FRIEDA

Das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung



HISTORISCHES

Vom Effie-Briest-Pastor

Paulus Cassel predigte in der Christuskirche

UNTERNEHMEN

Von süßen Genüssen am Varziner Platz

Der Süßkramdealer zeigt die Schokoladenseite von Friedenau

PANORAMA

Vom Krähenmann aus Schöneberg

Hauke Laging hat sich mit Nebelkrähen angefreundet

MÖGLING IMMOBILIEN BERLIN

www.moegling-immobilien.de



Ihre Spezialistin

- für den Verkauf und Kauf hochwertiger Immobilien
- für Erbengemeinschaften
- bei familiären oder beruflichen Veränderungen

Telefon: +49 30 815 98 11

E-Mail: cm@moegling-immobilien.berlin







o: @Thomas Rosenthal / Foto Titelseite: @Boris Dammer

Ein paar Worte vorweg

Liebe Leserin, lieber Leser,

nun ist das Jahr schon fast wieder vorbei und viele Friedenauer, natürlich auch ich, denken nochmal an all die spannenden Dinge, die in den letzten Monaten passiert sind. So kommt unser "neuer" Bezirksbürgermeister aus unserem schönen Stadtteil, genauso wie einige Firmen, die den "Green Buddy Award" gewonnen haben. Bei der PSD HerzFahrt sind wir gemeinsam in die Pedale getreten – ganze 213.000 Kilometer – um für das Deutsche Herzzentrum insgesamt 51.951 Euro Spenden zu erradeln, damit kranken Kindern geholfen werden kann. Richtig gefeiert wurde dann im September die Einweihung des neuen Beratungszentrums der PSD Bank Berlin-Brandenburg. Natürlich kamen ganz viele Friedenauer, um einen Blick in das frühere Postgebäude zu werfen und sich im neuen Café mit Kaffee (nichts für mich) und Kuchen (lecker!) verwöhnen zu lassen. Übrigens stand das neue Bankgebäude auch im Mittelpunkt der "Kultour", wo alle wieder unseren Friedenauer Künstlern über die Schulter schauen konnten.

Voller Vorfreude auf die Weihnachtszeit können wir jetzt in unseren schönen Kiezlädchen Ideen für Geschenke und Wunschzettel sammeln. FRIEDA hat ein paar Spielzeugläden und Spiele-Experten besucht und kann hoffentlich damit beim Weihnachtseinkauf helfen. Übrigens gibt es auch wieder den PSD Adventskalender, wo sich hinter den 24 Türchen tolle Preise verstecken. Man muss sich nur registrieren (www.psd-bb.de) und hoffen... Leider findet der schöne Engelmarkt auf dem Breslauer Platz diesmal nicht statt. Zum Glück gibt es ein paar andere stimmungsvolle Weihnachtsmärkte wie den "AdventLichterGenuss" im Natur-Park Südgelände. Ich werde auf jeden Fall vorbeischauen. Vielleicht sehen wir uns? Aufwärmen kann man sich dann mit einem duftenden echt chinesischen Tee aus dem Teesign77 in der Hauptstraße. Der Besitzer Tailai Zhangs gibt auch Tusche-Unterricht, die eigenen Werke kann man dann zu Weihnachten verschenken.

Wie immer finden Sie in dieser Ausgabe auch aktuelle Meldungen, Ausflugstipps und natürlich den Veranstaltungskalender mit Tipps für unseren Stadtteil und die Nachbarschaft. Und im Schwedenrätsel können Sie mit etwas Glück – meine Tatzen sind gedrückt –ein iPad gewinnen.

Das gesamte FRIEDA Team und ich wünschen Ihnen magische und besinnliche Advents- und Weihnachtstage sowie einen guten Start in ein wunderschönes 2023.

Ihre FRIEDA



IMPRESSUM

FRIEDA ist das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

Redaktion:

Heidrun Berger (HB) Martina Reckermann (MR) FRIEDA@raz-verlag.de

Redaktionelle Mitarbeit:

Boris Dammer (BOD)
Harald Dudel (DU)
Christiane Flechtner (FLE)
Bernd Karkossa (BEK)
Florentine Naumann (FLO)
Stefanie Voigt (PSD Bank
Berlin-Brandenburg)
Vivien Richter (VIV)
Andrei Schnell (AS)

Anzeigen:

Michaela Boeger Tel.: (030) 437 77 82-23 Ursula Lindner Tel.: (030) 437 77 82-24 Jörg Meyer

Tel.: (030) 437 77 82-15 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 Pro Media GmbH

Gestaltung: Daniel Isbrecht

Auflage: 15.000 Exemplare Es gilt die aktuelle Anzeigen-Preisliste ab 01.01.2022

Powered by



In dieser Ausgabe



Ein Steglitzer im Schnee	18

TITELTHEMA Vorgestellt: Echte Spiele-Experten aus Friedenau	
UNTERNEHMEN Süße Genüsse am Varziner Platz	10
UNTERNEHMEN Er, Sie und Hen	13
Rückblick aufs 4. Kieztreffen	14
Persönlich, herzlich, nah: Apotheke am Bundesplatz	15
Ehrenamtliche Schöffen und Richter gesucht	16
Bibliothek als Wärmepunkt	16

18-22
18
20
21
22
22
22





KULTUR SOZIALES FAMILIE	
MENSCHEN BEWEGEN Familienhebamme Tanja Brodsk	xy 24
Friedenauer Kunsterlebnis: Kultour 2022	26
24 Türchen bis Weihnachten	27
Geld für die Kultur in Tempelhof-Schöneberg	27
"Es weihnachtet sehr …" im Bezirk	27
HISTORISCHES	28-29
Pfarrer Paulus Casse predigte in der Christuskirche	28

PANORAMA	30-50
ECKER! Von Teeblättern und Tuschezeichnungen	30
ERNÄHRUNGSTIPP 13 Tricks für einen stabilen Blutzuck	er 32
MEDIENTIPPS Bücher & Apps – diesmal zum Thema Winter und Weihnachten	34
FINANZTIPP der PSD Bank Berlin-Brandenburg	35
AUSFLUGSTIPPS Wo es sich am schönsten rodeln lässt	36-37
Berlins größter Eiszeit-Findling	36
FERMINTIPPS für Friedenau und Umgebung	39-47
RÄTSELN & GEWINNEN Schwedenrätsel und Sudoku	48-49
PRODUKTTIPPS Gutes so nah	50



Der neue Geschäftsführer Oliver Gehrke

Seit über 25 Jahren für Sie in Steglitz unterwegs

Zimmermanns Pflegeteam GmbH in der Zimmermannstraße 14 ... seit über 25 Jahren an 365 Tagen im Jahr mit professioneller Beratung, Betreuung, Kranken- und Altenpflege im Berliner Bezirk Steglitz im Einsatz. Und seit August 2022 mit neuer Geschäftsführung.

Die vertrauensvolle, individuelle, ausführliche und persönliche Beratung ist der wesentliche Bestandteil unserer täglichen Arbeit.

In einem persönlichen Gespräch besprechen wir die persönlichen Wünsche, zeigen Möglichkeiten der Unterstützung und bieten Hilfestellung bei den Anträgen von Leistungen der Pflege- und/oder Krankenkasse an. Informationen zur Wohnraumanpassung oder Tipps zu Hilfs- und Heilmitteln für die häusliche Pflege runden das Beratungsgespräch ab.

Die Behandlungspflegeleistungen der Krankenpflege werden vom Arzt verordnet und die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen: u.a. Medikamente herrichten oder Medikamente eingeben; Verbandswechsel, Wundversorgung, An- und Ausziehen von Kompressionsversorgungen, Anlegen von Kompressionsverbänden, Injektionen.

Die Leistungen der Pflegeversicherung werden persönlich beantragt und von der Pflegekasse nach einer Begutachtung durch den medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MD) in einem Pflegegrad bewilligt.

Die pflegerischen Leistungen der Pflegeversicherung sind in einem Leistungskomplexsystem definiert und beinhalten die Hilfe und Unterstützung bei der täglichen Körperpflege, bei der Ernährung, bei der Mobilität sowie bei hauswirtschaftlichen Verrichtungen.



Zimmermanns Pflegeteam GmbH Zimmermannstraße 14 12165 Berlin Tel. 79 70 75 34 info@zimmermanns-pflegeteam.de



Spielend durch den Winter

Vorgestellt: Echte Spiele-Experten aus Friedenau

"Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir alt werden; wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen", meinte der irische Dramatiker und Nobelpreisträger George Bernard Shaw. Soweit muss es hier im Kiez niemand kommen lassen, denn wir stellen die geeigneten Gegenmittel für alle Altersstufen vor.

Um ein echtes Familienunternehmen handelt es sich beim "Spielzeugladen an der Kaisereiche" in der Saarstraße. Angefangen hat alles mit dem Geschäft für gebrauchte

Spielsachen von Sabine Rippka in der Cranachstraße, in der auch ihre Großmutter wohnte. Obwohl sich der Laden dort nicht rentierte, half immerhin die gewonnene Erfahrung, als sie zusammen mit ihrem Mann Reiner einen Spielzeugladen mit Schwerpunkt Lego am Hindenburgdamm eröffnete.

Der Start 2004 war nicht einfach, aber seit einem Bericht im Tagesspiegel noch im gleichen Jahr, den ein Kunde zu Nikolaus schrieb, stand das Telefon nicht mehr still. Weil die Ladenfläche schnell zu klein wurde, folgte bereits nach vier Monaten der Umzug zum heutigen Standort. Das Geschäft floriert vor allem aufgrund der Spezialisierung auf die beliebten bunten Bausteine aus Plastik. Die Pandemie brachte einen merklichen Einschnitt, aber der Türverkauf wurde gut angenommen, und während des Lockdowns wurden die Produkte mit Fotos und Preisen online gestellt. "Die Vermieterin war sehr entgegenkommend und bot an, bei Zahlungsschwierigkeiten auch etwas mit der Miete herunterzugehen, was aber zum Glück nicht notwendig war", erzählt Reiner Rippka.

Die private Sammelleidenschaft gab das Paar aufgrund von Platzmangel irgendwann auf: "In unserem Flur hatten wir eine elf Meter lange Häuserzeile aus Legosteinen." – "Und einen Bonsai aus Lego gab es auch", erinnert sich Tochter Nathalie. Die Wohnung in der Cranachstraße, die sie von der Großmutter übernommen hatten, wurde irgendwann

in Eigentum umgewandelt, so dass die Familie ausziehen musste. Inzwischen wohnt sie nur einige Schritte vom heutigen Standort entfernt und fühlt sich im Kiez sehr wohl. Auf die Frage nach netten Erlebnissen mit der Kundschaft fällt Reiner sofort etwas ein: "Zum Jubiläum, ich bin mir nicht mehr ganz sicher, ob es das fünfte oder zehnte war, kam ein kleiner Junge mit Keksen, die er extra für die Leute im Legoladen gebacken hatte." Nathalie fügt noch hinzu, ein kleiner Kunde habe ihnen ein ganzes Buch gemacht, das bis heute in Ehren gehalten wird. Kurz darauf kommt das

Ehepaar mit dem handgeschriebenen Werk zurück, das auf mehreren Seiten die Historie der Lieblingssuperhelden nachzeichnet – da hat sich wirklich jemand Mühe gemacht.

Hauptsächlich an Kinder richtet sich das Angebot von "Spielplatz", dem

alteingesessen Laden in der Handjerystraße 2, der in diesem Jahr sein 35-jähriges Jubiläum feiert. "Viele der Friedenauer Kinder, die inzwischen groß geworden und weggezogen sind, kommen mit ihrem Nachwuchs immer noch zu uns," sagt Inhaberin Heidemarie Kuhn. "80 Prozent sind Stammkunden, daher ist auch kaum Werbung nötig." Weil ihnen der nette Laden aufgefallen ist, kommen ab und zu Leute vorbei, die zwar nicht im Bezirk wohnen, aber etwas bei der Bank auf der anderen Straßenseite zu erledigen haben. Die beliebten Herrnhuter Sterne bringen vor Weihnachten auch zahlreiche Erwachsene ohne Kinder ins Geschäft. Wie auf Kommando wird beim FRIEDA-Besuch an diesem Montagvormittag auch prompt einer gekauft, obwohl es bis zur Adventszeit noch über vier Wochen hin ist. Der achtjährige Paul besucht den Laden öfter mit seiner Mutter. Diesmal wünscht er sich ein Würfelspiel, das über zehn Euro kostet. Als er seine Münzen vorzählt, fehlen allerdings noch drei Euro. Die Mutter erklärt: "Da musst du noch bis zum Taschengeld nächste Woche warten." Das Gewünschte wird von der Verkäuferin gerne zurück gelegt.

"Das Bedürfnis nach einem eindeutigen Sieger ist übrigens ein sehr deutsches Phänomen."

Matthias Nagy



Tochter Nathalie mit ihren Eltern Sabine und Reiner Rippka (v.l.) in ihrem Spielzeugladen an der Kaisereiche.



Weihnachtssterne schmücken den Spielzeugladen an der Handjerystraße.





Heidemarie Kuhn kommt ursprünglich aus Mittelfranken und hat in Berlin eine Ausbildung zur Erzieherin gemacht. Sobald die eigenen Kinder auf der Welt waren, verspürte sie einen Wunsch nach beruflicher Veränderung. Gemeinsam mit der Schwägerin eröffnete sie 1987 das Geschäft. Ihr Konzept überzeugte die Sparkasse, die ihnen sofort einen Kredit gewährte: "Damals gab es noch ein Gründungsdarlehen." Mit ihrer Familie wohnte sie am Innsbrucker Platz und der Arbeitsort sollte nicht allzu weit entfernt liegen. Die

Adresse in der Handjerystaße direkt a m Renée-Sintenis-Platz erwies sich als eine glückliche Wahl.

Heute lebt Kuhn sogar im selben Haus, in dem sich auch der Laden befindet, und ist dort seit 15 Jahren mehr als zufrieden. Die Konkurrenz durchs Internet stellte sich nie als großes Problem dar, weil die Kundschaft persönliche Beratung wünscht und die Ware auch mal anfassen möchte. Eine Kundin, die mit ihren beiden Enkelinnen vorbeikommt und von dem Geschäft schon seit der Gründung sehr angetan ist, drückt es so aus: "Hier ist es nicht so anonym. Man wächst so rein." In Berlin ist der Laden der einzige, der auch Mitglied im "Arbeitskreis Richtiges Spielzeug" ist. Die deutschlandweit rund 70 Händler legen Wert auf pädagogisch Anspruchsvolles, möglichst fair Gehandeltes und Nachhaltiges. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf Holzspielzeug.

"Ich finde es schön, dass wir für Kinder das erste Einkaufserlebnis bieten" erzählt die junge Kollegin Lotte Flack. "Hier müssen die Kleinen erst einmal lernen, dass die Sachen im Laden nicht ihnen gehören. Bald begreifen sie den Ablauf vom Bezahlen bis zum Einpacken.

> Es macht Spaß zu sehen, wie ein eher schüchternes Kind irgendwann Mut fasst und schließlich stolz auf den gelungenen Einkauf

"Ich finde es schön, dass wir für Kinder das erste Einkaufserlebnis bieten."

Lotte Flack

ist." Für einige der Jüngeren, kann der Besuch des Geschäfts allerdings auch zu einer Stresserfahrung werden. Dafür haben die Mitarbeiterinnen eine Strategie: Im Schaufenster hängt ein Wimmelbild, auf dem die Kinder etwas finden sollen. Die frische Luft und die Aufgabe selbst beruhigen die meisten rasch wieder. "Zur Belohnung für die Lösung gibt es dann einen Sticker und alle können den Laden froh verlassen." Die wohl älteste Kundin ist eine Nachbarin, die auch mit 80 Jahren noch regelmäßig vorbeischaut und sich hin und wieder ein neues Kuscheltier leistet.



Lotte Flack suchte ursprünglich nur einen Nebenjob zu ihrem Englisch-Studiums, fühlte sich aber gleich richtig wohl – nicht nur im Laden, sondern auch im Kiez. Sie wohnte früher in der Rheingaustraße, bevor sie nach Schmargendorf zog. Die Arbeit mit den Kindern gefällt ihr mittlerweile so gut, dass sie den Laden von Heidrun Kuhn, die demnächst 70 wird, übernehmen will. Wer miterlebt, mit welcher Freude sie die junge Kundschaft bedient, muss sich um die Zukunft vom "Spielplatz" keine Sorgen machen.

Mit der gleichen Leidenschaft betreibt auch Matthias Nagy seinen Beruf. 2020 hat er mit fünf Kollegen den Verlag Deep Print Games für Brettspiele gegründet. Gemeinsam bringt das Sextett 130 Jahre Spielerfahrung mit. Zehn Produkte haben sie bisher auf den Markt gebracht. Das klingt vielleicht nach nicht viel, aber die Entwicklung eines Spiels dauert rund ein bis drei Jahre. Vier bis sechs Produkte pro Jahr sind in der Branche durchaus üblich; nur die Verlagsriesen bringen es auf bis zu 120 Spiele. Aufgewachsen ist Nagy am Walter-Schreiber-Platz: "Ich bin immer nur innerhalb von Friedenau umgezogen, weil ich die Gegend hier liebe." Auch in der Wielandstraße und der Rheinstraße war er schon zu Hause. Gerade die unterschiedlichen Ecken mit ihren jeweiligen Eigenheiten

machen den Ortsteil für ihn so attraktiv: "Zum Beispiel die wunderbaren Restaurants am Südwestkorso."

Seine Eltern haben übrigens nie Gesellschaftsspiele mit ihm gespielt. Erst in den 1980ern ging es bei ihm mit "Skat" und "Risiko" los. Bald entdeckte er "Löwenherz" für sich, das schon weit anspruchsvoller war: "Das hat etwas in mir geweckt." 2002 hatten seine Frau und er sich über eine unnötig komplizierte Anleitung geärgert und daraufhin ein regelrechtes "Pamphlet" an den Verlag Schmidt Spiele geschickt. Obwohl sie nicht wirklich mit einer Antwort auf ihr vernichtendes Urteil gerechnet hatten, lud der Verlag die beiden ein, einmal vorbeizuschauen und bat sie, einige Spiele und Anleitungen zu testen. Schließlich machte Nagy ein Praktikum bei Schmidt; 2004 landete er bei einem holländischen Verlag.

Der älteste Sohn ist mittlerweile 20 Jahre alt und durchaus für Brettspiele zu gewinnen, von denen sich der Jüngere, der gerade die zehnte Klasse besucht, jedoch nicht vom Bildschirm weglocken lässt. "Im letzten Jahrzehnt haben kooperative Spiele enorm an Bedeutung gewonnen", erklärt Nagy. "Das Bedürfnis nach einem eindeutigen Sieger ist übrigens ein sehr deutsches Phänomen, das in anderen Ländern nicht so ausgeprägt ist." Ein Trend, der



Matthias Nagy, einer der Gründer des Verlags "Deep Print Games"

durch Corona verstärkt wurde, ist die wachsende Nachfrage nach Spielen für zwei Personen oder sogar für eine einzelne. Neben dem Klassiker "Patience" gibt es auch immer wieder neue Spiele für Solo-Partien. Eine solche Variante bietet beispielsweise "Skymines", das im September bei Deep Print Games erschienen ist und das sich um die Rohstoffverteilung auf dem Mond dreht. Noch aktueller ist "Caldera Park", bei dem verschieden Tierarten in einem Nationalpark angesiedelt werden. Trotz der digitalen Game-Konkurrenz verkaufen sich Brettspiele für Groß und Klein nach wie vor gut. BOD

Süße Genüsse am Varziner Platz

Süßkramdealer zeigt Friedenaus Schokoladenseite

Novemberlich frühkühler Sonntagnachmittag: Über 30 bereits leicht eingemummelte Besucher drängen sich mit Süßwaren und dampfenden Kaffeetassen in den Händen um einen Ladeneingang am Varziner Platz. Liegt es an der noch herabstrahlenden Spätsonne oder bildet sich's FRIEDA nur ein? Mit Glanz in den Augen bestaunen die Schlange stehenden Kunden funkelnagelneue Weihnachtsdekorationen.

Die betriebswirtschaftlich frohe Kunde hier schon mal vorweg: Das Friedenauer

Unternehmen "Süßkramdealer" ist laut Inhaber Martin Hesse "bislang bestens durch Corona gekommen!" Auch "weil wir als Lebensmittel-Ge-

schäft gelten und aufgrund dessen durchgehend sowie auch sonntags geöffnet haben durften." Hesse hat die Zeit genutzt, Corona im Laden nicht allzu allmächtig erscheinen zu lassen. Während andere Geschäfte sofort Plexiglasscheiben und Flatterbänder hochgefahren haben, hat sein Unternehmen bei strenger Einhaltung aller Hygiene-Vorschriften lediglich sein Innenraum-Café geschlossen. So fanden die Besucher mehr Platz und konnten beim Einkauf ein wenig entspannen.

Das hat, gemessen an Verkäufen und Umsätzen funktioniert. Dass eine derartige unternehmerisch erfreuliche Tendenz nicht nur auf die Vergangenheit zutrifft, belegt die kistenweise neu hinzukommende Weihnachtsware 2022. Der Saisonwechsel stellt sich mit Ruprechten, Schokotannen, Süßsternchen bis hin zur weihnachtlich aufgebretzelten Schoko-Vespa äußerst ansehnlich im Schaufenster dar, weshalb Hardcore-Sweetfans schon des Nachts vor der Scheibe auf die fertiggestellte

"Weihnachts-Kalorien sind ja grundsätzlich von der Zählung ausgenommen."

Martin Hesse

Dekoration gewartet haben sollen – fast schon, wie zu der Zeit, als Apple früher ein neues iPhone vorgestellt hat.

Seit nunmehr 17 Jahren verkauft Inhaber Hesse sein leckeres Naschwerk in Berlins traditionsreichsten Ex-Tabakladen am Anfang von Friedenau. Doch was steckt hinter dem Gründer und seinem offensichtlichen Geschäftserfolg? Den Namen "Your Süßkramdealer" hat er frei erfunden und es prompt als Sprachverhunzung auf die Schmähliste

eines Magazins zur Wahrung der deutschen Sprache gebracht. Daraufhin habe er dann getreu dem Motto "Kill your Darlings" das "Your" entsorgt.

Minutiös hält der Namensgeber die Balance zwischen Wortspiel und Erwartung. Natürlich führt er nichts Unerlaubtes im Schilde, räumt aber ein, seine Kunden nach allen Regeln der Kunst zu verführen, damit sie möglichst oft wiederkommen, um ihren Stoff zu holen. Außerdem sollte von Anfang

an eine persönliche, fast freundschaftliche Händler-Kunden-Beziehung entstehen. So sicherte sich Hesse eine treue Stammkundschaft, die

den Löwenanteil ausmacht und mit 70 Prozent Frauenanteil deutlich über jeder Gender-Quote liegt. Doch was wäre der findigste Schoko-Dealer ohne sein Netzwerk engagierter MitarbeiterInnen? Bis zu 16 Teilzeitler bedienen jeden Kunden gleich gern – egal ob ein Täfelchen für 40 Cent oder eine Pralinenschachtel für 100 Euro über die Verkaufstheke wandert – nicht zu vergessen der Onlineshop, den Hesse nach Anpassungen im Café-Bereich sogar um vier Mitarbeitende erweitern konnte.

Dass der Firmengründer selbst schon immer einen Hang zu den schönen und hochpreisigen Verlockungen im Leben verspürte, belegt sein beruflicher Werdegang. Dieser begann im Luxus-Leuchtenhaus Arno, Danach hat er mit Möbeln im Stilwerk gehandelt - bis in ihm der Wunsch übermächtig wurde, sich selbstständig zu machen. Fortan frönt Hesse seiner Leidenschaft für Süßes nun im eigenen Betrieb. Dazu hat er anno 2005 den Ex-Tabakladen an der Varziner Straße kurzerhand gemietet und innerhalb von vier Wochen frisch herausgeputzt, um sein exklusives Geschäft für feine Schokoladen, Kaffee- und Geschenkartikel zu eröffnen. Im Fadenkreuz von FRIEDAs Vier-Fragen-Check zu Stärken, Schwächen, Chancen und Herausforderungen gibt der Gründer Folgendes zu Protokoll: Man komme zu ihm, um ganz



Ruben Müller und Martin Hesse (r) präsentieren edle Adventskalender.





Der "Süßkramdealer" in der Varziner Straße

gezielt beim Süßkramdealer einzukaufen. Entgegen der Allerwelts-Regel unbedingt Laufkundschaft anzuziehen, agiert sein Geschäft von einem Ort aus, der in keiner Weise Laufkundschaft nötig hat. Grund dafür ist das Sortiment, für das es sich lohnt, einen weiten Weg auf sich zu nehmen. Infolgedessen spüren Hesse und seine Verkaufstruppe die Krise kaum. Der Chef mutmaßt, dass sein Publikum vielleicht im Großen spart, aber sich im Kleinen ab und an einen Luxus gönnt. Und was die Furcht vor möglichen Dickmachern betrifft, bestätigt er schmunzelnd, dass "Weihnachts-Kalorien ja grundsätzlich von der Zählung ausgenommen sind." Schwächen bestünden allenfalls darin, zeitnah das geeignete Personal für den Online-Versand zu finden. Als Herausforderungen stehen Corona und die Wirtschaftskrise nach wie vor drohend im Raum. Manche Pralinen kommen nicht, weil der Hersteller keine Verpackung hat. Zudem fehlen die Rohstoffe oder werden zu teuer. Dies trifft vor allem alle manufakturkleinen Fair-Trade und Bio-Partner, die gar nicht



Tobias Kaufhold präsentiert drei von 27 Bezirksund Ortsteilschokoladen. Mit dabei: das Friede-

oder nur weniger liefern können sowie zusätzlich unter immensen Zertifizierungs-Kosten ächzen. So arbeiten viele Betriebe komplett nach Bio-Standards, dürfen ihre Produkte aber nicht so deklarieren. Selbstredend erweist sich zudem der Brexit als Problembär: Viele britische Erzeugnisse, konnte unser Dealer nicht mehr im Geschäft halten. So ist schon eine Schoko-Palette "in England vergammelt, weil niemand sie dort abzuholen vermochte."

"Viele der Produkte verkaufen nur wir in Deutschland exklusiv."

Martin Hesse

Aber es gibt nach wie vor Chancen: "Wir versuchen natürlich jedes Jahr zu wachsen", aber Hesse glaube nicht, dass noch ein sehr großes Potenzial nach oben besteht. Dennoch versucht sein Geschäft beispielsweise größere Firmenkunden zu erreichen. Im letzten Jahr erbrachte der Weihnachtsauftrag eines Großunternehmens immerhin 35.000 Euro. Dennoch wird der Fokus weiterhin auf persönlicher Beratung bleiben und es wird auch nicht filialisiert. Standort und Mission: Bei der Auswahl der Lieferanten ist Qualität entscheidend. Deshalb wird fast ausschließlich Manufaktur-Ware verkauft. Angenehmer Bonus-Effekt: Viele, die etwas geschenkt bekamen, finden danach den Weg in die Varziner Straße 4. Sicher noch ausbaufähig wäre das Angebot für Diabetiker, Allergiker, Menschen mit Lebensmittel-Unverträg-

lichkeiten. Immerhin garantiert eine Firma Gluten-Freiheit. Ebenso gibt es eine Serie mit 70 Prozent weniger Zucker. Als USP sprich Alleinstellungsmerkmal gegenüber Mitbewerbern freut sich der Boss: "Viele der Produkte verkaufen nur wir in Deutschland exklusiv." So beispielsweise eine Spezialität aus der Konditorei Zauner in Bad Ischl. Es ist zudem die Einzige aus dem Sortiment, die einen eigenen Wikipedia-Eintrag besitzt. Weiterhin lockt ein exklusives Marzipan aus Lübeck. Ebenso Nürnberger Lebkuchen von Fraunholz. "Alles nur bei uns", frohlockt der Friedenauer. Fest steht: Die Recherche nach Süßwaren-Raritäten bleibt sein größtes Vergnügen. Sollte indes ein Produkt in Supermärkten auftauchen, wird es sofort ausgelistet. Derlei Exklusivität wissen seine Stammgäste sehr wohl zu schätzen.

Zu den Top-Lieferanten gehört auch Tanja Dückers mit Ihren Bezirks-Schokoladen in Form von 27 Bezirks- und Stadtteil-Kreationen plus Ukraine-Sondertafel. Dückers Kleinauflagen sind nur in sehr wenigen Geschäften verfügbar. Für Friedenau steht eine "solide, dunkle Version mit einem i-Pünktchen erlesenen Nougats, einer Fußnote Haselnuss-Mark und einigen Kürbiskern-Ausrufungszeichen. Dazu noch eingestreutes Esspapier wegen der Friedenauer Literaten". Während Dückers Ware derzeit vorweihnachts-emsig in der Berliner Schokoladen-Manufaktur 31° handgefertigt wird, befindet sich Dückers übrigens auf Ecuador-Reise. Als ökologisch-fairtradige Kakao-Variante des Ex-Tchibo-Kaffee-Experten studiert sie vor Ort Anbau und Arbeitsbedingungen für diese wohl extrem schwer anzubauenden Frucht. Bestrebungen des Dealers in Richtung Klima und Ökologie? In der kleinen Außen-Gastronomie mit gut zehn Sitzplätzen werden keine Heizpilze aufgestellt. Dafür gibt's Decken und was Heißes in die Tasse. Außerdem Transportweg verkürzende Versuche, immer mehr Accessoires aus Europa und nicht aus Asien zu verkaufen. Summa Summarum ist Hesse, der kaum dem Typ des Lokalpatrioten entspricht, längst fester Bestandteil der Bezirks- und Kiez-Kultur. "Man kennt uns und spricht über uns. Gott sei Dank, meistens positiv" setzt er schmunzelnd hinzu.



"Es geht eigentlich um Empathie", fasst Maria Benson zusammen. Die 33-Jährige hat vor sechs Jahren einen kleinen Kinderbuchverlag gegründet. Hauptsächlich schaue sie auf die Geschichten, aber Vielfalt und Diversität sind ihr mindestens ebenso wichtig. Es ist nicht zufällig, dass Maria Benson ein Kinderbuch verlegt, in dem die Autoren Jesper Lundqvist und Bettina Johansson das geschlechtsneutrale Pronomen "hen" verwenden. In die schwedische Sprache haben engagierte Menschen neben dem "er" und "sie" ein "es" eingeführt. Dabei bezeichnet "hen" jedoch nicht Dinge, sondern Menschen, ohne dabei deren Geschlecht hervorzuheben. "Kivi & Monsterhund" ist das erste Kinderbuch in Schweden, das "hen" benutzt. Und auch in Deutschland dürfte es zu den ersten gehören.

Für das Buch "Warum weint der Papa?" hat Maria Benson vor kurzem eine zweite Auflage herausgegeben. Jedes Jahr setzt sie sich an ein Buch. So soll ihr Verlag Stück für Stück wachsen. Der Verlag sei ein Liebhaber-Projekt, wie sie sagt. Mehrere Projekte gleichzeitig zu bewegen, das habe sie schon immer gemacht. So verdient Maria Benson sich ihren Lebensunterhalt als Englisch-Lehrerin. Und auch in der Elternzeit hat sie ihre Regel ein Jahr pro Buch gehalten.

Gestartet hat die Friedenauerin ihren Verlag nach einem Praktikum in Schweden. Dort bekam sie das Angebot, Bücher zu übersetzen und in Deutschland vertreiben zu dürfen. Vier unterschiedliche Bücher hat sie seitdem in den Druck gegeben und ein fünftes als Zweitauflage. Als Übersetzer hat sie Jochen Barthel gewinnen können (wobei sie ein Buch selbst übersetzt hat). Und ein Kinderbuch hat sie sogar selbst geschrieben. Ihre Schwester Anita Benson hat dieses illustriert. Aber auf eigene Bücher werde sie künftig nicht ihren Schwerpunkt legen, es wäre doch mehr Arbeit gewesen als gedacht. Sie sei und bleibe die Verlegerin, sagt Maria Benson.

Für ihre Bücher hat die Verlegerin ein quadratisches Format mit 18 Zentimeter Seitenlänge gewählt. Auch wenn es in China billiger sei, lasse sie in Europa drucken. 12,50 Euro steht als Preis in ihrem Katalog. Zu bestellen sind die Bücher nicht im Großhandel, sondern über ihre Webseite www.mariabenson-verlag.de.

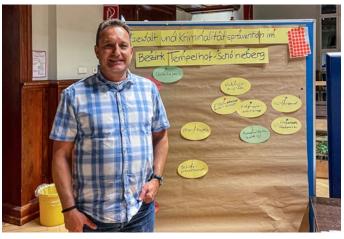
Welche Probleme gibt es Friedenau?

GESELLSCHAFT Fazit des 4. Kieztreffens: Akteure besser vernetzen

Am 10. Oktober haben sich KiezbewohnerInnen, Vereine, Initiativen und VertreterInnen der Bezirksverwaltung zum vierten Mal getroffen, um sich zu vernetzen und auszutauschen. Die Veranstaltung fand unter der Leitung der Regionalkoordinatorin Johanna Johne-Akcinar in der Aula der Friedenauer Gemeinschaftsschule statt. Zu Gast waren Patrick Peikert-Rein vom Bezirkspräventionsrat Tempelhof-Schöneberg, Maruta Sperling von der sozialen MieterInnenberatung der AG SPAS und Georg Sommer, Vertreter der Elterninitiative "Sicher zur Schule in Friedenau".

Der Bezirkspräventionsrat beschäftigt sich hauptsächlich mit fünf Themenbereichen: Prostitution, Drogen, Obdachlosigkeit, Präventionsarbeit und Menschen mit psychischen Auffälligkeiten. "Die Punkte wurden zwar als einzelne Themenfelder deklariert, sie greifen aber oft ineinander: Menschen, die obdachlos sind haben zum Beispiel häufig auch psychische Auffälligkeiten", erklärte Peikert-Rein und stellte diverse Projekte vor: Die Nachtlichter, den Nachtbürgermeister, ParkläuferInnen und ein Streetwork-Projekt für DrogenkonsumentInnen. Ziel des Bezirkspräventionsrat sei nicht nur, die einzelnen Initiativen zu fördern – sie sollen sich





Patrick Peikert-Rein spricht beim Kieztreffen über Gewalt- und Kriminalitätsprävention im Bezirk.

auch miteinander vernetzen und die jeweiligen Maßnahmen aufeinander abstimmen. Weil sich der Bezirkspräventionsrat nicht öffentlich trifft, sind Versammlungen wie das Kieztreffen für Peikert-Rein vor allem eine Möglichkeit, um mit den Menschen im Kiez in Kontakt zu treten: "Ich bin hier, um zu erfahren, welche Problemlagen es in Friedenau gibt." Bei dem Treffen am 10. Oktober sprach er mit den Teilnehmenden hauptsächlich über Jugendpräventionsarbeit. Sein Fazit am Ende des Abends: "Die Eltern- und Familienarbeit müsste intensiviert werden. Teilweise sollte zielgruppenorientierter gearbeitet werden. Wir haben im Kiez schon viele Akteure, die aber noch besser vernetzt sein könnten."

Die soziale MieterInnenberatung der AG SPAS (kurz für Arbeitsgemeinschaft für Sozialplanung und angewandte Stadtforschung e.V.) ist seit 2019 vom Bezirk Tempelhof-Schöneberg mit der Beratung von MieterInnen in Friedenau und Schöneberg, Marienfelde und Lichtenrade beauftragt. Ratsuchende aus Friedenau können in der Großgörschenstraße 39 in Schöneberg kostenfreie Beratung in Anspruch nehmen. Zwei Fachanwältinnen des Berliner Mietervereins helfen beispielsweise bei Fragen zu Mieterhöhungen und Problemen mit der Hausverwaltung; SozialberaterInnen unterstützen mitunter bei Unklarheiten zu Wohngeld, Arbeitslosengeld und Anträgen. "Themen, die in der Beratung momentan vermehrt aufkommen, sind Probleme mit der Betriebskostenabrechnung, beziehungsweise mit den aktuell sehr stark steigenden Heizkosten", erzählte Sozialberaterin Maruta Sperling. Auch Menschen auf Wohnungssuche melden sich immer wieder - hier kann soziale MieterInnenberatung nur begrenzt weiterhelfen. Vom Kieztreffen nahm Sperling vor allem ein Anliegen der Teilnehmenden mit: Den Wunsch nach einer Beratungsstelle in Friedenau. Georg Sommer stellte die Elterninitiative "Sicher zur Schule in Friedenau" vor. Seit 2020 setzen sich die Mitglieder dafür ein, dass Kinder im Kiez einen sicheren Schulweg haben. Das Hauptziel: Weniger Autos auf den Friedenauer Straßen und einen größeren Fokus auf die Interessen besonders gefährdeter Gruppen. Am 10. Oktober diskutierte Sommer mit Friedenauern vor allem darüber, welche konkreten Kreuzungen als besonders gefährlich wahrgenommen werden und wie die Verkehrssituation verbessert werden kann. Wer Projekte aus dem Stadtteil kennenlernen, auf engagierte BürgerInnen treffen und sich mit Initiativen vernetzen möchte, kann an einem der nächsten Kieztreffen Ende März und Anfang Oktober 2023 teilnehmen.

Persönlich, herzlich, nah

UNTERNEHMEN Die Kiez Apotheke am Bundesplatz versorgt ihre Kundschaft mit viel mehr als nur Pillen

"Wir suchen so lange bis wir eine Lösung gefunden haben", erklärt die leitende Apothekerin Michaela Kröger und zeigt mit großer Freude ihren soeben fertig gestellten Fiebersaft und führt weiter aus: "Nicht nur den Medien war zu entnehmen, dass die Schmerzmittelversorgung zu Engpässen führt, auch kamen sorgenvolle und verzweifelte Mütter nach etlichem erfolglosen Abklappern verschiedener Apotheken zu uns. Das Team reagierte prompt und stellte aus Tabletten den entsprechenden Saft für Kinder her." Das engagierte Team besteht aus fünf tatkräftigen Frauen, die auch über die berufsethischen Grundsätze dieses Dienstleistungssektors hinaus besondere Aktionen und Angebote mit Interesse und Empathie für ihre Kundschaft initiieren. So gibt es z.B. Schulungen für SeniorenInnen und andere Interessierte, wie die Handhabung digitaler Medien wie bspw. für die Verwendung von e-Rezepten oder Impfzertifikaten funktioniert, eine Einführung in die Thematik orthomolekularer Versorgung (diese verfolgt die Idee der Erhaltung oder Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichts mithilfe der Zufuhr von Mikronährstoffen) oder die Offerte einer kosmetischen Hautanalyse, Beratung und Behandlung.

Manche der 'hauseigenen' Angebote entstehen in Zusammenarbeit mit weiteren Gewerbetreibenden aus dem Umfeld, so dass es auch darüber hinaus immer wieder neue Ideen gibt. V. a. mit der Inhaberin des Bleibtreu Store Franziska Kuczmera und der Goldschmiedin Anja Müller organisierte der Verbund schon das dritte Mal infolge zusammen mit dem Verein



Frauenpower: Michaela Kröger und ihr Team

Initiative Bundesplatz e.V. die weltweit stattfindende Fête de la Musique auf der Mittelinsel des Bundesplatzes und fand damit großen Anklang in der Nachbarschaft.

Dies zeigt auch Michaela Krögers Begeisterung für den Kiez; sie erkundet ihn nicht zuletzt auf der Suche nach Kooperationen und verfolgt damit das identitätsstiftende Zugehörigkeitsgefühl, das einen Kiez ausmacht. Viel davon bindet sie in das Verständnis ihrer Arbeitsweise ein, wofür neben der eifrigen Suche nach individuellen Lösungen für ihre Kunden zum einen, die Beständigkeit ihres seit vielen Jahren fest zusammenarbeitenden Teams zum anderen, aber auch die Standorttreue spricht. Wie passend sich da der das Kiezgesicht typisch prägende Gebäudestil aus der Gründerzeit einfügt. Ganz beglückt verweist sie darauf, dass die Räumlichkeiten ihrer Apotheke in diesem denkmalgeschützten Gebäude einem ganz eigenen Charme unterliegen: u.a. begrüßen Stuck und Kronleuchter in ungewöhnlicher Weise ihre Kundschaft seit immerhin 1980. Das 20-jährige Jubiläum von Michaela Krüger im Sommer wurde übrigens mit einer großen Party vor dem Laden gefeiert.

Trotz der zeitintensiven beruflichen Verpflichtungen möchte Michaela Kröger "immer am Menschen dran sein" und versteht sich und ihr Team als Ansprechpartnerinnen für "die persönlichen Geschichten aus Kummer & Leid (ihrer) Kunden", denen sie aufrichtig Gehör schenkt – so wirkt wohl hier die Gesinnung des Teams bereits wie die beste Medizin! und zu Weihnachten gibt es obendrauf selbstgebackene Plätzchen dieser von vielen liebevoll genannten "Bundesplätzchen".

Verkaufen Sie Ihre Immobilie - und bleiben Sie wohnen!

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

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



Berliner Volksbank Immobilien GmbH

Vertreter des Volkes

RECHT Ehrenamtliche Schöffen und Richter gesucht

Aktuell werden SchöffInnen für die Amtszeit 2024 bis 2028 gesucht. Interessierte BürgerInnen, die am Amts- bzw. Landgericht als Vertretung des Volkes an der Rechtsprechung in Strafsachen teilnehmen möchten, können sich beim Bezirkswahlamt melden. Wer sich bewerben möchte, muss im Bezirk Tempelhof-Schöneberg gemeldet sein, die deutsche Staatsangehörigkeit besitzen und zwischen 25 und 69 Jahren alt sein. Weitere Voraussetzungen für die Bewerbung sind unter anderem die Beherrschung der deutschen Sprache, die gesundheitliche Eignung und die Befähigung zur Bekleidung öffentlicher Ämter. Neben den SchöffInnen werden auch ehrenamtliche RichterInnen für das Oberverwaltungsgericht Berlin-Brandenburg und das Verwaltungsgericht Berlin gesucht. Für dieses Amt können sich BerlinerInnen melden, die die deutsche Staatsangehörigkeit besitzen und mindestens 25 Jahre alt sind. Weitere Informationen für BewerberInnen sind auf der Internetseite des Bezirkswahlamtes Tempelhof-Schöneberg zu finden.



Bibliothek als Wärmepunkt

SOZIALES Erweiterte Öffnungszeiten und neue Workshops

"Netzwerk der Wärme", so heißt ein Programm des Senats, mit dem in öffentlichen Einrichtungen Folgen der Energiekrise aufgefangen werden sollen. Geplant ist ein Netz aus "Wärmepunkten". Das sind Orte und Begegnungsstätten, in denen sich Menschen aufhalten und treffen können, sozusagen Orte der menschlichen Wärme. Zahlreiche Bibliotheken beteiligen sich an dieser Aktion zunächst noch im Dezember mit einer temporären Erweiterung der Öffnungszeiten an den Wochenenden und Programmangeboten. Die Stadtbibliothek Tempelhof-Schöneberg ist mit drei ihrer Standorte am Netzwerk der Wärme beteiligt, auch die Thomas-Dehler-Bibliothek in der Martin-Luther-Straße 77. Weitere teilnehmende Standorte im Bezirk



sind die Bezirkszentralbibliothek "Eva-Maria-Buch-Haus" in der Götzstraße 8-12 sowie die Stadtteilbibliothek Marienfelde "Medienhaus Marienfelde" Marienfelder Allee 107/109.

Noch bis zum 18. Dezember ist die Dehler-Bibliothek sonntags von 11 bis 17 Uhr geöffnet. An diesen Sonntagen ist der Service für BesucherInnen allerdings leicht eingeschränkt: Neuanmeldungen, Gebührenzahlungen sowie die Ausleihe von Spielen und Tonies sind nicht möglich und die Ausleihe

und Rückgabe von Büchern und Medien kann nur über die Selbstverbuchungsgeräte bzw. Rückgabe-Automaten erfolgen. Internet- und PC-Arbeitsplätze sowie Drucker und Kopierer stehen wie gewohnt zur Verfügung. Außerdem werden Entspannungs-, Kreativ- und Bastel-Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene angeboten. Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos. Interessierte finden jeweils an den Standorten Programm-Flyer sowie auf der Internetseite der Stadtbibliothek Tempelhof-Schöneberg.



Von Neukölln bis New York. Alles neu.

Mit dem neuen Tagesspiegel lesen Sie zwei Zeitungen in einer: 40 Seiten aus Deutschland und der Welt. 40 Seiten aus Berlin. Sieben Tage die Woche.

Die ausgebaute Tagesspiegel-Redaktion und über 1.000 Experten aus unserem globalen Netzwerk bieten Ihnen exklusive Informationen und Analysen.

Für die wichtigsten Zukunftsthemen wie Klima, Digitalisierung und Mobilität haben wir Spezialisten-Teams aufgebaut. Und über die Hauptstadtregion informieren wir Sie aus unserer preisgekrönten Berlin-Redaktion.

Testen Sie jetzt den neuen Tagesspiegel! Gedruckt, digital oder beides.





Ein Steglitzer im Schnee

Ronald Korsch hat vor 22 Jahren Snowflow-Reisen gegründet

Manchmal muss sich Ronald Korsch wundern. "Da habe ich 20 Jahre lang einen Flyer zur neuen Winter-Saison drucken lassen, jetzt habe ich damit aufgehört – auch weil Anzeigen etwa von der Snowboard-Firma Nitro, die das Heftchen mit finanziert haben, weggebrochen sind. Und was passiert? Erstmals sind meine Reisen komplett ausgebucht." Mund-zu-Mund-Propaganda zeigt auf die Dauer eben vielleicht die beste Wirkung - insbesondere dann, wenn man etwas zu bieten hat. Und das ist bei Korsch und seinen "Snowflow"-Reisen der Fall. Stammgäste, die seit Jahren dabei sind, etwa

bringen neue Leute mit. Im letzten Winter tauchten plötzlich zwei Portugiesen auf, Studenten in Berlin, die wollten snowboarden und sind beim Googeln auf Snowflow gekommen. "Sie haben noch weitere Kumpels mitgebracht und hatten ihren Spaß", so Korsch. Klein, aber fein - so könnte durchaus das Motto lauten. "Wir bleiben bewusst eher klein und grenzen uns mit unserem Angebot von großen kommerziellen Reiseveranstaltern ab", sagt der 54-Jährige. Drei Fahrten in den (dann hoffentlich auch gefallenen) Schnee bietet Korsch in diesem Winter an. In der Woche vor Weihnachten geht es

nach Lenzerheide in der Schweiz, über Silvester und Ende Januar jeweils nach Saalbach/Hinterglemm in Österreich. Snowflow ist ein Ein-Mann-Betrieb, den Korsch eher als Hobby betreibt. Sicher bleibt ein bisschen was hängen, seine Brötchen aber verdient er als Rechtsanwalt mit den Schwerpunkten Strafund Verkehrsrecht. Korsch wurde in Steglitz geboren, er wuchs hier auf und ist auch mit seiner Kanzlei in der Steglitzer Grunewaldstraße ansässig. Aber Skifahren und später Snowboarden, das war schon immer seine Welt. "Meine Eltern waren total skibegeistert, sie haben mich schon auf die Bretter gestellt, als ich gerade zwei Jahre alt war", sagt der durchtrainierte Mittfünfziger, für den Sport überhaupt einen großen Stellenwert hat. Er spielt Tennis und Fußball, fährt für sein Leben gern Mountainbike. Als Jugendlicher nahm er an Skirennen teil, im zarten Alter von 18 Jahren hatte der gebürtige Steglitzer bereits die Prüfung zum



Skilehrer erfolgreich absolviert. Korsch bekam Kontakt zu Skireise-Veranstaltern, die ihn als Skilehrer dabei haben wollten. Er landete bei Rainbow-Tours, einem Berliner Unternehmen, das inzwischen nicht mehr am Markt ist. "Das ging weit über den Job des Skilehrers hinaus, die brauchten einen, der sich um alles kümmert." Manchmal regierte das Chaos, weil der Veranstalter die Vorarbeiten nicht optimal erledigt hatte, es hagelte Beschwerden. "Aber die Teilnehmer haben schnell gemerkt, dass ich persönlich ja nichts dafür konnte", erzählt Korsch. "Für mich waren das Aha-Erlebnisse, ich habe mir dann gesagt, dann organisiere ich die Reisen doch lieber selbst." Er gründete Snowflow und ließ sich den Namen als Marke schützen. Aber es sei immer ein Hobby geblieben, der Aufwand stehe auch in keinem Verhältnis dazu, was er damit verdienen könne. Der Spaß an der Sache steht im Vordergrund - und der ist nach wie vor reichlich da.





Ronald Korsch in seinem Büro mit Werbeflyern aus früheren Jahren. Vor diesem anstehenden Winter hat er erstmals darauf verzichtet, seine Reisen sind aber dennoch ausgebucht.

Im Jahr 2000 ging es los, es gab verschiedene Destinationen wie Sölden, Ischgl, Madonna die Campiglio in den italienischen Dolomiten oder das Val Thorens in Frankreich. Und natürlich Saalbach/Hinterglemm, längst das bevorzugte Revier. "Hier kenne ich viele Leute, hier habe ich die besten Kontakte. Es gibt Jugendgästehäuser, Snowflow hat ja auch mit Jugendreisen angefangen", erzählt Korsch. Einige, die damals noch im Teenager-Alter waren, kommen noch heute mit auf Ski-Reise. "Das Publikum ist mit mir mitgealtert", lacht Korsch.

Die Häuser werden meist von Familien betrieben, die dann auch für das Essen sorgen. "Die Familie in Saalbach hat eine eigene Bio-Rinderzucht, die Tiere sind neun Monate auf der Weide." Inzwischen muss auch anderes auf den Tisch, denn der Anteil der Vegetarier und Veganer hat sich deutlich erhöht. "Meine Gruppen umfassen immer rund 50 Personen, davon ernähren sich mittlerweile 17, 18 fleischlos", sagt Korsch. Die Unterkunft liegt direkt an der Piste, die TeilnehmerInnen können vor der Haustür auf die Ski oder das Board.

Die steigenden Energiepreise machen auch Korsch zu schaffen. Im September rief der Vermieter an, man müsse nochmals nachverhandeln. "Aber meine Preise bleiben in diesem Winter die gleichen wie im Vorjahr." Das heißt: Für eine Woche werden 350 Euro für Unterkunft und Verpflegung, also Frühstück und ein Drei-Gänge-Abendessen, fällig. Der Skipass muss selbst bezahlt werden, auch die Anreise erfolgt individuell. "Früher habe ich immer einen Reisebus gemietet, aber das wurde durch Corona zu kompliziert. Das lasse ich jetzt weg."

Was er auch weglässt, sind Rodelabende, die er früher noch bei seinen Fahrten regelmäßig anbot. "Die habe ich gestrichen, da war immer Alkohol im Spiel, das wurde mir zu gefährlich", sagt Korsch. Ein Teilnehmer zog sich bei einer Abfahrt einen komplizierten Jochbeinbruch zu, danach war Schluss mit Rodeln. Auch beim Skifahren kommen immer wieder kleinere Verletzungen vor, aber nichts Gravierendes. "Davon bin ich glücklicherweise bisher verschont geblieben."

Wenn es dann in den Schnee geht, ist Korsch in seinem Element. Die Ski hat er inzwischen gegen das Board eingetauscht, "ich bin fast nur noch auf dem Brett unterwegs." Dabei ist er meist abseits der Pisten zu finden, er kennt die besten Freerider-Reviere und zeigt diese gern seinen Gästen. Aber "safety first": "Das sind alles Strecken, die nicht lawinengefährdet sind." Jetzt muss es nur noch schneien …

Holz – find ich Klasse!

KURSE Kreativ-Werkstatt "Holzklasse": Wo Kinder mit ihren Händen etwas erschaffen

"Ich möchte Kindern zeigen, dass man abseits von Smartphones und anderen technischen Geräten etwas mit seinen Händen schaffen kann." Der zweifachen Mutter Antonia Schumann ist genau das ein wichtiges Anliegen, welches sie in ihrer Holzwerkstatt mitten im Friedenauer Kiez verwirklichen möchte. Im Juni eröffnete sie die Kreativ-Werkstatt "Holzklasse" in der Stubenrauchstraße 73, im ehemaligen Secondhand-Kinderladen "Rosarot & Himmelblau".

Die gelernte Tischlerin träumte schon lange von einem eigenen Atelier; drei Jahre mussten allerdings vergehen, bis sie ihren Traum verwirklichen konnte. Geholfen hat ihr dabei die Auszeichnung der PSD Bank Berlin-Brandenburg, von der drei lokale Projekte profitierten. Antonia Schumann erhielt - ebenso wie zwei weitere Sieger - den NachbarschaftsPreis 2021 und konnte mit dem Preisgeld im vierstelligen Bereich ihre Werkstatt einrichten. "Ich wusste von Anfang an, wie der Laden einmal aussehen soll, aber bis zur Eröffnung war es ein langer Weg", sagt die Friedenauerin. Anfang 2022 legte sie dann los - von einem Tag auf den anderen. Den Bedenken ihres Mannes setzte sie entgegen: "Ich mach das jetzt einfach!" Sie räumte die Kleidung des Secondhand-Ladens,



Hier ist nicht nur der Stil aus Holz



Antonia Schumanns Tochter Luzie zeigt stolz ihren selbstgebauten Pferdestall.

den sie 2019 übernommen hatte, beiseite und richtete ihre Werkstatt ein. "Ich war happy, diesen Schritt endlich gewagt zu haben und habe das zu keinem Zeitpunkt bereut."

Mit ihrer "Holzklasse" ist nun eine Begegnungsstätte entstanden, in der handwerklich interessierte Kinder und Jugendliche mit Holz arbeiten können. In den laufenden Kursen ist Platz für fünf Kinder ab fünf Jahren, in den Ferienkursen dürfen es ein paar mehr sein und auch Geburtstagsfeiern finden regelmäßig statt. Gelegentlich vermietet Antonia Schumann ihre



Windschnittig und sogar seetüchtig

Werkstatt an BewohnerInnen aus der Nachbarschaft. "Dann kommen oftmals ältere Herren, die zu Hause keinen Krach machen 'dürfen', und schleifen und hobeln hier mit Begeisterung." Jeder Workshop beginnt mit einer theoretischen Einführung zu den verschiedenen Holzarten und dem Umgang mit den Werkzeugen wie Säge, Feile, Hobel, Stechbeitel und Schraubstock. Anschließend bauen die Mädchen und Jungen kleine Objekte wie Vogelhäuschen, Autos, Schiffe sowie Pferde- und Einhornställe. Den kreativen Ideen sind (fast) keine Grenzen gesetzt. "Wenn die Kinder ihre Vorstellungen verwirklichen konnten, sind sie auf diesen Erfolg unheimlich stolz. Sie haben etwas Einzigartiges aus Holz gebaut und gelernt, mit diesem wunderbaren Naturmaterial umzugehen", sagt die 44-Jährige, die dabei auch immer auf Nachhaltigkeit achtet. Das verwendete Holz stammt deshalb zum größten Teil aus "zweiter Hand": Zum einen bringen Leute aus dem Kiez etwas vorbei oder sie bekommt "Reste" von einem befreundeten Tischler.

Demnächst wird es auch Kurse für Erwachsene geben – damit auch sie einmal ihr Smartphone beiseitelegen und etwas mit ihren Händen erschaffen. Anmeldung für alle Kurse erfolgen per Mail an: antonia@holzklasse.berlin FLO



Der Krähenmann aus Schöneberg

STADTNATUR Hauke Laging hat einen Narren an den schlauen Vögeln gefressen

Wer durch die Peter-Vischer-Straße in Schöneberg an der Grenze zu Friedenau spaziert, der könnte mit ein wenig Glück Augenzeuge eines ungewöhnlichen Schauspiels werden. Auf dem Balkon von Hauke Laging jedenfalls ist häufig richtig was los. Hier herrscht ein ständiges Kommen und Gehen - wobei Landen und Abheben den Vorgang wohl besser beschreiben würde. Nebelkrähen sind hier gern gesehene Gäste, für die ortsansässigen Vögel ist der Balkon eine erstklassige Adresse. Bei Hauke Laging gibt es erlesenes Futter, das wissen seine gefiederten Freunde zu schätzen.

Die Tiere haben ihre natürliche Menschenscheu auf Lagings Balkon ziemlich abgelegt. Aus der Hand fressen sie (noch) nicht, aber sie kommen ihm ungewöhnlich nahe. Eine Armlänge vom ruhigen Norddeutschen entfernt holen sie sich ihre Köstlichkeiten. "Man kann beim Füttern viel falsch machen", sagt Laging. "Salz etwa ist sehr gefährlich für Vögel, und dass in Dosierungen,

die für Menschen und Hunde harmlos sind. Ein Salzgehalt von 1 Prozent ist für Vögel bereits gefährlich. Brot hat etwa 1,5 Prozent, und das schmeckt nicht mal salzig. Krähen lieben das Hundefutter Frolic, dafür würden sie alles tun. Sie wissen nicht, wie sehr ihnen das schadet." Sein kulinarisches Angebot scheint aber zu passen. "Eier sind beliebt, aber am besten gehen Fischstäbchen, habe ich festgestellt. Da können sie nicht widerstehen", sagt er. Die müssen nicht von Käpt'n Iglo sein, das ist den Krähen wohl schnurzpiepe. "Ein Passant, der hier vorbeikam und sich offenbar mit Krähen auskennt, sagte mir kürzlich, er habe hier keine fehlernährte Krähe entdeckt. Das sehe man am Gefieder."

Laging hat einen Narren an den schlauen Vögeln gefressen – und sich ebenfalls schlau gemacht. Auf seiner Homepage hat er unter hauke-laging. de/corvus eine Menge Wissenswertes über die Tiere zusammengetragen. Lohnt sich, da mal reinzuschauen.

"Mein Interesse an Raben und Krähen begann vor einigen Jahren, als ich einen Artikel über sie und ihre erstaunlichen Fähigkeiten las. Darin hieß es, die Wissenschaft habe diese Vögel bis etwa bis zum Ende des 20. Jahrhunderts völlig unterschätzt. Inzwischen schaut die Wissenschaft genau hin, und es könnte sein, dass diese Vögel nach dem Menschen das Intelligenteste sind, was dieser Planet derzeit zu bieten hat. Vor Menschenaffen brauchen sie sich nicht zu verstecken", sagt der IT-ler.

Durch die Lockdowns in der Corona-Pandemie mit den damit verbundenen verstärkten Tätigkeiten im Home Office intensivierte er seine Beobachtungen über die Vögel vor seiner Haustür und lernte diese immer besser kennen. "Aber ich muss zu meiner Schande gestehen, dass ich sie nicht wirklich auseinanderhalten kann." Kann ja noch werden. Aber auch so lernt der Krähenmann aus der Peter-Vischer-Straße die intelligenten Tiere immer besser kennen.



Bezirksstadtrat Tobias Dollase (re) und die GewinnerInnen des Förderpreises Frauen- und Mädchensport in Tempelhof-Schöneberg

Auszeichnung für Frauen des Friedenauer TSC

SPORT Förderpreis für Frauen- und Mädchensport in Tempelhof-Schöneberg vergeben

Acht Vereine des Bezirks hatten sich für den "Förderpreis für Frauen- und Mädchensport in Tempelhof-Schöneberg 2022" beworben, drei Projekte wählte die Jury als Preisträger aus: Der 1. Platz und 2.000 Euro Preisgeld gingen an den Verein Selbstverteidigung für Frauen e.V. mit dem Projekt "Ich kann was tun!", bei dem Mädchen und Frauen lernen, sich bei einem Angriff zu verteidigen. Den zweiten Platz teilten sich der Friedenauer

TSC mit einem Trainingslager für Mädchen der Basketballabteilung und der Turn- und Sportverein Tempelhof-Mariendorf e.V., der sich abteilungsübergreifend mit vielfältigen Angeboten für Frauen und Mädchen stark macht. Für beide Projekte erhielten 1.000 Euro. Ziel des Förderpreises, der jährlich ausgelobt werden soll, ist es, Frauen und Mädchen mit und durch Sport zu fördern und Projekte, Maßnahmen oder Initiativen

auszuzeichnen, mit denen Sportvereine zur Mädchen- und Frauenförderung beitragen. Tobias Dollase, Bezirksstadtrat für Schule, Sport, Weiterbildung und Kultur (parteilos, für die CDU) nahm die Auszeichnung vor: ""Ich freue mich sehr, dass dem Thema Frauen- und Mädchensport mehr Aufmerksamkeit zuteilwird. Ich bin zuversichtlich, dass im kommenden Jahr noch mehr Bewerbungen eingehen werden."

Bewegte Winterspielplätze

FAMILIE Kostenloses Bewegungsangebot für Familien

Die Sporthallen der Neumark-Grundschule an der Steinmetzstraße 46-50 im Schönberger Norden und der Marienfelder Grundschule im Erbendorfer Weg 13 in 12279 Berlin fungieren im Winter immer sonntags als "Winterspielplätze". Familien können hier mit ihren kleineren Kindern - bei Bedarf unter Anleitung der anwesenden TrainerInnen - auf dem Bewegungsparcours spielen, toben und turnen. Die Winterspielplätze sind bis Ende Februar 2023 immer sonntags von 14 bis 17 Uhr geöffnet, außer zwischen Weihnachten und Neujahr sowie während der Winterferien. Das Angebot richtet sich an Familien mit Kindern im Alter zwischen ein und sechs Jahren, ist kostenlose und kann ohne Anmeldung genutzt werden. Die Winterspielplätze werden vom Senat finanziert.

www.neumark-grundschule.de www.marienfelder-gs.de

Impfen gegen Grippe

GESUNDHEIT Gesundheitsstadtrat ruft besonders Risikogruppen auf

Schon jetzt hat gefühlt fast jeder zurzeit eine Schniefnase, Husten, Schnupfen und Halsschmerzen. Die große saisonale Grippewelle wird allerdings erst zu Beginn des kommenden Jahres erwartet. Gesundheitsstadtrat Oliver Schworck (SPD) empfiehlt deshalb besonders gefährdeten Personen, sich bis spätestens Mitte Dezember gegen die Grippe impfen zu lassen. Der Impfschutz wird etwa 10 bis 14 Tage danach aufgebaut. Zu den Risikogruppen zählen nach Empfehlung der Ständigen Impfkommission vor allem Menschen ab 60 Jahren, chronisch Kranke aller Altersstufen und Schwangere, aber auch Personen, die in Einrichtungen mit Publikumsverkehr arbeiten und medizinisches Personal. Die Grippeimpfung wird in allgemeinmedizinischen, internistischen, kinderund frauenärztlichen Praxen angeboten. Selbstverständlich findet in den Praxen zuvor eine umfassende medizinische Beratung statt.



Gesundheitsstadtrat Oliver Schworck lässt sich gegen die Grippe impfen.

DAS BERLINER KULT-THEATER















Tatsächlich...WEDDING



außerdem im Programm Dezember 2022 - März 2023









Jetzt Tickets kaufen! primetimetheater.de





DANKE UNSEREN SPONSOREN UND UNTERSTÜTZERN!























Womanpower im Gesundheitsamt

Tanja Brodsky arbeitet als Familienhebamme

Der erste Blick, der erste Laut und die erste Berührung - die Geburt eines Kindes ist immer ein großes Wunder. das meist eine unendliche Freude auslöst. Doch Schwangerschaft, Geburt und die ersten gemeinsamen Tage mit dem Baby können auch Ängste und Unsicherheit auslösen und eine Menge Fragen aufwerfen. Doch die Mütter werden mit ihren Ängsten und Fragen nicht allein gelassen: Hebammen geleiten sie durch Neuland, unruhiges Fahrwasser, beängstigende Phasen und unendlichem Glücksgefühl von Schwangerschaft, Geburt und der ersten Zeit danach. Sie sind dabei immer an der Seite von Mutter und Kind.

Eine dieser Hebammen ist Tanja Brodsky. Im Alter von 28 hat sie ihre Hebammen-Ausbildung begonnen und dann im Krankenhaus gearbeitet und Babys auf die Welt geholfen. Dann gründete sie ihre eigene Familie mit zwei Kindern. "Dadurch fällt natürlich die Flexibilität für das Drei-Schicht-System oder die Rufbereitschaft weg, die man für die Arbeit als Hebamme im Krankenhaus benötigt", sagt sie. Allerdings hat sie mit der Familiengründung ihren Beruf nicht aufgegeben, sondern war danach freiberuflich als Hebamme tätig. Seit 2017 ist sie als Familienhebamme im Gesundheitsamt Tempelhof-Schöneberg, Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, angestellt. Im Rahmen ihrer Tätigkeit bietet sie neben ihrer aufsuchenden Hilfe in belasteten Familien jede Woche montags ihre offene Sprechstunde im

Sandra Schmölz (li) und Tanja Brodsky

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. in der Holsteinischen Straße 30 an, beispielsweise für Familien, die keine niedergelassene Hebamme finden konnten. Auch ihre Kolleginnen im Gesundheitsamt, ebenfalls Familienhebammen/ Familienkinderkranken-schwestern im Gesundheitsamt, sind in weiteren Familienzentren im Bezirk mit einem Beratungsangebot vertreten. "Es handelt sich bei der Familienhebamme um eine knapp einjährige Weiterbildung an der Hochschule, die man entweder als Hebamme oder als Krankenschwester machen kann", erklärt Tanja Brodsky. Damit wird eine Qualifikation erworben, welche es ermöglicht, Familien län-

"Mehr Hebammen und mehr Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den sozialen Berufen – das ist mein großer Wunsch"

Tanja Brodsky, Familienhebamme

ger und intensiver im sozial-emotionalen Bereich zu unterstützen. Familienhebammen dürfen dies bis das Kind ein Jahr alt ist und die Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen sogar bis zum Alter von drei Jahren. Der Einsatz der Familienhebammen/Kinderkrankenschwestern ist ein bedeutsamer Teil der Frühen Hilfen, welche durch die Bundesstiftung Frühe Hilfen seit zehn Jahren finanziert und im Gesundheitsamt umgesetzt wird. Es gibt zahlreiche Familien, die diese zusätzliche Unterstützung dringend brauchen - und das aus ganz unterschiedlichen Gründen. Nicht nur Berliner Familien können diese Hilfen erhalten, sondern auch Familien, die aus anderen Ländern kommen und oft nicht wissen, was U-Untersuchungen sind, wo ein Kinderarzt zu finden ist oder wer ihnen beratend zur Seite stehen kann. Ursachen für einen möglichen Unterstützungsbedarf können auch Überlastung, große Unsicherheit und/oder Ängstlichkeit sein, aber auch eine starke psychische Belastung, die nicht nur sehr junge Mütter oder Eltern von beeinträchtigten Kindern erleben. "Aber unsere Unterstützung ist freiwillig und nicht etwa

eine Auflage vom Jugendamt - jede Familie kann selbst entscheiden, ob sie uns als Helfer wollen oder nicht", sagt Brodsky. In Berlin sind im Jahr 2021 insgesamt 39.157 Babys zur Welt gekommen, davon im Bezirk Tempelhof-Schöneberg 3493; Friedenau verfügt im Vergleich zu ganz Berlin mit 501 Neugeborenen über eine überdurchschnittliche Anzahl an Geburten. Umso wichtiger sind die Hebammen und auch Familienhebammen, die den Müttern und Vätern unterstützend zur Seite stehen. "Davon bräuchten wir jedoch viel mehr", erklärt Sandra Schmölz, die mit einer halben Stelle als Koordinatorin und Sozialpädagogin im Nachbarschaftsheim Schö-

> neberg tätig ist. "Überall fehlt es an KollegInnen, wir bräuchten in allen sozialen Bereichen mehr Man- oder Womanpower", sagt sie. Nichtsdestotrotz ist sie engagiert vor Ort und koordiniert freizeitcharakteristische Angebote für Familien, die der Familienbildung

und -förderung dienen – angefangen bei PEKiP-, Eltern-Kind-Turn- und Spielgruppen über die Frühchen- und Mehrlingstreffen bis hin zu Elternrunden.

Was sich die beiden Frauen wünschen würden: "Mehr (Familien-)Hebammen und mehr Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den sozialen Berufen – das ist mein großer Wunsch", sagt Brodsky – und Sandra Schmölz nickt. "Wir beide machen unseren Job mit großer Leidenschaft, den wir mit mehr Kolleginnen und Kollegen noch besser ausüben könnten."

Familienbildung Schöneberg

(Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.) Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Ansprechpartnerin Sandra Schmölz: (030) 85 99 51 366, Tanja Brosdky ist montags von 10.30 bis 12 Uhr vor Ort. Das Angebot ist kostenfrei und kann auch anonym stattfinden.

Mobiles Familienzentrum Friedenau

Menzelstraße 5-6, 12157 Berlin Ansprechpartnerin

Franziska Fittkau: 0157 772 027 00





Friedenauer Kunsterlebnis: Kultour 2022

KULTUR Offene Ateliers, Werkstätten und Galerien bei der Kiez-Kultur am 8. und 9. Oktober

Immer wieder ein Erlebnis und ein fester Bestandteil im Kiezkalender Friedenaus und darüber hinaus: Die "Kultour", organisiert vom Verein Südwestpassage e.V und gefördert von der PSD Bank Berlin-Brandenburg. Bereits zum 14. Mal gab es diesen beliebten Rundgang durch offene Ateliers, Werkstätten und Galerien in Friedenau. Fast 90 Kunst- und KulturakteurInnen verteilt auf 63 Stationen nahmen teil und boten den BesucherInnen einen Blick in ihre Wirkungsstätten und gaben Einblicke in die beeindruckende Kreativszene im Bezirk. In diesem

Jahr waren wieder einige neue Stationen mit dabei wie zum Beispiel das Vintage-Bicycle-Design-Geschäft und die "ArtEast Gallery", die sich schon vor dem Krieg in der Ukraine in Friedenau angesiedelt hat und ukrainische sowie osteuropäische KünstlerInnen vertritt. Besonderes Highlight der diesjährigen "Kultour" war das historische Postgebäude der PSD Bank Berlin-Brandenburg in der Handjerystraße 34-36. Das neue Domizil erfreute sich großer Beliebtheit. Viele BesucherInnen genossen im neuen Café des Kundenzentrums einen Cappuccino und

ein Stück Kuchen. Außerdem war hier auch der zentrale Infopunkt des Kulturrundgangs, wo sich die interessierten KulturliebhaberInnen über die Stationen der teilnehmenden KünstlerInnen informieren konnten. Begleitend zum Rundgang lag hier, aber auch in den meisten Läden und öffentlichen Einrichtungen des Bezirks, ein umfangreiches Programmheft aus, in dem alle Stationen vorgestellt wurden. Am Ende dieses besonderen Kiez-Kunst-Erlebnisses lag schon ein bisschen Vorfreude auf die nächste "Kultour" 2023 in der Friedenauer Luft.

FRIEDENAU, JETZT WIRD'S LECKER.

Kommt vorbei und probiert selbst!







Geld für die Kultur im Bezirk

Kultur Unterstützung für Kunst- und kunstpädagogische Projekte

Der Bezirk Tempelhof-Schöneberg vergibt für das Jahr 2023 Fördermittel an KünstlerInnen und freie Gruppen für Projekte aus allen kulturellen Sparten, wie etwa Musik, Tanz, bildende Kunst, Literatur, Theater, Film und Medienkunst. Bedingung ist, dass die Projekte im Bezirk erstmals präsentiert werden. Auch Kooperationen zwischen Kulturschaffenden und pädagogischen Einrichtungen wie Kitas, Schulen und Jugendfreizeiteinrichtungen können durch den Projektfonds Kulturelle Bildung gefördert werden. Die Förderanträge werden von einer Jury beurteilt und können bis zum 31. Januar 2023 eingereicht werden. Ausführliche Informationen und Antragsformulare gibt es auf der Internetseite der Dezentralen Kulturarbeit unter https://dezentrale-kulturarbeit.de/kulturprojekte.

24 verlockende Türchen bis Weihnachten

KALENDER Die PSD Bank Berlin-Brandenburg hält Adventsüberraschungen bereit

Die letzten zwei Jahre gab es den virtuellen Kalender bereits und er erfreute sich großer Beliebtheit. Jetzt heißt es wieder: "Türchen auf und sich freuen". Mit dem Online-Adventskalender möchte die PSD Bank Berlin-Brandenburg die Zeit bis Weihnachten mit hochwertigen Geschenken versüßen. Vom 1. bis zum 24. Dezember bietet sich hinter jedem Türchen die Gewinnchance auf eine Fülle an schönen Überraschungen im Gesamtwert von rund 5.000 Euro. Mit dabei sind eine Bienenpatenschaft, zahlreiche Veranstaltungs- und Shoppinggutscheine sowie ein Apple MacBook Air Retina und noch viele weitere Präsente, die auf glückliche GewinnerInnen warten. Wer eine/r davon sein möchte, muss sich einfach auf der Website der Bank registrieren: www.psd-bb.de

"Es weihnachtet sehr …" im Bezirk

MARKT Weihnachtsmärkte locken mit Glühwein, Bratwurst und allerlei Aktivitäten

Der Engelmarkt auf dem Breslauer Platz findet in diesem Jahr nicht statt. Dennoch kann man im Bezirk Weihnachtsmärkte besuchen: einer befindet sich vor dem Rathaus Zehlendorf und einer im Natur-Park Südgelände in Schöneberg. Vor dem Rathaus Zehlendorf, auf der Dorfaue entlang des Teltower Damms, bietet der traditionelle Weihnachtsmarkt bis zum 30. Dezember eine Schlittschuhbahn sowie einige Stände, die Glühwein, süße und herzhafte Leckereien anbieten. Außerdem können sich die Kleinsten über eine Kindereisenbahn und weitere Attraktionen in gemütlichem Kiez-Ambiente freuen. An den Wochenenden gibt es nachmittags jeweils ab 16 Uhr ein Bühnenprogramm und auch der Weihnachtsmann kommt vorbei. Für 2,50 Euro am Tag können in weihnachtlicher Atmosphäre auf der Kunsteisbahn Runden gedreht werden. Von Schulklassen und Kitas kann sie vormittags in der Zeit von 11 Uhr bis 14 Uhr nach vorheriger Anmeldung unter Tel. 0151/44 51 09 29 zu einem Sonderpreis genutzt werden. Wer möchte, kann sich Schlittschuhe vor Ort ausleihen. Der Weihnachtsmarkt ist Sonntag bis Donnerstag von 11 bis 21 Uhr geöffnet, Freitag und Samstag von 11 bis 22 Uhr, Heiligabend von 11 bis 16 Uhr sowie am 25. und 26. Dezember von 11 bis 20 Uhr. Der Eintritt ist an allen Tagen frei.

Unter dem Motto "AdventLichterGenuss" findet seit 2017 im Natur-Park Südgelände, Prellerweg 47-49, ein Adventsmarkt statt. Mit Feuerschalen und Scheinwerfern wird das Gelände, eingerahmt vom Wasserturm, der Lokhalle und der Brückenmeisterei, in weihnachtliches Licht getaucht. Und: Je mehr Besucher mit eigenen Kerzen kommen, desto eindrucksvoller wird die Kulisse. Auf dem Adventsmarkt gibt es neben dem Lichtergarten Bastelaktionen, Märchenerzähler, fabelhafte Leuchtgestalten und weihnachtliche Musik. Und natürlich fehlen auch Crêpes, Waffeln, Flammkuchen, Köfte, Bratwurst, Glühwein und Punsch nicht.

Geöffnet ist der "AdventLichterGenuss" an allen Adventssonntagen von 12 bis 18 Uhr. Der Eintritt kostet einen Euro, für Kinder unter 14 Jahren ist er frei.





"Er predigt ganz gut und ist ein sehr kluger Mann, und ich wäre froh, wenn ich das Hundertste davon wüsste. Aber es ist doch alles bloß, wie wenn ich ein Buch lese; und wenn er dann so laut spricht und herumficht und seine schwarzen Locken schüttelt, dann bin ich aus meiner Andacht heraus." Das lässt Theodor Fontane seine Effie Briest sagen. Und auch wenn der Prediger nicht namentlich erwähnt wurde, wusste ganz Berlin, wer gemeint war. Denn

die Protagonistin wohnt im Roman gegenüber der Christuskirche, in die damals die zahlreichen ZuhörerInnen strömten, um dem belesenen Theologen zu lauschen. Auch

Fontane logierte dort, als er an seinem wohl bekanntesten Werk arbeitete, und besuchte jene Kirche.

Großen Eindruck machte der Pfarrer ebenfalls auf den fünfzehnjährigen Adolf Damaschke, der später als fortschrittlicher Pädagoge und Bodenreformer Bedeutung erlangte. Dem Jungen schien es damals, dass "hier alles selbst erkämpfte Überzeugung war und kein gewohnheitsmäßiges Christentum". Ungewöhnlich war der Werdegang des protestantischen Pastors schon deshalb, weil er einer jüdischen Familie entstammte. Er kam als Selig Cassel am

27. Februar 1821 in Schlesien zur Welt. Sein Vater war Bildhauer. Selig studierte Geschichte, unter anderem an der Friedrich-Wilhelms-Universität zu Berlin, der heutigen Humboldt-Universität. 1849 gab er in Erfurt eine eigene konservative Zeitung heraus. Während sein Bruder David in Berlin als Rabbi lehrte, konvertierte Selig zum christlichen Glauben. Er ließ sich am 28. Mai 1855 in Büssleben in der Nähe von Erfurt auf den Namen Paulus Stephanus taufen. Diesen Tag

"Aus all der Sinnlichkeit und groben Natürlichkeit dringt eine Freude heraus, die weder Kunst noch Intelligenz verleiht."

Selig Cassel

feierte er von da an jedes Jahr als seinen "zweiten Geburtstag". Cassel hat zahlreiche theologische Schriften veröffentlicht und vor allem mit seinem detailreichen Buch über Weihnachtsbräuche ein Standardwerk geschaffen, auf das noch heute gerne zurückgegriffen wird. Aus heutiger Sicht ist die Lektüre etwas mühsam, insbesondere die langen theologischen Passagen mit Themen, die für heutige LeserInnen in der Regel kaum noch von Interesse sind - etwa die Frage, ob nun die Geburt oder die Taufe Jesu das bedeutendere Ereignis darstellt. Dafür entschädigt es aber mit einer umfangreichen Darstellung der Historie

des inzwischen wichtigsten Festes in der westlichen Welt. Großen Wert legt er auf den Nachweis, Weihnachten sei keine bloße Umbenennung eines heidnischen Winterfests, dessen Rituale bedenkenlos übernommen wurden, und klagt: "Wie leicht und wunderlich der Irrtum derer werden kann, welche durchaus 'unfindbare' heidnische Zusammenhänge überall finden wollen." So erklärt der Theologe den Weihnachtsbaum, dem viele einen heidnischen Ursprung unter-

stellen, aus der Tradition, bei frühen christlichen Feiern zum Gedenken an den Einzug Jesu in Jerusalem am Palmsonntag die Gotteshäuser festlich mit Zweigen auszuschmü-

cken. Vom Christbaum schwärmt er: "In winterlicher Dürre strahlt er ein Bild des Lichtes und der Frische." Die Darstellung der Geburtsszene zur Weihnachtszeit in Form von Krippen existierte bereits in den ersten Jahrhunderten des Christentums. Besonderen pädagogischen Wert erkennt Cassel vor allem in den Versionen, die die kargen Umstände betonen: "Das christliche Volk lernte von der großen Lehrmeisterin, der bildenden Kunst, die christliche Wahrheit."

Seine Zeit überdauert hat Cassels Werk aber vor allem wegen der opulenten Sammlung alter Bräuche zur Weihnachtszeit, von denen viele heute äußerst kurios anmuten: "In der Bretagne nimmt man die ganze Christnacht die Speisen nicht von der Tafel, weil die Jungfrau Maria kommen könnte, um davon zu kosten." Den Hafer für das Vieh in der Heiligen Nacht ins Freie zu stellen, um ihn vom göttlichen Tau benetzen zu lassen, ist ebenfalls ein alter Aberglaube. In anderen Gegenden sollen wiederum die Gräten des Festtagskarpfens um die Bäume gestreut werden, damit diese gut gedeihen. In Frankreich

diese gut gedeihen. In Frankreich glaubte man, die Asche des Weihnachtsfeuers würde bei geschwollenen Drüsen helfen.

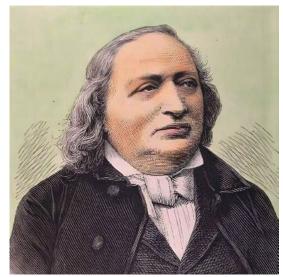
In einigen Kirchen wird das angebliche Originalstroh der Krippe als Reliquie verehrt. Ein erstaunlicher Aberglaube zur Wettervorhersage verlangte, zwölf Zwiebeln – für jeden Monat eine – mit Salz zu füllen. Diejenigen, in denen sich Wasser ansammelte, sollten die Regenmonate anzeigen. In vielen Gegenden gab es die Sage, in der Christnacht verwandle sich das Brunnenwasser in Wein. Beim Schöpfen sollte allerdings nicht gesprochen werden, denn in einer Region wurde

davor gewarnt, dass eine sündige Person, die das Wunder kommentiert, augenblicklich erblindet. Selbst Werwolf-Legenden gehen laut Cassel auf Weihnachten zurück, weil mit Wolfsfell verkleidete Scherzbolde ihr Unwesen trieben. "Überall wiederholt sich, dass im Volksglauben die tiefsten christlichen Gedanken sich halb im Humor,



Cassels Grab auf dem Jüdischen Friedhof

viel öfter in verzerrten Aberglauben verwandeln", äußert der Autor, der jedoch über Bräuche, die seiner Meinung nach im rechten Glauben ausgeübt werden, recht milde urteilt. Unter Karl dem Großen hieß der Dezember Heiligermonat und wurde später oft noch als Christmonat bezeichnet. Die Tage um das Fest zu Christi Geburt sollten eine friedliche Zeit sein, in der "Waffen und Hämmer schweigen". Besonders deutlich – und drakonisch



Professor Paulus Casse

- zeigt das ein altes Gesetz von König Magnus aus Norwegen zur Einhaltung des Julfriedens: Es bestrafte Vergehen während der geheiligten Zeit mit dem doppelten des sonst üblichen Strafmaßes. Heutzutage ist, zumindest in Deutschland, wo Weihnachten inzwischen ein so häusliches Familienfest geworden ist, kaum noch vorstellbar, dass im Mittelalter die nächtlichen Gottesdienste wegen ungebührlichen Verhaltens des Kirchenvolkes mancherorts verboten werden mussten. BesucherInnen tauchten nämlich oft schon so angetrunken auf, dass während der Andacht gegrölt, gerangelt und sogar mit Kerzen geworfen wurde. Obwohl Cassel solche Ausuferungen natürlich missbilligt, verteidigt er manch bäuerliche Sitte: "Aus all der Sinnlichkeit und groben Natürlichkeit dringt eine Freude heraus, die weder Kunst noch Intelligenz verleiht." Auf Vollständigkeit erhob er keinen Anspruch und war gerne bereit dazuzulernen: "Hoffentlich haben auch Freunde des Gegenstandes die Güte, namentlich was Bräuche und Sitten angeht, den Verfasser mit Ihrer Erfahrung zu bereichern."

Während am Anfang seiner Pastorentätigkeit das Missionieren jüdischer MitbürgerInnen im Vordergrund stand, sah Cassel sich später mehr und mehr gezwungen gegen den wachsenden Antisemitismus vorzugehen, der nicht zuletzt in den eigenen Reihen seiner protestantischen Religionsgemeinschaft besonders stark hervortrat. Dazu veröffentlichte er deutliche Schriften, wie "Wider Heinrich von Treitschke – für die Juden" von 1880.

Von diesem Antisemiten, der der Ansicht war, selbst gar keiner zu sein, stammt der berüchtigte Satz: "Die Juden sind unser Unglück". Auch die literarischen Ausfälle Richard Wagners in dessen Schrift "Das Judentum in der Musik" gegen die religiöse Minderheit im Lande wollte Cassel nicht unerwidert lassen: "Es ist die Eifersucht auf Mendelssohn, aus welcher einst die Schrift 'Das Judentum in der Musik' entstanden ist. Es ärgerte ihn der Erfolg des edlen Komponisten." Mit gebührendem Spott geht der Pastor gegen die "ungeheuerliche Angabe" in den "Bayreuther Blättern" vor, bei Jesus Christus könnte es sich um

einen Mann kelto-germanischer Herkunft handeln. Die waghalsige These beruht auf der denkbar schlichten Idee, den Namen der Region Galiläa auf das mitteleuropäische Gallien zurückzuführen. Indem die Urheber dieser fragwürdigen Theorie Jesus quasi zu einem Asterix umdeuteten, wollten sie die historisch nicht zu leugnende enge Verbindung von Juden- und Christentum verwässern, die ihnen gar nicht behagte.

1890 zog sich Cassel von seinem Pfarramt zurück und widmete sich in Friedenau ganz dem Schreiben. Nach schwerer Krankheit verstarb er 1892 einen Tag vor Heiligabend. Kurz vor seinem Tod veröffentlichte er noch das Drama "Aus Damaskus", in dem er biblische Figuren wie Saulus und Maria Magdalena auftreten ließ. Sein Bruder David starb nur einen Monat nach ihm und liegt auf dem Jüdischen Friedhof in Weißensee. Das leicht beschädigte Grab von Paulus Cassel befindet sich auf dem Friedhof am Halleschen Tor. Seine letzten Worte lauteten angeblich: "Wo ist denn das Himmelreich?"



Tailai Zhang präsentiert einen Tee in seinem Geschäft Teesign77 in der Hauptstraße.

Chinesisches von Teesign77

Von Teeblättern und Tuschezeichnungen

Kurz vor Tailai Zhangs Feierabend um 18.30 Uhr ist es ruhig im Teesign77. Nur eine Kundin ist im Laden und bis auf das Verkehrsrauschen auf der Hauptstraße ist es still. Zhang packt Tee in eine Tüte, schreibt mit Hand die Sorte auf die Vorderseite; kassiert zehn Euro für 100 Gramm. "So viel sollte guter Tee mindestens kosten", erklärt er. Denn: qualitativ hochwertige Sorten eignen sich für mehrfache Aufgüsse: Fünf Gramm Oolong-Tee können TeeliebhaberInnen bis zu acht Mal mit 220 Milliliter Wasser aufbrühen.

Teeverkäufer war nicht Zhangs erste Berufswahl: In China lernte er vier Jahre lang Tuschemalerei. Später studierte er in Potsdam Design und arbeitete in verschiedenen deutschen Städten. Erst vor ein paar Jahren beschloss er, Tee zu verkaufen - das Getränk, das

"Der dritte und vierte Aufguss schmeckt oft am besten."

Tailai Zhang

ihn schon seit seiner Kindheit begleitet. "Der Handel war ganz neu für mich, und so anders als Design", sagt der heute über 40-Jährige (sein genaues Alter verrät er im Gespräch mit FRIEDA nicht) und lächelt. Zhang will die chinesische Teekultur mit modernem

Geschmack verbinden, heißt es auf der Webseite des Geschäfts. Und so machte er sich 2017 auf die Suche nach den besten Teesorten im asiatischen Raum. "Viele Anbieter haben sehr guten

Tee, aber leider keine Webseite", erzählt er. So blieb ihm nur, vor Ort zu recherchieren: Drei Monate reiste er durch China und besichtigte Plantagen in verschiedenen Provinzen. Bei der Auswahl ging

es nicht ausschließlich um Qualität und Geschmack - auch logistische Kriterien spielen im Teehandel eine große Rolle: Darf ein Verkäufer in andere Länder exportieren? Sind alle Zertifikate vorhanden, um in die EU zu liefern? Fünf Jahre nach seiner Reise hat

PANORAMA LECKER

er ein vielfältiges Sortiment von unterschiedlichen Teeplantagen kuratiert. Rund 40 Prozent des Teesign77-Angebots stammt dabei aus Zhangs Heimatprovinz Yunnan. Darunter ist auch "Black Needles", ein Schwarztee, den er besonders gern trinkt. Ein anderer Lieblingstee trägt den Namen "Rote Schnecke". Woher diese Bezeichnung kommt, erklärt sich bei einem Blick in die Verpackung: die Blätter sind eng eingerollt, man könnte auch sagen: schneckenförmig.

Oft antwortet der Teespezialist: "Das war reiner Zufall" oder "Das hatte ich so eigentlich nicht geplant". So auch auf die Frage, warum er sein Geschäft in Friedenau betreibt. Mittlerweile ist Teesign77 ein fester Bestandteil des Kiezes und hat einige Friedenauer StammkundInnen. 2018 eröffnete das Geschäft als reiner Teeladen. Zur Dekoration hingen an der Wand Zhangs Tuschemalereien. Bald schon fragten BesucherInnen, ob die Bilder zum Verkauf stünden. Ab diesem Zeitpunkt taten sie es und schnell waren alle Wände leer. Zhang kam mit dem Malen nicht mehr hinterher, so groß war die Nachfrage. Heute hängen an den Wänden wieder Originalmalereien, kleinere Versionen davon kann man als Prints oder Postkarten im Teeladen kaufen. Außerdem bietet Zhang seit rund einem Jahr Malkurse an. Der Tusche-Unterricht bei Tailai Zhang findet im kleinen Rahmen statt, 50 Euro kostet eine Kursstunde pro Person. Der Designer richtet die Kurszeiten nach den Bedürfnissen seiner SchülerInnen aus. So gibt er in einer kühlen Oktobernacht einen Kurs von 22 Uhr bis Mitternacht - für eine einzelne Kundin. Von draußen dringt Musik und Straßenlärm in das Teesign77, innen ist nur Zhang zu hören, der mit ruhiger Stimme und tuscheschwarzen Fingern zu Pinselstärken, dem Geruch verschiedener Farben und chinesischen Schriftzeichen referiert. Der Pinsel aus Ziegenbarthaaren (weich und dünn) eigne sich besonders gut, um große Flächen auszumalen; mit dem Pinsel aus Wolfshaar (hart und dick) zeichne man vor allem Linien und Umrisse. Der Designer erklärt den Unterschied zwischen Pflanzen- und Mineralpigmenten. Er führt die fürs Tuschezeichnen klassischen Handbewegungen vor, spricht über Fußhaltung und Armhaltung. Zhangs Ausführungen



Der Tusche-Unterricht von Tailai Zhang bringt gelungene Zeichnungen hervor



Schwarztee "Super Rote Schnecke"

Drei oder vier Gramm Teeblätter sind ausreichend für 200 Milliliter Tee. Die Teeblätter in das Sieb einlegen und mit 85 und 95 Grad warmen Wasser waschen – also einmal aufgießen und das Wasser direkt wegschütten. Dann sofort zum zweiten Mal aufgießen, 20 Sekunden ziehen lassen. Dann kann der Tee getrunken werden. Man kann den Schwarztee bis zu acht Mal aufgießen. Dabei sollte man jeden Aufguss länger ziehen lassen: Beim dritten Mal etwa 30 Sekunden, im fünften Durchgang rund 50 Sekunden.

lassen nur vermuten, wie viel Arbeit hinter den Bildern an den Wänden des Ladens stehen muss.

Die Kombination aus Tee, Kunst und Friedenau hat der Ladenbesitzer auch in den Namen seines Geschäfts einfließen lassen: Das "Tee" repräsentiere den Teehandel, "Sign" stehe für Zeichnen und Kreativität und die 77 repräsentiere die Adresse - Hauptstraße 77. Was nicht direkt aus dem Namen hervorgeht: Zhang verkauft auch Zubehör. Tassen und Kannen sind dabei auffällig klein. "Hochwertigen Tee sollte man nicht zu lange stehen lassen - nach 20 Minuten ist das Getränk kalt. Das wäre schade um den Geschmack", erklärt der Teespezialist. Oolong und Co. seien am besten frisch zubereitet und in kleinen Mengen zu genießen. Wenn Zhang "guten Tee", wie er es nennt, zubereitet, wäscht er die getrockneten Blätter zuerst mit 85 bis 90 Grad warmen Wasser. Dieser Schritt führt dazu, dass die Teeblätter das Wasser aufnehmen können. Erst den zweiten Aufguss lässt er ziehen - allerdings nur kurz: zehn bis 20 Sekunden sind dem Experten zufolge ausreichend. "Der dritte und vierte Aufguss schmeckt oft am besten", erzählt er. Wenn der Teesign77-Besitzer die Teebehälter öffnet, die in den selbstgezimmerten Regalen entlang der Ladenwände aufgereiht sind, wirken die Gummis an den Deckeln staubig. "Das sind Teehaare, die sich von den getrockneten Blättern lösen", erklärt Zhang. Je mehr Haare, desto besser sei der Tee.

Was ist nun der beste Weihnachtstee? Hier kann Zhang nicht weiterhelfen, für ihn gehört Weihnachtstee, genau wie Frühstücks- und Nachttee zur deutschen Teekultur. "Die deutsche Teekultur finde ich lustig", sagt er. "Der Tee muss gar keine Teeblätter beinhalten, auch Getränke mit Zucker, Obst und Schokolade werden als Tee verkauft – unglaublich!" Für die langen Berliner Winter empfiehlt Zhang starken Schwarztee, mit Milch und Zucker – einen Klassiker aus England. Wer auf der Suche nach kleinen Tassen, einem langen Gespräch über Teeblätter oder einem geduldigen Tuschezeichen-Lehrer ist, ist bei Tailai Zhang richtig. Für alle, die im kalten Winter möglichst nicht vor die Tür wollen, ist das Tee- und Kunstsortiment auch unter https://www.teesign77.de/ erhältlich. CEL



So klappt's auch mit den Festtagen:

13 Tricks für einen stabilen Blutzucker

Der Blutzucker ist ein wichtiger Indikator für die Gesundheit. Darum hat Ernährungscoach Maren Bucec im letzten RAZ Magazin über die Bedeutung eines stabilen Zuckerstoffwechsels berichtet. Auch wenn den meisten von uns die Schlemmerei und Nascherei rund um die Festtage bewusst ist, so ist es doch enorm wichtig, den Blutzuckerspiegel während des gesamten Jahres im Auge zu behalten.

Keine Angst, Sie brauchen sich dafür nicht regelmäßig in den Finger stechen. Konzentrieren Sie sich lieber auf gute Gewohnheiten, die zu einem stabilen Blutzucker beitragen können, und lassen Sie Ihre Blutzuckerwerte regelmäßig beim Arzt kontrollieren.



Stellen Sie vor dem Essen etwas Lieblings-Rohkost für alle bereit. Bestimmt wird diese ganz nebenbei als erstes verputzt. Oder naschen Sie vor den Plätzchen ein paar Nüsse, Mandeln oder Pistazien, um die Kohlenhydrate etwas zu bremsen. Mit Ihrer Ernährung, Ihrer Bewegung und Ihrer Lebensweise haben Sie viel Einfluss auf Ihre Blutzuckerkurve! Nutzen Sie sie, und die rund 30 Billionen Zellen im Körper werden es Ihnen danken.

Das sind die ersten 5 der 13 Tricks, an denen Sie sich orientieren können. Es sind keine "Regeln", sondern Impulse für gesunde Gewohnheiten in Ihrem Alltag, die Sie immer dann anwenden können, wenn es gut machbar ist.

Alle 13 Tricks erhalten Sie zum Download auf www.naehrstoffgeschichte.de

Beste Reihenfolge: Erst Ballaststoffe, Zucker zum Schluss

Essen Sie Gemüse und Salat zuerst, Fette und Proteine im Anschluss und Kohlenhydrate, Stärkehaltiges, Obst und Zucker zum Schluss. (1) So wird verhindert, dass die Kohlenhydrate, also auch der Zucker, ungehindert in den Darm strömen, denn die vorher gegessenen Ballaststoffe haben drei Vorteile:

- 1. Sie verzögern die Aufspaltung der Stärke in Glukose.
- 2. Der Magen leert sich langsamer, man ist länger satt.
- Sie bremsen im Darm den Übergang der Glukose in den Blutkreislauf.

2. Fokus auf echtes Essen: Zucker braucht Ballaststoffe

Die Natur ist schlau. Denn sie hat die natürlichen Zuckerformen in Pflanzen verpackt, sodass wir sie bei natürlichen Lebensmitteln immer mit einer Menge an Ballaststoffen essen. So hat unser Körper genügend Zeit, den Zucker langsam und gemächlich freizugeben, ohne auf starke Blutzuckerspitzen reagieren zu müssen.

PANORAMA ERNÄHRUNGSTIPP

3. Gesunde Tradition: Grüner Salat vor dem Essen

Zusätzlich zum Trick Nr. 1 lohnt es sich, einen grünen Salat mit Essig und Olivenöl vor der Hauptmahlzeit zu essen. Er sättigt vorab und bereichert jede Mahlzeit mit wertvollen Ballaststoffen. (1)



Ergänzen statt verzichten! Ein frischer Salat vor der Hauptmahlzeit lässt sich wunderbar mit Rohkost, Nüssen, Samen und Käse ergänzen und variieren. Vorsicht bei Balsamico-Cream, diese enthält sehr viel Zucker.

Herzhaft frühstücken: Stoppt die Frühstücks-Achterbahn

Cornflakes und andere Kohlenhydrate, wie Toastbrot, Marmelade, Nougatcremes, Orangensaft oder Smoothies verursachen bereits morgens eine Blutzuckerspitze und bringen den Blutzucker für den restlichen Tag aus dem Gleichgewicht. Denn schnelle Kohlenhydrate auf leeren Magen strömen als Zucker direkt in den Darm und in den Blutkreislauf. Die Zuckerachterbahn startet und kann zu Heißhunger, Konzentrationsproblemen und Energielosigkeit führen. Daher lohnt es sich, morgens Proteine, Fette und Ballaststoffe in den Vordergrund zu rücken. (1) Eine Rezeptidee finden Sie ebenfalls auf www.naehrstoffgeschichte.de

Clever naschen:Nachtisch oder herzhafte Snacks

Aus der Sicht des Blutzuckerspiegels ist es lohnend, sich mit drei Hauptmahlzeiten richtig satt zu essen und dem Körper dazwischen Pause für die Verdauungs- und Reinigungsprozesse zu gönnen. Snacks, die meist sehr kohlenhydratreich sind, unterbrechen diese wertvollen Vorgänge und lassen den Blutzucker ansteigen, was zu Heißhunger und noch mehr Snacks führen kann.

Süßes lässt sich aufgrund der Reihenfolge (Trick 1) daher am besten direkt nach einer Hauptmahlzeit aus Ballaststoffen, Proteinen und Fett genießen. Wenn doch mal der kleine Hunger kommt, sind herzhafte Snacks ohne Stärke die bessere Wahl.



Komponenten für ein eher herzhaftes Frühstück

Protein: zum Beispiel Skyr, griechischer Joghurt, Nüsse, Kerne, Nussbutter, Eier | **Fett:** Leinöl, Algenöl, Butter, Weidebutter, Avocado, Mandeln, Nüsse | **Ballaststoffe:** Haferflocken, Leinsamen, Chia, Spinat, Pilze, Tomaten, Salat oder anderes Gemüse | **zuckerarmes Obst:** wie Blaubeeren und Himbeeren als ganze Frucht, auch tiefgekühlt | **optional etwas Stärke:** Sauerteigbrot, Reis, Kartoffeln

Grundrezept für ein Basisfrühstück*: Eine Schüssel mit 2-3 EL Skyr oder griechischem Joghurt mit eingerührtem Leinöl und Algenöl. Dazu Leinsamen, Kürbiskerne und Hanfsamen, die Sie ganz frisch in einer Kaffeemühle kleinmahlen können. Damit es nicht zu "trocken" wird, empfiehlt sich noch etwas Kefir. Ergänzen Sie diese Basis nach Belieben mit Obst, Haferflocken oder Nüssen. Auch Cornflakes oder Crunchys lassen sich drüberstreuen – was die Umstellung unterstützen kann. Denn nicht das Verbot, sondern die Menge macht den Unterschied.

 ${\rm *Das\; ausf\"{u}hrliche\; Rezept\; finden\; Sie\; auf\; www. naehrstoffgeschichte. de}$

10 kleine Snackideen ohne Blutzuckerspitzen

- Griechischer Joghurt, Skyr oder Naturjoghurt mit Nüssen, Nussbutter oder Regren
- Gemüsesticks mit Hummus, Kräuterquark oder Guacamole
- Nüsse und Mandeln
- ein Esslöffel Erdnussbutter
- ein Stück Käse

- Oliven, Schafskäse
- Apfelschnitze oder Sellerie mit Käse oder Nussbutter
- ein gekochtes Ei (mit Meerrettich oder Chilisoße)
- Sesamcracker mit Käse
- dunkle Schokolade (70–90% Kakaoanteil

(1) Hauptquelle und Buchtipp: Der Glukose-Trick von Jessie Inchauspé

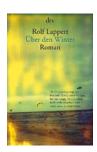


Mehr Tipps darüber, wie Sie Ernährung.Einfach.Machen finden Sie online auf meiner Webseite www.99-mal-gesund.de und im Blog www.naehrstoffgeschichte.de

@99_mal_gesund@die_naehrstoffgeschichte

Ihre Maren Bucec

Bücher & Apps – diesmal zum Thema Winter und Weihnachten



Rolf Lappert

Das Wunder der kleinen Dinge

In diesem Roman wird die Geschichte des Künstlers Lennard Salm erzählt, der nach dem Tod seiner Schwester wieder in seine Heimatstadt zieht. So schnell wie möglich will er wieder zurück in sein eigenes Leben. Aber was ist das, das eigene Leben? Über den gesamten Winter erfährt der Künstler, dass niemand jemals alleine ist und lernt sein Umfeld neu kennen. Besonders das Wunder der kleinen Dinge und was Familie bedeuten kann, wird in dem Roman thematisiert.

Über den Winter I Hanser Verlag, 2015 I 22,90 Euro (auch als TB erhältlich) I ISBN: 978-3-446-24905-9



Siri Spont, Alexander Jansson Adventszeit in Kapiteln

In 24 Kapiteln wird die Geschichte der kleinen Martha erzählt, die sich schon sehr auf Heiligabend freut. Aber dann zieht ihr Cousin Yusuf bei ein, weil seine Eltern noch in einem Land sind, in dem Krieg herrscht. Plötzlich findet Martha alles ziemlich anstrengend, bis sie eines Tages mit Yusuf in den verschneiten Wald geht. Dort erwartet die Kinder eine Aufgabe, die sie nur gemeinsam lösen können. Für Kinder von 7 bis 9 Jahren.

Verzauberte Weihnachtszeit - Ein Adventsbuch in 24 Kapiteln I WOOW Books, 2017 I 18,00 Euro ISBN: 978-3-96177-003-8



Stephan Koranyi

Weihnachtliche Gedichtauswahl

Eine kleine Gedichtauswahl, die das schönste Fest des Jahres in seiner ganzen lyrischen Bandbreite miterleben lässt: Vom Weihnachtsvorgeschmack der Adventszeit über den Trubel, der am Festabend auf alle kleinen und großen Kinder wartet, bis hin zum Ausklang, der den Blick aufs Neue Jahr richtet. Klassiker von Eichendorff und Storm bis Robert Gernhardt und Rose Ausländer

Weihnachtsgedichte | Reclam, 2017 | 10,00 Euro | ISBN: 978-3-15-011132-1



Anja Marschall

Ein Weihnachtswunder

Der Jugendroman berichtet von Lena, die im Kinderheim lebt. Wie jedes Jahr, wünscht sie sich zu Weihnachten nur Eines: eine Mama. Doch nicht irgendeine, sondern ihre eigene. Die aber kennen weder Heimleiterin Henriette Jonas noch Erzieher Lukas. Doch in diesem Jahr wird alles anders, als ein schräger Aushilfsweihnachtsmann das Waisenhaus durcheinanderbringt. Für Kinder ab 16 Jahren.

Tage voller Weihnachtszauber | Lübbe, 2020 | 10,00 Euro | ISBN: 978-3-404-18378-4



Evernote

Besonders in den stressigen Tagen kurz vor Weihnachten lohnt es sich, einen Blick auf Organisationstools zu werfen. Eine solche App wäre "Evernote", bei der Notizen angelegt, Dokumente

organisiert und Aufgaben erstellt werden können. So bekommt man einen Überblick, was erledigt werden muss. Besonders praktisch: In der Adventszeit können Geschenke- und Einkaufslisten übersichtlich aufbereitet werden.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS



Das Foto-Kochbuch

Wenn es zu Heiligabend vielleicht mal etwas anderes als Weihnachtsgans oder Würstchen mit Kartoffelsalat sein soll, dann liefert die App "Das Foto-Kochbuch" jede Menge Rezeptideen für das Weihnachtsmenü.

Von vegan bis fleischhaltig ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die Arbeitsschritte werden durch Fotos illustriert. Stöberfreudige Kochbuch-Leser finden im umfangreichen Gratisteil des Kochbuchs sicher schon interessante Rezepte fürs Weihnachtsmenü, die Sammlung spezieller Weihnachtsrezepte gibt es für 3,49 Euro als In-App-Kauf.

Kostenlos verfügbar für iOS



Ski Resort

Wenn es in den Winterurlaub geht, dann ist "Skiresort" einen Blick wert. Die App umfasst 6.000 Skigebiete weltweit und bietet Pistenpläne, Testberichte, tagesaktuelle Schneehöhen, passende Wetterberichte

und vieles mehr. Wer nicht immer in die gleichen Skigebiete fahren möchte, kann sich unter der Kategorie "Shake it" auch sein Traumskigebiet schütteln oder in den Tipps nach attraktiven Skigebieten stöbern.

Kostenlos verfügbar für iOS und Android



Igels Abenteuer 3

Damit die Zeit bis Weihnachten für Kindern nicht so lang ist, können sie sich mit der App "Igels Abenteuer 3" die Zeit vertreiben und verschiedene Abenteuer im Winter erleben. Die App beinhaltet Minispiele und

Rätsel, durch die eine interaktive Geschichte erzählt wird. So sollen die Kinder beispielsweise dem Igel helfen, eine Schneefestung zu bauen oder den Weihnachtsbaum zu schmücken. Die App wird für Kinder zwischen 4 bis 6 Jahren empfohlen.

Kostenfrei verfügbar für Android



MyAdvent

Adventskalender mal anders – mit "MyAdvent" lässt sich ein digitaler Adventskalender für Familie und Freunde erstellen, der mit persönlichen Nachrichten und Fotos ausgestattet werden kann. Wenn der

Kalender fertig ist, lässt er sich über soziale Kanäle wie Facebook, Twitter, WhatsApp oder klassisch per E-Mail verschicken. Gerade für Bekannte, die nicht in der Nähe leben, ist die App eine schöne Möglichkeit, um ihnen eine kleine Freude zu bereiten.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS

Steigende Zinsen: Ist Sparen wieder in?

Um der hohen Inflation entgegenzuwirken, hat die europäische Zentralbank (EZB) Anfang November zum dritten Mal den Leitzins erhöht. Geldanlagen abseits von Fonds und Aktien werden somit für Sparer wieder attraktiver.

Sparen hat über viele Jahre hinweg wenig Spaß gemacht. Die Banken zahlten kaum Zinsen oder verlangten sogar Gebühren für höhere Guthaben. Diese Zeiten haben sich geändert. Tages- und Festgelder sind wieder interessant.

Comeback des Festgelds

Kunden, die heute ein Festgeld anlegen, bekommen je nach Bank Zinsen von etwa 1,5 bis 2 Prozent. Bei Anlagen mit Nachrangabrede sind sogar 3 bis 4 Prozent Zinsen drin. Wichtig zu wissen: Trotz Zinsanstieg liegen die Anlagezinsen weiterhin unterhalb der Inflationsrate. Das heißt, dass maximale Sicherheit mit einem gewissen Kaufkraftverlust verbunden ist. Dieser fällt allerdings durch den erhöhten Zinssatz moderater aus. Deshalb können derartige Angebote wieder dazu beitragen, den eigenen Vermögensaufbau abzusichern und zu ergänzen.

Ein wirksamer Schutz fürs Ersparte

Im Gegensatz zu Wertpapieren werden klassische Festgelder durch den gesetzlichen Einlagenschutz geschützt. Innerhalb der Europäischen Union sind 100.000 Euro pro Kunde und Bank abgesichert. Guthaben bis zu diesem Betrag werden bei Zahlungsschwierigkeiten des Finanzinstituts garantiert zurückgezahlt.

Anders verhält es sich bei Angeboten mit Nachrangabrede. Solche Sparbriefe unterliegen nicht der gesetzlichen Einlagensicherung. Im Fall einer Bankinsolvenz werden sie nachrangig nach anderen Gläubigern zurückgezahlt. Für dieses höhere Risiko erhalten Anleger in der Regel einen deutlich attraktiveren Zins.

Tipp: Möchten Sie den Zinsvorteil eines Sparbriefs mit Nachrangabrede für sich nutzen, vertrauen Sie auf seriöse Anbieter - zum Beispiel die Genossenschaftsbanken. Als erste Bankengruppe überhaupt haben die deutschen Volksbanken, Sparda Banken und PSD Banken bereits vor über 85 Jahren eine eigene Sicherungseinrichtung gegründet. Über dieses System unterstützen sich alle Mitgliedsinstitute gegenseitig, um Insolvenzen zu vermeiden und Kundeneinlagen zu schützen. Die Liquidation einer Genossenschaftsbank ist historisch noch nie vorgekommen.

Aktien und Fonds: Langer Atem ist gefragt

In Zeiten steigender Energiepreise und unsicherer Wirtschaftsprognosen kann das Auf und Ab an der Börse beunruhigend sein. Dennoch bleiben Aktien und Fonds vor dem Hintergrund der Inflation wichtige Anlageinstrumente für den Vermögensaufbau. Hier hilft



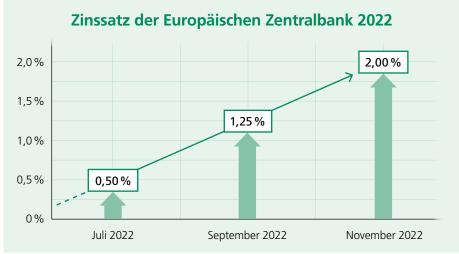
Andreas Wollek, Kundenberater bei der PSD Bank Berlin-Brandenburg

nur Gelassenheit. Investments in Wertpapieren sind in der Regel langfristige Anlagen. Bei großen Kursschwankungen ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und nicht in Panik zu verfallen.

Geld leihen wird teurer

Im vergangenen Jahrzehnt konnten sich Banken günstig Geld von der EZB leihen und dies in Form günstiger Kredite an Verbraucher und Unternehmen weitergeben. Durch die steigenden Zinsen werden auch Kredite wieder teurer. Betroffen sind nicht nur Menschen, die eine Immobilie bauen, erwerben oder sanieren wollen. Kreditnehmer, bei denen nach dem Ende der Zinsbindung eine Anschlussfinanzierung ansteht, müssen ebenfalls tiefer in die Tasche greifen.

Sorgsame Planung und gute Beratung sind jetzt umso wichtiger. Kann ich mir eine Immobilie überhaupt noch leisten? Lohnt sich Bausparen wieder? Welche Förderung kann ich für Modernisierungen nutzen? Auf diese Fragen gibt es keine einfache Antwort. Die Bank vor Ort und der Berater des Vertrauens sind erste Ansprechpartner, um den richtigen Umgang mit der derzeitigen Situation zu finden.



Quelle: Statista



Wo es sich am schönsten rodeln lässt

SPORTLICH Tipps von der "Ausflugsmama" Berlin



Endlich ist der Winter da und hoffentlich fällt auch bald ganz viel Schnee, damit der Rodelspaß beginnen kann. Wenn dann der Schnee liegt, geht es nur noch darum, den passenden Rodelberg zu finden. Soll es der kleine,

ungefährliche Kleinkind-Rodelberg sein, die abenteuerliche Spaßbahn oder eine ganz lange Rodelstrecke? Glücklicherweise ist in unserer schönen Stadt wirklich alles zu finden. Um schon mal vorab einen guten Eindruck zu bekommen, kann man sich ein Video der "Ausflugmama" auf ihren Youtube-Kanal ansehen, um den richtigen Rodelberg zu wählen, damit der Ausflug auch wirklich zum Erfolg wird.



Die Friedenauerin stellt verschiedene Rodelstrecken in Berlin vor. Beispielsweise die lange Rodelstrecke auf dem Rodelberg Hahneberg in Spandau, die auch für kleinere Kinder geeignet ist. Außerdem die Rodelberge im Fischtal

und an der Onkel-Tom-Straße, Ecke Sophie-Charlotte-Straße in Zehlendorf. Ersterer bietet für große Kinder zwei coole Bodenwellen und für kleinere eine nicht so steile Piste an der Seite sowie einen Spielplatz direkt daneben. Ebenfalls in Zehlendorf befindet sich der Spielplatz Elfiewiese, auf dem sich ebenfalls ein Rodelberg befindet. Auf dem Wasserspielplatz "Indiana Bones" in Halensee gibt es für kleine Rodler einen

Baby-Berg und im Preußenpark in Wilmersdorf – weit weg von der Straße – ebenfalls. Wo genau sich die Rodelberge befinden und wie es dort aussieht, beschreibt die Ausflugmama in ihren Videos. Hier kommt der Link zur Rodelberg-Playlist:





Berlins größter Eiszeit-Findling

GESCHICHTLICH Wanderung durch den Thielpark

Der Thielpark im Berliner Ortsteil Dahlem entstand als glaziale Rinne zum Ende der letzten Eiszeit. Die kleinen Gewässer im Park waren Vertiefungen in denen sich das geschmolzene Wasser dann sammelte. Durch die unebene Fläche des Parks konnte sie, anders als geplant, nicht bebaut werden und wurde schließlich als Parkfläche ausgewiesen. Mit vielen Wiesen und den insgesamt vier Teichen ist der Park für einen entspannenden Spaziergang im Winter, als auch im Sommer ein schönes Ausflugsziel. Kinder können sich nach dem Spaziergang nochmal richtig austoben, denn der Park hat auch einen schönen Spielplatz, bei dem bestimmt alle Kinder eine Menge Spaß haben werden. Im Winter ist der Park auch geeignet um Rodeln zu gehen.

Folgt man der Straße "Im Schwarzen Grund" kann ein großer Findling gefunden werden, der noch aus der Eiszeit stammt. Der sogenannte Thielstein gilt als Naturdenkmal und ist mit seinen 50 Tonnen und einem Umfang von 10 Metern außerdem der größte Findling Berlins. Wer sich also auf die Spuren der Eiszeit begeben will und nebenbei noch entspannt durch die Natur begeben möchte, für den ist der Thielpark das perfekte Ausflugsziel.







Eiskalt – Disco und Sport in Lankwitz

SPORTLICH Ice, ice, baby auf der Eisbahn

Endlich wieder Schlittschuhlaufen! Die Eisbahn Lankwitz bietet mit einer Fläche von 1.800 Quadratmetern viel Platz, um ein paar Runden auf dem Eis zu drehen. Wer keine Schlittschuhe besitzt, kann sich vor Ort ein Paar ausleihen. Und wer noch nicht so sicher auf dem Eis ist, kann sich Laufhilfen, die sogenannten "Bobbys", ausleihen. Diese sind besonders bei den kleinen Eisläufern beliebt. Jeden Samstag kann bei der Eisdisco neben dem Eislaufen auch auf dem Eis getanzt werden. Und wer einmal Eisstockschießen ausprobiert möchte, kann das ebenfalls (nach Anmeldung) auf der Eisbahn Lankwitz. Für den kleinen Hunger wird eine Kleinigkeit angeboten. Die Eisbahn Lankwitz befindet sich in der Leonorenstraße 37, direkt hinter dem Stadtbad Lankwitz und ist mit dem Auto sowie mit öffentlichen Verkehrsmitteln, wie der S25 bis S Lankwitz, zu erreichen. Parkplätze sind vor Ort vorhanden. Geöffnet ist montags 10 bis 13 Uhr, dienstags bis donnerstags 10 bis 15.40 Uhr, freitags 10 bis 18 sowie samstags 12 bis 17 Uhr. Eisdisco: samstags 17 bis 21 Uhr und sonntags 12 bis 18 Uhr. Eintritt: Kinder bis zwölf Jahre 4,50 Euro. Jugendliche von 13 bis 17 Jahren, Studenten und Rentner 5,50 Euro, Erwachsene 6,50 Euro.

www.eisbahn-lankwitz.de





Lichtspektakel im Botanischen Garten

LICHTER Im Christmas Garden verzaubern lassen

Zur Winter- und Weihnachtszeit hüllt sich der Botanische Garten an der Königin-Luise-Straße 6-8 in Dahlem zum sechsten Mal in weihnachtlichen Lichterglanz und lädt zu einem besonderen Spaziergang ein. Auf einem etwa zwei Kilometer langen, spektakulär inszenierten Rundweg können die Besucher diverse Lichtspektakel mit passender musikalischer Untermalung bestaunen. Eines der Highlights ist der Wunschbaum, der mit seinen großen und leuchtenden Ästen Erwachsene und Kinder dazu einlädt, ihre Wünsche aufzuhängen. Auf dem Weg durch den Garten kann sich mit einem Glühwein oder einer heißen Schokolade aufgewärmt werden. Nach dem Spaziergang können die BesucherInnen regionale Speisen im "Almhütten-Restaurant" probieren. Wieder gestärkt können sie auf der 300 Quadratmeter großen Eisbahn ein paar Runden drehen. Geöffnet ist der Christmas Garden bis zum 15. Januar 2023 täglich von 16.30 bis 22 Uhr. Parkplätze sind in der Umgebung allerdings schwer zu finden, weshalb die Anreise mit dem öffentlichen Nahverkehr empfohlen wird. Tickets und weitere Informationen gibt es auf der Website.

www.christmas-garden.de



Looking for FRÏEDA?

Exklusive Auslagestellen in Friedenau und Umgebung

Aperitivo Café

Stubenrauchstraße 57 12161 Berlin

Apotheke am Bundesplatz

Bundesplatz 3 10715 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

Café Witty Stories

Perelsplatz 1 12159 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

Bundesallee 133 12161 Berlin design attack

Lauterstraße 12

12159 Berlin

DOMICIL-Seniorenpflegeheim

Feuerbachstraße 44 12163 Berlin

Dr. Rudes Apotheke

Friedrich-Wilhelm-Platz 6 12161 Berlin

Drei Käse Hoch

Hauptstraße 73 12159 Berlin

EDEKA

Körnerstraße 30 12157 Berlin

EDEKA

Handjerystraße 89-99 12159 Berlin

EDEKA

Karlsbader Straße 17 14193 Berlin

e.e.m Naturkosmetik

Schmiljanstraße 23 12161 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

12159 Berlin

Frau Behrens Torten

12159 Berlin

Weinhandlung

12159 Berlin

Gemeinschaftspraxis Dr. med. Ullrich Möll/

Schloßstraße 40 12165 Berlin

Helianthus Apotheke

Rheinstraße 27

Herzinstitut Berlin

12165 Berlin

Holzklasse Berlin

Stubenrauchstraße 73 12161 Berlin

an der Kaisereiche

Rheinstraße 21 12161 Berlin

Hotel Friedenau -Das Literaturhotel Berlin

Fregestraße 68 12159 Berlin

Intersport OLYMPIA

12163 Berlin

Bundesallee 88 12161 Berlin

Berlin-Steglitz

Bornstraße 2 12163 Berlin

Katharinenhof

Benningsenstraße 12162 Berlin

Keramikcafé Colour Your Day

12159 Berlin

Kinder Kochspass

Binger Straße 9 14197 Berlin

Kleines Theater

Südwestkorso 64 12161 Berlin

Roennebergstraße 14 12161 Berlin

KommRum e. V.

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 33 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

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

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

Tristan Friseursalon

Isoldestraße 10 12159 Berlin

Vom Fass

Berlin-Friedenau Rheinstraße 64 12159 Berlin

Warenhaus **Bouchon & Sooth**

Südwestkorso 70 12161 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



Der Zauberberg Buchhandlung Hauptstraße 67 Schnackenburgstraße 4

Rheinstraße 65

Friedenauer

Hauptstraße 80 b

Lukas Schnitzler

12161 Berlin

Schloßstraße 34

Hörgeräte

Schloßstraße 34

Budni

KälteLounge

Schmargendorfer Straße 36

Kochmal!

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







KONZERT

Susanna Bartilla & Band

Sängerin Susanna Bartilla schafft einen sofort erkennbaren und aufregenden Sound und ein Gefühl, in dem sie den klassischen Cool-Jazz-Gesang der Westküste mit dem Pariser Rive-Gauche-Charme von Juliette Greco und der schwülen Anziehungskraft des "Blauen Engels" Marlene Dietrich verbindet. Ihre reiche, vibrierende Stimme ist das perfekte Vehikel für ihr Repertoire an Liedern, in denen Melodie und Text sich verschwören, um Geschichten aus dem wahren Leben zu erzählen, die uns alle berühren.

Mi 21.12., 20 Uhr, Eintritt frei, Badenscher Hof, Badensche Straße 29, 10715 Berlin, um Reservierung wird gebeten unter Tel. 861 00 80, www.badenscher-hof.de



LESUNG

Aufrecht geh'n

Mary Roos, die deutsche Schlagersängerin, liest aus ihrer Biografie. Als Kinderstar vor über 60 Jahren das erste Mal in der Öffentlichkeit, gefeiert in Frankreich, als Gaststar in der "Muppet Show", mit Peter Ustinov und Marlon Brando auf der Bühne, immer wieder in den Charts: Mary Roos hat geschafft, was keine andere deutsche Künstlerin geschafft hat. Neben all dem Glamour gab es aber auch im Leben von Mary Roos Schattenseiten, aber auch davon ließ die sich nicht den Mut nehmen. Über ihr Leben und vielem mehr erzählt sie bei ihrer Lesereise.

Sa 21.01., 16 Uhr, Eintritt 15 - 30 €, Schlosspark Theater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 78 95 66 70, www.schlossparktheater.de



Geschenke aus Holz

Weihnachten steht vor der Tür. Was gibt es Schöneres, als Selbstgebautes an die Großeltern, Eltern oder Freunde zu verschenken? In dem laufenden Kurs der Holzklasse können Geschenke gebaut und eigene Ideen realisiert werden. Die Materialien stehen bei dem Workshop allen Teilnehmenden zur Verfügung. Alles aus Holz – das ist ja klasse!

jeden Di und Do bis zum 22.12., Teilnahme 39 €, Holzklasse Berlin, Stubenrauchstraße 73, 12161 Berlin, weitere Infos unter Tel. 0172/ 323 25 08 oder www.holzklasse.berlin

MUSIK

FR 02.12. | 20.15 UHR



Una Musica Costante

Der italienische Jazzpianist Ludovico Fulci fasst seine Erfahrungen in verschiedenen Musikgenres zusammen. Begleitet wird er von herausragenden Jazz-Musikern der europäischen Jazz-Szene. Zusammen kreieren sie ein europäisch-italienisches Jazz-Quartett. Ein musikalischer Jazz-Filmmusik-Abend, den man nicht verpassen sollte ...

Badenscher Hof Jazzclub & Restaurant, Badensche Straße 29, 10715 Berlin, um Reservierung wird gebeten unter Tel. 861 00 80 oder www.badenscher-hof.de

THEATER

SA 03.12. | 18.00 UHR



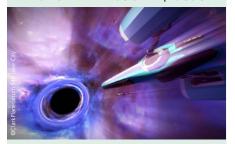
Drei Männer im Schnee

Geheimrat Schlüter nimmt unter falschem Namen an einem Gewinnspiel seiner eigenen Firma teil. Eine Komödie über Schein und Sein sowie eine auf Oberflächlichkeit und Äußerlichkeiten reduzierte Gesellschaft, die sich auf Abgrenzung gegenüber anderen fixiert und damals wie heute verpasst, dass Geldwerte nicht die entscheidenden Werte sind.

Eintritt 15 - 25 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, weitere Termine: 04.12., 18 Uhr, Tickets unter Tel. 821 20 21 oder www.kleines-theater.de

BILDUNG

SO 04.12. | 16.30 UHR



Schwarze Löcher

Sie gehören zu den faszinierendsten Phänomenen, die es im Universum gibt: Schwarze Löcher. Die Physik und unsere Vorstellungskraft kommen bei diesen geheimisvollen, praktisch unsichtbaren Erscheinungen an ihre Grenzen. Weltweit werden Schwarze Löcher mit unterschiedlichsten Methoden intensiv erforscht. Mithilfe einzigartiger Visualisierungen werden diese rätselhafte Erscheinung näher gebracht.

Eintritt 7,50 - 9,50 €, Planetarium am Insulaner/ Wilhelm-Foerster-Sternwarte, Munsterdamm 90, 12169 Berlin, weitere Termine: 16.12., 19 Uhr, 22.12., 18 Uhr, Tickets über www.planetarium.berlin

KONZERT

SO 04.12. | 20.00 UHR



Benefizkonzert

Bei dem Benefizkonzert werden Spenden für ein Ausbildungsprojekt in Tansania gesammelt. Es werden Arthe Music, Jeanette Hubert, Bring That Thing und Wasteland Green auftreten und einige ihrer Lieder spielen, damit die Veranstaltung möglichst erfolgreich wirdund viel Spendengeld gesammelt werden kann. Einlass ist um 19.15 Uhr.

Eintritt 12 - 18 €, Alte Bahnhofshalle Friedenau, Bahnhofsstraße 4d, 12159 Berlin, um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 85 60 48 18 oder post@acoustic-concerts

KINDER

MO 05.12. | 09.00 UHR



Am 4. Advent morgens um vier

Wünsche, die man am 4. Advent morgens um vier in den Schnee schreibt, gehen in Erfüllung, erzählt man sich im Dorf. "Mehr Glück!", schreibt Andrea. Als ihr ein Fremder einen Beutel voll Geld bringt, beginnt für Andrea die schwierige Suche nach dem, was wirklich zählt. Für ein junges Publikum ab 6 Jahren.

Eintritt ab 10 €, Theater Morgenstern, Rheinstraße 1, 12159 Berlin, weitere Termine: 06. - 08.12., 9 Uhr, 05. - 08.12., 11 Uhr, Tickets unter Tel. 25 05 80 78 oder www.theater-morgenstern.de

KINDER

DI 06.12. | 9.15 UHR



Nikolaus kommt zu den Kindern

Passend zum Nikolaustag können die Kinder den Nikolausin der Kirche zum Guten Hirten kennenlernen und mit ihm sprechen. Er bringt ihnen eine Geschichte mit, die er erzählt. Eine kleine Überraschung hat er auch für alle Kinder dabei. Empfohlen wird die Veranstaltung für Kindergartenkinder und Kinder der Grundschule (Jahrgangstufen 1 und 2).

Eintritt frei, Kirche zum Guten Hirten, Friedrich-Wilhelm-Platz, 12161 Berlin, www.zum-guten-hirten-friedenau.de

THEATER

MI 07.12. | 10.30 UHR



Die drei Spatzen

Drei Spatzen im Haselstrauch suchen schnell ein besseren Unterschlupf. Pech nur: der Wohnungsmarkt ist eng, da sind die Krähen, dort der Hofhund. Mit viel Mut und Beharrlichkeit finden die drei eine Unterkunft. Claudia Maria Franck vom Kindertheater LINGULINO und ihre drei Handpuppen verwickeln die Zuschauer ab 3 Jahren schnell in eine spannende Geschichte voller Poesie und Humor.

Eintritt 6/7 €, Schwartzsche Villa, Zimmertheater, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, weiterer Termin: 08.12., 10.30 Uhr, Karten unter Tel. 35 30 66 55, www.lingulino.de

BEWEGUNG

MI 07.12. | 12.00 UHR



Zumba Gold

Renate Dannapfel bietet einen offnenen Kurs für Tanzbegeisterte, die gemäßigt gefordert werden möchten und dennoch Freude an mitreißender Musik in einem gemeinschaftsorientierten Tanzkurs suchen. Zumba Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau und eignet sich auch für ältere Erwachsene. 48 Stunden vor Beginn des Kurses muss sich angemeldet werden.

Eintritt 7 €, Jugend- und Familienzentrum JeverNeun, Jeverstraße 9, 12157 Berlin, Anmeldung unter Tel. 0176/92 13 34 21 oder renatedannapfel@gmail.com KINDER DO 08.12. | 16.30 UHR



Bilderbuchkino

Kindern wird eine Geschichte vorgelesen, während die Bilder aus dem Buch auf einem großen Bildschirm oder einer Leinwand gezeigt werden. So können die Kinder ganz in die der Geschichte eintauchen. Empfohlen wird die Veranstaltung für Kinder ab 4 Jahren. Teilnahme ist nur mit Eintrittskarte möglich, die eine Woche vorher in der Kinderbibliothek abgeholt werden kann.

Eintritt frei, weitere Termine: 15. und 22.12., Theodor-Heuss-Bibliothek, Hauptstraße 40, 10827 Berlin, Tickets unter Tel. 92 35 59 50

JUGENDTHEATER FR 09.12. | 11.00 UHR



Plan B

Plan B erzählt von einer Gruppe Teenagerinnen, die das Verlassen des vorgezeichneten Lebenswegs nicht mehr als Absturz sehen wollen. Als eine von ihnen ungeplant schwanger wird, definieren sie die Schwangerschaft zur revolutionären Geste um. Sie entwickeln einen gemeinsamen Plan, sprengen gesellschaftliche Stereotype und entwerfen ihre eigene Zukunft.

Eintritt 6 - 16 €, Theater Strahl, Kulturhaus Schöneberg (Probebühne), Kyffhäuserstraße 23, 10781 Berlin, weitere Termine: 9.12., 19.30, 12.12., 10 Uhr, 13.12., 11 Uhr, Tickets unter Tel. 69 59 92 22 oder www.theater-strahl.de

FAMILIE

FR 09.12. | 20.00 UHR



Weihnachtsmann trifft Weihnachtsengel

Kommen Sie in die Stimmung für das Fest der Liebe mit klassischen und modernen Liedern sowie Texten von Wilhelm Busch, Hermann Hesse, Erich Kästner. Von seinem Flug um den Globus erzählt der Weihnachtsengel in internationalen Liedern und Bräuchen aus aller Welt.

Eintritt 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter Tel. 25 05 80 78, info@zimmertheater-steglitz. de oder www.zimmertheater-steglitz.de

WORKSHOP

SA 10.12. | 11.00 UHR

IntoDance

Tanzworkshops für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Egal ob sitzend, stehend oder im Rollstuhl: Hier ist genug Platz, um sich im Tanz frei zu entfalten! Der Workshop wird von professionellen Tänzerinnen aus der IntoDance-Tanzschule begleitet

Eintritt: 5 €, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin, Anmeldung erforderlich an: selbsthilfe@nbhs.de oder unter Tel. 85 99 51-330 und -333, www.intodance.art

KONZERT

DO 10.12. | 19.00 UHR

The Sheep Shaggers

The "Sheep Shaggers" bringen mit ihren Auftritten ein typisch-britisches Pub Ambiente auf die Bühne vom Celtic Cottage in Form von verschiedenen Aktionen für und mit dem Publikum. Dazu gehören nicht nur das gemeinsame Singen, Trinken und Bingo, sondern auch CD-Versteigerungen und einiges mehr.

Eintritt frei, Celtic Cottage, Markelstraße 13, 12163 Berlin, Tel. 792 45 07, www.celtic-cottage.de

BILDUNG

SA 10.12. | 19.00 UHR



Die Zuversicht des Westens

Begegnung mit Klaus Stuttmann

Der renommierte Tagesspiegel-Karikaturist wird aus seinem professionellen Nähkästchen erzählen. Er wird darüber hinaus live für das Publikum zeichnen, seinen neuesten Jahresband vorstellen und diesen natürlich auch gerne signieren. An dem Abend kann man seinen Humor entdecken und sich von den Zeichnungen inspirieren lassen.

Eintritt frei, Spenden willkommen, Nachbar-schaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, weitere Informationen unter Tel. 859 9513 61 oder www.kultur-cafe.nbhs.de

THEATER

SA 10.12. | 14.00 UHR



"Berliner Pflanzen"

In Berlin-Pankow sind die Bunten Zellen als Berliner Balkonpflanzen auf der Bühne unterwegs und fühlen der hauptstädtischen Gentrifizierung auf den Zahn ... Ein Mietshaus soll verkauft werden. Herr Keskin hat Interesse. Eine Bank will Kasse machen. Doch auf den Balkonen der Mieter stehen Pflanzen aus aller Welt und keine möchte im Baustaub vertrocknen oder in einen Großblumenkasten in Stadtrandlage umgesetzt werden.

Eintritt frei, Veinsgaststätte der Siedlungs- und Gartenanlage Frohsinn e.V., Champagneweg 9, 13159 Berlin, Anmeldung vorab unter Tel. 855 42 06 Sonntag 04. Dezember 2022 18 Uhr Teil I - III

Sonntag 18. Dezember 2022 19 Uhr Teil IV-VI

WEIH J. S. BACH NACHTS ORATORIUM

04. Dezember Solisten **Aurum Vocale**

Aris et Aulis Tobias Brommann - Leitung

18. Dezember

Solisten Friedenauer Kantorei **Aris et Aulis** Svenja Andersohn, Tobias Brommann, Carolin Strecker - Leitung

Eintritt 7€-23 € VVK über das Gemeindebüro, Tel. (030) 851 11 38 **Abendkasse**

Kirche Zum Guten Hirten Friedrich-Wilhelm-Platz 12161 Berlin-Friedenau



SO 11.12. | 21.00 UHR



Hot Club of Berlin!

Im Geiste der legendären Pariser Brutstätte des Gipsy-Jazz bringt der Hot Club of Berlin die originalen Arrangements und Kompositionen von Django Reinhardt und seinen Weggefährten. Die Konzertreihe findet einmal im Monat mit verschiedenen Gästen im Zig Zag statt, dieses Mal ist es Eldar Tsalikov, Klarinettist, Saxophonist und Master-Absolvent der Komposition des Jazz-Instituts Berlin.

Eintritt 15 €, Zig Zag Jazz Club, Haupt-straße 89, 12159 Berlin, Tickets unter www.zigzag-jazzclub.berlin

GALERIE

BIS SO 11.12.



Offener Blick - der Zukunft entgegen

Das Projekt schließt an die beiden ersten Themen "Zwischen Welten – Abschied, Ankunft und Ankom-men" (2016) und "Zweites Leben – Du weißt meinen Namen, aber nicht meine Geschichte" (2019) an und möchte für alle Angekommenen neue, offene Zukunftsperspektiven zeigen. Es ist der Versuch, zwischen der Ankunft von Geflüchteten vor rund sechs Jahren und ihrem heutigen Leben zu vermitteln

Eintritt frei, geöffnet Di bis So, 11 - 18 Uhr, Do, 11 -20 Uhr, Kommunale Galerie "Haus am Kleistpark" Grunewaldstraße 6/7, www.hausamkleistpark.de

AUSSTELLUNG

BIS SO 11.12



Habitat

Anne Schönharting hat zehn Jahre Menschen in ihren Wohnungen in Berlin-Charlottenburg fotografiert. In ihren subtil komponierten Bildern sehen wir die Portraitierten und ihre Wohnungen in wundersamen, manchmal nahezu filmisch anmutenden Situationen. In der Zusammenschau der Bilder entsteht eine faszinierende Atmosphäre, die eine eigene Welt zwischen Phantasma und Realität erfahrbar werden lässt.

Eintritt frei, geöffnet Di bis So, 11 - 18 Uhr, Do, 11 - 20 Uhr, Haus am Kleistpark, Grunewaldstraße 6/7, 10823 Berlin, www.hausamkleistpark.de

KINDER

SO 11.12. | 16.00 UHR



Frau Schaum und ein Dinosaurier unterm Weihnachtsbaum

Es ist Weihnachten. Noch drei Stunden bis zur Bescherung, die achtjährige Luzie freut sich beim Ge-schenke einpacken auf das Fest. Doch ihre Mutter, die alleinerziehende Frau Schaum, ist im Stress. Und dann macht das Kind wieder Unordnung. Also besucht Luzie lieber ihre Freunde, unter anderem den Dinosaurierforscher.

Eintritt 7 - 12 €, Theater Jaro, Schlangenbaderstraße 30, 14197 Berlin, weitere Termine: 13. 16.12., 10.30 Uhr, 17. - 23.12, 16 Uhr, Tickets unter Tel. 341 04 42 oder www.theater-jaro.de

KABARETT

MO 12.12. | 20.00 UHR



Die Kunst der UnFuge & Christian Ehring

Bei den Kabarettkonzerten, die das DSO in Zusammenarbeit mit dem Schlosspark Theater in dieser Saison erstmalig veranstaltet, wächst im Lichte klassischer Musik zusammen, was zusammengehört. Christian Ehring ist nicht nur aus der ZDF-Sendung "heuteshow", sondern auch aus dem Satiremagazin "extra3" bekannt, in dem er als Nachrichtenmoderator die Absurditäten des politischen Alltags aufspießt.

Eintritt 19 - 35 €, Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 78 95 66 70, oder www.schlossparktheater.de

THEATER

MO 12.12. | 10.30 UHR

Die Weihnachtsbäckerengel

Ein Engel verliert im Schneesturm seine Flügel und stürzt auf die Erde. Barfuß läuft er über Schnee, Eis, spitze Steine und gelangt endlich in ein Dorf. Er spürt die Wärme der Mauern und hört das Lachen von Kindern. Aber die Kinder lachen ihn aus und wollen ihn verjagen, als wäre er ein Feind. Aber dann ... seht selbst!

Eintritt 5/6 €, Schwartzsche Villa, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten unter Tel. 853 67 85

KONZERT

DO 13.12. | 19.00 UHR

Barock Arien

Die deutsch-persische Sopranistin Roxana Sadighi singt Barock-Arien aus dem Album "Arie Antiche" und Opernarien von G. F. Händel und Vivaldi. Begleitet wird sie von Byron Knutson, dem kanadischen Dirigent, und Repetitor, am Klavier.

Eintritt 7/10 €, Schwartzsche Villa, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten an der Abendkasse, www.roxanasadighi.de

BÜHNE

MI 14.12. | 20.00 UHR



Die Deutschlehrerin

Die Deutschlehrerin Mathilda Kaminski und der einstige Shooting-Star unter den Jugendbuchautoren Xaver Sand treffen sich im Rahmen eines Schulprojekts wieder. Sechzehn Jahre sind seit der Trennung des damaligen Traumpaares vergangen. Sofort nehmen sie ihr Erzählspiel von früher wieder auf. Jeder erzählt dem anderen eine Geschichte. Wer hat das bessere Ende?

Fintritt 15 - 25 €, weitere Termine 15, und 16.12., 20 Uhr, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 821 20 21 oder www.kleines-theater.de

MUSIK

MI 14.12. | 20.15 UHR



Ron Spielman Band

Der deutsche Sänger, Gitarrist und Komponist Ron Spielman gibt an diesem Abend mal wieder mit seinen Freunden dem Bassisten H.D. Lorenz, Gitarrist Michael Gechter und dem jungen Drummer Max Mertens ein Konzert, bei dem sie das aktuelle Programm vorstellen werden. Blues, Shuffle und Jazz, werden in der Musik vereint. Die E-Gitarre steht diesen Abend im Vordergrund.

Badenscher Hof Jazzelub & Restaurant, Badensche Straße 29, 10715 Berlin, um Reservierung wird gebeten unter Tel. 861 00 80 oder www.badenscher-hof.de

TANZ

MI 14.12. | 11.00 UHR



Hold Your Horses

Hold Your Horses ist ein Tanzkonzert über das Bedürfnis, sich in einer immer weniger greifbaren Welt an irgendwem oder irgendetwas festzuhalten. De Dansers erzählen ihre Geschichte mit ein paar Gitarren, 12 Händen und den dazugehörigen Körpern. Die Hände greifen, scheitern, berühren sich, heben ab, fallen hin und zupfen an Gitarrensaiten

Eintritt 6 - 16 €, Theater Strahl, Ostkreuz Saal, Marktstraße 9-12, 10825 Berlin, weitere Ter-mine: 15. und 16.12., 11 Uhr, 15.12., 19.30 Uhr, Tickets unter Tel. 0176/21 45 60 62 oder www.theater-strahl.de

KONZERT DO 15.12. | 14.45 UHR



Melodien der Adventszeit

Tannenduft, Lichterglanz und Weihnachtsgebäck -Bei einem Glas Wein, Kaffee und Kuchen kann die weihnachtliche Live-Musik an diesem Tag genossen werden. Gemeinsam stimmt man sich auf die besinnlichen Weihachtstage ein. Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an Senioren mit Behinderung.

Eintritt 3 / 6 € inkl. ein Kaffegedeck und ein Getränk, Hans-Rosenthal-Haus, Bolchener Straße 5, 14167 Berlin, nur mit vorheriger Anmeldung unter Tel. 902 99 65 46

MUSIK

FR 16.12. | 20.15 UHR



Journey To The Source

Das Jazz-Quartett "Journey To The Source" (früher bekannt als Fuasi & Ensemble) ist ein Jazz-Quartett, das seit seiner Gründung1995 durch Europa tourte. Mit ihrer Musik haben sie einen ganz eigenen Sound kreiert, der Einflüsse von verschiedenen Genres, wie beispielsweise Blues, Hard Bop und Funk beeinhaltet

Badenscher Hof Jazzclub & Restaurant, Badensche Straße 29, 10715 Berlin, um Reservierung wird gebeten unter Tel. 861 00 80 oder www.badenscher-hof.de

MUSIK

SO 18.12. | 12.00 UHR



"Lichte Nacht"

Passend zur Weihnachts- und Adventszeit wird bei diesem Konzert Musik des Barocks gespielt, die eine weihnachtliche Stimmung vermitteln sollen. Kennzeichnend für den Barock werden menschliche Gefühle und Stimmungen in Musik verwandelt und präsentiert. Das Trio aus Liv Heym, Jean-Christophe Dijoux und Kathrin Sutor wir die Stücke auf der Violine, Orgel, Cembalo und Violoncello spielen

Eintritt 10/ 20 €, Friedenauer Kammermusiksaal, Isoldestraße 9, 12159 Berlin, Tickets unter www.kammermusiksaal-friedenau.de

FAMILIE

DO 15.12. | 11.00 UHR



Superreich

Eine Geschichte von arm und reich. Zufällig verschlägt es den armen Rian am Weihnachtsabend in eine reiche Villa. Er hat Hunger. Doch jeder der superreichen, aber einsamen Bewohner sieht in ihm nur einen willkommenen Gesellschafter. Rians Hilfsbereitschaft ist es zu verdanken, dass die superreiche Gesellschaft anfängt, gegenseitiges Interesse und Empathie zu entwickeln. Für ein junges Publikum ab 9 Jahren.

Eintritt ab 10 €, Theater Morgenstern, Rheinstraße 1, 12159 Berlin, weitere Termine: 16. - 21.12. 9.00 und 11.00 Uhr, Tickets unter Tel. 25 05 80 78 oder www.theater-morgenstern.de

BÜHNE

SA 17.12. | 20.00 UHR



Beethoven Superstar? - Eine musikalische Biografie

Ferenc von Szita spielt Auszüge der Klassiker aus Beethovens Klavierwerken, unter anderem "Für Elise", "Mondscheinsonate" und "Pathetique". Ergänzt werden die Stücke durch biografische Informationen und Lieder, vorgetragen von Günter Rüdiger. War Beethoven seiner Zeit voraus, oder nur einer von vielen Komponisten?

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

KINDER

MO 19.12. | 10.30 UHR



Weihnachten der Kobolde

Kobolde sind lustige Wesen, die nicht nur Unfug treiben, sondern auch großartig zu feiern verstehen. Alles was sie brauchen ist, dass die Menschen ihnen an Weihnachten einen Teller Brei zubereiten und vor die Tür stellen. Doch geschieht das nicht... Eine musikalische Komödie über einen skandinavischen Weihnachtsbrauch von zwei Italienern in deutscher Sprache, gespielt und gesungen für Kinder von 3 bis

Eintritt 5/6€, Schwartzsche Villa, Zimmertheater, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten unter Tel. 0170/772 05 57 oder www.baraonda.de



Unsere Bestseller

1. Zur See D. Hansen 2. Eine Frage der Chemie B. Garmus 3. Nachmittag F. v. Schirach **Kummer aller Art** M. Leky Blutbuch K. L'Horizon **Transatlantik** V. Kutscher Die Jahre A. Ernaux Lektionen I. McEwan

10. Die Schule der magischen Tiere: Bravo, bravissimo! M. Auer

K. Duve

9. Sisi

Schriftsteller Fretwell wird mit seinem neuen Roman auf Lesereise geschickt. Doch schon von Anfang an läuft alles schief: Sein Koffer mit den bereits signierten Büchern wird gestohlen und egal, in welcher Buchhandlung er sein Buch bewerben soll – überall herrscht gähnende Leere. Trotzdem verlängert sein Verlag die Reise immer weiter. Und in jeder Stadt, in der er auftaucht, wird eine Frau ermordet. Die Lesereise entpuppt sich mehr und mehr als Albtraum, in dem er auch noch von der Polizei zu den Morden befragt wird.

Der britische Karikaturist, Autor und Illustrator Andi Watson schafft eine kafkaesk-düstere Atmosphäre. Die in schwarz-weiß gehaltene skurrile Graphic Novel zieht einen förmlich in die Welt von Fretwell hinein.

Andi Watson: »Die Lesereise«, Schaltzeit Verlag, 268 Seiten, 25 Euro

RHEINSTRASSE 65 | FRIEDENAU TELEFON 852 40 05 ÖFFNUNGSZEITEN: MO-FR 10-19 UHR, SA 10-18 UHR WWW.NICOLAISCHE-**BUCHHANDLUNG.DE**



Das Abschiedsdinner

Wie die meisten berufstätigen Eltern haben auch Pierre und Clotilde nie genug Zeit. Zu viele Termine, zu viele verschiedene Interessen, zu viele alte Freunde, mit denen sie längst nichts mehr gemeinsam haben - die sie aber aus Pflichtgefühl trotzdem immer wiedersehen. Da entdeckt Pierre eine Möglichkeit, endlich diese lästigen Verpflichtungen und Leute loszuwerden: Ein Abschiedsdinner!

Eintritt 19 - 36,50 €, Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 78 95 66 70, kasse@schlossparktheater.de oder www.schlossparktheater.de

THEATER

MI 21.12. | 11.00 UHR



#BerlinBerlin

Für Ingo ist die Berliner Mauer alles andere als ein "Wimpernschlag der Geschichte". 1961, am Tag des Mauerbaus geboren, wird die Errichtung des "Antifaschistischen Schutzwalls" sein gesamtes Leben in Ost-Berlin bestimmen. Auf seinen Vater wartet er vergebens, denn der lebt längst mit einer neuen Familie in West-Berlin, seine Mutter schweigt und verdrängt und sein Heimatland mauert sich immer weiter ein.

Eintritt 6 - 16 €, Theater Strahl, Ostkreuz Saal, Marktstraße 9-12, 10825 Berlin, weitere Ter-mine: 28.02., 11 und 19.30 Uhr, Tickets unter Tel. 0176/21 45 60 62 oder www.theater-strahl.de

BILDUNG

DO 22.12. | 12.00 UHR



Mit Raketen zu Planeten

Fine Abenteuerreise zu den acht Planeten unseres Sonnensystems! Neben dem kleinen Merkur und der glühend heißen Venus lernt Ihr auch den Mars kennen und erfahrt, warum er der rote Planet genannt wird. Seid Ihr bereit für einen Streifzug bis in die eisigen Gegenden unseres Sonnensystems, wo unsere Sonne nur noch ein kleiner, heller Punkt am Himmel ist?

Eintritt 7,50 - 9,50 €, Planetarium am Insulaner/Wilhelm-Foerster-Sternwarte, Munsterdamm 90, 12169 Berlin, weitere Termine: 26.12., 16 Uhr, 27.12., 12 Uhr, Tickets über www.planetarium.berlin

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

BÜHNE

FR 23.12. | 20.00 UHR



Wo kommen die Löcher im Käse her?

1985 eröffnete Günter Rüdiger mit diesem Programm die Bundesgartenschau im heutigen Britzer Garten in Berlin. Nun präsentiert er die Neufassung mit interessanten biografischen Informationen, unter anderem über die vielen Frauen und Pseudonyme des bedeutensten Satirikers Kurt Tucholsky.

Eintritt 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter Tel. 25 05 80 78, info@zimmertheater-steglitz. de oder www.zimmertheater-steglitz.de

MUSIK

FR 25.12. | 20.00 UHR



EB Davis & the SUPERBAND

EB Davis ist ein international bekannter Bluessänger. mit ausdrucksstarker Stimme. Seinen Gesang begleitet er durch Mundharmonikaspiel. Der Deutsche Rock- und Pop-Musik-Verband wählte ihn zum besten R&B-Sänger. Mit "The SUPERBAND" wird der musikalische Bogen über Rock'n'Roll bis hin zum Soul gespannt. Seit nunmehr über 40 Jahren begeistert der Blues- und Soul-Showman sein Publikum in aller Welt

Badenscher Hof Jazzclub & Restaurant Badensche Straße 29, 10715 Berlin, um Reservierung wird gebeten unter Tel. 861 00 80 oder www.badenscher-hof.de

FAMILIE

SA 24.12. | 16.00 UHR



Weihnachtssingen

Seit über 30 Jahren findet an Heiligabend vor dem Rathaus Schöneberg ein Weihnachtssingen statt, bei dem mitgesungen oder einfach zugehört werden kann. Wie jedes Mal wird das "Schöneberger Blechbläserensemble" die Lieder anstimmen und den Gesang begleiten. Zum Abschluss des Konzertes wird das Lied "Stille Nacht, heilige Nacht" gespielt. Zeitgleich erklingt dann auch traditionell das Geläut der Freiheitsglocke.

Teilnahme kostenfrei, Rathaus Schöneberg, John-F.-Kennedy-Platz, 10825 Berlin

BILDUNG

MO 26.12. | 18.00 UHR



Aurora – Wunder des Nordlichts

Das Polarlicht gehört zu den wunderbarsten Naturerscheinungen. Dem koreanischen Astrofotografen Kwon O Chul gelang es weltweit zum ersten Mal diese Leuchterscheinung in ihren vielen Facetten aufzunehmen. Entdecken Sie die Schönheit und Vielfalt des Polarlichts in 360° in der Planetariumskuppel. Originalaufnahmen von Bord der ISS und naturgetreue Visualisierungen bringen Legenden und die wissen-schaftlichen Hintergründe dieses Phänomens näher.

Eintritt 7,50 - 9,50 €, Planetarium am Insulaner/ Wilhelm-Foerster-Sternwarte, Munsterdamm 90, 12169 Berlin, Tickets über www.planetarium.berlin

THEATER DI 27.12. | 16.00 UHR



Das fliegende Kamel

Das kleine Kamel Fatma hat seine Karavane verloren, wo kann sie nur sein? Die Sonne hilft mit einer Fata Morgana, der Zugvogel mit Orient-Tier-ungssinn, der Affe ist frech, und wie der Mond mit seinen Zauberkräften den Teppich wieder fliegen läßt, das alles sieht man an Simsas Bazarstand. In dem Theaterstück werden Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen thematisiert. Für Kinder von 3 bis 8 Jahren

Eintritt 7 - 12 €, Theater Jaro, Schlangenbaderstraße 30, 14197 Berlin, weitere Termine: 28. und 29.12., 16 Uhr, Tickets unter Tel. 341 04 42, www.theater-iaro.de

BÜHNE

MI 28.12. | 20.00 UHR



Ein deutsches Leben

Brigitte Grothum spielt Brunhilde Pomsel und erzählt aus ihrem Leben und aus dieser Zeit an der Seite des unheimlichen Meisters der Propaganda. Die Zeugenschaft eines Lebens hier in Deutschland in der Blüte Berlins, aber auch eine Nahbetrachtung der Macht in seiner dunkelsten Stunde. Ein Blick auf den unheimlichen deutschen Meister der Propaganda.

Eintritt 27,50 €, Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, weiterer Termin: 22.01., 20 Uhr, Tickets unter Tel. 78 95 66 70, kasse@schlossparktheater.de oder www.schlossparktheater.de

MUSIK

MI 28.12. | 20.15 UHR



BLACK HERITAGE

Die kreolische Sängerin und Komponisten MFA Kera, Gitarrist Mike Russell und Keyboarder Reinhard Katemann gründeten in Berlin die Gruppe BLACK HERITA-GE. Ihre Musik spannt den Bogen von Afrobeat, über Blues bis Gospel, Funk, Soul, Jazz, Reggae und Rap. Gemeinsam brachten sie schon einige CDs zusammen raus und tourten durch die ganze Welt.

Eintritt frei, Badenscher Hof Jazzclub & Restaurant, Badensche Straße 29, 10715 Berlin, um Reservierung wird gebeten unter Tel. 861 00 80 oder www.badenscher-hof.de

KONZERT

FR 30.12. | 20.15 UHR



Alex von Schlippenbach

Der deutsche Jazz-Pianist und Komponist Alexander von Schlippenbach spielt an diesem Abend ein Solo-Piano Konzert. Alexander gilt als einer der wichtigsten Vertreter der ersten Generation der europäischen Free-Jazz-Musiker. Seine Musik umfasst Jazz gemischt mit freier und zeitgenössischen Klassik-Elementen, die ihn beispielsweise den SWR-Jazzpreis gewinnen ließ

Badenscher Hof Jazzclub & Restaurant, Badensche Straße 29, 10715 Berlin, um Reservierung wird gebeten unter Tel. 861 00 80 oder www.badenscher-hof.de

MUSIK

SA 31.12. | 16.00 UHR



Musik zu Silvester

Zum Jahresausklang wird Beethovens Neunte Sinfonie unter dem Sternenhimmel des Planetariums gespielt. Lauschen Sie einem Werk, das wie kaum ein anderes für die Überwindung von Grenzen durch pure Freude steht – nicht zuletzt die Freude über die Verschiedenheit und doch Einheit aller Menschen auf dieser Welt. Währenddessen können Sie den Blick auf die Sterne an der Decke des Planetariumsaales werfen.

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

KONZERT

SO 01.01. | 18.00 UHR



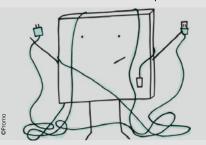
Neujahrskonzert

Nach einer Eröffnung mit einem klassischen Strauß-Walzer präsentiert das beliebte Unterhaltungsorchester unter der Leitung von Christoph Sanft schwungvolle Melodien und Swing-Klassiker, die von den 20er Jahren bis in die heutige Zeit reichen. Stimmlich interpretiert werden die Evergreens von der Sängerin Susann Hülsmann und dem Sänger Andrew Carrington, die das Publikum durch das Programm des Neujahrskonzert führen.

Eintritt 19 - 36,50 €, Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 78 95 66 70, www.schlossparktheater.de

BILDUNG

MI 04.01. | 15.00 UHR



Technik-Cafe

Gemeinsam mit der Kontaktstelle Pflegeengagement veranstaltet dem Projekt "Lebendige Nachbarschaft" geben ehrenamtliche Helfer eine professionelle und kostenlose Beratung für alle, die Fragen zum Smartphone, Laptop und Internet haben. Es wird unter anderem gezeigt, wie man sicher im Internet surfen kann oder wie man E-Mails schreibt.

Eintritt frei, Spende willkommen, Der Nachbar – Stadtteiltreff, Cranachstraße 7, 12157 Berlin, vorherige Anmeldung unter Tel. 859 95 13 67 oder stefanie.kusan@nbhs.de

SENIOREN

DO 05.01. | 15.00 UHR



Gesprächskreis

Unter Leitung von Pfarrer Michael Wenzel gibt es ein regelmäßiges, vielseitiges Angebot. Ein Teil davon ist der Seniorentreff. Ein Gesprächskreis, bei dem neue Kontakte geknüpft werden können und besonders das gegenseitige Zuhören und Erzählen im Vordergrund steht. Die Themen der Gespräche können ganz frei gewählt werden.

Eintritt frei, Ev. Kirchengemeinde, Paul-Gerhardt-Saal, Goßlerstraße 30, 12161 Berlin, Infos unter Tel. 0173/647 82 15 oder www.zum-guten-hirtenfriedenau.de

KONZERT

FR 06.01. | 20.00 UHR



Die Berliner liebt Musike

In seinem dritten Berlin-Programm präsentiert Günter Rüdiger nun bekannte Lieder von vor der Jahrhundertwende bis zu den 1950er Jahren. Kompositionen von Paul Lincke, Otto Reutter, Günter Neumann, die einst Claire Waldoff, Marlene Dietrich, Bully Buhlan und Hildegard Knef und viele mehr sangen. Und so gibt es zum Schluß auch einen Brückenschlag in die heutige Zeit.

Eintritt 17 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter Tel. 25 05 80 78, info@zimmertheater-steglitz. de oder www.zimmertheater-steglitz.de



Was soll das ganze Theater

Ein humorvoller Abend mit Chansons von Jacques Brel mit Johannes Hallervorden und Marten Sand. Sie singen Chansons wie "Amsterdam", "Madeleine", "La quête" und bringen so manche amüsante Theatergeschichte zu Gehör. Und die Zuschauer werden erfahren, mit was sich ein Beleuchter, ein Requisiteur, ein Souffleur, ein Intendant oder ein Kritiker im Theater so herumschlagen müssen. Aber: Das ist alles nur Theater!

Eintritt 15 - 30 €, Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 78 95 66 70, www.schlossparktheater.de

THEATER

MI 11.01. | 11.00 UHR



Scheitern! Liebe! Hoffnung!

Unverzagt testen Herz, Kopf und Körper das Potential des Scheiterns. Sie gewinnen Weltmeisterschaften, kriegen Körbe, begegnen Pandas und Dämonen, fälschen die Statistik, gut, vielleicht brennt auch irgendwo irgendein Wald – kein Grund, auf eine Revolution zu verzichten! Denn das Leben ist vor allem eins: Ein ewiger Versuch!

Eintritt 6 - 16 €, Theater Strahl, Kulturhaus Schöneberg (Probebühne), Kyffhäuserstraße 23, 10781 Berlin, weitere Termine: 12., 13, 17.12., 11Uhr, Tickets unter Tel. 0176/13 42 73 85 oder www.theater-strahl.de

AUSSTELLUNG BIS FR 13.01.

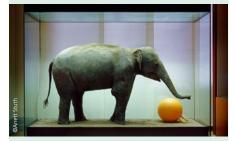
"Haut"

Eine Veranstaltung im Grenzbereich von Kunst und Medizin. Norbert Hümbs eröffnet die Ausstellung, bei der Arbeiten von Mara Sandrock ausgestellt werden, die sich in besonderer Weise mit dem Thema Haut beschäftigen. In den Arbeiten wird die Haut als Grenzorgan zwischen innen und außen thematisiert, das sowohl zeigt als auch verbirgt.

Eintritt frei, geöffnet Mi und Fr, 15 - 18 Uhr, Sa, 11 - 14 Uhr und nach Vereinbarung unter info@ diekleinegalerie-berlin.de, Die kleine Galerie, Goßlerstraße 21, 12161 Berlin, www.diekleinegalerie-berlin.de

AUSSTELLUNG

AB FR 13.01.



Time Loops

Die deutsche Fotografin Anett Stuth collagiert, de-collagiertund fotografiert in ihren Arbeiten mit dem übergeordneten Titel "TIME LOOPS" Naturstücke, Pflanzen- und Tierobjekte, Überreste aus jüngster und prähistorischer Vergangenheit. Sie verdichtet in ihren . Werkgruppen die Reflexion über die Erhabenheit und gleichzeitige Zerstörung von Natur wie auch über die Inszenierung von Naturobjekten.

Eintritt frei, geöffnet Di bis So, 11 - 18 Uhr, Do, 11 - 20 Uhr, Kommunale Galerie "Haus am Kleistpark", Grunewaldstraße 6/7, www.hausamkleistpark.de

SENIOREN

FR 13.01. | 09.00 UHR



Seniorengymnastik

Durch sanfte Übungen im Sitzen, sowohl mit Geräten wie Stäben, Bällen, kleinen Hanteln, Tüchern oder Gymnastikbändern, als auch ohne, erlangen die Senioren ein verbessertes Körpergefühl, mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit der Gelenke. Mit Spaß kann in dem Kurs etwas für die eigene Gesundheit getan werden. Gleichzeitig kann man sich mit anderen Kursteilnehmern austauschen.

Teilnahme frei, Ev. Kirchengemeinde, Paul-Gerhardt-Saal, Goßlerstraße 30, 12161 Berlin, weitere Informationen unter Tel. 70 60 07 05

THEATER

FR 13.01. | 20.00 UHR



Der Sittich

Berliner Erstaufführung der Komödie von Audrey Schebat! Ein Ehepaar lädt ein befreundetes Paar zum Abendessen ein. Kurz vor der Verabredung sagt der gemeinsame Freund das Essen ab. Mit einem feinen Gespür für den absurd komischen Alltag von Paarbeziehungen stellt das Stück die konventionellen Rollenbilder genüsslich auf den Kopf und feierte damit bei der Uraufführung am Théâtre de Paris einen großen Erfolg.

Eintritt 15 - 25 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, weitere Termine: 14., 27. und 28.01., 20 Uhr, Tickets unter Tel. 821 20 21, www. kleines-theater.de

GALERIE

BIS SA 14.01.



Play Time

Die Bilderwelten sind heutzutage so omnipräsent. dass sie nicht mehr vom realen Leben getrennt werden können. Der zeitgenössische Mensch findet sich in einer sogenannten Play Time wieder, in der die Grenzen zwischen Fiktion und Wirklichkeit verschwimmen. Mit seinen Fotografien entführt Wolfgang Zurborn die Betrachter in eine ganz eigenwillige, skurrile Bilderwelt, in der Szenen und Objekte des alltäglichen Lebens scheinbar aus dem Lot geraten sind.

Eintritt frei, geöffnet Di bis So, 11 - 18 Uhr, Do, 11 -20 Uhr, Kommunale Galerie "Haus am Kleistpark", Grunewaldstraße 6/7, www.hausamkleistpark.de

THEATER

SO 15.01. | 19.00 UHR



Labertaschenland

Es wird zu viel gequasselt, gelabert und geschwätzt in diesem Land. Es werden Ohren abgekaut, Reden geschwungen, Dialoge monologisiert und Worte ergriffen. Und alle haben recht. Nur zuhören will keiner mehr. Das Land quatscht sich um den Verstand und lähmt sich selbst. Gerd Normann berichtet in Szenen, Liedern und Reimen über den alltäglichen Stuss im Redefluss, den wir über uns ergehen lassen müssen.

Eintritt 17 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter Tel. 25 05 80 78, info@zimmertheater-steglitz. de oder www.zimmertheater-steglitz.de

I FSUNG

MO 16.01. | 19.00 UHR



Mimik

Die etwas andere Lesung aus dem Psychothriller Sebastian Fitzeks. Es geht um die Mimikresonanz-Expertin Hannah Herbst. Die kleinste Veränderung in der Pupille reichen ihr, um das wahre Ich eines Menschen zu "lesen". Als Beraterin der Polizei hat sie schon etliche Gewaltverbrecher überführt. Doch ausgerechnet als sie nach einer Operation mit den Folgen eines Gedächtnisverlustes zu kämpfen hat, wird sie mit dem schrecklichsten Fall ihrer Karriere konfrontiert...

Eintritt 19 - 36,50 €, Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 78 95 66 70, kasse@schlossparktheater.de

WORKSHOP DI 17.01. | 17.30 UHR



Mach Grün!

Die Arbeitswelt orientiert sich zunehmend an der Nachhaltigkeit. In einem Parcous mit 10 Praxis-Stationen können Frauen erfahren welche Kompetenzen in ihnen stecken und in welchen Berufen, die sich rund um Umwelt- und Klimaschutz beschäftigen, sie gebraucht werden. Mit Expertinnen können sie sich vor Ort austauschen und Fragen zu beruflichen Möglichkeiten und Wegen im Umwelt- und Klimaschutz stellen.

Teilnahme kostenfrei, LIFE Bildung Umwelt Chancengleichheit, Rheinstraße 45, 12161 Berlin



Heimspiel

KONZERT

Drei Jahre war Hülya Karci im Namen des Theaters der Erfahrungen in Brandenburg unterwegs, um den theatralen Austausch von Stadt und Land voranzutreiben. Entstanden sind drei Theatergruppen an drei verschiedenen Standorten. Das Projekt wurde filmisch begleitet und der daraus entstandene Film verschafft einen Eindruck über den Beginn, Entwicklungen, Highlights und Hürden der dreijährigen Projektphase.

Eintritt frei, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, um vorherige Anmeldung wird gebeten unter Tel. 855 42 06

MO 23.01. | 20.00 UHR



Lieder über die Liebe und das Leben

In dieser weiteren Fassung von "GÜNTER RÜDIGER SINGT" präsentiert der Berliner Schauspieler diesmal Chansons über die Liebe, das Leben und die eigene Identität. Zu hören sind Lieder und Texte von Jacques-Brel, Udo Jürgens, Kurt Tucholsky und vielen mehr. Günter Rüdiger begleitet sich dabei auf Akustik-Gitarren. Als Gast hat Günter Rüdiger die Schauspielerin und Kabarettistin Tanja Arenberg eingeladen.

Eintritt 17 € Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter Tel. 25 05 80 78 oder www.zimmertheater-steglitz.de

MUSIK

SO 22.01. | 19.00 UHR



Asznavour-Reise

Stepan Gantralyan singt und Emil Georgiev spielt Gitarre. Sie präsentieren nostalgische Chansons von Charles Aznavour auf Französisch, Deutsch, Armenisch und Russisch. Stepan Gantralyan singt diesmal eine besondere Hommage an Charles Aznavour. Eine faszinierende Liederreise. Melancholisches und Heiteres, Nachdenkliches und Lustiges gehen dabei nahtlos ineinander über.

Eintritt 17 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter Tel. 25 05 80 78, info@zimmertheater-steglitz. de oder www.zimmertheater-steglitz.de



Musik liegt in der Luft

Mit einem gekonnten Mix aus retrostylishem Charme und vergnügter Virtuosität singt und erzählt Antje Rietz gemeinsam mit ihrer Band in faszinierenden Nuancen von der beeindruckenden Bandbreite dieser polyglotten Ausnahmekünstlerin Caterina Valente. Eleganter Jazz trifft Bossa Nova, französisches Chanson paart sich mit Swing – musikalische Lust und Vielseitigkeit. Gesungen werden Songs wie "Ganz Paris träumt von der Liebe", "Sag mir Quando" oder "Moonlight in Vermont".

Eintritt 15 - 30 €, Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 78 95 66 70



MI 25.01. | 16.00 UHR



Miss Daisy und ihr Chauffeur

Das Stück handelt vor allem vom Beginn einer wunderbaren Freundschaft und vom Älterwerden. Es ist ein eher zärtliches als kämpferisches Plädoyer gegen Rassismus und plädiert für Toleranz und Mitmenschlichkeit. Die sich über rund ein Vierteljahrhundert erstreckende Szenenfolge wirft präzise Schlaglichter auf die psychischen und physischen Veränderungen der drei Figuren dieses leisen Kammerspiels.

Eintritt 15 - 25 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets und weitere Termine unter Tel. 821 20 21 oder www.kleinestheater.de

MUSIK

SO 29.01. | 19.00 UHR



Akustischer humorvoller Abend

Ein buntes Programm mit Songs aus Musical, Pop und mehr sowie lustigen Sketchen. Celina Schmidt & Günter Rüdiger treten gemeinsam auf. Tauchen Sie ein in eine Welt abseits des Alltags. Ihnen bietet sich ein Querschnitt aus 45 Jahren Musikgeschichte mit verschiedenen Liedern von Udo Lindenberg, Queen, LEA und vielen mehr.

Eintritt 17€, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter Tel. 25 05 80 78, info@zimmertheater-steglitz.de, www.zimmertheater-steglitz.de

AUSSTELLUNG

BIS SO 05.02.



Thomas Rentmeister

Thomas Rentmeister verwendet neben Materlien und Dingen aus industrieller Massenanfertigung auch Nahrungsmittel für seine Werke. Die Bandbreite reicht von Produkten aus dem Hygienebereich bis hin zu einem ausrangierten Wohnwagen. In körperbezogenen, minimalistischen Installationen kombiniert er Ästhetisches und Abstoßendes auf unlogische Weise. Damit formuliert er spielerisch Gesellschaftskritik.

Eintritt frei, Schwartzsche Villa, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, geöffnet Mo bis So, 10 - 18 Uhr, Tel. 902 99 23 02, www.kultur-steglitz-zehlendorf.de

AUSSTELLUNG

BIS SO 26.02.



Maria Lassnig – Werke aus der Sammlung Klewan

Maria Lassnig präsentiert ihre Werke aus der Sammlung Klewan. Die ausgestellten Papierarbeiten, Zeichnungen, Aquarelle und Grafiken sind aus den 1970erbis 1990er-Jahren. Vor Ort bildet ein Selbstporträt das Zentrum, daneben Eindrücke aus der New Yorker Zeit der Künstlerin, Reiseerlebnisse und mehr.

Eintritt frei, geöffnet Mo bis So, 10 - 18 Uhr (erster Di im Monat geschlossen), Gutshaus Steglitz, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tel. 902 99 23 02, www.kultur-steglitz-zehlendorf.de

Schwedenrätsel

			alii I							La santan							
altruss. Adliger	Herbst- monat	Zeit- abschnitt	Glück bringender Gegen- stand	•	Tendenz (engl.)	süd- od. mittel- amerik. Indigener	•	halb- lange Kleidung	•	kastrier- ter Mast- hahn	ständige Zurecht- weisung	•	hierhin	ugs. ab- wertend: Unsinn	großer, bunter Papagei	Nervo- sität; Aufruhr	Abk.: Sekunde
-	V	V	•	6	Kinder- tages- stätte (Kurzw.)	-				japan. Gast- stätte	-			Y	V	V	Y
Kollege, Gefährte	>							zwei sich Liebende Klage- laute	>				Wahl- zettel- kasten	-		\bigcirc 3	
Stadt im Kanton Bern	>				Haupt- stadt von Lettland	>		Y		europ. Staat (Landes- sprache)	-	8					
	\bigcirc 2				Ältes- tenrat		Stadt in Ost- belgien	-					Schreib- stift- einlage		aufhören		ein wenig, ein bisschen
engl.: Welt		feines Leder (Kurzw.)		städt. Verkehrs- mittel (Kurzw.)	\	9				Teil einer Kette		Anstren- gung	>		٧		V
Eröff- nungs- musik (Ballett)	•	V					fertig, bereit		zweck- dienlich, quali- fiziert	\							
				nicht gesund		Klei- dungs- stück (Kurzw.)	^					Körper- teil		vulka- nisches Magma		Auffor- derung, etwas zu nehmen	
	Gestalt aus "1001 Nacht" (2 Wörter)		Kosmetik- stift zum Umranden der Augen	\					Tabak- ware		schönste Frau der griech. Sage	,	\bigcirc 5	V		٧	
äußerst reiz-, ge- schmack- voll	-					Neben- buhler		asiat. Buckel- rind	-				Kuchen- gewürz	-			
<u> </u>			Fußball- klub aus Mailand (Kurzw.)		Wiener Fußball- klub	-				\bigcirc 4	Wasser- stands- messer		nicht laut		Ver- brechen		sonder- bar; wähle- risch
franz.: nach Art von (2 Wörter)		Arktis- bewohner Aus- strahlung	*					Eingang, Öffnung		Stein- frucht	-		٧	10	٧		•
Geld- institut	•	•			Abk.: Religion		Wand- verklei- dung	-						weibl. Schwein		franzö- sisch: Insel	
Abk.: autonom			11	Bart- ab- nahme	>					mental, spiri- tuell	-						
Salz- gebäck	-						Nach- lassemp- fänger	-	7			Elbe- Zufluss	>				®
poe- tisch: Adler	•			Ausbil- dungs- zeit	•					klingeln	-				12		s1816-1

Wer öffnet diesmal den Rätsel-Tresor? FRIEDA verlost ein aktuelles iPad

Sie haben einen Tipp für das richtige Lösungswort unseres Schwedenrätsels? Senden Sie ihn uns online über www.raz-verlag.de/kontakt oder postalisch an RAZ Verlag und Medien GmbH, Am Borsigturm 15, 13507 Berlin. Das FRIEDA Team meldet sich dann bei dem Glückspilz, der sich den Gewinn bei der PSD Bank (Handjerystraße 34-36, 12159 Berlin) abholen kann. Einsendeschluss ist Montag, 09.01.2023.

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

Lösungswort

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



Kreativ und erfolgreich – Startups im Porträt

Die nächste FRIEDA Ausgabe finden Sie schon ab Anfang Februar an den Auslagestellen in Friedenau und Umgebung.



Sudoku

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

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

e.e.m.



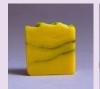
Naturkosmetik aus Berlin. MEHR BRAUCHSTE NICHT.

e.e.m. Naturkosmetik ist ein kleines, dynamisches Unternehmen. Hier findest du hauptsächlich alles rund um Seifen und fester Naturkosmetik. Wir betreiben nicht nur den kleinen Laden in Friedenau, sondern haben auch einen großen Online Shop!

Antje ist die Inhaberin von e.e.m. Naturkosmetik, und ihr Gesicht wirst du so gut wie immer sehen, wenn du den Laden besuchst.

Seit Juni 2022 findet ihr e.e.m. in Friedenau. Hier stellt Antje zusammen mit ihrem kleinen Team Naturkosmetik her. Auch individuelle Seifen für Unternehmen und als Gastgeschenke für beispielsweise Hochzeiten stehen hier hoch im Kurs.

Naturkosmetik aus eigener Herstellung. Handgemacht in Berlin mit Herz. Natürlich Tierversuchsfrei, nachhaltig und vegan.









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.



Hochwertige Unikate

In der Manufaktur Emma Opitz in Oranienburg werden aus hochwertigem, vegetabil gegerbtem Grubenleder wunderschöne Dinge des Alltags – alles Unikate – von Hand gefertigt, die man im Onlineshop kaufen kann, wie z.B. den langlebigen Schlüsselhalter "Liebknecht".

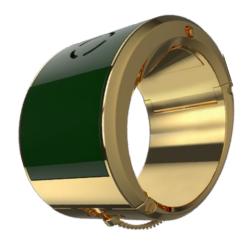
www.emmaopitz.de



Ein Stück Italien

Die auf traditionell-neapolitanische Art zubereiteten Pizzen aus der Manufaktur der Familie Giannini in der Holzhauser Straße können im Werksverkauf von Montag bis Freitag, von 8 bis 17.30 Uhr, erstanden und dann frisch und knusprig zuhause genossen werden.

www.giapizza.de



Ein bisschen Sicherheit

Das junge Unternehmen LÆMON hat das erste IoT-fähige Schmuckarmband mit integriertem lautem und stillem Alarm für die persönliche Sicherheit entwickelt. Gleichzeitig werden private Kontakte und/oder ein 24/7 Notfall Zentrum per SMS über den Standort informiert.

www.laemon.eu



Mit Liebe zum Detail

Ohne Gurke macht das Leben keinen Gin! Die Grote & Co. Spirits Manufaktur kombiniert Spreewaldgurken und ausgesuchte Botanicals wie Lavendelblüten, Pomeranzenschalen und Süßholzwurzeln zu ihrem Spree Gin, der in kleinen Chargen und von Hand destilliert wird.

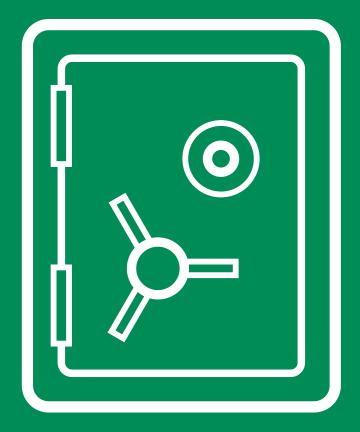
www.grote-spirits.com

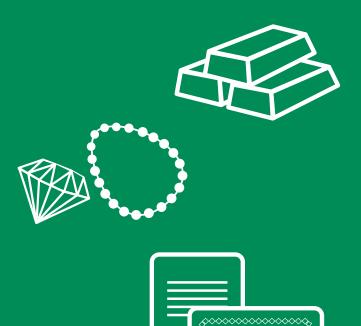


(Nir wünschen allen Lesern, Kunden und Geschäftspartnern ein Frohes Fest und ein gesundes neues Dahr!

Ihr RAZ Team







20 % Rabatt bis 31.12.2022

Schutz für Ihre Schätze

Sie möchten mit Ihren Wertsachen auf Nummer sicher gehen? Im PSD Beratungszentrum am Renée-Sintenis-Platz bieten wir hochmoderne Schließfächer zur Miete an.

Schnell sein lohnt sich: Wer bis 31. Dezember 2022 ein Schließfach mietet, erhält einen dauerhaften monatlichen Rabatt.

Ihre Vorteile

- Wertsachen und Dokumente geschützt vor Diebstahl, Wasser- oder Brandschäden aufbewahren
- Modernste Sicherheitstechnik
- Diskretion: Nur Sie kennen den Inhalt Ihres Fachs
- Unterschiedliche Größen zur Wahl

Jetzt reservieren: psd-bb.de/schliessfach

