

FRIEDA

Das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

NIMM MICH MIT!

FRIEDA jetzt exklusiv an
Auslagestellen erhältlich

Ein Stück Glück im Grünen

Vom Seele-Baumelnlassen in Kiezzgärten

UNTERNEHMEN

**Jetzt aber mal andere
Saiten aufziehen**

Ein Besuch in der Werkstatt
für Geigenbau

SPORTSTORY

**Kyudo als Lehre für
das ganze Leben**

Die Kunst fernöstlichen
Bogenschießens

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 ***



ab 15. APRIL 2022



Jetzt Tickets sichern!
www.primetimetheater.de

**prime
time
theater**

Ein paar Worte vorweg

Liebe Leserin,
lieber Leser,

wie geht es Ihnen? Seit der letzten Ausgabe von FRIEDA ist viel geschehen: In einer Jahreszeit, die mehr Licht verspricht, ist im Osten ein gewaltiger Schatten aufgezogen. Das Kriegsgeschehen in der Ukraine bringt für viele große Unsicherheit mit sich. Ja, das spüren auch wir Bären – wir sind sensibler, als wir aussehen. Sie kennen mich als Friedenauer Kiez-Bärin, doch ich bin auch ein Buddy Bear und als solcher stehe ich für Toleranz, Respekt und Weltoffenheit. Auf meinen Recherche-Streifzügen für FRIEDA, wie immer der Nase nach, hat es mich deshalb sehr gefreut, in diesen schwierigen Wochen viel Positives in unserem Kiez zu entdecken: Die Krise weckt großes Mitgefühl, aus dem neue Kräfte erwachsen. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie viel über das Engagement zugunsten der Ukraine in und um Friedenau herum.

Die zahlreichen Ideen und Aktionen, von denen die Redaktion in Interviews und Gesprächen erfuhr, geben mir Hoffnung und sind – vielleicht auch für Sie – ein Lichtblick, sogar im wahrsten Sinne des Wortes: So leuchten in der Bundesallee über dem Portal der Kirche Zum Guten Hirten die Worte „Frieden“ und „Solidarität“. Vor der Philippus-Kirche am Grazer Platz stapeln sich Hilfsgüter für das Kriegsgebiet, unzählige fleißige Hände bringen, holen, sortieren und verpacken – alle nehmen Anteil und möchten helfen. Unser Stadtteil, in dem Integration und Gemeinschaft ohnehin besonders großgeschrieben werden, beweist einmal mehr, was in ihm steckt.

Helfen hilft. Und Mut machen kann auch der Blick auf das, was das eigene Leben bereichert und erhellt. Das können die Frühlingssonne oder ein Kinderlachen sein, aber auch interessante Geschichten und inspirierende Hintergründe vom Miteinander in der Nachbarschaft. FRIEDA berichtet unter anderem von einem ausgezeichneten Dachgarten und stellt Ihnen eine ganzheitliche Art des Bogenschießens vor. Entdecken Sie das und mehr – ein kleines Stück Gewohnheit in unruhigen Tagen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, Gesundheit und Zuversicht.

Ihre FRIEDA

IMPRESSUM

FRIEDA ist das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

Redaktion: Inka Thaysen (ITH)

Redaktionelle Mitarbeit:

Christiane Flechtner (FLE), Bernd Kar-kossa (BEK), Harald Dudel (DU), 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



6

Ein Stück Glück im Grünen

TITELTHEMA

6-9

- Ein Stück Glück im Grünen 6
- Wo sich nicht nur die Hummeln tummeln 8

WIRTSCHAFT | UNTERNEHMEN | POLITIK 10-16

- UNTERNEHMEN** Jetzt mal andere Saiten aufziehen 10
- Durch mehr als 100 Jahre Geschichte „buddeln“ 14
- Fast zwei Milliarden Euro für zwei Jahre eingeplant 15
- Verkehrsüberwachung im Umfeld von Schulen und Kitas 15



20

Friedenau und Umgebung für die Ukraine

KULTUR | SOZIALES | FAMILIE

20-25

- Friedenau und Umgebung für die Ukraine 20
- Umwelt-Motto: „Mein Zuhause mit Zukunft!“ 24
- FriedeNOW ist ausgezeichnete Schülerzeitung 24
- Shelterbikes als mobile Schlafboxen für Obdachlose 24
- Neuer Beirat für Menschen mit Behinderung 25
- Nachbarschaftsfeste im Mai und September 25
- Suppenküche in Alter Mälzerei 25

HISTORISCHES

26-28

- Einer Karriere auf den „Zahn“ gefühlt 26



16

Kyudo als Lehre für das ganze Leben

SPORT | FREIZEIT | GESUNDHEIT

16-19

- SPORTSTORY** Kyudo als Lehre für das ganze Leben 16
- Tempelhof-Schöneberger BVV hat 18
- Sportentwicklungsplan beschlossen 19
- Zukunftspreis des Sports geht nach Schöneberg 19
- Proaktiv übers Fällen informieren 19



30

Mit Kochspaß ganz viel bewirken

PANORAMA

30-49

- LECKER!** Mit Kochspaß ganz viel bewirken 30
- ERNÄHRUNGSTIPP** Bewegung: Alles ist besser als nichts! 34
- MEDIENTIPPS** Bücher und Apps – diesmal zum Thema Fahrradfahren 36
- FINANZTIPP** der PSD Bank Berlin-Brandenburg 37
- AUSFLUGSTIPPS** Ein Träumchen in Rosarot 38
- Walderlebnis, Schatzsuche und Lagerfeuer 38
- TERMINTIPPS** für Friedenau und Umgebung 40-46
- RÄTSELN & GEWINNEN** Schwedenrätsel und Sudoku 47-48
- PRODUKTTIPPS** Gutes so nah 49



ALLES FÜR DEIN LAUFERLEBNIS

Dein Sportfachgeschäft
4x in Berlin und 2x in Brandenburg



**POTSDAMER
Innenstadt**



**BRANDENBURG/
HAVEL
Innenstadt**



@intersportolympia

AUS LIEBE ZUM SPORT

INTERSPORT[®]
OLYMPIA

Ein Stück Glück im Grünen

Vom Seele-Baumelnlassen in Kiezzgärten

Grün ist die Farbe der Hoffnung, sagt man, aber auch die der Fruchtbarkeit und der Erneuerung. Und sie tut uns gut: Frisches, helles Grün vermittelt Freiheit, dunkles wirkt beruhigend. Nach den Wintermonaten ist es also kein Wunder, dass es uns nach draußen zieht und wir uns über keimende Blätter, Halmchen und Knospen freuen. Besonders große Fans finden sich in den Berliner Kleingärten. Mehr als 66.000 PächterInnen gibt es in Berlin, und jetzt im Frühjahr dürften die meisten von ihnen mit jäten, zupfen, pflanzen, säen, schneiden und häckseln beschäftigt sein in den insgesamt 736 Kleingartenanlagen auf rund 2.900 Hektar. Damit werden satte drei Prozent der gesamten Stadtfläche kleingärtnerisch genutzt – wie ein grünes Netz ziehen sich diese Inseln durch die Großstadt. Allein

2.704 Parzellen gehören derzeit zum Bezirksverband der Kleingärtner Schöneberg-Friedenau e.V. und machen den Kiez mit Blumen, Gemüse und Obst nicht nur kunterbunt, sondern auch gesund und lecker. Keine Frage: Gärtnern ist hip!

„Wir wollen keine Parallelwelt sein, sondern jeder ist willkommen, und wir bieten auch eine ganze Reihe an öffentlichen Veranstaltungen an.“

Henry Dinter, 1. Vorsitzender der Kleingartenkolonie „Grüne Aue“

Henry Dinter holt mich am Grazer Platz ab und macht mit mir einen Spaziergang durch das größte zusammenhängende Kleingartengebiet von Berlin. „Es handelt sich hierbei um insgesamt 26 Kolonien, die alle nebeneinander liegen“, erzählt der 64-Jährige, der seit Anfang der 1990er-Jahre 1. Vorsitzender der Kleingartenkolonie „Grüne Aue“ ist. Dabei seien ‚Grüne Aue‘ und

‚Sonnenbad‘ mit jeweils mehr als 200 Parzellen die ausgedehntesten Anlagen, während ‚Lindenbaum‘ mit 19 Parzellen die kleinste Kleingartenkolonie dieses Gebiets darstellt. „Früher war das Schrebergartengebiet sogar noch größer! Die Gärten reichten bis zur Dominicusstraße und bis zum S-Bahnhof Schöneberg. Dort hatte meine Urgroßmutter noch ihren Garten“, sagt Dinter. Ihm selbst wurde das „Laubenpiepern“

quasi in die Wiege gelegt. Schon als Kind gehörte es zu seinem Alltag. Und das ist auch heute noch so. Der ehemalige Zahntechniker ist seit seiner Pensionierung fast jeden Tag in seinem Garten und freut sich nun über die ersten Frühjahrsblüher. „Krokusse und Schneeglöckchen sind schon da und leuchten mit den Forsythien um die Wette.“



Wenn man über die kleinen Wege läuft, vorbei an bunt gestrichenen Holzhäuschen und den ersten blühenden Gärten, kann man sich gar nicht vorstellen, dass diese Fläche einmal Kriegsareal war. „1938 wurde das gesamte riesige Gebiet komplett geräumt, denn rund um den S-Bahnhof Priesterweg sollte ein großer Güterumschlagplatz entstehen“, erzählt Dinter. Die Pläne seien schon aus den 1920er-Jahren gewesen, aber Ende der 1930er sollten sie letztlich umgesetzt werden. „Doch dann kamen die Kriegszeiten, und es wurden überall Flakstellungen aufgebaut.“ Auch heute finden sich im Boden immer noch Bomben und andere Munition, aber bei Neuverpachtungen werden die einzelnen Parzellen durch Spezialkräfte untersucht. „Der größte Fund, den ich erlebt habe, war eine 500-Kilo-Bombe in der Kolonie Alt-Schöneberg“, erinnert sich der Vorsitzende. „Ein Kleingärtner hatte sie entdeckt, als er eine Abwasser-Sammelgrube ausheben wollte. Er stieß plötzlich auf ein halbrundes Metallstück und ahnte, dass es sich um etwas Explosives handeln könnte. Und so war es dann auch. Das komplette Gelände wurde einen Vormittag lang geräumt, die Bombe entschärft.“ Ein solcher Fund sei jedoch selten, öfter finde man Flakmunition, alte Gerätschaften oder Gewehre. Nach dem Krieg nahmen sich die StädterInnen die ehemaligen Gartenkolonien zurück und bauten Gemüse und Obst zur Eigenversorgung an. In den 1950er-Jahren kam dann wieder Struktur in die Fläche, viele Anlagen wurden neu parzelliert – teilweise auf ihrem Ursprungsgebiet aus der Vorkriegszeit ... oder ein wenig versetzt. Auch Namen wurden geändert: So



Barbara Nawroth (sitzend, mit ihrer Freundin) fühlt sich im Kleingarten wie im zweiten Zuhause.

gibt es heute die „Kleingartenkolonie Deutschland“ nicht mehr. Einige dubiose oder historische Namen blieben jedoch bestehen, dazu gehören auch die Kleingartenkolonien „Kaninchenfarm“, „Burenland“ und „Samoa“. „Man darf Geschichte auch nicht ganz ausradieren, sonst wiederholen sich womöglich die Dinge“, findet Henry Dinter.

Der Weg führt vorbei am Garten von Barbara Nawroth. Sie ist gerade mit ihrer Freundin dabei, das grüne Gelände nach dem Winter auf Vordermann zu bringen. Die Frauen schneiden die Rosen zurück – ganz nach dem Gärtner-Spruch: „Blühen die Forsythien, muss man die Rosen schneiden!“ Es ist so still, dass man die Kraniche hört, die über die „Grüne Aue“ hinweg in den Norden zu ihren Brutgebieten zurückfliegen. „Genau das mag ich so an diesem Garten, dass man so ganz weg ist von der Großstadt und vom Alltag.“ Vor 22 Jahren hat Nawroth die Parzelle übernommen und ist seitdem im Sommer fast täglich hier. „Es ist mein zweites Zuhause, mein zweiter Anlaufpunkt, den ich nicht missen möchte“, freut sie sich. So wie Barbara Nawroth stammen die meisten PächterInnen aus dem näheren Umfeld. Viele wohnen im Malerviertel rund um den Grazer Damm, aber einige kommen auch aus dem Neubaugebiet hinter dem Südkreuz rund um die Papestraße. Für den Bau dieser neuen Siedlung hatte im Vorfeld die Kleingartenanlage „Zur Insel“ weichen müssen.

Schräg gegenüber treffe ich ein weiteres „Urgestein“ der „Grünen Aue“. Helga Fritko ist in ihrem Garten aktiv. Ihre Parzelle hat sie seit Anfang der 1970er-Jahre gepachtet, nennt ihren Garten „eine wahre Kostbarkeit“. Sie weiß: „Dem Laubenpiepertum haftet der Ruf einer großen Spießigkeit an, aber eigentlich haben wir gar nicht so viele Gartenzwerge“, sagt sie und schmunzelt. Vor allem, seit viele junge Familien hinzugekommen sind, habe sich die Anlage verjüngt und auch die Atmosphäre verändert. Alles sei offener, freundlicher geworden. Sie selbst nutzt ihre Parzelle häufig. „So wie die ersten Sonnenstrahlen rauskommen, bin ich auch da.“ Doch dann wird sie hektisch und muss los – zum Kartenspielen und Mittagessen mit Freundinnen. Ein angenehmer, gesunder Stress scheint das zu sein ... Ihr Satz mit den Gartenzwerge



Helga Fritko ist in ihrem Garten aktiv. Ihre Parzelle nennt sie „eine wahre Kostbarkeit“.

kommt mir erneut in den Sinn. Tatsächlich werden den SchrebergärtnerInnen „Spießigkeit“ und „Verschlossenheit“ auch heute noch nachgesagt. „Und das Klischee stimmt auch leider – teilweise – nach wie vor“, sagt der Vereinsvorsitzende Dinter. Nicht umsonst müsse er immer wieder mal jemanden darauf hinweisen, dass die Hecken ganzjährig auf ihre zulässige Maximal-Höhe von 1,25 Metern zurückzuschneiden sind. „Manche wollen sich einigeln, eine Mauer um den Garten bauen, aber das geht eben nicht!“ Beim Regionalforum Friedenau Ost, das im Dezember als Online-Veranstaltung stattfand, waren Überlegungen zum Distanz-Abbau und intensiverer Öffentlichkeitsarbeit auch ein großes Thema: „Wir wollen keine Parallelwelt sein, sondern jeder ist willkommen, und wir bieten auch eine ganze Reihe an öffentlichen Veranstaltungen an, zum Beispiel eine Garten-Fachberatung. Wir sind offen für jeden, aber das muss natürlich auch außerhalb der Kolonie sichtbar sein“, betont Dinter. Die Aussage beinhaltet damit auch einen kleinen Trost für diejenigen, die auf eine Parzelle warten (denn die Warteliste ist exorbitant lang): Man muss eben *keine eigene* Parzelle haben, um hier seine Freizeit zu verbringen. So sieht das auch Funda Siri. Sie ist gern auf dem Schrebergartengelände, obwohl sie selbst gar kein eigenes Grundstück hier hat: „Für mich ist das ein Ort der Ruhe, und deshalb gehe ich auch regelmäßig mit meinen Hunden Nica, Leni und Nika hier spazieren.“

Was auch zum Kleingartenleben dazu gehört, ist die bunte Mischung der



Henry Dinter, 1. Vorsitzender der Kleingartenkolonie „Grüne Aue“, zeigt die neue Wetterstation. Sie soll sämtliche Klimadaten aus dem Kiez erfassen.

Wo sich nicht nur die Hummeln tummeln

Der preisgekrönte Dachgarten hoch über der Bornstraße

Ein ganz besonderer Garten hätte eigentlich „Berlins schönstes Gründach“ sein sollen, damals, 2018: Die grüne Oase im sechsten Stock des Hauses an der Bornstraße 14 belegte beim gleichnamigen Wettbewerb der Berliner Wasserbetriebe den zweiten Platz ... allerdings reichte es nur deshalb nicht für den offiziellen Spitzenrang, weil sie den Augen der Öffentlichkeit ziemlich entzückt ist. Selbst Besitzer Claus Lutterbeck erreicht sein selbstgeschaffenes Paradies nur, wenn er über seinen Balkon dorthin klettert. Nicht ganz ungefährlich, gibt es trotz luftiger Höhe doch kein Geländer um die 150 Quadratmeter große Fläche. Seine Frau mag ihn auch deshalb nicht begleiten, erzählt er im FRIEDA Interview. Was ihn nicht davon abhält, seine grüne Spielwiese auch diesen Frühling wieder für eine lange Saison herzurichten.

FRIEDA: Herr Lutterbeck, wie sind Sie überhaupt auf die Idee gekommen, das Dach so zu gestalten?

Lutterbeck: Eigentlich dachte ich schon gleich nach unserem Einzug 2006 darüber nach, dass ich mehr aus dem bis dato nur mit Splitt und kleinen Pflänzchen bedeckten Dach machen wollte. Und nachdem die Nachbarn im Haus grünes Licht gegeben hatten, legte ich los, allerdings zahlte ich viele Jahre ordentlich Lehrgeld. Ich schleppte Erde hoch, der nächste Starkregen wusch sie weg; ich säte Pflanzen aus, ein trockener Sommer ließ sie eingehen. Nach einem fünfjährigen Auslandsaufenthalt begann ich dann 2013 das Ganze noch mal anzugehen, diesmal besser informiert. Ich habe viel ausprobiert und inzwischen eine lange Liste von Pflanzen, die Hitze und Trockenheit, aber auch den ewigen Wind da oben vertragen. Der Schnittlauch, der sich selbst aussät, verwandelt mein Dach zur Blütezeit in ein lilafarbenes Meer, Thymian und Salbei ernte ich sogar im Winter, um unser Essen damit zu verfeinern. Bunt wird es mit Glocken- und Kornblumen, Klatschmohn, Cosmeen und Löwenzahn.

PächterInnen. Hier haben Menschen aus der Schweiz, den USA, Italien, Iran und Irak, Türkei und Griechenland ihre Gärten. Nach zwei Jahren Pandemie werden nun auch wieder Feste und Veranstaltungen geplant. Schon in Vorbereitung ist eine Ausstellung zu Natur und Umwelt. Außerdem soll in diesem Jahr nun endlich, mit zweijähriger Verspätung, ein Schaugarten samt Klimabeet eröffnet werden. Mittendrin steht dann eine professionelle Wetterstation. „Diese wird sämtliche Klimadaten aus dem Kiez erfassen. Das sind Informationen,

die unsere Mitglieder sicher brauchen können. Die nächste Wetterstation steht auf dem Insulaner, da können die Daten schon ganz andere sein“, erklärt Henry Dinter. Die Ergebnisse sind nach der Installation der Wetterstation über die Website des Vereins abrufbar.

Neben dem größten Kleingartengebiet gibt es auch in anderen Teilen Frieden aus und rundherum noch eine Reihe weiterer kleiner und großer Schrebergärten, im Rheingauviertel etwa die Kleingartenkolonien „Johannisberg“, „Kissingen“ oder „Oyenhäuser“. Letztere musste insgesamt 160 Parzellen für eine Wohnbebauung einbüßen. Ein ähnliches Schicksal ereilte auch die Kleingartenanlage Wilmersdorf e. V., gelegen zwischen Nauheimer Straße im Norden, Wiesbadener Straße im Süden, Johannisberger Straße im Westen und Aßmannhauser/Gerolsteiner Straße im Osten. Hier fielen 22 Parzellen einfach weg. Klar, der Siedlungsdruck ist groß, Berlin ist ein beliebter Wohnort und platzt mittlerweile aus allen Nähten. Gleichzeitig sind die Kleingärten als Inseln fern vom Alltag nicht nur Naherholungsorte für die Menschen, sondern auch kostbarer Lebensraum für die Tiere der Stadt. Es bleibt zu wünschen, dass diese grünen Oasen weiterhin erhalten bleiben. Grün ist die Hoffnung. FLE



Funda Siri ist mit den Hunden Nica, Leni und Nika gern auf dem Schrebergartengelände unterwegs, obwohl sie selbst gar kein eigenes Grundstück hier hat.



FRIEDA: Was für Voraussetzungen muss denn ein Dach für eine solche Begrünung mitbringen?

Lutterbeck: Tja, da ist der Haken. Es gibt viele Anforderungen und Vorschriften, was einen großen Aufwand bedeutet und sicher auch viele davon abhält. Wir hatten hier einen Sonderfall. Nach einem Schwamm-Befall 2001 musste das alte Dach erneuert werden; darum kümmerte sich ein junger Architekt, der für die damalige Zeit sehr modern dachte. Er setzte ein neues Stockwerk auf die vier vorhandenen Etagen - mit zugänglichem Flachdach. Es war statisch so ausgelegt, dass es für eine Begrünung ausreichte. Ein Bewässerungssystem habe ich mir mit Schläuchen selbst gebaut; außerdem sammele ich Regenwasser auf.

FRIEDA: Apropos, die Eigenschaft als Wasserspeicher ist einer der vielen ökologischen Vorteile von Dachbegrünung,

aber lange nicht der einzige. In der geplanten Novelle der Berliner Bauordnung soll es deshalb auch eine Pflicht zum Bepflanzen für viele Dächer geben.

Lutterbeck: Genau, ein Gründach kühlt die Luft im Sommer ab und es isoliert unsere Wohnung drunter. Es kann tausende Liter speichern, die sonst sinnlos in die Kanalisation rauschen würden oder sogar Überflutungen anrichten könnten. Außerdem ist die Fläche eine regelrechte Insektenweide - nach meinen Beobachtungen gerade für Hummeln ein Paradies! Und auch viele Vögel kommen her, für die ich Futter und Wasser bereitstelle. Sogar ein Entenpärchen besucht mich im Sommer regelmäßig. Auf dem Dach sind die Tiere sicher vor Katzen oder Füchsen.

FRIEDA: ... und dann ist da noch der Erholungswert.

Lutterbeck: Als ich noch berufstätig war, bin ich als Auslandskorrespondent viel in der Welt herumgekommen, saß dauernd im Flugzeug. Jetzt ist Schluss damit. Hier genieße ich eine Art von Freiheit. Der Blick über ganz Berlin ist ein Traum. An Sommerabenden habe ich hier einen Liegestuhl stehen - zum Leidwesen meiner Frau direkt an der Dachkante - und schaue dem Sonnenuntergang zu ... das ist wie Urlaub auf Capri!

FRIEDA: Wie bereiten Sie jetzt, im Frühjahr, alles dafür vor?

Lutterbeck: Die erste Aufgabe ist Ende März/Anfang April alles, was erfroren ist, und altes Gestrüpp vom letzten

Jahr zu entfernen, denn über den Winter lasse ich alles für die Vögel und die Vermehrung der Pflanzen stehen. Ich schneide auch die großen Ligusterbüsche zurück. Reparaturen stehen an, Schläuche sind undicht, Sprinkler-Düsen kaputt. Die Stürme von neulich haben den Mast für die Vogelhäuschen umgerissen. Und dann geht auch schon die Aussaat los. Ich probiere dabei immer noch neue Sachen aus, nehme mir von Spaziergängen Samen mit und schaue, was wächst und gedeiht.

FRIEDA: Dafür braucht es einen langen Atem.

Lutterbeck: Ja, aber ich habe schon immer großes Interesse an Pflanzen gehabt und zum Glück auch einen grünen Daumen von meiner Mutter geerbt.

FRIEDA: Dann drücken wir alle Daumen für die grüne Saison. Vielen Dank für das Interview. *ITH*

TIPPS ZUM THEMA

Literatur: In dem gerade erschienen Buch „Living Roofs. Urbane Gärten über den Dächern der Welt“ von Ashley Penn finden sich fünf Seiten über das Projekt an der Bornstraße 14.

Förderprogramm: www.berlin.de/sen/uvk/natur-und-gruen/stadtgruen/stadtgruen-projekte/1-000-gruene-daecher

<https://www.ibb-business-team.de/gruendachplus/>



Dachgärtner Claus Lutterbeck hat seinen grünen Daumen von seiner Mutter geerbt.



Die gelernten Geigenbauerinnen Andrea Dürr und Tanja Hidde verleihen und verkaufen Streichinstrumente sowie Zubehör, vor allem aber reparieren und restaurieren sie sie oder bringen sie mit einer professionellen Pflegeeinheit auf Vordermann.

Jetzt mal andere Saiten aufziehen

UNTERNEHMEN Ein Besuch in der Werkstatt für Geigenbau an der Wilhelm-Hauff-Straße

Ziemlich genau 50 Prozent zeigt der untere Zeiger auf dem weißen Ziffernblatt an diesem Morgen. Und präsentiert sich damit in bester Vorführperfekt-Manier. „Das ist aber äußerst selten, dass hier auf den Punkt die perfekte Luftfeuchtigkeit herrscht“, ist Andrea Dürr erstaunt. Folglich muss sie das kleine elektrische Gerät am Boden nicht einschalten, dass ansonsten für nötigen Ausgleich gesorgt hätte, wahlweise mit mehr Feuchtigkeit für das Ladenlokal oder vor-eingestelltem Entzug derselben. Auch mit dem oberen Zeiger ist Dürr heute zufrieden. 18 Grad Raumtemperatur liegen im Idealbereich für die wertvollen und vielfach sehr geliebten Gegenstände, die hier, im Erdgeschoss an der Wilhelm-Hauff-Straße 14, liegen, stehen und von Regalen herabhängen: einige

Bratschen, mehrere Celli und viele, viele Geigen. Betreut werden die hölzernen Schätzchen von Andrea Dürr und Tanja Hidde. Die beiden gelernten Geigenbauerinnen verleihen und verkaufen Streichinstrumente sowie Zubehör, vor allem aber reparieren und restaurieren sie sie oder bringen sie mit einer profes-

„Wir hatten hier schon emotionale Übergaben, gerade bei Erbstücken!“

Tanja Hidde

sionellen Pflegeeinheit auf Vordermann. „Früher haben wir auch beide selbst Geigen gebaut“, erzählt Hidde, „und es wäre ein wahrer Traum, das einmal wieder machen zu können.“ Leider – oder eigentlich auch gar nicht leider – reicht die Zeit dafür schon lange nicht mehr. Die Dienste der zwei Expertinnen sind

stark nachgefragt. Gerade in Corona-Zeiten habe das Interesse am Musizieren zugenommen, das konnten die beiden ganz direkt spüren: „Es kamen und kommen doch einige Kunden mit zuvor eher vergessenen Instrumenten, weil sie nun Lust hatten, wieder darauf zu spielen“, sagt Dürr, „oder um auf der geerbten Geige der Großmutter, die bisher nur ein optisches Andenken war, das Spielen ganz neu zu erlernen.“

Die Klientel aus der Nachbarschaft, anderen Teilen Berlins und dem Umland ist jedenfalls buntgemischt und sehr nett, finden beide Frauen. Es sind Hobby-MusikerInnen, aber auch Profis, BerufsstreicherInnen und MusiklehrerInnen etwa. Kein Wunder eigentlich ... hier, mitten im Künstlerviertel. „Wir haben tatsächlich erst



Perfekte Luftfeuchtigkeit für die hölzernen Schätze: Ungefähr 50 Prozent gibt das Messinstrument an.

gemerkt, wie gut unsere Standort-Wahl in Friedenau wirklich passte, als wir schon eröffnet hatten, also nach 2014“, erklärt Tanja Hidde. Die gebürtige Berliner ist – ebenso wie ihre Kollegin – auch im Kiez zu Hause, beide wohnen ganz in der Nähe ihres Arbeitsplatzes. Kennengelernt aber haben sie sich weit, weit weg, in England nämlich. An der international bekannten „Newark School of Violin Making“ erlernten beide in den 90er-Jahren das Handwerk. „Die Ausbildung war sehr praxisnah. Es war eine wunderbare Zeit“, erinnert sich Andrea Dürr, die ursprünglich aus dem Schwarzwald stammt, „und daraus sind viele tolle, bleibende Kontakte hervorgegangen!“ Nach dem Abschluss war sie in Brighton, Boston, Portland/Oregon und Montréal tätig, Hidde unter anderem in Barcelona und Los Angeles. Manchmal hilft den beiden Handwerkerinnen das englische Fachvokabular auch heute noch, denn ihre Kundschaft



18 Grad Raumtemperatur liegen im Idealbereich für die wertvollen Celli, Bratschen und Geigen.

ist durchaus nicht nur deutschsprachig. Viele kommen auf Empfehlung anderer oder haben die Werkstatt im Internet oder bei Events entdeckt: Sie ist traditionell eine Station bei der „Südwestpassage Kultour“, und auch bei den Europäischen Tagen des Kunsthandwerks in Berlin Anfang April war sie wieder Anlaufstelle, öffnete ihre Türen für Interessierte oder schlichtweg Neugierige.

Insgesamt gibt es in der und um die Hauptstadt ungefähr 40 Geschäfte mit grob ähnlichem Angebot, berichten die beiden Friedenauerinnen. „Berlin ist eben eine Stadt mit einem starken Musikleben“, betont Tanja Hidde, „und offenbar findet jeder Laden mit der Zeit seine ganz eigene Nische und sein Stammpublikum.“ An der Wilhelm-Hauff-Straße könnte das Alleinstellungsmerkmal in der weiblichen Doppelspitze

Fotos: ©Inka Thaysen, ©Martin Kunze

Wussten Sie eigentlich? Wir verkaufen auch Ihre Immobilie!

Wer seine Immobilie zu einem guten Preis verkaufen möchte, braucht einen kompetenten Partner an seiner Seite:

- Wo erhalte ich eine kostenlose und unverbindliche Wertheinschätzung meiner Immobilie?
- Wo finde ich seriöse Käufer?
- Welche Unterlagen benötige ich?

Seit Jahrzehnten biete ich Käufern und Verkäufern die Antworten zu diesen Fragen. Mit genauer Marktkenntnis und detaillierten Bewertungsverfahren ermittelt die BVBI den Wert Ihrer Immobilie.

Wenden Sie sich vertrauensvoll an mich und lassen Sie sich beraten. Darauf können sich beide Seiten verlassen:
Käufer und Verkäufer.

Kostenfreie,
unverbindliche
Wertheinschätzung
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



Für perfekte Ergebnisse arbeiten die Geigenbauerinnen mit Stecheisen, Schnitzmessern, Ziehklängen und Feilen oder nehmen den winzigen Daumenhobel (oben) zur Hand. Tanja Hiddes Spezialgebiet ist die Bearbeitung der Instrumente, Andrea Dürres die der Bögen.

liegen: „Ich denke, dass manche Menschen uns tatsächlich gerade deshalb aufsuchen und um Rat und Tat fragen“, sagt die Fachfrau. Das Konzept sei nach der Eröffnung erst gewachsen, es habe sich „sozusagen herausgeschält“ ... Was für eine passende Metapher mit Blick auf die Werkzeugpalette der Handwerkerinnen: Am häufigsten arbeiten sie mit Stecheisen zum Zurechtschneiden oder dem Ausarbeiten der Stege, auch Schnitzmesser, Ziehklängen und Feilen nehmen die beiden oft zur Hand; der winzige Daumenhobel ist für feinste Arbeiten gut. Allen Hilfsmitteln gemein ist, dass sie spitz und/oder scharf sind. Klingt gefährlich und sieht auch so aus. Dürr kann aber weitgehend beruhigen: „Wenn wir uns verletzen, sind es meist eher kleine Wunden. Trotzdem

ungünstig, denn sobald es blutet, kann man nicht weiterarbeiten.“ Hidde, für die aufs Schnitzen einer sogenannten Schnecke (also dem spiralförmigen Abschluss des Instrumentenhalses) ein einziges Mal ein ambulanter Krankenhausaufenthalt wegen einer Handverletzung folgte, empfiehlt: „Im Zweifel sollte man Handschuhe tragen oder sich die Finger vorher abkleben – und sich immer dreimal fragen, ob man wirklich die sicherste Position für die jeweilige Tätigkeit gefunden hat.“ Ihr Spezialgebiet ist die Bearbeitung der Instrumente, während Andrea Dürr sich besonders der Bögen annimmt. Mögen diese auch zunächst unscheinbarer aussehen, hat der professionelle Umgang mit ihnen es in sich: „Bogenbau ist sogar ein eigener Ausbildungsberuf,“ erklärt die Expertin, „und in der Reparatur zeigt sich, dass jeder Bogen seine ganz individuellen Eigenheiten hat.“

zulässt, dann würden sie sich vielleicht die besonderen Holzscheite vornehmen, die in und auf mehreren Regalen lagern. Rohmaterial für den Neubau. Streichinstrumente bestehen aus Ahorn, die Decke aus Fichte. Das Fichtenholz stammt aus Alpenregionen, in denen die Bäume langsam wachsen und gleichmäßige, schmale Jahresringe dicht an dicht ausbilden. Das beste Ahornholz kommt aus Bosnien. Aktueller Farbrend bei der Lackierung sei ein dunkelrötliches Braun: „In den 70er-Jahren war es noch eher orange oder braun“, weiß Hidde. „Geigenbau ist handwerklich in der Vergangenheit verhaftet, unterliegt aber eben auch Modeströmungen“, ergänzt Andrea Dürr. Das betreffe auch die Technik; bei manch einem kämen heutzutage sogar 3D-Scanner für Ersatzteile zum Einsatz. Nicht so in Friedenau – hier ist Handarbeit gefragt und gewollt. Vermutlich fühlen sich mit dieser persönlichen Herangehensweise viele KundInnen sehr wohl, gerade wenn sie ein geliebtes Stück zur Überarbeitung bringen. „Wir hatten hier schon emotionale Übergaben, gerade bei Erbstücken“, erinnert sich Tanja Hidde, „aber auch große Freude bei der Abholung. Dann fallen Sätze wie ‚Oma würde sich so freuen, könnte sie das noch erleben!‘“ Noch ein Grund mehr wohl, einfach öfter mal andere Saiten aufzuziehen. ITH



Im Regal lagert qualitativvolles Holz, falls wieder Zeit zum Geigen-Neubau bleibt.



Buderus

Heizsysteme mit Zukunft.

Für die Zukunft des Blauen Planeten.

Gutes Klima braucht Experten.

Gerade in der Wärmeversorgung von Gebäuden liegt ein enormes Potenzial für den Klimaschutz. Wir als Systemexperten können das dank optimierter Systemlösungen voll ausschöpfen. Mit Wärmepumpen und Hybridsystemen, die erneuerbare Energien nutzen und CO₂ einsparen. Mit modernen, hocheffizienten Gas-Brennwertgeräten. Und mit Kompetenz für Klima und Umwelt.

www.buderus.de/bluexperts

Durch mehr als 100 Jahre Geschichte „buddeln“

BAU Im alten Post-Gebäude laufen Umbaumaßnahmen fürs neue Kundenzentrum der PSD Bank

Wer bei Umzug oder Renovierung sein Haus oder einzelne Zimmer leerräumt, kennt diesen Effekt: Plötzlich wirkt alles viel größer als mit Möblierung; wie ein Tanzsaal kommen einem die Räume manchmal glatt vor. An der Handjerystraße gibt es gerade einen – wirklich – *sehr* großen solchen „Tanzsaal“. Denn im altehrwürdigen ehemaligen Post-Gebäude haben in den vergangenen Wochen umfangreiche Arbeiten stattgefunden. „Wir haben im Innern alles zurückgebaut, was die FriedenauerInnen an Einrichtung aus der Post kannten: den Teppich, alte Rohre, Sanitärteile, alle Abtrennungen entfernt“, erklärt Benjamin Metzger, projektverantwortlicher Architekt bei der PSD Bank Berlin-Brandenburg, die seit 2015 Besitzerin des Altbaus ist und ihr neues Kundenzentrum dort einziehen lassen wird: „Jetzt ist die Halle genauso nackt, wie sie vor über 100 Jahren mal war. Ein spannendes Bild!“ Gut, dass Metzger es beschreiben kann, denn Menschen, die nichts mit dem Bau zu tun haben, dürfen aus Sicherheitsgründen nicht hereinspinnen.

Begonnen haben die Räumungsmaßnahmen Anfang des Jahres, seitdem kommen jede Woche neue HandwerkerInnen dazu, um die unterschiedlichen Aufgaben anzugehen. Vieles muss dabei mit der Denkmalschutzbehörde abgestimmt werden, erklärt Benjamin Metzger. Kein Wunder, die alte Post entstand zwischen 1915 und 1920, „wir buddeln uns also durch ein mehr



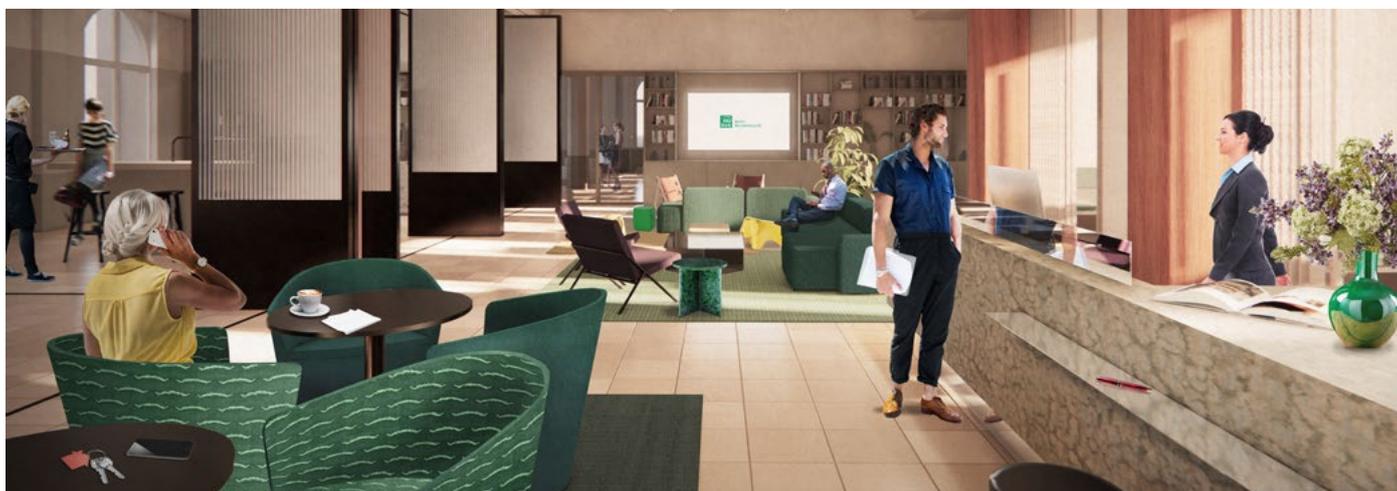
Die Post-Halle wirkt ohne ihr bisheriges Interieur riesig. Die ganze Einrichtung wurde kürzlich zurückgebaut.

als 100 Jahre altes Gebäude, arbeiten fast archäologisch!“ Besonders im Blick sind aber auch jene Teile, die in jüngerer Zeit Einzug gehalten haben: „Viele Baustoffe aus den letzten Jahrzehnten müssen mit Umsicht behandelt werden. Dafür haben wir extra Fachpersonal, denn uns ist es wichtig, dass wir alles korrekt entsorgen“, betont der Architekt. „Gleichzeitig werden wir bei unserer kommenden eigenen Einrichtung von Anfang an darauf achten, dass alle Materialien sortenrein verbaut werden, um nicht unsererseits eines Tages für Sondermüll verantwortlich zu sein. Und wir werden Recycling-Stoffe verwenden, etwa den sogenannten ‚Urban Terrazzo.‘“ Darüber hinaus soll alles Entstehende den Denkmal-Aspekt des Hauses unterstreichen. „Das Erscheinungsbild wird deutlich großzügiger sein als zuletzt“,

schildert Metzger, „und unter anderem dadurch dem Denkmalstatus viel stärker Rechnung tragen.“

Am Ende soll ein großes, allen offenes Entrée zur Bank mit einladender Lobby-Atmosphäre und Café entstehen. Nach Ende des ersten Bauabschnitts, nach jetzigen Plänen noch diesen Sommer, sollen die PSD MitarbeiterInnen des Kundencenters einziehen. Im Anschluss wird es auch ein großes Sommerfest am Standort geben; und alle im Kiez werden eingeladen sein. Schon vorher kann man sich bald ein kleines „Séparée“ sichern: Am neu hergerichteten Standort bietet die Bank nämlich eine Anlage mit mehr als 2.000 Schließfächern an.

Die Infos dazu gibt es unter www.psd-bb.de/schliessfach



Zukunftsvision: So offen und modern soll der neue Entrée-Bereich der PSD Bank bald aussehen.

Fast zwei Milliarden Euro für zwei Jahre eingeplant

POLITIK Doppelhaushalt in Tempelhof-Schöneberg beschlossen

Eine ganze „Reihe von wichtigen Maßnahmen“ sollen in Tempelhof-Schöneberg in den kommenden zwei Jahren angegangen werden: Das hat die grünrote Zählgemeinschaft in der Bezirksverordnetenversammlung (BVV) nach der Entscheidung über den neuen Doppelhaushalt 2022/23 betont. Er hat ein Gesamtvolumen von knapp zwei Milliarden Euro, wovon der größte Teil für Personalkosten sowie in Transferleistungen gebunden sei. Als wichtigste Vorhaben werden etwa der Ausbau der Fahrradinfrastruktur aufgeführt, der mit 200.000 Euro pro Jahr ausgestattet ist, dazu kommen 60.000 Euro jährlich für mehr Verkehrssicherheit, insbesondere für Kinder. Für 90.000 Euro soll die Stelle einer/s Beauftragten für „Gute Arbeit“ geschaffen werden, für 120.000 Euro eine für Schulkoordina-

tion – hier geht es um Planung und Bau. Die Begutachtung, Pflege und Reinigung von Kunstwerken, Denkmälern und Gedenktafeln im Bezirk sind mit 40.000 Euro veranschlagt. Einen der größten Posten macht das Thema Inklusion aus. Allein 100.000 Euro pro Jahr sind für inklusive Spielgeräte auf Spielplätzen vorgesehen, dazu kommen 150.000 Euro jährlich für Baumaßnahmen der Barrierefreiheit in den bezirkseigenen Gebäuden, und 40.000 Euro fließen in besseres Rettungsequipment für Menschen mit Mobilitätseinschränkung sowie in ein Modellvorhaben, bei dem künftig BVV- und Ausschusssitzungen in Gebärdensprache übersetzt werden. 30.000 Euro stehen für die Würdigung von Leistungen im Bereich Sport zur Verfügung, 83.000 Euro für die Jugendarbeit.

Verkehrsüberwachung im Umfeld von Schulen und Kitas

VERKEHR Bezirke beteiligten sich an übergreifender Aktion

Mehr Sicherheit für die Kleinen: In der ersten März-Woche haben sich an einer bezirksübergreifenden Aktion auch die Ordnungsämter von Tempelhof-Schöneberg, Steglitz-Zehlendorf und Charlottenburg-Wilmersdorf beteiligt. Die Behörden nahmen dabei gezielt das Umfeld von Schulen und Kitas ins Visier und kontrollierten dort den sogenannten ruhenden Verkehr. Allein Charlottenburg-Wilmersdorf kam auf mehr als 170 geahndete Verkehrsordnungswidrigkeiten und rund ebenso viele Fälle von mündlichen Verwarungen. Überwiegend ging es um das Halten in zweiter Reihe, auf Radwegen, im Fünf-Meter-Kreuzungsbereich und im Halteverbot durch „Elterntaxi“. Einmal musste auch eine sogenannte Umsetzung vorgenommen – also abgeschleppt – werden. Allein die Anwesenheit der gut erkennbaren uniformierten Außendienstkräfte des Ordnungsamts habe laut Bezirksamt bereits eine Vielzahl an Verkehrsordnungswidrigkeiten verhindert. Bezirksstadtrat Oliver

Schruoffeneger war teilweise persönlich vor Ort: „Wir werden weiterhin die Einhaltung der Verkehrsregeln verstärkt im Auge behalten.“

Tempelhof-Schöneberg hatte besonders das sogenannte „Eckenparken“ in den Blick genommen. „Für unsere Kinder bedeuten in Kreuzungsbereichen stehende Fahrzeuge eine außerordentliche Gefährdung, denn die notwendigen Sichtbeziehungen – Sehen und Gesehenwerden – sind durch die parkenden Fahrzeuge nicht gegeben“, heißt es von der Verwaltung. Steglitz-Zehlendorf meldete 155 Anzeigen zu Ordnungswidrigkeiten, 14mal wurde hier abgeschleppt. Bezirksstadtrat Urban Aykal: „Als Familienvater ist mir die Sicherheit unserer Kinder im Bezirk ein ganz besonderes Anliegen. [...] Bei stetig wachsendem Autoverkehr ist die Gefahr vor Schulen und Kitas allgegenwärtig. Deswegen ist es umso wichtiger, die Erwachsenen kontinuierlich in die Pflicht zu nehmen.“

prime
time
theater



**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**

Kyudo als Lehre für das ganze Leben

Die Kunst fernöstlichen Bogenschießens



Simon Grunerts Bogen ist handgefertigt, er besteht aus Holz und Carbon. Dass der obere „Wurfarm“ beim sogenannten *Yumi* deutlich länger ist, geht vermutlich auf die ursprüngliche Schusstechnik im Knien zurück.

Es hat schon etwas Erhabenes, wenn Simon Grunert seine Vorbereitungen in Angriff nimmt. Das beginnt bereits beim Ankleiden. Der Friedenauer streift sich ein weißes Übungshemd über, das sogenannte *Qi*, dann den *Kimono*, schnürt akribisch den *Obi* (Gürtel) und schlüpft in *Tabi*, weiße Strümpfe, die in der Spitze zweigeteilt sind. Dann holt er das Hauptutensil aus der Ecke, den Bogen, japanisch *Yumi*. Mit Hingabe wickelt er ihn aus seiner Hülle, und zieht die Sehne auf. Das Exemplar aus Holz und Carbon ist handgefertigt von einem Bogenaumeister in Japan; 1.200 Euro hat es gekostet und misst stolze 2,24 Meter. Durch seine asymmetrische Form mutet der Bogen zunächst etwas ungewöhnlich an. Der obere „Wurfarml“ ist deutlich länger als der untere. Man nimmt heute an, dass diese Bauweise in der ursprünglich knienden Schusstechnik begründet ist – das untere Ende musste deshalb kürzer sein. Simon Grunert betreibt damit einen besonderen Sport, der viel mehr beinhaltet, als nur einen Pfeil möglichst präzise ins Ziel zu bringen. Vor 15 Jahren hat er sich dem sogenannten *Kyudo* verschrieben. „Ein Freund hat mir damals ein Buch in die Hand gedrückt. Es hieß ‚Zen in der Kunst des Bogenschießens‘ von Eugen Herrieger, und dann hat er zu mir gesagt, ich solle mal mit zum Bogenschießen kommen“, erinnert sich der 43-Jährige. In der Jugend hatte ihn vor allem Streetball beschäftigt, eine Spielart des Basketballs; nun aber betrat er eine ganz neue Welt. „*Kyudo* ist sehr ästhetisch, hat es auch technisch in sich. Und das alles in einem schönen, zeremoniellen Gewand.“ Grunert schloss sich dem *Kyudo-Dojo Berlin e. V.* an. Der Verein hat seinen Sitz am Lauterplatz. Demnächst kann er bereits sein 45-jähriges Bestehen feiern, denn gegründet wurde er am 30. April 1977 als Erste-Deutsche-Kyudo-Gesellschaft HEKI-RYU (1981 erfolgte die Umbenennung) ... und somit auch erster Berliner Club für diesen Sport. Einige Vereinsmitglieder kennen deshalb noch Professor Genshiro Inagaki, der jahrelang Bundestrainer war und die Anfänge des *Kyudo* in Deutschland mit begleitete.

Kyudo ist eine der alten klassischen japanischen Kampfkünste, die sich

aus den Waffentechniken der *Samurai* entwickelte. Mit der Einführung der Feuerwaffen im 16. Jahrhundert verlor der Bogen, die bis dahin wirkungsvollste Distanzwaffe der *Samurai*, seine zentrale militärische Bedeutung und wurde fast nur noch zur Jagd, zum Sport und für höfische Zeremonien verwendet. Die Ausbildung der *Samurai* umfasste jedoch weiterhin alle traditionellen Kampfkünste, und so blieben die Erkenntnisse, die über Jahrhunderte auf dem Schlachtfeld gewonnen worden waren, erhalten. Auf deren Grund-

„Es gibt keine Abkürzungen auf dem Weg zu mehr Perfektion, man kann nicht mogeln.“

Simon Grunert

lage wurde das Bogenschießen als erste Kriegskunst zu einem Übungsweg der *Samurai*. Dabei traten geistige Aspekte in den Vordergrund. 1660 wurde der Begriff *Kyudo* geprägt, der heute allgemein verwendet wird. *Kyu* steht für „Bogen“, *Do* für den „Weg“. Im Laufe der Jahrhunderte entstanden verschiedene Stilrichtungen, die sich in unterschiedlichen Schulen (*Ryū*) mit eigener Schießtechnik bis heute erhalten haben. Der japanische Langbogen erfordert eine besondere Schießtechnik, die nur durch langes und intensives Üben zu erlernen ist. Weitere äußerliche Besonderheiten sind die traditionelle Kleidung und die zeremoniellen Bewegungsformen für Demonstrationen, Prüfungen und Meisterschaften. Simon Grunert erklärt: „Es gibt keine Abkürzungen auf dem Weg zu mehr Perfektion, man kann nicht mogeln. Man braucht einen langen Atem, Hingebung. Körper, Technik und Geist bilden im Idealfall eine Einheit. Und wenn sich der perfekte Schuss löst, gibt es einen Moment der Klarheit und des Friedens. Bei den Prüfungen zu den höchsten *Dans* sollte man die Persönlichkeit des Schützen erkennen können.“ Letztlich könne *Kyudo* eine Lehre für das ganze Leben sein. „Mir hat es enorm geholfen“, sagt Grunert, „ich bin insgesamt wesentlich besser strukturiert, als ich es vorher je gewesen war.“

Deutschlandweit üben etwa 1.000 Menschen *Kyudo* aus. Der *Kyudo-Dojo Berlin e. V.* ist Mitglied im Landessportbund, dem Judo-Verband Berlin und

über seine Mitgliedschaft im Deutschen *Kyudo* Bund im Deutschen Olympischen Sportbund organisiert. Durch viele Siege und vordere Plätze sowohl im Einzel- als auch in der Mannschaft bei Berliner, Deutschen und Europameisterschaften zählt der Verein mit seinen 40 Mitgliedern im Alter von 18 bis 83 Jahren zu den erfolgreichsten in Deutschland. Im Wettkampf muss der Schütze aus 28 Metern eine 36 Zentimeter große Scheibe treffen, die ihr Zentrum 30 Zentimeter über dem Boden hat. Das ist alles andere als einfach, selbst für KönnernInnen: Der Bogen hat weder eine Zieleinrichtung noch eine Pfeilauf-lage. Das Geschoss wird an der Zughand-Seite außen auf dem Daumen der Haltehand platziert, die Sehne mithilfe eines Schießhandschuhs mit einer

Grube am Daumen gezogen. Simon Grunert zieht bei einem Auszug von 90 Zentimetern 18 Kilo; bei der Auslösung des Schusses treten gewaltige Kräfte auf, der Pfeil erreicht Geschwindigkeiten bis zu 250 Stundenkilometer: „Der durchschlägt glatt eine Bratpfanne!“

Eine ganze Reihe von Turnier-Erfolgen kann der Friedenauer schon verbuchen, der 2010 in den Nationalkader aufgenommen wurde: 2016 und 2019 erreichte er Deutsche Meistertitel im Einzel, den Deutschen Stilpreis gewann er 2018. Europameister mit der Mannschaft wurde er 2013 und 2017 (als Ersatzschütze). Letztes Jahr wurde er außerdem zum Vorstandsvorsitzenden des *Kyudo-Dojo Berlin* gewählt, seit 2016 ist er bereits als Trainer dabei. Zweimal in der Woche, immer mittwochs (20-21.30 Uhr) und samstags (14-18 Uhr), findet das Training in der Sporthalle der Solling-Oberschule in Alt-Marienfelde 52 statt. Um sich übrigens einer *Kyudo*-Gruppe anzuschließen, braucht es keinerlei Vorkenntnisse. Und da es nicht nur auf Muskelkraft ankommt, sondern auch auf sensible Bewegungskoordination, ist *Kyudo* für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Beim *Kyudo-Dojo Berlin* kann man beim Training reinschnuppern. Simon Grunert gibt allerdings zu bedenken: „Es ist nicht damit getan, den Bogen aufzuziehen und einen Schuss abzugeben, sondern es geht hier um den altherwürdigen, authentischen japanischen Weg zur Persönlichkeitsbildung.“ **BEK**



Zukunftspreis des Sports geht nach Schöneberg

NACHHALTIGKEIT

FC Internationale Berlin 1980 mit 7.000 Euro gewürdigt

Der Fußballverein FC Internationale Berlin 1980 aus Schöneberg hat den Zukunftspreis des Berliner Sports 2021 gewonnen. Als deutschlandweit erster Verein wurde er jetzt vom TÜV Rheinland mit dem ZNU-Nachhaltigkeitsiegel zertifiziert: Ob fair gehandelte Fußbälle, ökologisches und lokales Catering oder fair produzierte Textilien – der Verein wird mit der Auszeichnung für seine ganzheitliche Nachhaltigkeitsstrategie belohnt und bekommt ein Preisgeld in Höhe von 7.000 Euro.

Insgesamt war der diesjährige Wettbewerb mit 25.000 Euro dotiert. Damit würdigte der Landessportbund Berlin die 20 überzeugendsten kreativen und zukunftsorientierten Ideen und Projekte aus der Vereinslandschaft der Hauptstadt. Sportstadtrat Tobias Dollase gratulierte den Preisträgern bei der Preisübergabe am 20. März auf dem Vereinsgelände des Clubs ganz herzlich und freut sich sehr: „Diese Auszeichnung zeigt einmal mehr, welch hohen Stellenwert das Thema Nachhaltigkeit auch in den Vereinen hat. Der Sport und seine AkteurInnen haben in unserer Gesellschaft eine Vorbildfunktion, und je öfter solch zentrale Aspekte wie beispielsweise Nachhaltigkeit thematisiert und, wie in diesem Fall, auch gewürdigt werden, desto mehr Menschen, Vereine und Institutionen werden sich den Vorbildern anschließen und unsere Gesellschaft zukunftsfähiger machen.“

Tempelhof-Schöneberger BVV hat Sportentwicklungsplan beschlossen

BEWEGUNG Ziel: Bedarfe und Wünsche für einen noch sportlicheren und gesünderen Bezirk herausarbeiten

In den lokalen Sport kommt Bewegung: Der Bezirk Tempelhof-Schöneberg hat kürzlich seinen Sportentwicklungsplan fertiggestellt und beschlossen. Damit gibt es jetzt eine konkrete Datengrundlage, aus der Bedarfe und Wünsche für einen noch sportlicheren und gesünderen Bezirk herausgearbeitet werden können. Basis dafür sind die Ergebnisse einer Umfrage. Diese zeigten etwa, dass nicht nur die Sportmöglichkeiten verbessert werden sollten, sondern auch die Gestaltung des Wohnumfelds eine Rolle spielen, heißt es.

Sportstadtrat Tobias Dollase präzisiert: „Wir haben uns gemeinsam mit dem Institut für kommunale Sportentwicklungsplanung ‚INSPO‘ für einen breiten, kooperativen Ansatz entschieden. Beteiligt wurden neben Schule und Sport die Bereiche Facility Management, Grünflächen, Jugend sowie Stadtplanung, aber auch der Bezirkssportbund Tempelhof-Schöneberg, die Bezirksbeauftragte für Menschen mit

Behinderung sowie die Seniorenvertretung.“ Prof. Dr. Michael Barsuhn vom INSPO erklärte zu den bisherigen Erkenntnissen: „Es fehlen Anlagen in ausreichender Größe sowohl für den Vereins- als auch für den Schulsport. Wichtig sind die Synergieeffekte. Entscheidend wird es sein, bei künftigen Schulbauten den Vereinssport stärker miteinzubeziehen.“ Die Vereine im Bezirk Tempelhof-Schöneberg sind laut Dollase offen für solche neuen Entwicklungen. Bei der Vereinsbefragung sprachen sie sich dafür aus, insbesondere Sportaußenanlagen multifunktional so zu erweitern, dass diese auch durch die Wohnbevölkerung mit genutzt werden können.

Der Sportentwicklungsplan steht auf der Website des Sportamts Tempelhof-Schöneberg zum Download bereit. Finanziert wurde die Gesamtplanung durch die Senatsverwaltung für Inneres und Sport sowie durch bezirkliche Mittel.



Foto: ©BA Charlottenburg-Wilmersdorf

Proaktiv übers Fällen informieren

STADTNATUR Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf will Maßnahmen für Öffentlichkeit transparent machen

Baumfäll- und -pflegemaßnahmen im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf sind ab sofort nachvollziehbarer: Sie werden im Zuge einer, wie es heißt, „neuen, proaktiven Bürgerkommunikation des Fachbereiches Grünflächen“ durch neue Schilder in den betroffenen Grünanlagen angekündigt und flankiert. Ziel sei es, durch Aufklärung für mehr Akzeptanz bei den BürgerInnen zu werben und möglichen Beschwerden bereits im Vorfeld zu begegnen. Per QR-Code sind weiterführende Informationen auf der Internetseite des Bezirksamts leicht erreichbar: „Hierdurch sollen Nachfragen und Beschwerden per Telefon und E-Mail reduziert werden.“ Charlottenburg-Wilmersdorf hat

es in diesem Jahr überdies mit einer verlängerten Fallsaison zu tun. Wie die Verwaltung Anfang März mitteilte, hätten zahlreiche planmäßige Baumpfleßmaßnahmen aufgrund der drei schweren Sturmereignisse verschoben werden müssen – also über das eigentlich im Bundesnaturschutzgesetz vorgeschriebene Ende am 28. Februar hinaus. „Die Verkehrssicherungspflicht in Grünanlagen hat oberste Priorität“, hieß es dazu. „Daher ist auf Wunsch des zuständigen Fachbereiches Grünflächen durch das Umwelt- und Naturschutzamt eine Ausnahme vom saisonalen Fäll- und Rodungsverbot für bis zu 87 Bäume, die nicht mehr verkehrssicher sind, erteilt worden.“



tipBerlin

Jetzt schon den Sommer planen

450 Tipps für Rügen, Hiddensee, Usedom & Darß



JETZT IM HANDEL
oder versandkostenfrei unter
www.tip-berlin.de/shop

Friedenau und Umgebung für die Ukraine

Hilfsprojekte und -ideen, wohin der Blick fällt



Blau und Gelb. Die Farben tauchen an den unterschiedlichsten Orten im Kiez auf. Am einen sehen wir sie von weitem schon, groß und leuchtend, hoch oben, am anderen kommen sie uns entgegen, wenn Türen sich öffnen. Auch unsere

lokale Online-Welt, örtliche Social-Media-Gruppen und Netzwerke etwa, greifen sie immer wieder auf. Miteinander verknüpft, ergeben sie ein dichtes Geflecht, eines der Hilfsbereitschaft, des Wunsches nach Frieden. Die FriedenauerInnen gehen dafür auf die Straße, sie zeigen im ganz wörtlichen Sinne Flagge an Autos oder Gebäuden und bei verschiedensten Aktionen, von der Spendensammlung bis zum Gebet.

Über dem Portal der Kirche Zum Guten Hirten ruft ein blau-gelbes Banner zur Solidarität mit den Menschen in der Ukraine auf. Die Gemeinde ist Mitte März dabei, die Möglichkeiten der Unterbringung von Kriegsflüchtlingen in eigenen Räumlichkeiten vorzubereiten, prüft Voraussetzungen, organisiert und bittet um Unterstützung bei den anstehenden Herausforderungen: Eine ehrenamtliche Begleitgruppe soll sich bilden, die Geflüchteten bei den Abläufen der täglichen Lebensorganisation – wie Übersetzungstätigkeiten, Einkauf, Behördengängen, aber auch medizinischer oder seelsorgerischer Betreuung – zur Seite stehen kann. Die Schwartzsche Villa brachte Anfang März bereits spontan ein Open-Air-Benefizkonzert zugunsten der Nothilfe mit dem Trio SCHO auf die Bühne. Die Musiker stammen selbst aus dem ukrainischen Poltava und sangen gemeinsam Volksweisen aus ihrer Heimat. Die Volkshochschule Steglitz-Zehlendorf richtete unter anderem einen Sprachkurs „Russisch-Ukrainisch zur Unterstützung Geflüchteter“ für Helfende ein und stellte in Kooperation mit der

Ingeborg-Drewitz-Bibliothek und dem Willkommensbündnis Steglitz-Zehlendorf eine Sammelaktion von ukrainischen und englischen Kinder- und Jugendbüchern auf die Beine.

Die PSD Bank Berlin-Brandenburg aus der Handjerystraße organisierte kurzfristig eine Spende über 10.000 Euro und warb für weiteres Engagement: „Gerade die Kleinsten und Schwächsten leiden unter dem Krieg und brauchen jetzt unsere Hilfe. Daher unterstützen wir ein Partnerprojekt des Straßenkinders e.V., das direkt vor Ort Kindern und ihren Familien in dieser schweren Zeit zur Seite steht.“ Im Fokus stünden die Versorgung mit Essen und Medizin, Transporte zur Grenze sowie Schutzräume im Fall von Angriffen. Bereits Ende Februar gab es eine Kundgebung auf dem Breslauer Platz mit der Forderung, den Krieg zu stoppen und die

russischen Truppen abzuziehen. Unterstützt wurde die Aktion von wichtigen lokalen AkteurInnen wie dem Nachbarschaftsheim Schöneberg, der Initiative Friedrich-Wilhelm-Platz e.V., NUR MUT! sowie politischen Parteien.

Vor der Philippus-Kirche am Grazer Platz stapeln sich am 7. März, wie schon die letzten Tage, Kartons und Kisten, im Innern des Gotteshauses sind zig Freiwillige damit beschäftigt, deren Inhalte zu sortieren und zusammenzustellen. Der Ort ist eine der Spenden-Sammelstellen des Ukraine-Hilfe Berlin e.V. Der Verein hat seinen Sitz an der Bundesallee, seine Mitglieder sind Deutsche und in Deutschland lebende UkrainerInnen, die dem Land helfen wollen. Ihr gemeinsames Ziel ist es vor allem, Menschen in Not, Kriegsoffer und deren Angehörige zu unterstützen sowie Hilfe



400 SchülerInnen und viele PädagogInnen der Friedenauer Gemeinschaftsschule waren am 10. März bei einer Friedensdemonstration durch den Kiez unterwegs.



Die Philippus-Kirche am Grazer Platz ist eine Sammelstelle für Spenden, die mit Transportern bis in die Ukraine gelangen.

für medizinische und pflegerische Einrichtungen in der Ukraine zu ermöglichen. Eine der Ehrenamtlerinnen ist Gosia. Die Polin kommt aus dem Kunst- und Kulturbereich, erzählt sie, hat aber gerade Zeit. Deshalb sei die Weddingerin dem Beispiel von Freunden gefolgt und habe angefangen hier mit anzupacken. Gerade geben Daniel und Niklas zwei Kartons bei ihr ab. Die beiden Grundschüler sind mit ihrem Vater extra einkaufen gegangen: „Wir haben uns die Listen hier angeschaut, was gerade gebraucht wird“, erklärt der Papa. „Und dann haben wir uns für Butterkekse und Kindersnacks entschieden, um den Kindern zu helfen“, fügen die Jungs hinzu. Da kann auch Elisa, die neben Gosia steht, ganz kurz lächeln. Die 15-Jährige packt mit ihrer Mutter mit an, sie haben ukrainische Wurzeln, leben in Neukölln. „Es ist für mich selbstverständlich, dass ich hier helfe“, sagt Elisa, wieder ganz ernst: „Viele unserer Verwandten, unsere Großeltern, sitzen gerade im Bunker in Winnyzja.“ Der Ort liegt in der Nähe von Kiew, südwestlich der Hauptstadt. Direkt vor der Schülerin wartet ein Transporter darauf weiter

beladen zu werden, er wird bald losfahren – bis an die Grenze? „Nein, der soll den Weg nach Charkiw schaffen“, erklärt ein Helfer. Am Fahnenmast über ihm entfaltet eine Windböe die blau-gelbe Flagge.

Am 10. März schallen die Stimmen von vierhundert SchülerInnen und rund 70 PädagogInnen durch die Straßen: „Wir wollen Frieden!“ Die Friedenauer Gemeinschaftsschule hat statt

Unterrichts in der dritten und vierten Stunde eine große Demo auf die Beine gestellt, der beeindruckende Zug läuft zum ehemaligen Rathaus und zurück zum Dürerplatz. Dort stellen sich alle zu einem großen Peace-Zeichen auf. Das begleitende Bläser-Ensemble spielt „Hevenu Shalom Alechem“, während die Kinder den Asphalt mit Friedenszeichen und Herzen aus Kreide überziehen. Auf dem Schulhof finden Spendenaktionen statt.



Auf dem Dürerplatz formten die DemonstrantInnen der Friedenauer Gemeinschaftsschule ein Peace-Zeichen.

... An der Goßlerstraße öffnet Cornélia Schmidmayr die Tür ihrer ArtEast Gallery. Die Friedenauerin hat diese Location vor Kurzem – mitten in Corona-Zeiten – ins Leben gerufen; jetzt hat das Projekt eine ganz neue Wendung bekommen. Gemeinsam mit Ivanna Bertrand ist Schmidmayr dabei eine Stiftung namens „Peace for Art“ an den Start zu bringen. Das erzählt sie im FRIEDA Interview:

FRIEDA: Frau Schmidmayr, was ist das Ziel der Stiftung?

Schmidmayr: Mit dem Krieg sind die Kanäle zu den Künstlerinnen und Künstlern im Land zusammengebrochen. Museen, Ateliers, Galerien brennen, sind zerstört. Aber die Kunstschaffenden leben ja von uns, davon, hier wahrgenommen zu werden und ihre Werke zu verkaufen. Deshalb konnten wir nicht einfach abwarten; wir wollten sofort etwas tun. Die Stiftung hat nun zwei Grundpfeiler. Der eine besteht darin sicherzustellen, dass Menschen in der Ukraine weiter kreativ tätig sein können. Denn Kunst ist Sprache, sie schafft Ausdruck, und sich auszudrücken hilft, gerade in Zeiten von Krieg und Angst. Es geht um Verarbeitung und Bewältigung. Der zweite Fokus liegt darauf, Werke zu schützen, in Sicherheit zu bringen. So organisiert die Stiftung Transporte oder stellt Datenraum für digitale Projekte wie Fotografien.

FRIEDA: Die Exponate der Ausstellung „Once upon a time ... three dead parrots“ haben das Land gerade noch rechtzeitig verlassen können. Die Schau wurde hier in Friedenau am 4. März eröffnet. Aber die Künstlerin, Kinder Album, konnte nicht dabei sein.

Schmidmayr: Genau, sie war über das Internet aus Lwiw zugeschaltet, etwa 20 Minuten. Sie sprach über ihre Werke und die Situation. Es war sehr bedrückend. Wir hatten Kerzen aufgestellt, und es gab nichts zu essen und nur Wasser zu trinken – weil das jetzt für so viele Menschen mehr Wert ist als Gold. Besonders bewegt hat die rund 30 Gäste sicherlich ein Bild der Künstlerin, das eine nackte, verletzte Frau in der Badewanne zeigt – umgeben von gierig schauenden Wölfen. Es erinnert an die wehrlose Ukraine, die von Invasoren in die Zange genommen wird. Und es gibt einen weiteren parallelen Aspekt: In der Ukraine schlafen viele Kinder gerade in Badewannen, denn deren Wände schützen vor Splintern, falls Scheiben durch Detonationen platzen.

FRIEDA: Diese Bilder und Gedanken gehen uns allen sehr nah, aber Ihnen noch mal ganz besonders. Was verbindet Sie mit dem Land?

Schmidmayr: Die Mitgründerin von „ArtEast“ hier in Friedenau, Ivanna Bertrand, ist zur Hälfte Französin, zur Hälfte Ukrainerin. Ich selbst habe aus beruflichen Gründen von 2014 bis 2018 in Kiew gelebt. Schon 2015 entwickelte ich die Idee, später einmal eine Galerie in Berlin zu eröffnen mit ukrainischer Kunst, denn ich sah live, wie die Kultur nach der Maidan-Revolution regelrecht aufblühte. Es war eine schöne Zeit damals. Meine Kinder haben die Jahre in Kiew sehr genossen, gerade für die älteren beiden der vier ist es nun schlimm, die Zerstörung mitzubekommen. Unsere Familie kennt so viele Orte, auch Menschen, die dort leben. Sie sind unsere Freunde.

FRIEDA: Wie ist die Situation der Kunstschaffenden in der Ukraine jetzt?

Schmidmayr: Unsere Galerie arbeitet mit bis zu 40 Künstlern



Cornélia Schmidmayr vor einem Kunstwerk der Ukrainerin „Kinder Album“. Es zeigt eine wehrlose Frau, von Wölfen umgeben.

zusammen, elf davon betreuen wir direkt. Von ihnen lebt eine Ukrainerin in Berlin, eine weitere ist gestern aus dem Land geflohen. Die anderen aber möchten dort bleiben, aus Solidarität und weil sie bei den Familien sein wollen. Einige Männer haben der Armee Hilfe angeboten. Ansonsten versuchen sie weiter, Kunst zu schaffen und zu verkaufen, aber nicht für sich. Sie möchten das Geld den Menschen geben, die es am dringendsten brauchen.

FRIEDA: Was macht ukrainische Kunst für Sie aus?

Schmidmayr: Jede Generation in der Ukraine hat schlimme Ereignisse erlebt – Not, Invasionen, Unterdrückung, Revolutionen, Krieg. Die Menschen dort gehen durch diese Krisen bisher hindurch und zeigen, dass sie keine Angst haben neu anzufangen. Tatsächlich sind sie in der Lage, viel öfter wieder aufstehen, als wir das könnten. Die Kunst spiegelt diese Mentalität wider. Sinn unserer Galerie war auch, dass man das im westlichen Europa sieht und wir der Ukraine helfen können, durch die Kunst einen besseren Platz, ja Ansehen hier zu finden.

FRIEDA: Sie haben die Lage im Land vor Kriegsbeginn intensiv verfolgt. Wie haben Sie von der Eskalation, dem russischen Einmarsch erfahren?

Schmidmayr: Seit 2014 wissen wir, dass das Land bedroht wurde. Aber keiner hätte sich dieses Ausmaß vorstellen können! Am 24. Februar bekamen wir um 5 Uhr morgens einen Anruf von einer sehr guten Freundin. Sie saß mit ihrer Familie im Auto und sagte „der Krieg kommt“, da hatte der Beschuss schon angefangen. Seither schlafen wir so gut wie gar nicht, stehen mit sehr vielen Menschen – nicht nur Kunstschaffenden – in Kontakt und organisieren Hilfe. Wissen Sie, der Philosoph Adorno hat einmal gesagt „nach Auschwitz ein Gedicht zu schreiben, ist barbarisch“. Wir wollen vermeiden, dass es in der Ukraine zu diesem Punkt kommt. Die Seele und das Erbe müssen lebendig bleiben. Und Kunst ist ein großer Teil davon.

ITH

Mehr Infos zur Stiftung unter www.peaceforart.com

BERLIN RECYCLING VOLLEYS

- **Aufschläge mit 120 km/h**
- **Angriffe aus 3.80 Meter Höhe**
- **Jubel alle 30 Sekunden**



**Das ist Volleyball in der
MAX-SCHMELING-HALLE**



Preisverleihung beim Wettbewerb 2021: Am Checkpoint Charlie gaben im Juni die Partner und Jury-Mitglieder, vor den gespannten Augen der Gewinnerkinder, die Platzierungen bekannt.

Umwelt-Motto: „Mein Zuhause mit Zukunft!“

WETTBEWERB Kinder gestalten wieder Plakate

Im letzten Jahr hatten sich Zoe von der Steglitzer Fichtenberg-Oberschule und Lilly von der Stechlinsee-Grundschule weit vorn platzieren können ... und auch dieses Jahr gibt es wieder einen Plakatwettbewerb für Kinder der Initiative wirBERLIN. Unter dem neuen Motto „Mein Zuhause mit Zukunft!“ wurde für die Auszeichnung die bereits achte Runde eingeläutet.

Noch bis zum Einsendeschluss am 2. Mai können Kinder zwischen 6 und 12 Jahren ihre kreativen Ideen einreichen, wie sie die Zukunft ihres Zuhauses, ihres Umfelds aktiv gestalten würden und welche Zukunftsbilder sie von einem nachhaltigen Kiez erträumen. Dabei soll die Frage beantwortet werden: Was macht unser Zuhause von morgen überhaupt lebenswert und umweltfreundlich? Anmeldungen sind unter www.wir-berlin.org/plakatwettbewerb2022 möglich. Das Gewinner-Plakat wird im Sommer gekürt und anschließend mit seiner Vision von einem „Zuhause mit Zukunft“ berlinweit zu sehen sein. Außerdem werden viele der eingesandten Plakate in verschiedenen Ausstellungen präsentiert. Mit der Wall GmbH, der BSR, der PSD Bank Berlin-Brandenburg, der Berliner Morgenpost, Radio Paradiso, dem Zoo Berlin sowie EDGE Technologies hat die Aktion auch in diesem Jahr wieder diverse prominente Partner.

Erstmals hatte die 2011 gegründete Initiative wirBERLIN im Jahr 2015 zu dem Plakatwettbewerb aufgerufen. Bis heute gingen mehr als 6.200 Exponaten aus ganz Berlin ein. Sie bezeugen, wie Kinder ihre Ideen und Wünsche auf kreative und aussagekräftige Weise vermitteln können. Die heranwachsenden Generationen können mit ihren Botschaften auch Erwachsene zu einem nachhaltigen Umdenken anregen.

FriedeNOW ist ausgezeichnete Schülerzeitung

MEDIEN AG der Friedenauer Gemeinschaftsschule überzeugt Jury mit redaktionellem Talent

Der erste Platz ist es geworden! Die Friedenauer Gemeinschaftsschule hat mit ihrem Projekt „FriedeNOW“ die JurorInnen beim Berliner Schülerzeitungswettbewerb in der Kategorie „Grundschulen“ begeistert. „Wie jedes Jahr waren wir überwältigt von der hohen Qualität der eingereichten Texte und der vielseitigen Themenwahl“, heißt es von den Ausrichtenden. „Aus insgesamt 40 Einsendungen hat unsere Jury die besten Schülerzeitungen in sechs Schulkategorien ausgewählt. Die prämierten Zeitungen konnten auf ganzer Linie überzeugen und kommen in einem ansprechenden Layout wie die Druckerzeugnisse eines großen Medienhauses daher.“ Am 30. März [nach Redaktionsschluss, Anm. d. Red.] fand die feierliche Prämierung der SiegerInnen statt.

Der Berliner Schülerzeitungswettbewerb ist ein Gemeinschaftsprojekt der Jungen Presse Berlin, des Berliner Tages spiegels, des Jugendportals jup! und der Berliner Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie. Im Preisgericht wirkten deshalb viele Personen mit unterschiedlichsten Hintergründen mit – von SchülerInnen bis zu erfahrenen JournalistInnen –, die alle eigene Perspektiven für die Entscheidungen einbrachten. Der „FriedeNOW“-Redaktion gehören im Rahmen einer AG 20 Mitglieder an. Sie schreiben über Aktuelles, aber auch Hintergründiges aus Themenbereichen wie Politik und Geschichte, Forschung und Technik, Natur, Sport, Kultur, Freizeit und natürlich Schule.

Shelterbikes als mobile Schlafboxen für Obdachlose

GESELLSCHAFT Informationen zu Pilotprojekt

„Können mobile Schlafboxen auf Lastenfahrrädern ein alternativer Schlafplatz für obdachlose Menschen sein?“ Mit dieser Frage beschäftigt sich jetzt Steglitz-Zehlendorf in Zusammenarbeit mit der Karuna Sozialgesellschaft und der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde. Bezirksstadtrat Tim Richter informierte im März über das entsprechende Pilotprojekt. Mit den sogenannten Shelterbikes solle obdachlosen Menschen, die keine Notschlafplätze oder ähnliche stationäre Schlafplatzangebote annehmen, eine mobile Übernachtungsmöglichkeit angeboten werden, die zugleich ein Minimum an Wetterschutz biete, präzisierte er.

Für das Projekt ist eine Laufzeit von zwölf Monaten vorgesehen. Der Bezirk begleitet es über diese Zeit mit seinen Sozialen Diensten und stellt einen Standort für das Shelterbike zur Verfügung.

Neuer Beirat für Menschen mit Behinderung

GESELLSCHAFT Gremium jetzt auch mit Antrags- und Rederecht

Tempelhof-Schöneberg hat einen neuen Beirat für Menschen mit Behinderung. Das Gremium konstituierte sich Ende Februar. Aus den Bewerbungen, die der Beauftragten für Menschen mit Behinderung Gün Tank zugegangen waren, berief Bezirksbürgermeister Jörn Oltmann 19 Beiratsmitglieder und sagte: „Mit der Unterstützung des Beirates wurde seinerzeit ein Inklusionskonzept entwickelt. Nun freue ich mich auf eine kritische und zielorientierte Zusammenarbeit mit dem neuen Beirat.“ Erste Vorsitzende ist jetzt Katja Daus (Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V.), ihr Stellvertreter Hans Foster. Die Bezirksverordnetenversammlung unterdessen beschloss zuletzt außerdem, für den Beirat ein Antrags- und Rederecht zu veranlassen. Hierfür wurde eigens ihre Geschäftsordnung geändert. Katja Daus betonte: „Es gibt noch sehr viel zu tun im Bezirk. Mit diesem fachlich breitaufgestellten Beirat mit Menschen verschiedenster Behinderungen oder Mehrfachdiskriminierungserfahrungen werden wir den Bezirk inklusiver rocken.“ Neben Aktionen zum Protesttag zur Gleichstellung für Menschen mit Behinderung am 5. Mai planen die neuen Beiratsmitglieder Arbeitsgruppen zu den Themen Verkehr und Mobilität, für die ämterübergreifende Steuerungsrunde Inklusion UN-BRK und weitere anlassbezogene AGs.



Nachbarschaftsfeste im Mai und September

FEIER Nachbarschaftshaus Friedenau und Bezirk Tempelhof-Schöneberg planen Details zu ihren Veranstaltungen

Das Nachbarschaftshaus Friedenau lädt am 21. Mai ein zum Fest der Nachbarschaft. Große und kleine BesucherInnen können verschiedene Angebote ausprobieren, etwa Briefpapier gestalten, Origami falten, Notizhefte binden. Im Garten wird in einer Jurte vorgelesen, und es gibt ein Erzähltheater. NachbarInnen können Bücher mitbringen und diese vor dem Haus an der Holsteinischen Straße 30 miteinander tauschen. Natürlich bekommen Interessierte auch Infos über die Arbeit des Nachbarschaftshauses beziehungsweise des Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. Knurrende Mägen freuen sich sicher über Waffeln, Popcorn und Getränke im Café. Das ganze Programm (14 bis 17 Uhr) ist kostenlos, aber Spenden sind willkommen.

Das Nachbarschaftsfest des Bezirks Tempelhof-Schöneberg unterdessen ist von Mai auf September verlegt – ähnlich wie 2021 bereits. Bezirksbürgermeister

Jörn Oltmann: „Aus der Erfahrung im vergangenen Jahr können wir schließen, dass das Nachbarschaftsfest im Spätsommer grundsätzlich zu verantworten ist.“ Der Termin zum Vormerken ist Samstag, 3. September, und zwar zwischen 12 und 19 Uhr. Das Event auf dem John-F.-Kennedy-Platz und in der Freiherr-vom-Stein-Straße ist ein gemeinnütziges Straßenfest und nicht gewinnorientiert. Es wurde 2018 erstmals veranstaltet und bietet Vereinen, Verbänden, Initiativen, Freizeiteinrichtungen und Abteilungen von Behörden die Möglichkeit, den Menschen im Bezirk ihre Arbeit und Angebote zu präsentieren. Auf der Internetseite des Bezirksamts Tempelhof-Schöneberg können Interessierte schon jetzt per Online-Formular einen Stand anmelden. Außerdem gibt es ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit künstlerischen und musikalischen Acts. Auch hierfür ist die Bewerbung im Web möglich.

Suppenküche in Alter Mälzerei

CHARITY Nutzervertrag ist unterschrieben

In der Alten Mälzerei bekommen Bedürftige ab Mai sonntags ein warmes Mittagessen. Der Tempelhof-Schöneberger Bezirksstadtrat Tobias Dollase und der Vorstand des eingetragenen Jugendträgers Nachbarschaftszentrum haben den Vertrag für das Angebot Ende

März unterschrieben. 100 Portionen sollen bald also jeden Sonntag bereitstehen, zubereitet aus Lebensmitteln, die Freiwillige freitags und samstags sammeln. Für die Zubereitung stehe eine moderne Küche zur Verfügung, heißt es. Der Bezirk hat am Standort einen Großteil der Flächen über fünf Etagen angemietet, Volkshochschule, das Kindermuseum „Unterm Dach“ und die Leo Kestenberg Musikschule sind hier untergebracht. In der Bibliothek im Erdgeschoss befindet sich ein kultureller Ort der Begegnung.



Von links nach rechts: Bezirksstadtrat Dollase, Frau Skunca (Betreiberin der Suppenküche) und Herr Bruns (Leiter des Amtes für Weiterbildung und Kultur)



Einer Karriere auf den „Zahn“ gefühlt Vortrag über ehemaligen Friedenauer Schüler

„Wie haben Sie sich während Ihrer Recherchen gefühlt?“ möchte die Schülerin Cheyenne wissen. Sie ist Mitglied der „Jungen Historiker“ an der Friedrich-Bergius-Schule und sie beschäftigt der Vortrag von Dr. Stefan Paprotka über Walter Hoffmann Axthelm. Der Zahnarzt und Medizinhistoriker hat zum Leben des ehemaligen Schülers der Schule geforscht und eine Monographie veröffentlicht. Nun hat er seine Erkenntnisse mit den Jugendlichen geteilt. „Ich zögere, denn die Frage ist ziemlich gut“, beginnt Paprotka nach einer Pause seine Antwort an Cheyenne: „Als ich das Thema aus dem Medizinhistorischen Institut zur Bearbeitung bekommen habe, war ich, ehrlich gesagt, von Anfang an gegen Hoff-

mann Axthelm eingestellt und wollte beweisen, dass er ‚einer von denen‘ gewesen war. Ich bin in vielen Archiven gewesen und stolz darauf, was ich alles gefunden und entdeckt habe – zumal

„Sein Tun betrachtete er nicht aus der Distanz, sondern er erfüllte mit soldatischem Gehorsam seine Aufgaben. Walter Hoffmann Axthelm war sicherlich ein Mitwisser und somit ein Mittäter.“

Dr. Stefan Paprotka

von der Familie Hoffmann Axthelms eher skeptische Zurückhaltung und Verweigerung statt Unterstützung kam.“

Walter Hoffmann, Sohn von Kaufmann Karl Hoffmann (1870-1933) und seiner Ehefrau Anna, geborene Axthelm (1878-1972), kam am 29. April 1908 in Friedenau zur Welt. Bezeichnend genug

erscheint es, dass er sich im Jahr 1939 entschloss, wie er selbst in seiner Chronik formulierte, einen „unverwechselbaren Doppelnamen“ anzunehmen. Bestätigt wurde dieser allerdings erst im Jahr 1952 durch den Berliner Magistraten; da war Hoffmann Axthelm trotz seiner durch Paprotkas Dokumentation belegten Karriere im Dritten Reich ein gemachter und gefragter Mann und

gerade Oberarzt an der Berliner Charité. Sein Fachgebiet war neben Zahnmedizin auch die Kieferchirurgie. In seinem Vortrag an der Friedrich-Bergius-Schule beleuchtet der Medizinhistoriker Paprotka an diesem Tag einzelne Kapitel aus Hoffmann Axthelms Leben. „Wie lange hat die Recherche gedauert?“ fragt Schüler Carlo. „Anfangs habe



Als Walter Hoffmann Axthelm Schüler im Kiez war, beherbergte das Gebäude der heutigen Friedrich-Bergius-Schule noch das Friedenauer Gymnasium, wie es auf dieser historischen Postkarte aus dem Fundus des Schul- und Stadtteilmuseums zu sehen ist.

ich gebummelt“, gibt der Experte zu, allerdings auch deshalb, weil er parallel selbst als Zahnarzt tätig gewesen sei. „Außerdem musste ich nicht nur in Berlin nach Spuren suchen, sondern auch in Archiven in Bonn, Perleberg und Potsdam. Das allein hat drei Jahre in Anspruch genommen.“ Geschichtslehrer Alexander Bauwe erklärt ergänzend: „Sowas ist wie eine Schatzsuche. Man findet immer wieder Hinweise auf etwas Neues. In Archiven muss man Anträge stellen, warten, Kopien machen, lesen, verstehen, dann neue Kontakte knüpfen.“

Hoffmann Axthelm hatte das ehemalige Gymnasium Friedenau (heutiges Gebäude der Friedrich-Bergius-Schule) besucht und nach dem Abitur am Helmholtz-Realgymnasium Zahnmedizin in Freiburg und Berlin studiert, um 1933 in Perleberg eine eigene Praxis zu erwerben. Bis 1945 bestand diese dort und wurde während seiner Abwesenheit im Krieg von seiner Ehefrau – auch Zahnärztin – allein geführt. „Im selben Haus befand sich die Kreisleitung der NSDAP. Doch in seiner eige-

nen Chronik hat Hoffmann Axthelm diesen Umstand konsequent verschwiegen“, führt Paprotka dazu aus, „wohl nicht die einzige Koinzidenz, die in diesem Werk fehlt.“ Nicht erwähnt sei etwa auch das von Mai bis Juni 1933 provisorisch eingerichtete Konzentrationslager im Ort. Im selben Jahr sei Hoffmann Axthelm freiwillig dem Nationalsozialistisches Kraftfahrerkorps, einer paramilitärischen Unterorganisation der NSDAP, beigetreten. Die November-Pogrome und antijüdischen Aktivitäten in Perleberg 1938 hätten bei ihm eine gänzlich verharmlosende Darstellung erfahren, analysiert Paprotka weiter: „Im Zuge des Kriegsbeginns findet er sogar lobende Worte zu Hitlers ‚Tatendrang‘.“ Ab Dezember 1939 sei er in der motorisierten Artillerie-Ersatz-Abteilung 75 in Eberswalde eingesetzt gewesen, von wo aus er auch polnische Zwangsarbeiter betreute. Mithilfe eines Empfehlungsschreibens seines „väterlichen Freundes“ Dr. Willi Wilke aus Perleberg, seinerseits Kreiswart beim Nationalsozialistischen Deutschen Ärztebund und Beisitzer am Erbgesundheitsgericht in Neuruppin,

sei ihm eine Versetzung an das Reservelazarett Berlin-Tempelhof gelungen. Dort sei er auf seinen Chef, Professor Karl Schuchardt getroffen, der ihn zu seinem persönlichen Assistenten in seiner Privatpraxis und am St. Norbert Krankenhaus habe avancieren lassen. Hier habe Hoffmann Axthelm bei Operationen an höchster Naziprominenz assistiert: wie Hermann Göring, seiner Ehefrau Emmi Sonnemann sowie bei Magda Goebbels, der Ehefrau des Reichspropagandaministers Joseph Goebbels. Im Mai 1944 habe Schuchardt seinen Mitarbeiter außerdem bei einer Tagung in der SS-Klinik Hohenlychen in die höchsten Wehrmachts- und SS-Kreise eingeführt, referiert Paprotka weiter: „Wie Hoffmann Axthelm seiner Frau in persönlichen Briefen mitteilte, versetzte er noch im April 1945 verletzte, aber nach der Behandlung wieder diensttaugliche Soldaten zurück an die Front – oder in das Kriegslazarett Görden, das in unmittelbarer Nähe mit der dort ansässigen Landesanstalt zusammenarbeitete.“ Diese Einrichtung gilt aus Ausgangs- und Mittelpunkt der Nazi-Euthanasie; hier wurden Insas-

sen, darunter viele Kinder, ermordet, um unter anderem von der Wehrmacht angeforderte Lazarettplätze für verwundete Soldaten freizumachen.

Der Umgang der Nationalsozialisten mit Menschen, die eine Beeinträchtigung oder Behinderung hatten, ist ein weiteres Forschungsthema Paprotkas. Insbesondere hat er zur Lippen-Kiefer-Gaumenspalte recherchiert, und auch davon berichtet er den Schülern der Friedrich-Bergius-Schule, die sich erschüttert zeigen. In Bezug auf die umgangssprachlich und despektierlich als „Hasenscharte“ und „Wolfsrachen“ bezeichneten Deformationen geht es vor allem um das Thema Zwangssterilisation, denn die Nazi-Ideologie sei eben auf den „arischen, schönen und blonden Volksgenossen“ ausgelegt gewesen. Ausgerechnet Hoffmann Axthelm sei 1942 von Karl Schuchardt an Professor Martin Waßmund empfohlen worden, den Leiter der Kieferchirurgischen Abteilung am Rudolf-Virchow-Krankenhaus. Der habe sich im Machtapparat genau dadurch profiliert, dass er sich in seinem ‚Lehrbuch der praktischen Chirurgie des Mundes und der Kiefer‘ mit dem ‚Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses‘ beschäftigte. „Dabei forderte er mehr, als dieses verlangte, nämlich die grundsätzliche Zwangssterilisation für Lippen-Kiefer-Gaumenspaltenträger jeglicher Ausprägung. Paprotka liefert seinen jungen ZuhörerInnen eindrucksvolle Original-Zeugnisse von damals, unter anderem einen Kommentar zum Gesetz aus dem Jahr 1934, der auch die genaue Durchführung der Eingriffe bei Mann und Frau beschreibt, oder auch eine „Prozess“-Akte aus dem „Gau Sachsen“ in Original-Kopie: Kam ein Kind mit Lippen-Kiefer-Gaumenspalte zur Welt, musste es sofort an das Gesundheitssamt gemeldet werden; der Amtsarzt stellte dann bei dem zuständigen Erbgesundheitsgericht einen „Antrag auf Unfruchtbarmachung“ des elterlichen Symptomträgers. Vor diesem Gericht wurde dann in einer Art „Verhandlung“ den Anträgen fast ausschließlich stattgegeben. Wenn Betroffene nicht erschienen, konnten sie zwangsvorgeführt werden. Ein Rechtsbeistand wurde nicht zugelassen.

Dass der gebürtige Friedenauer Walter Hoffmann Axthelm solch verbre-



Dr. Stefan Paprotka hat bei seinem Vortrag neben eigenen Abhandlungen über Hoffmann Axthelm auch alte Dokumente aus dem Dritten Reich zur Anschauung dabei.

cherisches Handeln und Tun nicht nur nicht infragestellte, kritisierte, verhinderte oder dergleichen, sondern vielmehr – gutgestelltes und profitierendes – Mitglied des medizinischen und auch gesellschaftlichen Systems war, stellt Dr. Stefan Paprotka für seine junge Zuhörerschaft noch einmal deutlich heraus. So erzählt er etwa von der Großtante der Ehefrau Hoffmann Axthelms, die als Jüdin in das Konzentrationslager Theresienstadt deportiert und dort getötet wurde. Theresienstadt sei eine Art „Vorzeige-KZ“ gewesen mit anfänglichen „Vergünstigungen“ für die Insassen, erklärt der Medizinhistoriker den SchülerInnen, „gemordet wurde dort aber trotzdem.“ Und dennoch habe Hoffmann Axthelm rechtfertigend und beschönigend sein Umfeld wissen lassen, dass die Großtante es dort ja noch „gut gehabt“ habe.

„Hoffmann Axthelm diene als loyaler ‚verbeamteter Zahnarzt‘ in der Wehrmacht und hatte die nationalsozialistische Moral verinnerlicht – antijüdisch, völkisch, rassenbiologisch“, bilanziert Paprotka seine Studien und Recherchen, die seinem ersten Gefühl zum Thema am Ende recht gaben: „Sein Tun betrachtete er nicht aus der Distanz, sondern er erfüllte mit soldatischem Gehorsam seine Aufgaben. Walter Hoffmann Axthelm war sicherlich ein Mitwisser und somit ein Mittäter.“ Dennoch habilitierte er sich auf dieser

Basis 1970; drei Jahre später erlangte er sogar ein Extraordinat für seine Arbeit zur Geschichte der Zahnheilkunde, bevor er 1975 in den Ruhestand ging. 2001 verstarb Walter Hoffmann Axthelm, zehn Jahre später erging der Forschungsauftrag an Dr. Stefan Paprotka. Dessen heutiger Zuhörer Richard beschreibt, wie tief er über die kühle Rationalität Hoffmann Axthelms erschrocken ist. Kenan fragt sich, welche Strafe wohl für ihn angemessen wäre. Gleichzeitig bewundern alle die Zähigkeit und Ausdauer, mit der ihr heutiger Referent bei seinen Studien zu Werke gegangen ist. Schüler Nicolo: „Gut, dass durch Herrn Paprotkas fleißige Arbeit ein Stück Wahrheit ans Licht gekommen ist!“

ITH

ZUM WEITERLESEN:

Stefan Paprotka: Zwangssterilisation bei Lippen-Kiefer-Gaumenspalten. Zahnärztliches und kieferchirurgisches Handeln im Nationalsozialismus. LIT-VERLAG / ISBN 978-3-643-45017-3

Stefan Paprotka: Walter Hoffmann Axthelm. Vom NSKK Standartenzahnarzt zum Medizinhistoriker. LIT-VERLAG / ISBN 978-3-643-34107-5

Dominik Groß (Hrsg.): Zahnärzte und Zahnheilkunde im „Dritten Reich“. Eine Bestandsaufnahme. Beitrag zur Person Walter Hoffmann Axthelms. LIT-VERLAG / ISBN 978-3-643-33914-7

Looking for FRIEDA?

Exklusive Auslagestellen in Friedenau und Umgebung

- Aperitivo Café**
Stubenrauchstraße 57
12161 Berlin
- Ballettschule Hans Vogl**
Rheinstraße 45
12161 Berlin
- Biermeister**
Gleditschstraße 70
10781 Berlin
- Bio Grande Naturkost**
Wiesbadener Straße
12161 Berlin
- Buchhandlung Thaer**
Bundesallee 77
12161 Berlin
- Bundesplatz Kino**
Bundesplatz 14
10715 Berlin
- Burger Apotheke**
Bundesallee 92
12161 Berlin
- Cremer + 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
12159 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
- Foto Kirsch**
Schmiljanstraße 12
12161 Berlin
- Fotostudio Fügener**
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 Kaiserreiche**
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
- Kinder Kochspass**
Binger Straße 9
14197 Berlin
- Kleines Theater**
Südwestkorso 64
12161 Berlin
- Kochmal!**
Roennebergstraße 14
12161 Berlin
- KommRum e. V.**
Schnackenburgstraße 4
12159 Berlin
- Lauter Apotheke**
Rheinstraße 63
12159 Berlin
- Les Caves Weine**
Hedwigstraße 16
12159 Berlin
- LIFE e. V.**
Rheinstraße 45
12161 Berlin
- Mittelpunktbibliothek
Schöneberg**
Hauptstraße 40
10827 Berlin
- Nachbarschaftshaus
Friedenau**
Holsteinische Straße 30
12161 Berlin
- Nachhilfe & Sprachen
Berlin**
Breite Straße 51
14199 Berlin
- Nicolaische
Buchhandlung**
Rheinstraße 65
12159 Berlin
- Optiker Bode**
Rheinstraße 37
12161 Berlin
- Paesler-Footcare**
Markelstraße 23
12163 Berlin
- Phonedoctor**
Hauptstraße 68 a
12159 Berlin
- Planetarium am Insulaner**
Munsterdamm 90
12169 Berlin
- PSD Bank Berlin-
Brandenburg**
Handjerystraße 34 - 36
12159 Berlin
- Radsport Südwest**
Südwestkorso 69 a
12161 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
- Restaurant Batumi**
Eisenacher Straße 79
10823 Berlin
- Rheineck Apotheke**
Rheinstraße 40
12161 Berlin
- Ridders Rösterei**
Schmiljanstraße 13
12161 Berlin
- Rosarot und Himmelblau**
Stubenrauchstraße 73
12161 Berlin
- S-Café Friedenau**
Bahnhofstraße 4c
12159 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
- Tabak & Pulver**
Rheinstraße 42
12161 Berlin
- Trautwein Berlin
Pianoforte**
Bundesallee 119
12161 Berlin
- Tristan Friseursalon**
Isoldestraße 10
12159 Berlin
- Vom Fass
Berlin-Friedenau**
Rheinstraße 64
12159 Berlin
- Werken Spielen Schenken**
Schloßstraße 110
12163 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.



Mit Kochspaß ganz viel bewirken

Von Herd und Herz an der Binger Straße

Julia Romahn strahlt eine Menge Energie aus und heute mit der Sonne um die Wette, die durch die hohen Bäume an der Binger Straße 9 auf den Eingang ihrer Kochschule „KinderKochspaß“ fällt. Am Revers trägt sie eine große Schleife in Blau und Gelb. Im Innern des Gebäudes prallen dieser Tage zwei Wirklichkeiten aufeinander: Da stehen der Indoorspielplatz und die Küchenzeilen bereit und warten auf Gäste, besonders junge, die hier gemeinsam kochen lernen, spielen und feiern möchten. Denn: Romahn bietet seit 2012 viele Events rund ums Essen und dessen Zubereitung an. Geburtstagsfeiern richtet sie aus, Feriencamps mit viel buntem Rahmenprogramm, Projektstage für Schulen oder Kitas. Und auch Erwachsene können hier zusammenkommen, privat oder zum Beispiel bei Firmenveranstaltungen. Aber gleich vorn, neben dem Eingang, stapeln sich seit Neuestem Kartons mit allerlei Utensilien, darunter auch Nahrungsmittel, die *nicht* für die Verwendung im Kiez gedacht sind. Sie werden eine Reise antreten: als Hilfsgüter für die Ukraine. Sich zu engagieren bedeutet der Unternehmerin sehr viel. Schon als junge Frau kam sie mit den Eltern von

Russland nach Deutschland, erst nach Kassel, dann nach Berlin. Sie hat ein Diplom der Pädagogik für Musik und Anglistik, aber auch Germanistik und Slawistik studiert, spricht viele Sprachen, darunter Polnisch und Ukrainisch. Früher einmal betrieb sie ein Dolmetscher- und Übersetzer-Büro, heute sind es neben dem „KinderKochspaß“ zwei Nachhilfe- und Sprachschulen in Friedenau und Schmargendorf sowie ein georgisches Restaurant in Schö-

„Es geht mir nicht um Nationalitäten, sondern um die Menschen. Und ich helfe, weil ich es kann.“

Julia Romahn

neberg. Durch ihr vielseitiges Wirken kann Romahn auf ein großes Netzwerk zurückgreifen, das sie jetzt für ihre Hilfsvorhaben aktiviert: „Es geht mir nicht um Nationalitäten, sondern um die Menschen. Und ich helfe, weil ich es kann“, macht sie schlicht und herzlich deutlich. Das Telefon klingelt: „Ja wir nehmen alle Medikamente“, erklärt die Schönebergerin dem Anrufer: „Wir bringen alles bis an die polnisch- oder moldawisch-ukrainische Grenze ... Ja. Vielen Dank für die Hilfe!“ Auf dem

Rückweg werden die Transporter Flüchtlinge mitnehmen.

Extra viel zu tun gibt es jetzt, immer wieder kommen Menschen zur Tür herein, die etwas abgeben oder Rat suchen, wie sie am besten unterstützen können. Doch Julia Romahn bringt das nicht aus der Ruhe, sie scheint große Kraftreserven zu haben und arbeitet gern und innovativ. Schon 2017 gründete sie eine gemeinnützige GmbH, um nicht

nur privat Spaß am Kochen zu vermitteln, sondern als zertifizierter Träger der freien Jugendhilfe zusätzlich Gutes tun zu können – und das nicht nur im „Herd-Bereich“. Auch andere Frei-

zeitaktivitäten und -projekte kreiert sie und sorgt so für Abwechslung und mehr Miteinander – von Bastelstunden bis Tennis-Schnuppertrainings. Außerdem unterhält sie schon lange eine Kooperation mit der Berliner Tafel: Entgegen den Gewohnheiten der Wegwerf-Gesellschaft kocht sie mit SchülerInnen Speisen aus angelieferten, geretteten Lebensmitteln. Und nun möchte sie in den Räumlichkeiten an der Binger Straße Frauen und Kindern aus der Ukraine helfen: beim Unterkunftsuchen, bei bürokratischen

Dingen, der Kinderbetreuung. Außerdem reaktiviert sie gerade ihre Zulassung als Integrationslehrkraft, „denn damit kann ich ganz viel bewirken!“

Natürlich gehört für Romahn zur Integration auch das gemeinsame Kochen, das weiß sie aus bisherigen Erfahrungen genau: „Es bringt Menschen zusammen!“ Und es hat für sie viel mit Gesundheit, Bildung und am Ende auch Chancen zu tun. Wenn sich in der Küche gesellschaftliche Unterschiede bemerkbar machen, gilt es, diese zu überwinden: „Ich habe hier mal eine Kindergruppe gehabt, und ein Mädchen hat zwar beim Zubereiten ganz toll und freudig mitgemacht, wollte aber nichts probieren am Ende. Sie kannte von zu Hause nur Fertigprodukte. Was nicht aus einer Verpackung kam, war für sie nicht essbar. Als ich das verstand, habe ich Gänsehaut bekommen.“ Neben der Chefin sind in der Kochschule zurzeit zirka zehn Angestellte beschäftigt, pro Event meist mindestens zwei eingeteilt. Die jüngsten TeilnehmerInnen kommen mit rund sechs Jahren, „dann wird eben mehr vorbereitet und zur Sicherheit nicht oder ganz wenig geschnippelt. Pizza ist da ganz toll geeignet“, erzählt Romahn. Für Ältere sei die komplett selbstgemachte Pasta mit leckerer Sauce ein Renner. Jede Menge Nudelmaschinen, kleine Nudelhölzer und unzähliges weiteres Zubehör warten auf die KöchInnen. „Mitmachen ist das A und O!“ Zwischendurch können die jungen Gäste sich auf dem Indoorspielplatz auspowern und die MitarbeiterInnen in der Zeit aufräumen. „Wenn wir mit Jugendlichen tätig sind, ist aber manchmal auch etwas Vorsicht geboten“, schmunzelt die Unternehmerin: „Da kann es schon mal sein, dass die Jungs den Mädchen heimlich Chilipulver ins Essen mischen.“

In diesem Moment klopft es an der Tür, eine Nachbarin kommt herein, im Schlepptau den Einkaufstrolley, bis oben hin voll. Den Inhalt stapelt sie auf einen Tresen. „Trinkpäckchen und Damenbinden habe ich im Laden nicht mehr bekommen, die sind leider schon aus“, berichtet sie vom Engagement im Kiez, denn andere haben die Artikel bereits als Spende gekauft. Dann überreicht sie spontan 50 Euro und schreibt ihre Telefonnummer auf: „Ich habe den Krieg in Deutschland nicht mehr erlebt, aber noch in Ruinen gespielt. Wenn ich helfen kann, melden Sie sich.“ Julia Romahn dankt herzlich und gibt der Dame mit: „Die Hauptsache ist, dass wir die Hoffnung nicht verlieren.“ Dann macht sie sich daran, die abgegebenen Waren für den weiten Weg an ihr Ziel vorzubereiten. Das Kochen kommt heute später. *ITH*



Dieser Tage organisiert Julia Romahn mehrere Hilfsaktionen für die Ukraine.



Selbstgemachte Pasta mit Tomatensauce à la „KinderKochspaß“

Zutaten für Pasta (6 Portionen)

500g Mehl (Typ 405), 3-4 Eier, 1 TL Salz, etwas Wasser

Zubereitung: Mehl, Eier, Salz und ein wenig kaltes Wasser mit der Hand zum festen Teig ordentlich durchkneten, in Frischhaltefolie wickeln und etwa 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Einen kleinen Teigklumpen auf beiden Seiten in Mehl tauchen, mit einem Nudelholz mehrmals plätten, zusammenfallen und zu einem langen Band ausrollen. Falls eine Nudelmaschine bereitsteht, den Teig rund fünf- bis siebenmal hindurchdrehen, bis er fest und elastisch wird. Ohne Maschine den Teig mit dem Nudelholz mehrmals ausrollen, zusammenfallen und wieder ausrollen, bis er eine feste, aber elastische Konsistenz hat. Danach in Streifen schneiden (zirka 1 Zentimeter breit) und die Nudeln zum Trocknen aufhängen.

Zutaten für Tomatensauce: 2-3 frische Tomaten, 1 Dose feingehackte Tomaten, 1 kleine Dose Tomatenmark, 2 Zwiebeln, 1 TL Zucker, frisches Basilikum und Petersilie, Salz, schwarzer Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung: Zwiebeln klein hacken und Tomaten in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einen Topf geben und Zwiebeln leicht anbraten, dann frische Tomaten dazu. Alles zusammen braten, bis die Tomaten ganz weich sind. Danach die Dose feingehackte Tomaten mit hineingeben. Topf abdecken und auf kleiner Flamme rund 15 Minuten köcheln lassen. Basilikum und Petersilie, je grob gehackt, und zuletzt zwei großzügige Löffel Tomatenmark unterheben. Nach Geschmack salzen und pfeffern, gegebenenfalls auch leicht zuckern. Vom Herd nehmen und kurz pürieren.

Guten Appetit!



Unsere Publik

Mit uns erreichen Sie Entscheider vieler wichtiger Bran



Reinickendorfer Allgemeine Zeitung

Lokalzeitung für Reinickendorf

jeden zweiten und letzten Donnerstag im Monat

Auflage 40.000 Exemplare

Format 255 x 350 mm

Umfang 24-48 Seiten

Papier hochwertiges Zeitungspapier

Vertrieb an bis zu 400 Auslagestellen in Reinickendorf und näheren Umgebung



Weddinger Allgemeine Zeitung

Lokalzeitung für den Wedding

Weddinger Allgemeine Zeitung

Lokalzeitung für den Wedding

monatlich – jeden letzten Donnerstag im Monat

Auflage 15.000 Exemplare

Format 255 x 350 mm

Umfang 24-48 Seiten

Papier hochwertiges Zeitungspapier

Vertrieb an bis zu 100 Auslagestellen in Wedding



TOP Magazin Berlin

Das Hauptstadtmagazin

vierteljährlich – 4 Ausgaben jährlich

Auflage 15.000 Exemplare

Format 218 x 300 mm

Umfang 84-164 Seiten

Papier Bilderdruckpapier

Vertrieb Verteilung in der Großregion Berlin im Lesezirkel an Auslagestellen und im Postvertrieb



TOP Magazin Brandenburg/Potsdam

Das Magazin fürs ganze Land

vierteljährlich – 4 Ausgaben jährlich

Auflage 10.000 Exemplare

Format 218 x 300 mm

Umfang 84-164 Seiten

Papier Bilderdruckpapier

Vertrieb Verteilung in der Region Brandenburg/Potsdam im Lesezirkel, an Auslagestellen und im Postvertrieb



HANDWERK in Berlin

offizielle Mitgliedszeitschrift der Handwerkskammer Berlin

4 Ausgaben jährlich

Auflage 31.000 Exemplare

Format DIN A4, 210 x 297 mm

Umfang 52-68 Seiten

Papier Bilderdruckpapier

Vertrieb Postvertrieb an alle Handwerksbetriebe in Berlin



hogaAKTIV

offizielles Organ des Hotel- und Gaststättenverbands Berlin

11 Ausgaben jährlich davon 6 x Print und 5 x Online

Auflage 2.000 Exemplare

Format DIN A4, 210 x 297 mm

Umfang 36-52 Seiten

Papier Bilderdruckpapier

Vertrieb Postvertrieb an alle Mitglieder, Hotels, Restaurants und Gaststätten



RAZ Verlag
EINFACH MEHR DAVON

ationen für Sie

chen, Sport-, Kultur-, Medien- sowie Lokalinteressierte!



RAZ Magazin Das Lokalmagazin für Nordberlin und Umgebung

**zweimonatlich –
6 Ausgaben jährlich**

Auflage 25.000 Exemplare
Format DIN A4, 210 x 297 mm
Umfang 84-116 Seiten
Papier Bilderdruckpapier
Vertrieb an bis zu 250 Auslage-
stellen in Nordberlin
und der direkten Um-
gebung, Postvertrieb
und Abo



FRIEDA Das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

**zweimonatlich –
6 Ausgaben jährlich**

Auflage 15.000 Exemplare
Format DIN A4, 210 x 297 mm
Umfang 52-68 Seiten
Papier Bilderdruckpapier
Vertrieb an bis zu
150 Auslagestellen
in Friedenau und
Umgebung und im
Postvertrieb



TOP Magazin Hamburg Das Magazin der Metropolregion

**vierteljährlich –
4 Ausgaben jährlich**

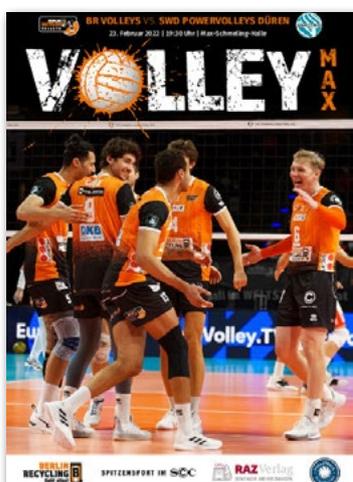
Auflage 12.000 Exemplare
Format 218 x 300 mm
Umfang 84-164 Seiten
Papier Bilderdruckpapier
Vertrieb Verteilung in der
Großregion Hamburg
im Lesezirkel
an Auslagestellen
und im Postvertrieb



MBZ Magazin für die Berliner Zahnärzteschaft

**monatlich –
10 Ausgaben jährlich**

Auflage 6.500 Exemplare
Format DIN A4, 210 x 297 mm
Umfang 52-68 Seiten
Papier Bilderdruckpapier
Vertrieb Postvertrieb an alle
Berliner Zahnärzte,
Zahntechniker,
Fachkliniken,
Verbände, Behörden



VolleyMAX Hallenheft der BR Volleys

**erscheint in der Spielsaison
Oktober-April mit bis zu
21 Ausgaben**

Auflage bis zu 7.000 Ex.
Format DIN A5, 148 x 210 mm
Umfang 32-48 Seiten
Papier Bilderdruckpapier
Vertrieb Verteilung in der
Max-Schmeling-Halle,
im VIP Bereich und
digital als PDF

**Jetzt
Mediadaten
anfordern!**

**(030) 43 777 82 - 0 oder
anzeigen@raz-verlag.de**

RAZ Verlag und Medien GmbH
Am Borsigturm 15 · 13507 Berlin-Tegel
Fon (030) 43 777 82 - 0 · Fax (030) 43 777 82 - 22
info@raz-verlag.de · www.raz-verlag.de

„Fit zu sein ist kein Ziel, es ist eine Lebenshaltung“

Verfasser unbekannt



Bewegung: Alles ist besser als nichts!

Argumente und Tipps zum Starten und Dranbleiben

Schon mit kleinsten Bewegungseinheiten schützen Sie Ihre Gesundheit. Diese Überzeugung möchte ich Ihnen ans Herz legen, wenn es Ihnen im Alltag manchmal schwerfällt, genügend Zeit für Sport einzuplanen. Bauen Sie auf wirksame Gewohnheiten und erhöhen Sie dadurch Ihre tägliche Bewegung ganz nebenbei. Denn die Folgen eines Bewegungsmangels kommen schleichend in unseren Alltag, zum Beispiel durch Rückenschmerzen, Probleme bei der Verdauung, Verspannungen, Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder eine Veränderung der Knochendichte.

9 überzeugende Argumente für mehr Bewegung

1. Bewegung macht schlau

Regelmäßiger Sport erhöht Ihre kognitive Leistungsfähigkeit. Wissenschaftler vermuten, dass die vermehrt gebildete Milchsäure Laktat der Grund ist. Ihr Gehirn erhält mehr Sauerstoff und das Kreativitätshormons ACTH senkt den Blutdruck, fördert die Konzentration und bringt die Gedanken in Schwung.

2. Bewegung macht stressresistenter

Sportliche Aktivitäten bauen unter anderem die Stresshormone Adrenalin, Insulin und Cortisol ab. So fällt es Ihrem Körper und Ihrer Seele leichter zu entspannen.

3. Bewegung macht glücklich

Bei körperlichen Aktivitäten werden die Hormone Dopamin, Serotonin und Endorphin ausgeschüttet. Endorphine sind die berühmten „Glückshormone“, und Serotonin macht Sie munter und bringt Ihnen gute Laune. Dopamin nehmen wir als „Belohnungseffekt“ wahr.

4. Bewegung stärkt das Immunsystem

Dafür sind sanfte Ausdauer-Sportarten in einem moderaten Pulsbereich besonders zu empfehlen. Dabei wird das Immunsystem aktiviert, was den Organismus vor Krankheitserregern schützt.

5. Bewegung macht Sie stark und aktiv

Bauen Sie Muskeln auf. Das bringt Ihnen Kraft und Ausdauer. Außerdem tankt der Organismus mehr Sauerstoff und versorgt Ihre Organe so mit neuer Energie. Das kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert Ihre Durchblutung.

6. Bewegung hält Sie schlank und fit

Ein vordergründiger Effekt von Sport ist die Fitness. Wer sich regelmäßig bewegt, stärkt die Muskeln und verbrennt Fett. So verschwinden auch die Speckrollen und Körperkonturen werden straffer.

7. Bewegung macht attraktiv und hält jung

Eine gute Durchblutung lässt die Haut frischer und glatter aussehen. Da die Drüsen angeregt werden, schütten sie wichtige Altersschutzstoffe aus, besonders die Wachstumshormone und Sexualhormone. Drehen Sie Ihre biologische Uhr mit regelmäßiger Bewegung um einige Jahre zurück.

8. Bewegung reguliert den Blutzuckerspiegel

Bewegung senkt den Blutzucker, denn die Energie der Kohlenhydrate wird direkt in Bewegungsenergie umgewandelt. Das Insulin kann seine Arbeit schneller verrichten und wieder absinken. Die Muskelzellen können mehr Zucker in die Zellen aufnehmen, dies kann den Blutzuckerspiegel dauerhaft senken.

9. Bewegung verbessert den Schlaf

Erhöhen Sie Ihre Schlafqualität und regulieren Sie leichte Schlafstörungen durch Bewegung, statt mit Medikamenten. Doch trainieren Sie nicht zu knapp vor dem Schlafengehen, denn der Körper braucht Zeit, um sich zu erholen und die Körpertemperatur wieder zu senken.

Setzen Sie auf neue Gewohnheiten!

Starten Sie mit ersten kleinen Veränderungen, und sobald diese zur Gewohnheit geworden sind, setzen Sie die nächsten Ideen um. Nach Unterbrechungen sind die ehemaligen „Gewohnheiten“ keine mehr und dürfen, mit Abwechslung, wieder zurückkehren. Hier habe ich Ihnen einige Inspirationen zusammengestellt: Starten Sie noch heute, denn es lohnt sich!

In der Freizeit

- Verabreden Sie sich zum Austausch mit FreundInnen zu einem Spaziergang.
- Leihen Sie sich ruhig mal einen Hund von NachbarInnen oder Bekannten, um eine große Runde zu drehen.
- Nutzen Sie Ihre Lieblingsserie für Sportübungen nebenbei.

Im Alltag

- Nutzen Sie statt Rolltreppe oder Fahrstuhl die Treppe.
- Toben Sie viel mit Ihren Kindern und Enkelkindern.
- Steigen Sie früher aus dem Bus oder der Bahn aus und gehen Sie zu Fuß.
- Halten Sie Ihren Trainingsplan mit festen Trainingstagen ein.
- Spannen Sie immer mal wieder den Po an, zum Beispiel beim Sitzen oder beim Warten.
- Stellen Sie sich ab und zu auf ein Bein, um den Gleichgewichtssinn zu trainieren.
- Machen Sie das Ausräumen der Spülmaschine zum Workout, indem Sie Körperspannung aufbauen und jeden Gegenstand mit einer Kniebeuge herausholen. Machen Sie sich richtig lang, wenn Sie etwas in die oberen Schränke einräumen.
- Falls Sie in einem oberen Stockwerk wohnen oder arbeiten: Gehen Sie dem Paket- oder Lieferservice entgegen, um die Lieferung anzunehmen.

Im Büro

- Bewegung in jeder halben Stunde: Machen Sie Liegestütze, Kniebeugen, Dehnungsübungen.
- Nutzen Sie den Gang in die Küche, um sich ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee oder Kaffee zu holen, für eine Unterbrechung vom Sitzen.
- Während der Kaffee läuft: Machen Sie ein paar Liegestütze an der Arbeitsplatte oder an der Wand. Gern auch rückwärts, um den Trizeps zu trainieren.
- Aktivieren Sie unterm Schreibtisch regelmäßig Ihre Beinvenenpumpe, indem Sie immer wieder von den Zehen auf die Fersen rollen, oder ziehen Sie im Sitzen die Vorderfüße immer wieder hoch und senken sie ab.
- Telefonieren und arbeiten Sie im Stehen.
- Platzieren Sie den Drucker so, dass Sie aufstehen müssen.
- Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang.
- Verlegen Sie Besprechungen nach draußen: „Walk and Talk“ statt Bürostuhl.



Morgens nicht vergessen!

- Mobilisieren Sie durch streckende und dehnende Übungen ihre Muskeln und Gelenke!
- Danach zur Kräftigung ein paar Liegestütze und Kniebeugen.
- Bewegen Sie sich beim Zähneputzen: Tanzen Sie zum Beispiel, machen Sie Kniebeugen oder recken Sie sich in den Zehenstand.

Denn schon 5 Minuten machen einen Unterschied!



Mehr Tipps darüber, wie Sie Ernährung.Einfach.Machen finden Sie online auf meiner Webseite www.99-mal-gesund.de und im Blog www.naehrstoffgeschichte.de

  @99_mal_gesund
  @die_naehrstoffgeschichte

Ihre Maren Bucec

Bücher & Apps – diesmal zum Thema Fahrradfahren



Maarten 't Hart Gott fährt Fahrrad

Maarten 't Hart zeichnet das Porträt seines Vaters, eines wortkargen Mannes, der als Totengräber auf dem Friedhof seine Lebensaufgabe gefunden hat. Er ist ebenso fromm wie kauzig, ebenso bibelfest wie schlitzohrig. Die Allgegenwart des Todes prägte die Kindheit des Erzählers. Ein heiter-melancholisches Erinnerungsbuch.

Gott fährt Fahrrad
Piper | 11 Euro
EAN 978-3-492-27381-7



Georg Koeniger Alles Rad

Als Münsteraner sind dem Autor die Speichen in die Wiege gelegt worden. Und wenn keine Autotür dazwischenkommt, wird er sein Rad mit ins Grab nehmen. Aber welches? In zwölf Kapiteln wandelt der Kabarettist von Rad zu Rad durch sein Leben: vom Kinderrad mit Stützrädern, dem Hollandrad übers Rennrad bis zum E-Bike.

Bis dass die Autotür uns scheidet
Piper | 9,99 Euro
EAN 978-3-492-96205-6



Karsten Teich Eine Radtour mit Opa

In diesem mit viel Witz erzählten Bilderbuch erfahren Kinder alles Wichtige rund ums Fahrrad und ums Radfahren. Paul und sein Opa machen ein gefundenes Fahrrad wieder flott: Die Reifen müssen geflickt und die Kette geölt werden, und natürlich braucht ein Rad auch funktionsfähige Bremsen, eine Klingel, und Paul braucht einen Helm. Dann geht es los, und Paul und Opa machen sich auf den Weg zum See.

Paul und Opa fahren Rad
Gerstenberg Verlag | 13,95 Euro
ISBN 978-3-8369-5614-7



Florian Amon, Pavla Nejezchleba Familienradtour um Berlin

Die beiden AutorInnen haben die schönsten Radwege im Berliner Umland erkundet und mit den eigenen Sprösslingen auf Familientauglichkeit getestet. Herausgekommen sind 22 spannende Touren, die Jung und Alt begeistern werden. So wird der Familienausflug zum Erfolg. Neuerscheinung März 2022.

Radfahren mit Kindern rund um Berlin
ViaReise | 17,95 Euro
ISBN-13 783949138140



Komoot

Fahrrad-App für die Routen-Planung mit Routen-Tipps. Wer eine Tour geplant hat, kann sich direkt von Komoot auf dem Smartphone navigieren lassen, oder man integriert die App in einen GPS-Fahrradcomputer. Integration in viele verschiedene Geräte möglich, Navigation mit Sprachansage.

Kostenpflichtig verfügbar für iOS und Android



Bikemap

Bikemap wirbt mit der weltweit größten Routensammlung fürs Fahrrad. Die App ist ideal, um die richtige Strecke in mehr als 100 Ländern zu finden. Sie ist einfach zu bedienen und sehr zuverlässig.

Basisversion kostenlos verfügbar für Android & iOS



Radbonus

Die Anwendung ist eine Art „Miles & More“ fürs Radfahren: Vor jeder Tour die App öffnen, Distanz aufzeichnen lassen und für jeden Radkilometer Punkte sammeln, die sich per Verlosung mit Glück in Gutschein-Boni verwandeln. Die App bietet verschiedene Herausforderungen, „Challenges“ genannt.

Kostenfrei verfügbar für iOS



Map my ride

Die App richtet sich an RadsportlerInnen und Menschen, die es werden wollen. Radtouren und Routen kann man aufzeichnen und anschließend auswerten. Außerdem lassen sich mehr als 400 Wearables verbinden, und man kann zu jeder per GPS aufgezeichneten Radtour Audio-Feedback bekommen.

Kostenlos verfügbar für iOS



ViewRanger

Die App liefert alle Daten, die abseits der überlaufenen Wege nützlich sein könnten: mit detaillierten Topografie-Karten von mehr als 20 verschiedenen Ländern. Das Skyline-VR-Feature zeigt mithilfe der Smartphone-Kamera sämtliche Gipfel in der Umgebung an. Am besten geeignet für Abenteuer abseits der bekannten Wege.

Kostenlos verfügbar für Android



Radfahrprüfung

Die App unterstützt Kinder bei der Vorbereitung auf den theoretischen Teil der Fahrradprüfung in der 3. und 4. Klasse. Kinder erlernen dabei das richtige Verhalten im Straßenverkehr und Wichtiges über den sicheren Umgang mit ihrem Fahrrad.

Verfügbar für Android und iOS

Krieg in der Ukraine: Was bedeutet das für meine Finanzen?

Angesichts des von Russland ausgelösten Krieges gegen die Ukraine stellen sich Sparern derzeit viele Fragen. Wie sicher ist mein Geld? Wie wird sich die Inflation entwickeln? Welche Auswirkungen gibt es auf die Kapitalmärkte und was sollten Anleger tun? Wir haben einige Antworten zusammengestellt.

Der Krieg in der Ukraine hat unser wirtschaftliches Umfeld grundlegend verändert. Die USA und die EU haben umfangreiche Sanktionen gegen Russland auf den Weg gebracht – unter anderem im Energie-, Finanz- und Transportsektor. Die konkreten Auswirkungen sind schwer einzuschätzen. Zwar ist die Relevanz Russlands und der Ukraine als Handelspartner Deutschlands überschaubar, doch hat Russland eine übertragende Bedeutung als Erdöl- und Erdgas-Exporteur.

Auf die Invasion folgt die Inflation

An der Börse ist der erste Schreck meist schnell verdaut. Der hohe Ölpreis kann jedoch eine lange Kettenreaktion nach sich ziehen. Infolge steigender Energie- und Verbraucherpreise werden viele Menschen ihren Konsum einschränken. Unternehmen müssen mit einer schwächeren Ertragslage rechnen und teils neue Absatzmärkte finden.

Durch die Eskalation des Konflikts sind die zuvor bereits hohen wirtschaftlichen Unsicherheiten weiter gestiegen und dämpfen das Investitionsklima. Insgesamt ist mit einem niedrigeren Wirtschaftswachstum, jedoch auch mit politischen Gegenmaßnahmen zu rechnen.

Sparen in turbulenten Zeiten

Für Sparer sind steigende Teuerungsraten herausfordernd. Während Einlagen auf Giro- und Sparkonten kaum Zinsen abwerfen, bewegt sich die Inflation auf dem höchsten Stand seit Jahrzehnten. Je größer die Differenz zwischen Inflation und Zinsen ist, desto schneller verliert das Ersparte seinen Wert. Aktuell ist es schwer vorherzusagen, wie sich die Inflationsrate weiter entwickeln sowie wann und ob die Europäische Zentralbank (EZB) ihre Zinsen wieder anheben wird.

Auf der Suche nach besser verzinsten Alternativen sollten sich Anleger allerdings nicht von außergewöhnlich hohen Gewinnversprechen blenden lassen. Das „sichere, schnelle Geld“ gibt es nicht. Investments in Kryptowerte wie Bitcoin und Co. sind hoch spekulativ und ebenso riskant. Gold wiederum kann als Rohstoff in der Produktion verwendet werden und verliert seinen Wert nie ganz. Der Nachteil: Für das Edelmetall gibt es weder Zinsen noch Dividenden – Rendite lässt sich nur aus einem steigenden Goldpreis erzielen. Auch unterliegt der Goldkurs im Zeitverlauf sehr starken Schwankungen.

Emotional engagieren, nüchtern anlegen

Die Aktienmärkte rund um den Globus gingen nach dem Angriff auf die Ukraine auf Talfahrt und sind seither von einer hohen Volatilität geprägt. Die weitere Börsenentwicklung kann niemand voraussehen. Dennoch sollte eine Aktienstrategie immer langfristig auf mehrere Jahre ausgerichtet sein, denn historisch betrachtet hat sich ein langer Atem bei Wertpapier-Investments meist ausgezahlt.

Am besten bewahren Anleger zunächst Ruhe und sprechen im Zweifel mit einem erfahrenen Bankberater. So können sie Anlageentscheidungen auf möglichst informierter Grundlage treffen. Wichtig ist darüber hinaus eine ausgewogene, breit gestreute Geldanlage anstelle einer Konzentration auf Einzelwerte.

Zahlungsverkehr bei Reisen nach Russland stark eingeschränkt

Wer in die direkt betroffenen Gebiete reisen möchte, sollte sich auf der Website des Auswärtigen Amtes über Sicherheitshinweise und Einreisebestimmungen informieren. Der Zahlungsverkehr



Stephan Stiller, Leiter Vermögensberatung bei der PSD Bank Berlin-Brandenburg

erfolgt unter Beachtung der geltenden Sanktionen.

Die Kreditkartenanbieter Visa und Mastercard haben ihre Geschäfte mit Russland eingestellt. Kunden können mit von russischen Banken ausgestellten Visa- und Mastercard-Karten künftig nur noch in Russland bezahlen. Karten, die von nicht-russischen Banken ausgestellt wurden, funktionieren nicht mehr in Russland.

Einlagenschutz sichert Sparguthaben

Die gute Nachricht bei aller Unsicherheit ist: Sparer in Deutschland brauchen sich keine Sorgen um die Sicherheit ihrer Einlagen auf Giro- oder Sparkonten zu machen. Die nationalen Sicherungssysteme stehen für die ihnen anvertrauten Einlagen ein. Dadurch sind grundsätzlich 100.000 Euro pro Einleger und Kreditinstitut gesetzlich geschützt.

Bei den Genossenschaftsbanken greift darüber hinaus der sogenannte Institutsschutz. Über dieses System unterstützen sich alle Mitgliedsbanken gegenseitig, um Insolvenzen zu vermeiden. Benötigt eine Bank einmal Hilfe, gibt es einen gemeinsamen Fonds, aus dem sie unterstützt wird – eine doppelte Absicherung, die seit Jahrzehnten erfolgreich funktioniert.



Ein Träumchen in Rosarot

ROSA Ein Kurztrip-Tipp der Ausflugmama Berlin

In Japan gilt sie als Symbol der Zerbrechlichkeit und der Schönheit des Lebens ... und wird jedes Jahr groß mit eigenem Fest gefeiert. Doch auch in Berlin erfreut sich die Kirschblüte großer Beliebtheit, gerade dort, wo sie ganze Straßen in ein Meer aus Rosarot verwandelt. Martina Thümler aus Friedenau, die als „Ausflugmama Berlin“ auf tollen Erlebnissen mit ihrer eigenen Familie basierend, bei YouTube Kurztrip-Tipps gibt, hat natürlich den passenden Vorschlag, wo man die Kirschblüte am intensivsten erleben kann.

Die TV Asahi Kirschblütenallee, die direkt auf der Grenze zwischen Lichterfelde und Teltow, verläuft, ist die längste in Berlin-Brandenburg. Hier stehen auf rund 1,5 Kilometern mehr als 1.000 Kirschbäume! Ab Mitte April (je nach Witterung) ist hier alles in zartes Rosa getaucht. Neben wunderschönen Fotos, die man davon aufnehmen kann, gibt es einen Fitness-Pfad und einen Spielplatz, auf dem die Kinder sich austoben können. Die Strecke führt zwischen den Kirschbäumen auf Sandwegen und an der Seite auf asphaltierten Wegen entlang, so dass auch Fahrradfahrer, Kinderwagen und Rollstuhlfahrer diese wunderschöne Allee genießen können.

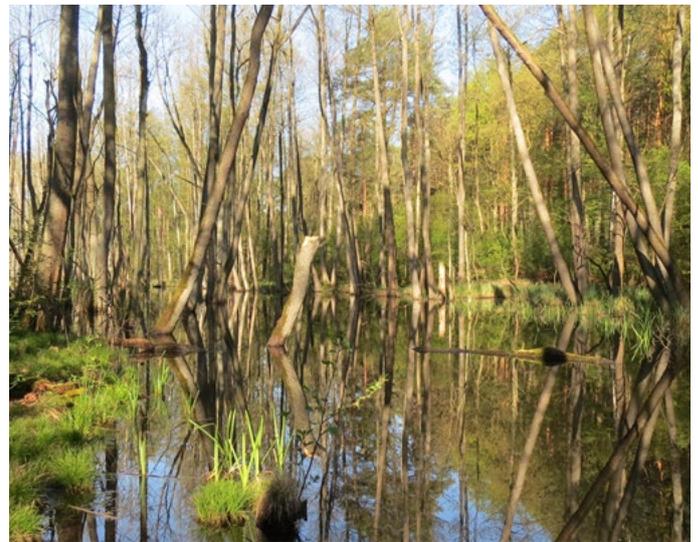
Von Friedenau aus gelangt man per Auto in einer halben Stunde zur Allee, mit den Buslinien M85 oder 186 sind es gute 50 Minuten. Wer sich vorab einen optischen Eindruck verschaffen will, dass sich die Reise lohnt, kann über den QR-Code das Video der Ausflugmama Berlin ansehen.



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



Walderlebnis, Schatzsuche und Lagerfeuer

LEHRRICH Viel Programm im nördlichen Briesetal

In dieser Schule will man nicht *blaumachen* ... wohl eher *grün*: Die Waldschule Briesetal nahe Birkenwerder und Borgsdorf bietet jede Menge lehrreiches Programm für Neugierige jeden Alters. Das Angebot ist zwischen Wissensvermittlung und nahbarem Live-Erlebnis angesiedelt: Wer mag, bekommt Infos zu Klima- und Artenschutz, zum Pilzsammeln, Wandern oder sogar zum ökologischen Bauen. Abenteuerlicher wird es bei Walderlebnistouren mit Schatzsuche, Naturführungen oder Romantik am überdachten Lagerfeuerplatz mit Lehmbackofen. Neben dem Außengelände mit Kleinbiotopen gibt es auch Ausstellungs- und Bastelräume. Träger des gesamten Angebots ist der gemeinnützige Verein „Waldschule Briesetal e.V.“

Seinen Namen hat das Briesetal, das „westliche Tor in den Naturpark Barnim“, vom Flüsschen Bries. Dieses nimmt, dem Wandlitzsee entsprungen, seinen Lauf durch Rahmer-, Lubowsee und Briesesee, um sein Wasser nach nur 16 Kilometern in die Havel zu ergießen. Im Frühjahr leuchten blaue Leberblümchen auf dem Boden der Laubmischwälder. Das abwechslungsreiche Gelände, mal feucht, mal trocken, bietet insgesamt eine große Vielfalt an Pflanzen- und Tierarten. Sogar ganz seltene Fauna-Vertreter wie Schwarzspecht, Moorfrosch, Schlingnatter oder der schillernde Eisvogel zeigen sich mit etwas Glück. Wer das ausführlich erleben möchte: Es gibt übrigens auch einen rund 20 Kilometer langen Rundwanderweg ab dem S-Bahnhof Borgsdorf. Die Strecke lässt sich spontan kürzen, indem man eine der vielen Brücken entlang des Weges nutzt.

An der Kolonie Briesee befindet sich außerdem ein weiteres Highlight für Familien: der Mini Monkey Kletterwald. Die Autofahrt zum Briesetal dauert von Friedenau aus ungefähr eine Dreiviertelstunde. Mit den Öffis ist man bis zu einer Stunde länger unterwegs.

Link-Tipp: www.waldschule-briesetal.de

FAMILIENPROGRAMM

Armstrong – Die abenteuerliche Reise einer Maus zum Mond

Die kleine, wissbegierige Maus Armstrong ist fasziniert vom Welt- raum, 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.

Dienstag, 12.4., 10 Uhr, weitere Termine 14. und 19.4., 10 Uhr, 16.4., 14 Uhr, 24.4., 12 Uhr und mehr im Mai und Juni, Eintritt 7 - 9 €, Planetarium am Insulaner/Wil- helm-Foerster-Sternwarte, Munsterdamm 90, 12169 Berlin, Tel. 7900930, www.planetarium.berlin

Termin tipps für Friedenau & Umgebung



AUSSTELLUNG

New York

Vernissage zur neuen Ausstellung „New York“. Dietmar Bühner und Thomas Lingenzs präsentieren Großstadtbilder. Zu sehen sind Fotografien von Menschen und Stadtscenen in Schwarz-Weiß. Am 20. Mai, 15. Juni und 6. Juli gibt es jeweils von 19 bis 21 Uhr Themenabende zur Schau. Um eine Anmeldung unter mail@orkan-oezdemir.de wird gebeten.

Freitag, 6.5., 19 Uhr, Eintritt frei, Öffnungszeiten: Montags und dienstags, 10.30 - 15 Uhr, donnerstags, 14.30 - 18 Uhr, Stadtteilbüro Orkan Özdemir, Schmiljanstraße 17, 12161 Berlin, Tel. 27695043, www.orkan-oezdemir.de



LITERATUR

Autorenwochen Wagnis

Im Theater Morgenstern startet eine interessante Reihe unter dem Motto „Autorenwochen Wagnis. Kopfsprung in neue Geschichten“: Das Publikum begegnet AutorInnen, lauscht ihnen und kommt mit ihnen ins Gespräch. Heute: Andrea Behnke; es folgen Dorit Linke, Ulrich Hub, Andrea Schomburg, Kirsten Boie und andere. Die Altersempfehlung variiert je nach AutorIn/Buch.

Start am Montag, 30.5., 10 Uhr, diverse weitere Termine, Eintritt 5 - 8 €, Morgenstern – Theater im Rathaus Friedenau, Rheinstraße 1, 12161 Berlin, Karten-Tel. 92355959, www.theater-morgenstern.de

©Tobias Kuhlmann, WorldStarVerlag

©Gisela Kuhlmann, Dietmar Bühner

Alle Angaben ohne Gewähr.

LESUNG DO 07.04. | 20.00 UHR



Die Königin von Troisdorf
 Ein Kriegsenkelroman: Die 1960er-Jahre. Im rheinischen Troisdorf betreiben die Eltern des Erzählers ein gutgehendes Fotoatelier. Doch hinter der gutbürgerlichen Fassade finden sich verstörende Verhaltensweisen. Andreas Fischer erzählt die Geschichte seiner Familie von 1914 bis 2014. Tammin Julian Lee liest aus „Die Königin von Troisdorf – Wie der Endsieg ausblieb“, danach gibt es ein Gespräch mit dem Autor.
Buchhandlung „Der Zauberberg“, Bundesallee 133, 12161 Berlin, um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 56739091, www.der-zauberberg.eu

MUSIK FR 08.04. | 18.30 UHR



Aus dem Schatten ins Licht
 In früheren Zeiten meist belächelt und teils unter Pseudonym, schufen Komponistinnen wahre Kostbarkeiten. Das Publikum hört Werke unter anderem von Amalia von Preußen, Fanny Hensel, Clara Schumann, Alma Mahler, aber auch Adele und Amy Winehouse. Eine Reise zwischen Barock, Romantik, Belle Epoque, Jazz und Pop.
Eintritt 10 - 15 €, Schwartzsche Villa, Großer Salon, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Tickets und Infos Tel. 8613632 und 0177/8476028, www.angelamariastoll.de

THEATER FR 08.04. | 20.00 UHR



Holzfällen. Eine Erregung
 Ein missgelaunter Mann, Schriftsteller, sitzt auf dem Ohrensessel und beobachtet das „künstlerische Abendessen“ einer Gesellschaft, die auf einen Burgtheater-Schauspieler wartet. Die Verstimmung des Erzählers steigert sich. Das Kleine Theater zeigt eine szenische Lesung des brillant konstruierten und urkomischen Romans von 1984 über eine zornige Generalabrechnung mit der Wiener Künstlerszene.
Eintritt 15 - 25 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Ticket-Tel. 8212021, www.kleines-theater.de

KINDERTHEATER SA 09.04. | 16.00 UHR



Das fliegende Kamel
 Das kleine Kamel Fatma hat seine Karawane verloren, wo kann sie nur sein? Die Sonne hilft mit einer Fata Morgana, der Zugvogel steuert Orient-Tier-ungssinn bei, der Affe allerdings ist ziemlich frech. Schließlich lässt der Mond mit seinen Zauberkraften den Teppich wieder fliegen. Das alles sieht das Publikum an Simsas Bazarstand. Dauer: 45 Minuten, für Kinder von 3 bis 8 Jahren.
weitere Termine 10.4., 16 Uhr und 12.4., 10.30 Uhr, Eintritt 7 - 12 €, Theater Jaro, Schlagenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

THEATER SA 09.04. | 20.00 UHR



Das sechste Kind – zwei unbeugsame Frauen (Premiere)
 Lou Andreas-Salomé, die sich von der kindlichen Tagträumerin zur berühmten Schriftstellerin entwickelt hat, hilft der 30 Jahre jüngerer Anna Freud, sich zu emanzipieren und so nicht nur den Spuren des berühmten Vaters zu folgen. Solostück von und mit Marie-Louise Gutteck.
weitere Termine 10.4., 19 Uhr, Eintritt 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter Tel. 25058078 und info@zimmertheater-steglitz.de, www.zimmertheater-steglitz.de

MYTHEN SA 09.04. | 20.00 UHR



Irische Zaubernacht: Fluch und Erlösung
 Unter dem Sternenhimmel reist das Publikum in die Welt der irischen Mythen und Märchen: Auf der Suche nach einem Heilmittel gegen das verhängnisvolle Hungrige Gras geht es tief in die Vergangenheit Irlands. In der zweiten Geschichte begegnen die Gäste den in Schwäne verzauberten Kindern des Königs Lir auf ihrer jahrhundertlangen Reise durch die Zeiten.
Eintritt 8,50 - 10,50 €, Planetarium am Insulaner/Wilhelm-Foerster-Sternwarte, Munsterdamm 90, 12169 Berlin, Tel. 7900930, www.planetarium.berlin

MÄRCHEN SO 10.04. | 16.00 UHR

Der Wettlauf zwischen Schildkröte und Elefant
 Nur weil der Elefant viel größer ist als die Schildkröte, schenkt er ihr keinen Guten-Tag-Gruß? Mit der Kraft von Mut und Freundschaft will sie ihn dazu bringen, die kleinen Tiere zu achten. Ab 3 Jahren.
Eintritt 7 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

POETRY SO 10.04. | 19.30 UHR



Agorá – Kunstlied meets Poetry Slam
 Das Publikum hört abwechselnd einen Poetry-Slam-Text und ein Kunstlied: Ein Abend voll Musik und Poesie, der gekonnt eine Brücke zwischen Altbewährtem und Neuerzähltem schlägt. Die Themen, die die Menschen bewegen, sind heute wie damals dieselben. Mit Fee und Marlene Heiß.
Eintritt 15,80 - 20,90 €, Schwartzsche Villa, Großer Salon, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Tickets und Infos unter team@kiezpoeten.com, www.kiezpoeten.com/agora

JAZZ SO 10.04. | 21.00 UHR



The Major Minors
 Die Major Minors sind fünf junge Jazz-Meister. Die Musik fließt mit einem bouncy Swing, auf dem Markus Ehrlich (Saxofon) und Florian Menzel (Trompete), zwei preisgekrönte Jazzvirtuosen, aufbauen und mit Christopher Colaço, Tom Berkmann und Philipp Schaeper ein authentisches und aufregendes neues Rezept kreieren. Interaktive Dynamik, melodischer Fluss, frische Energie.
Eintritt Beitrag erwünscht, Zig Zag Jazz Club, Hauptstraße 89, 12159 Berlin, Infos unter zigzagjazzclub@gmail.com oder Tel. 94049147, www.zigzag-jazzclub.berlin

LESUNG DI 12.04. | 19.00 UHR

Paviane teilen nicht
 Susanne Trautzsch liest über die Schönheit und den Naturreichtum sowie über das Zusammentreffen von Mensch und Natur im südlichen Afrika aus ihrem Buch: „Paviane teilen nicht. Erinnerungen an Wüste, Busch und Meer.“
Eintritt frei, um Spenden wird gebeten, Schwartzsche Villa, Großer Salon, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten an der Abendkasse

Lebensqualität durch Einkaufsqualität

EDEKA Görse & Meichsner eröffnete am 1. März in der Handjerystraße



Seit 1. März ist er wieder da: unser EDEKA-Markt in der Friedenauer Handjerystraße 99.

Nach knapp zwei Jahren Bauzeit stehen die Inhaber Peter Görse und Ingo Meichsner sowie ihre 30 Mitarbeiter bereit, im neuen Gebäude die Kunden zu verwöhnen. Neu eingezogen ist Anja's Café Stübchen mit leckeren Torten aus der Wiener Conditorei am Roseneck sowie die Kaffeemanufaktur

mit Kaffeeröstungen aus Brasilien, Costa Rica und Afrika. Außerdem gibt es ein Gewächshaus mit frischen Kräutern in Bioqualität, eine Salatbar, eine Orangenpresse zum Selberzapfen und eine japanische Sushi-Manufaktur, wo die Röllchen von Meisterhand vor den Augen der Kunden zubereitet werden. Fleischermeister Herr Meyer hält eine große Auswahl an Fleisch, Wurst und Salaten bereit und ebenfalls in Bedie-

nung wird Käse aus der ganzen Welt angeboten. Ein sehr breites Angebot an Obst und Gemüse aus der Region, aus Deutschland, Europa und Übersee runden das Frische-Sortiment ab.

Über 20.000 Artikel werden angeboten, darunter bio, vegan, regional, laktosefrei sowie Artikel für Kunden mit Unverträglichkeiten. Diese Produkte sind im Markt den jeweiligen Abteilungen zugeordnet, beispielsweise beim Obst, beim Joghurt und beim Fleisch.

Am Imbiss werden jeden Tag neue Mittagsgesichte nach Hausmannskost zubereitet; genauso wie Suppen, Pizza, Pasta und Hamburger. Als Service bietet der neue EDEKA eine behindertengerechte Kundentoilette, einen Wickelraum, einen Einpackservice, eine kostenlose Buchtauschbörse, einen Catering-Service sowie das Zusammenstellen von Präsentkörben an. Außerdem können die Kunden ab 10 Euro Einkauf kostenlos Bargeld abheben, und der Briefkasten der Pin AG wird täglich geleert.

Bezirksbürgermeister Jörn Oltmann befand bei der Eröffnungsansprache das Angebot im EDEKA-Markt mit Café, Sushi, Fleisch- u. Wurstausswahl „von enormer Bedeutung für die Anwohnenden“.

Auf Nachfrage wurde bestätigt, dass noch zirka 16 Fahrradständer fehlen und noch zirka sieben Pkw-Parkplätze nicht fertiggestellt sind. Leider wird es für EDEKA-Kunden keine Tiefgaragenplätze geben, da diese alle den darüber liegenden Wohnungen zugeordnet sind.

**EDEKA Görse & Meichsner
Handjerystraße 99**

Öffnungszeiten: Mo bis Sa 7 - 21 Uhr
Anja's Caféstübchen
auch sonntags von 8 - 13 Uhr

WIR SUCHEN MITARBEITER!

Für unseren neuen **Edeka Markt**
Handjerystr. 98-99, 12159 Berlin

Verkäufer (m/w/d) für
Wurst und Käse (Bedientheke)
Backshop (Bedientheke)
Kassen/Warenverräumung
Obst- & Gemüseabteilung
Getränkeabteilung

Koch/Köchin (m/w/d) für Gastronomiebereich
Marktleiterassistent/in (m/w/d)

Bewerbungen bitte per E-Mail an:
edeka-roseneck@web.de
oder schriftlich an:
Edeka Meichsner-Görse GmbH
Personalabteilung
Karlsbader Straße 17, 14193 Berlin

Wir  Lebensmittel



LIEDERABEND FR 15.04. | 19.00 UHR

Wurzeln, Flügel und Anker

Ein Liederabend zum Thema Heimatsuche, Fernweh, Heimweh und Fremdsein, ergänzt durch Gedichte und andere Texte.

Eintritt 10 - 14 €, Schwartzsche Villa, Großer Salon, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Tickets an der Abendkasse, Infos unter www.corinna-soeller.com und www.actorsandtalents.de

PUPPENSPIEL SO 17.04. | 16.00 UHR

Ostern beim Knoll-Troll

Knut, gerade aus dem Winterschlaf erwacht, beobachtet einen Hasen: Lord Longohr hat Ostereier verstecken studiert! Knoll-Troll will helfen, aber es gibt ein ganz schönes Durcheinander. Für Kinder ab 3 Jahren.

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

KINDERTHEATER DO 14.04. | 10.30 UHR



Paulina und der tanzende Briefkasten

Die fabelhafte Geschichte von Paulina, einem kleinen Mädchen, das oft allein spielen muss. Sie findet in dem sprechenden Briefkasten an der Ecke einen neuen Freund. Paulina erfüllt ihm seinen größten Wunsch, endlich auf eigenen Beinen zu stehen und zu tanzen. Dauer: 55 Minuten, für Kinder von 3 bis 9 Jahren.

weitere Termine 15., 16., 23., 24., 16 Uhr und 20., 22., 26.4., 10.30 Uhr, Eintritt 7 - 12 €, Theater Jaro, Schlangebaderstraße 30, 14197 Berlin, Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

KLASSIK FR 15.04. | 20.00 UHR



Musik zum Karfreitag: Giuseppe Verdis Requiem

Zum Karfreitag hört das Publikum Giuseppe Verdis „Messa da Requiem“ unter dem klaren Sternenhimmel des Planetariums. Verdi kennt man vor allem als Opernkomponist und auch seine Umsetzung der Totenmesse erinnert an ein Bühnenwerk. Ab 10 Jahren, Dauer 90 Minuten.

Eintritt 10 - 12 €, Planetarium am Insulaner/Wilhelm-Foerster-Sternwarte, Munsterdamm 90, 12169 Berlin, Tel. 7900930, www.planetarium.berlin

JAZZ SO 17.04. | 21.00 UHR



Declan Forde's Sproggits

Sonntags im Zig Zag geht es um die Atmosphäre der New Yorker Jazz-Revolution in den 30er- bis 50er-Jahren mit jungen, talentierten MusikerInnen. Heute tritt ein Quartett, bestehend aus einigen der besten jungen Improvisationskünstler Berlins, auf. Eldar Tsalikov, Declan Forde, James Banner und Ugo Alunni spielen sowohl eigene Musik als auch Kompositionen von Thelonious Monk und Herbie Nichols.

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

KABARETT SO 17.04. | 19.00 UHR



Oster-Mix mit Ostertag Vol. 1

Kabarett, Musik und Literarisches ... eine bunte Mischung wie ein Osterkorb mit bemalten Eiern. Sie wird präsentiert von Olaf Michael Ostertag, Günter Rüdiger, Hendrik Bloch, Tanja Arenberg, Marianne Schmidt und anderen. Besonderes Gimmick: die Ostergeschenke-Verlosung!

„Vol. 2 – Kabarett, Musik und Zaubereien“ am 18.4., 19 Uhr, Eintritt 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets und Infos unter Tel. 25058078 und info@zimmertheater-steglitz.de www.zimmertheater-steglitz.de

MUSIK MI 20.04. | 20.00 UHR



Barbra Streisand. Ein musikalisches Porträt

Barbra Streisand entsprach nie dem Hollywood-Ideal und wurde oft als „hässliches Entlein“ verspottet. Doch ihre Stimme machte die SchauspielerIn und Sängerin mit zahlreichen Filmen und Songs weltbekannt. Im April feiert sie ihren 80. Geburtstag, und im Kleinen Theater präsentiert Ulrike Barz mit Nico Stabel am Piano ein musikalisches Porträt.

weitere Termine 30.4., 20 Uhr, Eintritt 15 - 25 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Ticket-Tel. 8212021, www.kleines-theater.de

AUSSTELLUNG BIS 01.05.



Carol Rama

Die Schaffensperiode von Carol Rama umfasst mehr als 70 Jahre. Internationale Reputation erreichte sie erst im hohen Alter und posthum. 2003 wurde sie für ihr Lebenswerk mit dem Goldenen Löwen der Biennale von Venedig ausgezeichnet. Das Gutshaus Steglitz zeigt ihr grafisches Spätwerk, das sich einem eindrucksvollen Vitalitätsschub der betagten Künstlerin verdankt.

Mo bis So, 10 - 18 Uhr (jeden 1. Dienstag im Monat geschlossen), Eintritt frei, Gutshaus Steglitz, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Infos unter Tel. 902992302 und www.kultur-steglitz-zehlendorf.de

JAZZ DO 21.04. | 21.00 UHR



New York Jazz Partners

Jazz vom Feinsten! Wallace Roney Jr. (Trompete) befindet sich im zarten Alter von 24 Jahren auf dem Weg zu einem der ganz Großen im Jazz und hat schon mit diversen Legenden auf der Bühne gestanden. Mit ihm meistern vier weitere, aber schon etablierte Stars den Spagat zwischen Traditionsbewusstsein und Avantgarde: Eric Alexander, (Tenorsaxofon) Danny Grissett (Piano), Essiet Essiet (Bass) und Joris Dudli (Drums).

Artist Support Fee: 15 €, Zig Zag Jazz Club, Hauptstraße 89, 12159 Berlin, Infos unter zigzagjazzclub@gmail.com oder Tel. 94049147, www.zigzag-jazzclub.berlin

AUSSTELLUNG BIS MO 17.04.

Immer wieder – wieder anders

Noch bis 17. April zeigt die Kommunale Galerie die Ausstellung „Immer wieder – wieder anders“ der Thikwa Werkstatt für Theater und Kunst.

Eintritt frei, geöffnet Di, Do und Fr, 10 - 17 Uhr, Mi 10 - 19 Uhr, Sa und So 11 - 17 Uhr, Kommunale Galerie Berlin, Hohenzollerndamm 176, 10713 Berlin, www.kommunalegalerie-berlin.de

EINBLICK DO 28.04. | ganztägig

Girls' Day & Boys' Day

LIFE e. V. gibt Einblick in seine Arbeit: Es gibt viele Plätze für SchüleInnen von Klasse 5 bis 13, die meisten live, einige digital. Der Verein steht und engagiert sich für Bildung, Umwelt und Chancengleichheit.

LIFE Bildung Umwelt Chancengleichheit e. V., Rheinstraße 45, 12161 Berlin, Infos unter 030-308798-12/37, girlsday@life-online.de und boysday@life-online.de, www.life-online.de

KABARETT FR 22.04. | 20.00 UHR



Lachen bleibt ansteckend

Deutschland 2022. Der Satz „Dir werde ich was husten!“ gilt mittlerweile als Nötigung. In solchen Zeiten ist der Wunsch nach echtem Kabarett nur allzu verständlich. Martin Valenske tritt an, zumindest diesen Missstand zu beseitigen. Und nebenbei zehn neue aufzudecken, von denen man dachte, wenigstens da sei alles in Ordnung. Ein Mix aus Albernheit und Aufklärung, pointiert, scharf und selbstironisch.

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

JUGENDTHEATER FR 23.04. | 19.30 UHR



Spiegelreflex (Premiere)

„Deine Wahrnehmung täuscht. Leider. Nicht.“ Wie können wir einer anderen Generation den Spiegel vorhalten? Und was soll es uns bringen: Abgrenzung, Verständnis oder Erkenntnis? Ein undurchsichtiges, weil verspiegeltes Live-Experiment mit dem TheaterJugendCluB „Ensemble Angestrahlt“.

weitere Termine 26.4., 11 Uhr und 19.30 Uhr, Eintritt 6 - 16 €, Theater Strahl, Kulturhaus Schöneberg (Probephöhne), Kyffhäuserstraße 23, 10781 Berlin, Tickets unter Tel. 69599222 oder tickets@theater-strahl.de, www.theater-strahl.de

LESUNG SO 24.04. | 16.00 UHR



„Der Obstgarten“. Eine Szenische Lesung

„Der Obstgarten“ ist ein autobiografischer Roman und enthält Stationen des Lebens des Brasilianers Derval de Faria. Sie beschreiben ihn als Augenzeugen von Ereignissen in seinem Heimatland wie auch in Europa, das er bereiste. Der nicht immer glücklich verlaufende Weg, Missgeschicke und deren Folgen, nennt er seinen „Garten“. Eine szenische Lesung.

Eintritt 10 €, Schwartzsche Villa, Großer Salon, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Tickets und Infos unter Tel. 0174/1886102 sowie idarts@gmx.de

MÄRCHEN DI 26.04. | 10.30 UHR



Der gestiefelte Kater – Guck doch mal Grimm’sch!

Das Märchen vom Kater, der sprechen kann, in einer ganz eigenen Version ... von ihm selbst erzählt ... und natürlich unter tatkräftiger Mithilfe der ZuschauerInnen ab 3 Jahren. Der pelzige Barde mit den Schnurrharen nimmt alle mit auf die Reise in das Märchenland, wo es plaudernde Katzen wie ihn, jammernde Helden, eitle Prinzessinnen und böse Zauberer gibt.

weiterer Termin 28.4., 10.30 Uhr, Eintritt 5 - 8 €, Schwartzsche Villa, Zimmertheater, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Tickets und Infos unter Tel. 0170/4769461 und www.morphtheater.de

JAZZ DI 26.04. | 20.45 UHR



The Zig Zag Jazzed Up Jam Session

Durchgehend Live Musik genießen. Ein spannender Abend, an dem viele bekannte und weniger bekannte Acts zusammen spielen. Eine Jam Session ist nicht nur ein Treffpunkt für alle MusikerInnen, sondern auch für MusikfreundInnen, die spontane Zusammensetzungen in verschiedenen Konstellationen erleben wollen.

Artist Support Fee: 15 € (beinhaltet zwei Freigetranke), Zig Zag Jazz Club, Hauptstraße 89, 12159 Berlin, Infos unter zigzagjazzclub@gmail.com oder Tel. 94049147, www.zigzag-jazzclub.berlin

JUGENDTHEATER MI 27.04. | 11.00 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, Vizeweltmeister, Europameister und mehrfachem deutschem Meister im Beatboxen. Für ein internationales Publikum ab 12 Jahren.

weitere Termine 28.4., 11 Uhr, 29.4., 10 Uhr, Eintritt 6 - 16 €, Die Weiße Rose, Martin-Luther-Str. 77, 10825 Berlin, Tickets unter tickets@theater-strahl.de oder Tel. 69599222, www.theater-strahl.de

DU BIST BERLIN?
wir ooch.



Schölller
MACHT RÖBER

DONNERSTAG 07.04.22 20:15
FREITAG 08.04.22 20:15
SAMSTAG 09.04.22 20:15
SONNTAG 10.04.22 19:00

DONNERSTAG 12.05.22 20:15
FREITAG 13.05.22 20:15
SAMSTAG 14.05.22 20:15
SONNTAG 15.05.22 19:00

MITTWOCH 08.06.22 20:15
DONNERSTAG 09.06.22 20:15
FREITAG 10.06.22 20:15
SAMSTAG 11.06.22 20:15
SONNTAG 12.06.22 19:00

MITTWOCH 31.08.22 20:15
DONNERSTAG 01.09.22 20:15
FREITAG 02.09.22 20:15
SAMSTAG 03.09.22 20:15
SONNTAG 04.09.22 19:00

MITTWOCH 19.10.22 20:15
DONNERSTAG 20.10.22 20:15
FREITAG 21.10.22 20:15
SAMSTAG 22.10.22 20:15
SONNTAG 23.10.22 19:00

MITTWOCH 23.11.22 20:15
DONNERSTAG 24.11.22 20:15
FREITAG 25.11.22 20:15
SAMSTAG 26.11.22 20:15
SONNTAG 27.11.22 19:00

MITTWOCH 21.12.22 20:15
DONNERSTAG 22.12.22 20:15
FREITAG 28.12.22 20:15
SAMSTAG 29.12.22 20:15
SONNTAG 30.12.22 19:00

Informationen und Karten unter:
primetimetheater.de

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

Markttage in Friedenau & Umgebung

Breslauer Platz

Mittwoch, 08.00 - 13.00 Uhr
Donnerstags 12.00 - 18.00 Uhr
Samstags 08.00 - 14.00 Uhr

Bundesplatz

Montag, 08.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag 08.00 - 13.00 Uhr

Charlottenburger Straße

Montag, 09.00 - 14.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 - 14.00 Uhr

Crellestraße 25

Mittwoch 10.00 - 15.00 Uhr
Samstag 10.00 - 15.00 Uhr

Eberbacher Straße

Dienstag, 08.00 - 13.00 Uhr
Freitag, 08.00 - 13.00 Uhr

Fehrbelliner Platz

Mittwoch, 11.00 - 15.00 Uhr
Donnerstag, 11.00 - 15.00 Uhr

Hermann-Ehlers-Platz

Dienstag, 08.00 - 14.00 Uhr
Donnerstag 08.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 08.00 - 14.00 Uhr

Hohenzollernplatz

Mittwoch, 08.00 - 13.00 Uhr
Samstag, 08.00 - 13.00 Uhr

John-F.-Kennedy-Platz

Dienstag, 08.00 - 13.00 Uhr
Freitag 08.00 - 13.00 Uhr

Kolberger Platz

Mittwoch, 06.00 - 15.00
Samstag, 06.00 - 15.00

Mainzer Straße

Montag, 08.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag 08.00 - 13.00 Uhr

KINDER

MI 27.04. | 10.30 UHR



Vom Kleinen Segelschiffchen – Le Petit Navire

Das kleine Schiffchen ist so winzig, dass es sich nicht ins Wasser traut, und außerdem fehlt ihm der Kapitän. Die Fische sprechen ihm Mut zu, und auch die Fee gibt ihm Tipps; außerdem hilft der Däumling weiter. Lingulino spinnst aus französischen Kinderliedern eine ganz neue Geschichte. Für Kinder ab 4 Jahren, Französischkenntnisse sind übrigens nicht nötig.

Eintritt 5 - 6 €, Schwartzsche Villa, Zimmertheater, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Tickets und Infos unter Tel. 35306655, www.lingulino.de

KINDERTHEATER DO 28.04. | 10.30 UHR



Der Fuchs, die Feen und das Ei

Die große Fee Esterelle ist seit Anbeginn der Zeit die Hüterin des Waldes und seiner Geschöpfe, und sie unterrichtet die jüngeren Feen. Doch der Bauer glaubt nicht an die geheimnisvollen Wesen, und der Fuchs möchte ihm die Hühner stehlen, denn die sind sein Leibgericht. Eine turbulente Geschichte! Dauer: 45 Minuten, für Kinder von 3 bis 8 Jahren.

weitere Termine 30.4., 7. und 8.5., 16 Uhr, 3. und 4.5., 10. 30 Uhr, Eintritt 7 - 12 €, Theater Jaro, Schlängenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

JUGENDTHEATER DO 28.04. | 11.00 UHR



Ashewolken (Open Air)

Mathé fehlt. Denn er ist tot. Für Laura und Michael bedeutet das einen großen Verlust. Aber auch eine neue Begegnung, neue Wege und liebevolle Erinnerungen. Das Publikum heftet sich in einer Kombination aus Theater, Audiowalk und Urban Art an ihre Fersen. Ab 13 Jahren.

weitere Termine 12., 13., 17. und 23.5., 11 Uhr und 13.5. auch 19.30 Uhr, Eintritt 6 - 16 €, Theater Strahl, Marktstr. 9-12 (Ostkreuz open air!), 10317 Berlin Lichtenberg, Tickets unter tickets@theater-strahl.de oder Tel. 69599222, www.theater-strahl.de

KONZERT

FR 29.04. | 19.00 UHR



Im wunderschönen Monat Mai

Zum anstehenden Wonnemonat möchten sich die Pianistin Yoonji Kim und Tenor Christian Miebach erstmals dem Publikum der Schwartzschen Villa vorstellen. Kim gewann zahlreiche internationale Preise. Christian Miebach ist mit besonderer Auszeichnung als freischaffender Sänger in ganz Deutschland tätig. Werke von Ravel und R. Schumann stehen auf dem Programm.

Eintritt 10 - 15 €, Schwartzsche Villa, Großer Salon, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Tickets und Infos gibt es im Internet unter www.christianmiebach.com/liedduo

RAT & TAT JEDEN MONTAG | 10.30 UHR



Hebammensprechstunde

Die Unterstützung von Hebammen ist in unserer Stadt nicht selbstverständlich. Manche Familien gehen bei der Suche leer aus. Jeden Montagvormittag zwischen 10.30 Uhr und 12 Uhr gibt es im Nachbarschaftshaus des Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. aber eine kostenlose und offene Hebammensprechstunde. Eltern und Schwangere bekommen hier hilfreiche Tipps und Unterstützung zu allen Fragen und Anliegen rund ums Baby und das Mutter- und Vatersein.

Eintritt frei, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinsche Straße 30, 12161 Berlin. Eine Anmeldung ist derzeit nicht nötig.

MUSIK

FR 29.04. | 20.00 UHR



Es geht doch nicht über Berlin

Anlässlich Willi Kollös 118. Geburtstag präsentieren Günter Rüdiger und Marguerite Kollo sowie Alexandra Gotthardt am Piano und Tanja Arenberg als Claire Waldoß Gassenhauer, Schlager, Chansons, Operette und Kabarett, angereichert mit Wissenswertem und Anekdoten ... Bekannte Melodien wie „Das war in Schöneberg“, „Zwei rote Rosen“, „Ein zarter Kuss“, „Was eine Frau im Frühling träumt“ erklingen.

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

HUMOR

SO 01.05. | 19.00 UHR

Kleinkunst-Cocktail

Theaterdirektor Günter Rüdiger präsentiert jeden 1. Sonntag im Monat Gäste aus dem großen Gebiet der Kleinkunst: von Kabarett und Satire über Literatur bis hin zum Chanson ...

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

AKTION

SA 30.04. - MO 09.05.

Europawoche 2022

Von 30. April bis 9. Mai findet in diesem Jahr bundesweit die Europawoche statt. Berlin will dazu einladen, andere Länder und Kulturen kennenzulernen und Europa in der Stadt zu entdecken: mit Diskussionen, Workshops, Festen, Wettbewerben, Tanzvorführungen oder gemeinsamem Kochen.

Es gibt diverse Veranstaltungsorte und -zeiten, mehr unter www.berlin.de/Europawoche



DU BIST BERLIN? wir auch.

prime time theater



GUTES WEDDING SCHLECHTES WEDDING®

Folge 131

| | | |
|-------------------|-------------------|--------------|
| FREITAG | 15.04.22 | 20:15 |
| | *PREMIERE* | |
| SAMSTAG | 16.04.22 | 20:15 |
| SONNTAG | 17.04.22 | 19:00 |
| MITTWOCH | 20.04.22 | 20:15 |
| DONNERSTAG | 21.04.22 | 20:15 |
| FREITAG | 22.04.22 | 20:15 |
| SAMSTAG | 23.04.22 | 20:15 |
| SONNTAG | 24.04.22 | 19:00 |
| MITTWOCH | 27.04.22 | 20:15 |
| DONNERSTAG | 28.04.22 | 20:15 |
| FREITAG | 29.04.22 | 20:15 |
| SAMSTAG | 30.04.22 | 20:15 |
| SONNTAG | 01.05.22 | 19:00 |
| MITTWOCH | 04.05.22 | 20:15 |
| DONNERSTAG | 05.05.22 | 20:15 |
| FREITAG | 06.05.22 | 20:15 |
| SAMSTAG | 07.05.22 | 20:15 |
| SONNTAG | 08.05.22 | 19:00 |
| MITTWOCH | 18.05.22 | 20:15 |
| DONNERSTAG | 19.05.22 | 20:15 |
| FREITAG | 20.05.22 | 20:15 |
| SAMSTAG | 21.05.22 | 20:15 |
| SONNTAG | 22.05.22 | 19:00 |
| MITTWOCH | 25.05.22 | 20:15 |
| DONNERSTAG | 26.05.22 | 20:15 |
| FREITAG | 27.05.22 | 20:15 |
| SAMSTAG | 28.05.22 | 20:15 |
| SONNTAG | 29.05.22 | 19:00 |

Informationen und Karten unter:
primetimetheater.de
 Prime Time Theater
 Müllerstraße 163/Ecke Burgsdorfstr.
 13353 Berlin-Wedding



FAMILIE SA 30.04. | 16.00 UHR

Polaris und das Rätsel der Polarnacht

Der um die Welt reisende Pinguin James vom Südpol trifft in der Arktis auf Eisbär Vladimir. Zusammen schauen sie sich die Sterne an und stellen fest, dass sie mehr darüber wissen wollen. Gemeinbegeben sich im Raumschiff Polaris auf Weltraumabenteuer für Alt und Jung (ab 6 Jahren).

weitere Termine 12.5., 11 Uhr, 22.5., 14 Uhr, 27.5., 12 Uhr, Eintritt 7 - 9 €, Planetarium am Insulaner/Wilhelm-Foerster-Sternwarte, Munsterdamm 90, 12169 Berlin, Tel. 7900930, www.planetarium.berlin



LESUNG SA 30.04. | 19.00 UHR

Lyrik und andere Zufälle

Sabine-Simmin Rahe, Künstlerin, Poetin und Art Director, liest im Großen Salon der Schwartzschen Villa: Das lyrische Ich ist auf der Suche nach tragfähigen Alltagsbewältigungskonzepten. Zwischen Tristesse, Abenteuerfahrten, Weltschmerz und amourösen Verwirrungen ist die Protagonistin der Poesie und Kurzgeschichten der Autorin auf der Erkundung nach Sinn im Unsinn.

Eintritt 7 - 10 €, Schwartzsche Villa, Großer Salon, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten an der Abendkasse, Infos unter www.die-dorettes.de



JAZZ SA 30.04. | 21.00 UHR

The Toughest Tenors

Das Berliner Jazzquintett, angeführt von den beiden Tenorsaxofonisten Bernd Suchland und Patrick Braun, kommt gleich zur Sache: Frisch und virtuos, rau und direkt beweist die Band die nachhaltige Energie von authentischem Jazz mit einem Repertoire, das aus echten Entdeckungen besteht, längst vergessenen Stücken in der Tradition der legendären Two-Tenor-Formationen.

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



WEITERBILDUNG DO 05.05. | 17.00 UHR

Mach Grün! Parcours

Ein kostenfreier Praxisworkshop für Frauen, die sich für Berufswege im Umwelt- und Klimaschutz interessieren. Denn die Arbeitswelt orientiert sich zunehmend daran, und soziale und globale Gerechtigkeit spielen in fast alle Berufen eine Rolle. Zehn Stationen zeigen auf, in welcher Teilnehmerin welche Kompetenzen stecken und in welchen Berufsfeldern diese schließlich gebraucht werden. Die Veranstaltung geht bis 20 Uhr.

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



KONZERT FR 06.05. | 19.00 UHR

Taranta Djus

Balkan, Klezmer, Gypsy, Weltmusik – all diese Musikstile beherrscht die Band, dazu Pizzica- und Tarrantella-Musik: Packend und mitreißend spielt sie mit Geige, Akkordeon, Kontrabass und Tamburello auf und mischt die Klänge lebhaft durcheinander, bis schließlich ein „Gusti Djus“ (kroatisch = satter fruchtfruchtiger Saft) entsteht.

Eintritt frei, Spenden sind willkommen, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, um Anmeldung unter kultur-cafe@nbhs.de wird gebeten, www.nbhs.de/freizeit-kultur



NATUR SO 08.05. | 10.00 UHR

Tag der Offenen Tür in Gartenarbeitsschule

Mit einem Tag der offenen Tür gibt die Gartenarbeitsschule Tempelhof-Schöneberg einen Einblick für alle: Die Gäste sind eingeladen Biotope und Schülerfelder zu besichtigen; ein Imker informiert im Bienenhaus, der Förderverein über den Weinberg. Zu erwerben gibt es neben Kuchen, Würstchen und Getränken auch Pflanzen, Kräuter, Wein und Honig. Ende 17 Uhr.

Eintritt frei, Gartenarbeitsschule und Freilandlabor Tempelhof-Schöneberg, Matthäifriedhofsweg 15, 10829 Berlin, www.berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg/gartenarbeitsschule

KINDERTHEATER DO 12.05. | 10.30 UHR



Von Dinos, Seehunden und Kamelen

Der Musiker Anton erzählt auf auf seine eigene, besondere Weise – originell, musikalisch-theatralisch – einige Geschichten des Theaters Jaro nach. Mit Akkordeon, Trommel und Flöte, einer großen Tafel und der lustigen Klappmaulfigur Niki entsteht ein stimmungsvolles Stück für Kinder von 2 bis 7 Jahren. Dauer 50 Minuten.

weitere Termine 15., 21. und 22.5., 16 Uhr sowie 16. und 17.5., 10.30 Uhr, Eintritt 7 - 12 €, Theater Jaro, Schlangenhaderstraße 30, 14197 Berlin, Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

THEATER FR 13.05. | 20.00 UHR



Premiere: Die Deutschlehrerin

In Berliner Erstaufführung zeigt das Kleine Theater „Die Deutschlehrerin“ nach dem Roman von Judith W. Taschler. Die Deutschlehrerin Mathilda Kaminski und der einstige Shooting-Star unter den Jugendbuchautoren Xaver Sand treffen sich 16 Jahre nach ihrer Trennung wieder. Jeder erzählt dem anderen eine Geschichte. Wer hat das bessere Ende? Und war ihr Wiedersehen wirklich Zufall?

weitere Termine 14. und 18.05., 20 Uhr, 15.05., 18 Uhr, Eintritt 15 - 25 €, Kleines Theater, Südwestkors 64, 12161 Berlin, Ticket-Tel. 8212021, www.kleines-theater.de

THEATER SA 14.05. | 19.00 UHR



Die starke Wanja

Die Neuinszenierung von „Die starke Wanja“, frei nach Otfried Preußlers Roman, erzählt von einem lebhaften Mädchen, das mit seinen Freunden in einer rauen Umgebung lebt. Ängste, Sorgen, Missgunst prägen ihren Alltag. Damit gibt sich Wanja aber nicht zufrieden; sie möchte das Hier und Jetzt verbessern. Ab 8 Jahren.

weitere Termine: 16. bis 20.5. und 23. bis 25.5., jeweils um 9 und 11 Uhr, Eintritt 5 - 10 €, Morgenstern – Theater im Rathaus Friedenau, Rheinstraße 1, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 92355959, www.theater-morgenstern.de

MUSIKABEND SO 15.05. | 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

KABARETT FR 20.05. | 20.00 UHR



Entführung aus dem Detail (Neufassung)

Das Klima ist gerettet – dank Corona, das diesem Thema die Krone aufgesetzt hat. Der Mensch wechselt mit seinen Aufgaben. Er setzt jetzt eine Maske auf, damit ein Gesichtsverlust nicht so auffällt und er trotzdem aufatmen kann. Hohe Geldsummen werden locker gemacht – Scheck lives matter!

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

FEIER SA 21.05. | 14.00 UHR



Fest der Nachbarschaft

Das Nachbarschaftshaus Friedenau lädt zum Fest der Nachbarschaft ein. Die großen und kleinen Gäste erwarten verschiedene Kreativ- und Bastelangebote. Im Garten wird in einer Jurte vorgelesen, es gibt ein Erzähltheater, einen Bücher-Tauschstand und vieles mehr. Waffeln, Popcorn und Getränke bietet das Café. Bis 17 Uhr.

Das Programm ist kostenlos, Spenden sind willkommen, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 39, 12161 Berlin, www.nbhs.de

KONZERT SO 22.05. | 16.00 UHR



Shalom Chor Berlin und die drei Kantoren

Eine Begegnung zweier Ensembles, zweier Welten der jüdischen Musik: Der traditionsreiche Shalom-Chor Berlin bringt den Reichtum des synagogalen Gesangs zum Ausdruck, die drei Kantoren (Tal Koch, Hemi Levison, Assaf Levitin) zeigen, was moderne jüdische Identität für sie bedeutet.

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

AUSSTELLUNG BIS SO 15.05.

Spuren des Kolonialismus

Die Ausstellung zeichnet die Spuren des Kolonialismus im Nachlass des Mitbegründers der Wandervogel-Bewegung Karl Fischer nach und nimmt sie zum Anlass für eine kritische Auseinandersetzung mit der deutschen Kolonialgeschichte.

Eintritt frei, Schwartzsche Villa, Galerie, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Infos unter www.kultur-steglitz-zehlendorf.de und Tel. 902992302

HUMOR SO 29.05. | 19.00 UHR

Als der Zirkus in Flammen stand (Premiere)

Schwarzhumorige Hommage an den Wiener Schauspieler, Sänger, Entertainer Georg Kreisler. Gesungen und gespielt von Michael Fernbach.

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

KINDERTHEATER MI 25.05. | 10.30 UHR



Hosen, Hasen, freche Mäuse ...

Hündchen und Kätzchen ziehen sich richtig schick an und machen einen Sonntagsspaziergang – wie die großen Menschen. Die Unternehmung gerät allerdings zu einem Gang mit Hindernissen ... Was macht man zum Beispiel mit einem frechen Hasen, der einen auslacht, nur weil man schick angezogen ist? Das Gastspiel des Theaters Rafael Zwischenraum ist für Kinder ab 3 Jahren geeignet.

weitere Termine 28. und 29.5., 16 Uhr, Eintritt 7 - 12 €, Theater Jaro, Schlangenhaderstraße 30, 14197 Berlin, Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

THEATER

DO 26.05. | 20.00 UHR

**Das wird doch eh nix – Valentin**

Ein Bayer spielt Karl Valentin, eine Brandenburgerin muss auch. Doch Valentin auf Brandenburgisch? – Des wird doch eh nix! Heike Feist (aus Neuruppin) und Andreas Nickl (aus München) erzählen das Leben des klapperdürren Komikers, der schwarz sah, aus Prinzip. Vor jedem Bühnenauftritt zittert er, aus Angst, seinen Text zu vergessen und reist ungern, schon gar nicht zu Auftritten und erst recht nicht mit dem Auto! Könnst' ja was passieren.

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

SHOW

FR 27.05. | 20.00 UHR

**Der magische Abend**

Was geschieht, wenn wir unserer Fantasie für 90 Minuten freien Lauf lassen? Was können wir erleben? Gedankenlesen und Fantastisches präsentiert Adam Weiss, Magier und Mentalist: Gedanken werden übertragen, Entscheidungen beeinflusst und Unmögliches vollbracht.

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

SCHACH

DO 26.05. - SO 29.05.

**Rudolf Teschner Gedenkturnier**

Im Rathaus Schöneberg findet am langen Himmelfahrtswochenende ein siebenrundiges Schachturnier zum Gedenken an Rudolf Teschner statt, der in diesem Jahr 100 Jahre alt geworden wäre. Teschner war Ehrengroßmeister, Nationalspieler, Berliner und Deutscher Meister sowie ein berühmter Autor und Journalist zum Thema Schach.

Beginn ist an den vier Tagen um 10 Uhr beziehungsweise 9.30 Uhr, das Ende variiert. Rathaus Schöneberg, Willy-Brandt-Saal, John-F.-Kennedy-Platz, 10825 Berlin, Infos unter www.sglasker.de/teschner.html

MUSIK

SA 28.05. | 20.00 UHR

**Joachim Gies: Belausche die Stern**

Das neue Soloprogramm von Joachim Gies nimmt die Eindrücke einer Islandreise mit auf. Wie schon frühere Konzertreisen nach Sibirien und in die Mongolei führt die Weite und Ruhe der unberührten Landschaften zur Konzentration auf den Ursprung der Klänge.

Eintritt: 10 € (Sonderpreis), Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

JUGENDTHEATER

DI 31.05. | 11.00 UHR

**Zuckerland**

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 31.5., 19.30 Uhr, 1. und 2.6., 11 Uhr sowie 3.6., 10 Uhr, Eintritt 6 - 16 €, Die Weiße Rose, Martin-Luther-Str. 77, 10825 Berlin, Tickets unter Tel. 69599222, oder tickets@theater-strahl.de, www.theater-strahl.de

JUGENDTHEATER

DO 02.06. | 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 3., 8. und 9.6., jeweils 11 Uhr, Eintritt 6 - 16 €, Theater Strahl, Kulturhaus Schöneberg (Probeküche), Kyffhäuserstraße 23, 10781 Berlin, Tickets unter tickets@theater-strahl.de oder Tel. 69599222, www.theater-strahl.de

MUSIKEVENT

FR 10.06. | 20.00 UHR

**Pure Stars: Filmmusik**

Die besten Filme oder Fernsehserien wären unvollständig ohne ihre Musik – beim bloßen Anhören taucht man sofort in Bilder oder Stimmungen ein. Ein Streifzug durch 60 Jahre schönster Melodien unter einem klaren Sternenhimmel für ZuhörerInnen ab 10 Jahren. Von „Raumpatrouille Orion“ bis zu „Star Trek Discovery“ und mehr. Dauer 75 Minuten.

Eintritt 8,50 - 10,50 €, Planetarium am Insulaner/Wilhelm-Foerster-Sternwarte, Munsterdamm 90, 12169 Berlin, Tel. 7900930, www.planetarium.berlin

KINDERTHEATER

SA 11.6. | 16.00 UHR

**Zaubertatzen Wunderworte (Premiere)**

Die Ratte Tristan und die Katze Dolly starten eine Rettungsaktion: Gemeinsam möchten sie sich für den Bücherladen einsetzen ... Eine abenteuerliche Reise in die Welt der Poesie beginnt: mit BücherheldInnen und Zauberdrachen! Für Kinder ab 5 Jahren.

Vorführungen bereits am 9. und 10.6., 10.30 Uhr, weiterer Termin am 12.6., 16 Uhr, Eintritt 7 - 12 €, Theater Jaro, Schlagenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

KOMÖDIE

SA 04.06. | 20.00 UHR

Knolls Katze

Herr Wagner sitzt im Theater. Doch kurz bevor es losgeht, stürzt ihn ein Anruf von Nachbar Knoll ins Organisationschaos: Die Knolls sind im Urlaub ausgeraubt worden. Und wer hat sich eigentlich um ihre Katzen gekümmert? Oje ...

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

LESUNG

FR 10.06. | 20.00 UHR

Die sechs Leben der Mascha Kalétko

Die bedeutende jüdische Dichterin Mascha Kalétko wäre dieses Jahr 115 Jahre alt geworden. Sie schrieb Gedichte und Prosastücke, Chansons und Texte für das Kabarett. Mit Ingolf Alwert und Ute Knorr.

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

Schwedenrätsel

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|--|-----------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Digitalisiergerät (EDV) | spanisch: Haus | Galerie für ukrain. Kunst | | Dorf-wiese | erläu-terendes Nach-wort | | europ. Grenz-gebirge | innerer Kör-per-teil | deutsche Ostsee-insel | sehr kleines Teilchen | Kranken-transport-gerät | | Zeit-einheit | | ein Binde-wort | | ausge-zeichnete Schüler-zeitung |
| | | | | | | | Groß-vater | | | | Rück-schlag beim Tennis | | | | | | |
| böse, schlimm | | | | Zahnarzt und Geschichts-experte | 4 | | | | | 1 | | | Hochschule (Kurz-wort) | | | | gestreckt |
| keimfrei | | | | | | | Vorsilbe: Erd... Teil des Autos | | | | Ballon-korb Aufsichts-person | | | | | 5 | |
| | | 11 | | Stadt auf Honshu (Japan) | | Stadt in Schweden | | | | | | | (die Haare) stylen, festigen | | anwesend Gewässer z. Schwimmen | | |
| poet.: Sage, Kunde | Fer-mente | | Baum-wolle (arab.-frz.) | | | | | mager, knochig | besitz-anzei-gendes Fürwort | | dar-reichen | | | | | | |
| flüssige Speise-würze | | | | | Zurück-setzen des PCs (engl.) | | Geigen-bauerin-nen Dürr und ... | | 8 | | | 9 | Abk.: angeblich | | | | |
| | | | Strom zur Ostsee | | „Koch-spaß“ bei Julia ... | | | | | 6 | Strand bei Ve-nedig wider | | | | | | Verband-mull |
| deutsche Vorsilbe | | anderer Name der Viper | | | | | Natursei-den-faden Arbeits-entgelt | | | | | | Abk.: Europ. Wirtschafts-gemein-schaft | | 7 | | |
| | | 2 | | India-nerzelt | | den Inhalt ent-nehmen | | | | | | | Höhen-lage, Stufe | | | hypno-tischer Schlaf | |
| Bogen-schieß-Art | | Rüssel-tier | | hohe männl. Gesangs-stimme | | | | Kiefern-art | Stütz-kerbe | | Maschen-werk | | | | | | |
| | | | | | | | nord-ischer Riesen-hirsch | Urauf-führung Kapital-ertrag | | | | | | | | | |
| Auto-stadt in Michigan (USA) | Szenen-aufbau beim Film | arab. Märchen-figur (... Baba) | unge-braucht | | Alpen-pflanze Abk.: Esperanto | | | | | | | | nicht neu | | machen | | Vorfahr |
| Stöber-hund | | | | | | | kurz für: in das | | | | | | höchster Vulkan Europas | | | | |
| Hast, über-stürztes Drängen | | | | lila Dach-garten-Gewächs | 10 | | | | | | | | 3 | | | | |
| Sieges-freude, -jubel | | | | | | | Gewässer | | | | | einen Motor „fri-sieren“ | | | | | |

svd1816-2

Zu Ostern ein iPad fürs Ei-Beet FRIEDA verlost ein aktuelles Tablet

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, 09.05.2022.

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.

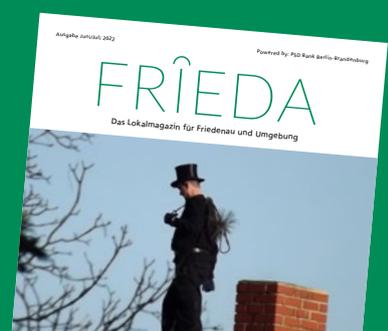
Lösungswort

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



Es geht hoch hinaus!

Die nächste FRIEDA Ausgabe finden Sie ab 16. Juni an den Auslagestellen in Friedenau und Umgebung



Sudoku

mittel

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

schwer

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

Essen, Schlafen, Träumen

Im Handel oder
versandkostenfrei
tip-berlin.de/shop



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.



Ein neues Leben für unsere Bettwäsche – dies bietet das Berliner Label Upcycling Bedsheets und zaubert aus den ausrangierten Teilen stylische Kleider, Shorts und Blusen. Wer seine Bettwäsche spendet, bekommt einen 10 % Gutschein. Die Kollektion und auch Schnittmuster für Eigenkreationen gibt es unter:

www.upcyclingbedsheets.de

Ehrliches Olivenöl Olio Kora und handwerklich gefertigte Genussprodukte importiert das Berliner-Münchener Ehepaar Heidi Rauch und Michael Konitzer aus seiner Zweitheimat, den mittelitalienischen Marken: selbstgemachten Limoncello und Olivello, Olivenblätter-Tee, Pasta-Saucen ohne Zusatzstoffe und vieles mehr.

www.kora-italien.com

Der Hyaluron Barrier Shake auf Squalan-Basis des Potsdamer Startups Reflora Skin pflegt und regeneriert normale, empfindliche und zu Trockenheitsfältchen neigende Haut. Das vegane Produkt ohne Konservierungsstoffe und Emulgatoren ist besonders verträglich und besteht zu 1 % Hyaluronsäure, Squalan, Linolsäuren und Vitamin E.

www.refloraskin.com

Schon gewusst?

Friedenau hat eine eigene Kiez-Schokolade, (hand)made in Berlin – und dieses Jahr feiert sie fünften Geburtstag. Bei der Sorte handelt es sich laut Kreativeurin Tanja Dückers um eine „solide, dunkle Schokoladenmahlzeit mit einem i-Püktchen erlesenen Nougats, einer Fußnote Haselnuss-Mark und einigen Kürbiskern-Ausrufungszeichen – angenehm bürgerlich wie ein schönes Altbau-Wohnzimmer.“ Außerdem findet sich im Innern eine Lage Esspapier, und zwar „wegen Rainer Maria Rilke, Erich Kästner, Kurt Tucholsky, Uwe Johnson und Günter Grass, die in Friedenau Werke von Weltrang geschrieben haben“. Die Tafeln werden unter dem Label „Preußisch süß“ in der Berliner Schokoladen-Manufaktur 31° handgefertigt.

www.preussisch-suess.shop



DAS WEDDING-PANKOW-FREUNDSCHAFTS MUSICAL

**prime
time
theater**

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

Schölller MACHT RÜBER

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

www.primetimetheater.de



Fairer Monatspreis –
drei Kontomodelle zur
Wahl

Leistungsstark für Ihren Erfolg

Mit unserem Firmenkonto wickeln Sie alle geschäftlichen Zahlungen zuverlässig ab. Wählen Sie aus drei Kontomodellen und stellen Sie das Leistungsspektrum ganz nach Ihren Bedürfnissen zusammen.

Unsere Partner schätzen an uns:

- Individuelle Lösungen
- Offenheit für neue Wege
- Schnelle und verlässliche Entscheidungen
- Ehrliche und kompetente Beratung

Ihre Vorteile:

- Günstige Echtzeitüberweisungen
- Bargeldloses Bezahlen: Top-Lösungen für Handel und Dienstleister
- Reibungsloser Auslandszahlungsverkehr
- VISA BusinessCard bei Premium-Modell inklusive
- Persönlicher Support zum Onlinebanking

Wir beraten Sie gern: psd-bb.de/firmenkonto