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Ticket-Tel. 8212021, www.kleines-theater.de

MUSIK SA 12.03. | 19.00 UHR



Jaspar Libuda Trio: Jahrtausendgänger

Klanglandschaften, musikalische Geschichten ohne Worte, eine Liebeserklärung an die Melodie und die tiefen Gefühle, die sie hervorzurufen vermag. Das Jaspar Libuda Trio stellt das aktuelle Album und neue Kompositionen vor. Anmeldung dringend erbeten unter kultur-cafe@nbhs.de.

Eintritt frei, Spende willkommen, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, www.nbhs.de/freizeit-kultur

DU BIST BERLIN?

wir ooch.

prime time theater

Schölller MACHT ROBER

FREITAG 18.02.22 20:15 PREMIERE

SAMSTAG 19.02.22 20:15

SONNTAG 20.02.22 19:00

FREITAG 25.02.22 20:15

SAMSTAG 26.02.22 20:15

SONNTAG 27.02.22 19:00

DONNERSTAG 03.03.22 20:15

FREITAG 04.03.22 20:15

SAMSTAG 05.03.22 20:15

DONNERSTAG 31.03.22 20:15

FREITAG 01.04.22 20:15

SAMSTAG 02.04.22 20:15

SONNTAG 03.04.22 19:00

DONNERSTAG 07.04.22 20:15

FREITAG 08.04.22 20:15

SAMSTAG 09.04.22 20:15

SONNTAG 10.04.22 19:00

NEU

**PANDEMIEGERECHT
ZERTIFIZIERTE
LÜFTUNG
*** IM GANZEN THEATER *****



DONNERSTAG 10.03.22 20:15

FREITAG 11.03.22 20:15

SAMSTAG 12.03.22 20:15

DONNERSTAG 17.03.22 20:15

FREITAG 18.03.22 20:15

SAMSTAG 19.03.22 20:15

DONNERSTAG 24.03.22 20:15

FREITAG 25.03.22 20:15

SAMSTAG 26.03.22 20:15

**GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING®**

Weitere Termine und Karten unter:

primetimetheater.de

Prime Time Theater
Müllerstraße 163/Ecke Burgsdorfstr.
13353 Berlin-Wedding

CLOWNERIE SA 12.03. | 16.00 UHR



Der große Popolino

Es gibt Jongleure, Clowns, Pantomimen, Komiker. Und einen, der behauptet von sich, er könne alles. Und das sogar vor Publikum. Na, wenn der sich nicht übernimmt. Der große Popolino bietet ein Familienprogramm zum Zuschauen und Mitmachen, für Kinder von 2,5 bis 9 Jahren.

weiterer Termin 13.3., 16 Uhr, Eintritt 6 €, Schwartzsche Villa, Zimmertheater, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Ticket-Tel. 3445229 oder 0175/3246395, www.dergrossepopolino.de

KLAVIERKONZERT SA 12.03. | 18.00 UHR



Bonis/Chaminade – Musikalische Kurzportraits

An diesem Abend lauscht das Publikum der Musik zweier französischer Komponistinnen. Beide sind „grandes dames“ der Musik des 19. Jahrhunderts. Pianistin Beatrice Wehner-Schaller präsentiert eine Auswahl aus den Werken von Mel Bonis (Pieces Pittoresques) und Cecile Chaminade (Charakter-Stücke).

Eintritt 7 - 10 €, Schwartzsche Villa, Großer Salon, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Tickets unter beatricewehner@yahoo.de www.beatricewehnerschaller.de

KUNSTFÜHRUNG SO 13.3. | 12.00 UHR



New Talents 2021

„New Talents 2021“ heißt die aktuelle Ausstellung in der Kommunalen Galerie. 47 KünstlerInnen aus 22 Ländern präsentieren ihre individuelle Bildsprache – interessant unter sozialen, experimentellen, politischen, autobiografischen, formalen und konzeptionellen Gesichtspunkten. Am 13. und auch dem 27. März um 12 Uhr finden mittags Führungen statt. Anmeldung unter Tel. 902916704.

Eintritt frei, Kommunale Galerie Berlin, Hohenzollerndamm 176, 10713 Berlin, www.kommunalegalerie-berlin.de

WEITERBILDUNG AB MO 14.03.



Klimawandel, Stadtentwicklung und grüne Arbeitswelt

Sechswöchige Impuls-Weiterbildung für Frauen: Ziel ist es passende Beschäftigungsperspektiven mit Bezug zu Umwelt- und Klimaschutz zu entwickeln. Auf dem Programm stehen Workshops mit ExpertInnen, Exkursionen, Gespräche und Praxisübungen. Bewerbung und weitere Informationen: www.life-online.de/project/klimawandel-stadtentwicklung-gruene-arbeitswelt

kostenlos, LIFE Bildung Umwelt Chancengleichheit e.V., Rheinstraße 45, 12161 Berlin, Tel. 30879818, www.life-online.de

JUGENDTHEATER DI 15.03. | 19.30 UHR



Zuckerland (Premiere)

In Zuckerland geht eine Tochter mit dem Publikum auf die Suche nach einer Richtung für ihr Leben. Mit einem Vater voller Trostlosigkeit an ihrer Seite ist sie dabei alles auf einmal: hilfloses Kind, rebellierende Jugendliche und eine vorausschauende Erwachsene mit viel zu viel Verantwortung. Ab 13 Jahren.

weitere Termine 17.3., 11.00 Uhr, 18.3., 10.00 Uhr, 5.4., 18.00 Uhr, 6.4., 11.00 Uhr, Eintritt 3 - 16 €, Die Weiße Rose, Martin-Luther-Str. 77, 10825 Berlin, Tickets unter tickets@theater-strahl.de oder Tel. 69599222, www.theater-strahl.de

KINDERTHEATER DO 17.03. | 10.30 UHR



Wer hat den Salat geklaut?

Der Prenzl-Knirps hat einen Salat gefunden! Voller Stolz und Neugier überlegt er, was das ist und was man damit anfangen kann. Doch als er kurz die Bühne verlässt, kommt ein Hase vorbei und stibitzt den Salat. Gemeinsam mit dem jungen Publikum macht er sich auf die Jagd nach dem verschwundenen Salat. Ein Ein-Personen-Theater für Kinder von 2 bis 4 Jahren.

weiterer Termin 18.3., 10.30 Uhr; Eintritt 5 - 8 €, Schwartzsche Villa, Zimmertheater, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 0170 4769461 www.morphtheater.de

THEATER FR 18.03. | 20.00 UHR



Drei Männer im Schnee

Unternehmer Tobler gibt sich im Grandhotel als armer Schlucker aus, um zu sehen, wie die anderen reichen Gäste auf ihn reagieren. Eine Komödie über Schein und Sein, sowie eine auf Oberflächlichkeit und Äußerlichkeiten reduzierte Gesellschaft, die sich auf Abgrenzung gegenüber anderen fixiert. Nach dem Roman von Erich Kästner.

weitere Termine 19.3., 20.00 Uhr und 20.3., 18.00 Uhr, Eintritt 15 - 20 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Ticket-Tel. 8212021, www.kleines-theater.de

CHANSON FR 18.03. | 20.00 UHR



Günter Rüdiger singt

An diesem Abend gibt es Chansons, Berliner Lieder und Kabarett-Songs – „unplugged“ – von Interpreten wie Jacques Brel, Klaus Hoffmann, Reinhard Mey, Udo Jürgens und vielen mehr ... sowie eigene Songs. Als Gast dabei ist Tanja Arenberg, bekannt aus dem Kabarett Klimperkasten und dem Kabarett Fettnäppchen. Günter Rüdiger zählt heute zu den renommierten Chanson-Interpreten im deutschsprachigen Raum.

Eintritt: 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

SALONMAGIE SA 19.03. | 20.00 UHR



Zeit für Wunder

Mit der Zauberkunst begann Chris Hyde Ende 2016 und erlernte sie parallel zu seiner Arbeit in der Eventbranche. Jetzt zeigt er seine Wunderwelt der Magie im neuen Salon- und Bühnenprogramm „Zeit für Wunder“. Eine besondere und unterhaltsame Zaubershow: verblüffende Magie, gepaart mit Geschichten, die staunen machen. Unmittelbar, intensiv und trotzdem unerklärlich.

Eintritt: 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

CHA
MAL
EON



Cirque
Le Roux

chamaeleonberlin.com

The Elephant in the Room

ab 22.02.2022

präsentiert von

radioeins rbb

produziert von

blue line

Cirque
LE ROUX



Yorck
Kinogruppe

Radbeberger
FILMEN

KINDERTHEATER SA 19.03. | 16.00 UHR



Karl, zieh den Rock aus

Roboter Roberta wird lebendig und will den Geschwistern Lea und Karl helfen. Doch Roberta stellt sich selbst als „Zero“ vor und ist neutral, kein Mädchen und kein Junge. Auf unterhaltsame Weise werden vorherrschende Rollenmuster hinterfragt. Ein Stück für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren.

weitere Termine 20., 26. und 27.3., 16.00 und 23., 24., 29. und 31.3., 10.30 Uhr, Eintritt 7 - 12 €, Jaro Theater, Schlagenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

KLEZMER SO 20.03. | 19.00 UHR



Erev Tov (ehemals Shalom Haverim)

Das Klezmer-Ensemble „Erev Tov“ mit N.Bruchstein (Geige, Gesang), I. Sverdlow (Klarinette, Arrangements), I. Kurtev (Knopfakkordeon) und V. Dzampajev (Bass, Gesang) spielt traditionelle jüdische Musik des 19. und 20. Jahrhunderts aus Osteuropa sowie Melodien aus Israel. Bei den Konzerten wird unter anderem auch vom jüdischen Leben im „Stetele“ erzählt.

Eintritt: 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

JUGENDTHEATER DI 22.03. | 18.00 UHR



Klasse Klasse

Klasse Klasse taucht ein in den Mikrokosmos Schule – mit all diesen Arche-Typen, dem Streber und dem Star, dem Klassenclown und der Diva. (Fast) ohne Worte, dafür mit viel Musik, Witz und Poesie ... und mit Mando, Witzweltmeister, Europameister und mehrfachem deutschem Meister im Beatboxen. Für ein internationales Publikum ab 12 Jahren.

weitere Termine 24.3., 11.00 Uhr, 25.3., 10.00 Uhr, Eintritt 3 - 16 €, Die Weiße Rose, Martin-Luther-Str. 77, 10825 Berlin, Tickets unter tickets@theater-strahl.de oder Tel. 69599222, www.theater-strahl.de

KONZERT FR 25.3. | 19.00 UHR



Trilogie

Wie schon im Debütkonzert im November 2021 präsentiert das neue Berliner Klaviertrio „Trilogie“ mit Emil Naudé (Violine), Luciano Asmus Hausmann Herveda (Klavier) und Julius von Wrochem (Violoncello) Werke der modernen und zeitgenössischen Musik, diesmal aber in Kopplung und Rückspiegelung zur klassischen Tradition, unter anderem von Franz Schubert, Ludwig van Beethoven oder John Cage.

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten, Schwartzsche Villa, Großer Salon, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Tickets und Infos unter trilogie@t-online.de

THEATER FR 25.03. | 18.00 UHR



Berliner Pflanzen

Beim HEIMSPIEL im März sind die „Bunten Zellen“ als Berliner Balkonpflanzen auf der Bühne unterwegs und fühlen der Hauptstädtischen Gentrifizierung auf den Zahn. Das Stück rückt dem Thema mit viel Musik und skurrilen Figuren zu Leibe. Die „rote Tomate“ kämpft im Nachtschatten gegen Verdrängung. Der sonst stachelige Kaktus entdeckt seine Nachbarschaft und flirtet mit der Raupe.

Eintritt frei, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, weitere Infos unter www.nbhs.de/freizeit-kultur

KLASSIK(ER) SA 26.03. | 20.00 UHR



Beethoven Superstar?

Klaviermusik, Lieder und Biografisches von Ludwig van Beethoven: Christian Ernst spielt Klassiker aus Beethovens Klavierwerken, Günter Rüdiger trägt biografische Informationen und Lieder vor. Außerdem beschäftigen die beiden sich an diesem Abend mit der Frage, ob die Merkmale der Klassik in Beethovens Musik wiederzufinden sind und es geht um Querverbindungen zu Franz Schubert.

Eintritt: 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

DIALOG SA 26.03. | 14.00 - 17.00 UHR



„Friedenau spricht“

In den letzten Wochen haben die Mitarbeiterinnen der Mobilen Stadtteilarbeit mit vielen Menschen im Kiez darüber gesprochen, wie es ihnen während der Pandemie geht und welche Themen für sie und den Stadtteil wichtig sind. Das Nachbarschaftshaus Schöneberg möchte die Ergebnisse nun vorstellen und darüber ins Gespräch kommen, um gemeinsam den Stadtteil weiter zu bewegen. Heute mit Kinderprogramm, weiterer Termin am 31. März, 16.30-19 Uhr, dann im Nachbarschaftshaus Friedenau.

Eintritt frei, Dürerplatz, 12157 Berlin, weitere Infos unter www.nbhs.de

KINDER SA 26.03. | 14.00 UHR



Armstrong – Die abenteuerliche Reise einer Maus zum Mond

Die kleine, wissbegierige Maus Armstrong ist fasziniert vom Weltraum, besonders vom Mond. Die anderen Mäuse behaupten, er bestünde aus Käse – aber Armstrong glaubt nicht daran. Schließlich macht er sich daran, in seiner Dachkammer eine Rakete zu bauen, um als erste Maus zum Mond zu fliegen. Ab 5 Jahren.

Eintritt 7 - 9 €, Planetarium am Insulaner/Wilhelm-Foerster-Sternwarte, Munsterdamm 90, 12169 Berlin, Tel. 7900930, www.planetarium.berlin

MUSIKLESUNG SA 26.03. | 18.00 UHR



Der Kleine Prinz

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“ ... Doch hier geht es auch um die Wahrnehmung der Ohren: Thomas Siener liest Auszüge aus „Der Kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry, begleitet von Harfenmusik. Ein literarisch-musikalischer Abend für Erwachsene und eine Reise mit der Harfe durch die Sternenwelt.

Eintritt 15 - 16 €, Schwartzsche Villa, Großer Salon, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Tickets unter info@thomassienerharfe.de, www.ThomasSienerHarfe.de



EINMAL TALK MIT ALLES

mehr unter www.primetimetheater.de

DAS PRIME TIME THEATER PRÄSENTIERT
EIN THEATERFILM VON JULIAN MAU



KEINE ZEIT FÜR PICCOLO

JETZT EXKLUSIV ALS STREAMING
BEI VIMEO ODER BEI UNS UNTER
PRIMETIMETHEATER.DE

KONZERT SO 27.03. | 19.00 UHR



Kammermusikabend für Flöte und Klavier

Die Schwestern Elisabed Gokieli (Flöte) und Anano Gokieli kommen aus Georgien und leben seit vielen Jahren in Berlin. An diesem Kammermusikabend hört das Publikum Werke unter anderem von Wolfgang Amadeus Mozart, Franz Schubert und Carl Fröhling.

Eintritt 10 - 18 €, Schwartzsche Villa,
Großer Salon, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin,
Tickets unter Tel. 68078261, weitere Infos
unter www.elisabedgokieli.com sowie
www.ananogokieli.com

JUGENDTHEATER DI 29.3. | 19.30 UHR



Hold your Horses

Die Hände greifen, scheitern, berühren sich, heben ab, fallen hin und zupfen an Gitarrensaiten. Ein Tanzkonzert über das Bedürfnis, sich in einer immer weniger greifbaren Welt an irgendwem oder irgendetwas festzuhalten – in Koproduktion von De Dansers (Niederlande) und dem Theater Strahl. Ab 13 Jahren.

weitere Termine 30.3., 11.00 Uhr, 31.3., 11.00
und 19.30 Uhr, 1.4., 10.00 Uhr,
Eintritt 3 - 16 €, Die Weiße Rose, Martin-
Luther-Str. 77, 10825 Berlin, Tickets unter
tickets@theater-strahl.de oder Tel. 69599222,
www.theater-strahl.de

KINDERTHEATER MI 30.03. | 10.00 UHR



Die große Wörterfabrik

Willkommen im Land der großen Wörterfabrik. Es ist sehr sonderbar, denn hier muss man Wörter kaufen und sie schlucken, wenn man sprechen will. Schöne Wörter sind sehr teuer, sodass sich nicht alle Menschen sie leisten können. Ein poetisches Theaterstück fast ganz ohne gesprochene Sprache. Ab 5 Jahren.

weitere Termine: 31.3., 1. + 4. - 8.4., 10.00 Uhr,
3.4., 16 Uhr, Eintritt 5 - 10 €, Morgenstern –
Theater im Rathaus Friedenau, Rheinstraße 1,
12161 Berlin, Karten-Tel. 92355959,
www.theater-morgenstern.de

KINDERTEHATER DO 31.03. | 10.30 UHR



Der Wolf und die sieben jungen Geißlein

Das bekannte Märchen in origineller Bühnenfassung. Nicht zuletzt tragen Jost Brauns Bühnenbild, die charaktervollen Stabmarionetten des Puppenbauers Udo Schneeweiß und insbesondere deren „Belebung“ durch die Puppen- und Schauspielerinnen Hanne Braun zum Gelingen der Vorstellungen bei.

Eintritt ab 6 €, Schwartzsche Villa,
Zimmertheater, Grunewaldstraße 55,
12165 Berlin, Tickets unter 0170 8622742
www.puppenspiel-berlin.de

HANDWERK FR bis SO | 01. - 03.04.



Europäische Tage des Kunsthandwerks

Vom 1. bis 3. April finden die die 9. Europäischen Tage des Kunsthandwerks (ETAK) statt – und auch lokale KünstlerInnen beteiligten sich, öffnen an dem Wochenende die Türen für die interessierte Öffentlichkeit und lassen sich bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen. Im Prospekt der Veranstaltung ist sogar ein Friedenauer Werk zu sehen. Ausrichter des Events in der Stadt ist die Handwerkskammer Berlin.

Eintritt frei, es gibt diverse Veranstaltungs-
orte und -zeiten, alle Detail-Infos dazu unter
www.kunsthandwerkstage.de

WEITERBILDUNG AB MO 04.04.



CHANGE – Arbeiten in Zeiten des Klimawandels

Ziel dieser rein virtuell gehaltenen Veranstaltung ist es, Frauen mit ausländischen Studienabschlüssen auf die veränderten Qualifikationsanforderungen in den vom Klimawandel besonders betroffenen Sektoren vorzubereiten und bei der Suche nach geeigneten Arbeitsplätzen zu unterstützen. Bewerbung und weitere Informationen: www.life-online.de/weiterbildung-change-arbeiten-in-zeiten-des-klimawandels

kostenlos, LIFE Bildung Umwelt Chancen-
gleichheit e.V., Rheinstraße 45, 12161 Berlin,
Tel. 30879819, www.life-online.de

Schwedenrätzel

Behauptung	Nähschule „Fräulein ...“	Abk.: European Space Agency	Wassersportler, Bootssportler	betriebsam, agil	nordamerikanisches Wildrind	ein Schwanzlurch	Kindeskind	Frau Adams (A. T.)	Verhältnisswort	Abk.: nördliche Breite	Abk.: Rechtsanwälte	schweiz.: Flussbarsch
Wolf in der Fabel				Stadt-führerin Gudrun ...						arkt. Was-servogel		Audio-Projekt im Bezirk TS
					irgendwann	Fleischgericht v. Drehspeiß				unverletzt		
Krankentransportgerät		Getreideart		Gesangsform in den Alpen				Abk.: Südsüdost theb. Sagenkönig			Zwergplanet	schlangenförmiger Fisch
einreiben						Insekten-snack-Name	Farbe von Blut m. Zapfen verankern			Holzsplitter		
rund, rings um einen Ort					Bank am Renée-Sinten-Platz			Kfz-Z. Niederlande	Deck-schicht			
amerik. Begrüßungswort			Sängerin (Daliah) † e. Handy-nachricht			ein Binde-wort			Seiden-gewebe	Scherz, Spaß		
					Entwicklungs-richtung (engl.)	Auslese der Besten				Plunder	Hochschule (Kurz-wort)	
versteinert		illoyal	feinster Schmutz	Badeort in Belgien			Stadt-läufer-Sport					
Hart-schalen-frucht			Abk.: röm.-katholisch		Ort und Schloss i. Boden-seekreis	Gewäs-serrand brauner Farbstoff				Bibelteil (Abk.)	Kruste, Borke	
Bezirks-bürger-meister Jörn ...	weibl. Vorname	Mutter (Kose-name)	Appetit	See-jungfer					Opern-lied			
					Abk.: Anmerkung	Groß-mutter		ein Binde-wort	franz.: Freund	Blut-gefäß		hebrä-isch: Sohn
großer, bunter Papagei			Vorbild, Leitfigur			Gewebe-streifen			Abk.: national	amerik. Basket-ballliga (Abk.)		böse, schlimm
neu gestaltete Tonaufnahme				neue Bergius-Schul-leiterin								
Ausruf des Schmerzes			Stadt in den Niederlanden			Abk.: Astro-logie				knapp, schmal		

Auch so ein Hingucker ... FRIEDA verlost ein aktuelles iPad

Sie haben einen Tipp für das richtige Lösungswort unseres Schwedenrätsels? Senden Sie ihn uns online über www.raz-verlag.de/kontakt oder postalisch an RAZ Verlag und Medien GmbH, Am Borsigturm 15, 13507 Berlin. Das FRIEDA Team meldet sich dann bei dem Glückspilz, der sich den Gewinn bei der PSD Bank (Handjerystraße 34-36, 12159 Berlin) abholen kann. Einsendeschluss ist Montag, 21.03.2022.

Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren, MitarbeiterInnen des RAZ Verlags und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Barauszahlung des Gewinns nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel stimmen Sie der Speicherung und Verarbeitung Ihrer Daten nur für den Zweck des Gewinnspiels zu. Näheres finden Sie in unserer Datenschutzerklärung, die Sie auf unserer Website (www.raz-verlag.de) abrufen oder in unseren Geschäftsräumen (Am Borsigturm 15, 13507 Berlin, Mo - Fr, 10 bis 13 Uhr) erhalten können.

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



Sudoku

mittelschwer

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

schwer

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

Ausgabe April/Mai 2022

Powered by: PSD Bank Berlin-Brandenburg

FRIEDA

Das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

Kurztrip ins Grüne

Die nächste
FRIEDA finden
Sie ab 7. April
an den Aus-
lagestellen in
Friedenau und
Umgebung



Gutes so nah – Produkte aus Berlin und Umgebung

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah ... Oft findet man schöne, köstliche und außergewöhnliche Dinge unweit der Haustür in Berlin oder dem Brandenburger Umland. FRIEDA gibt Ihnen hier ein paar Inspirationen zum Schauen, Schmecken und Shoppen.



In der Berliner Manufaktur Sawade wird bewusst auf chemische Konservierungsmittel, künstliche Aromen und günstige Ersatzstoffe verzichtet. In die Pralinen kommen nur echte Butter und frische Sahne, feinstes Nougat, bestes Marzipan, karamellierte Nüsse und hausgemachte Ganaches.

www.sawade.berlin



Goldgelb, gesund und vielseitig – aus der Ölmühle Rädigke im Fläming kommt das kaltgepresste Rapsöl, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist. Die Manufaktur produziert verschiedene Ölsorten, für die ausschließlich regionale Zutaten verarbeitet werden.

www.hoerflaeming-eg-raedigke-niemegk.de



Dark-Orange

Christmas-Bliss

Caramel

Da wird das Popcorn in der Pfanne verrückt ... In ihrer Popcorn-Bäckerei in Falkensee stellt Nina Quade eine große Auswahl an Seelentröstern her wie köstliches Caramel und SeaSalt, Dark Orange, Herbs Delight und Christmas Bliss. Käuflich zu erwerben auf kleinen Märkten und im Onlineshop.

www.popcornbakery.de

Die Preussische Spirituosen Manufaktur stellt nur handgefertigte Produkte in kleiner Stückzahl her. Im Vordergrund steht die Nachhaltigkeit. Alle Produkte wie etwa das Danziger Goldwasser gibt es im Hofverkauf, im Onlinehandel oder bei ausgesuchten Handelspartnern.

www.psmberlin.de



DU LIEBST DEIN TELEFON?

**WERDE MEDIABERATER (W/M/D) IM INNENDIENST
IN UNSERER RAZ FAMILIE!**

DEINE AUFGABEN

Eigenständige proaktive Gewinnung und Betreuung neuer und vorhandener Kunden via Telefon, Ausbau und Pflege des eigenen Kundenstammes durch persönliche Beratung und Betreuung, Erstellung individueller Angebote sowie deren Nachverfolgung bis zum erfolgreichen Abschluss, enge Zusammenarbeit mit dem Verlagsteam für die Umsetzung der Aufträge

DAS BRINGST DU MIT

Berufserfahrung im telefonischen Vertrieb – idelaerweise im B2B-Umfeld, verkäuferisches Talent, Kommunikationsstärke und Begeisterungsfähigkeit, Zielstrebigkeit und Spaß am Telefonieren

WIR BIETEN

ein attraktives Einkommen (Grundgehalt + Bonus), firmenspezifische Einarbeitung, Festanstellung mit 20 bis 40 Stunden pro Woche, Home-Office-Möglichkeit, attraktiver Standort mit guter Verkehrsanbindung, ein tolles Team



RAZ Verlag
EINFACH MEHR DAVON

Schicken Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung
mit Gehaltsvorstellung an:

jobs@raz-verlag.de

RAZ Verlag und Medien GmbH • Am Borsigturm 15 • 13507 Berlin-Tegel

Nachhaltige
Kreditkarte aus
Maisstärke bestellbar



Digital und umweltfreundlich

Als eine der ersten Genossenschaftsbanken bieten wir ein Girokonto komplett ohne Papier und Plastik sowie nachhaltig produzierte Kreditkarten aus Maisstärke an.

Dank günstigem Grundpreis und vielen digitalen Mehrwerten ist das PSD GiroGreen der ideale Begleiter für alle, die gern mit dem Smartphone zahlen. Die girocard haben Sie per App griffbereit.

- **Kontoführung nur 1 Euro pro Monat**
- Konsequenter papier- und plastiklos
- Alle Online-Überweisungen kostenfrei
- Nachhaltige Kreditkarte ab 35 Euro pro Jahr
- Äußerst günstiger PSD DispoKredit
- Einfach wechseln mit dem digitalen Kontoumzugsservice

Jetzt Konto eröffnen: psd-bb.de/girogreen