

FRIEDA

Das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

**FRIEDA verlost
ein aktuelles iPad**
Kreuzwörterrätsel auf Seite 48



Geistesblitze, Glanzlichter, Dauerbrenner

Ideen und Innovationen aus dem Kiez

MENSCHEN BEWEGEN

Eine rote Nase mit viel Bauchgefühl

Florentine Schara hilft als
„Perdita Poppers“

SPORT STORY

Mit voller Sprung- kraft hoch hinaus

Meisterliches Können
am Trampolin

LECKER!

Botschafterin für die vielseitige Cucina

Bei Katrin David heißt
es „Kochmal“

EXTREMER SCHUTZ

GEGEN NÄSSE & SCHMUTZ

UNSER
BESTSELLER
SEIT **10**
JAHREN!

FÜR ALLE MATERIALIEN



Salzenbrodt GmbH & Co. KG
Hermsdorfer Str. 70
13437 Berlin
Tel.: +49(0)30 414 04 -512
www.collonil.com



Made in
Germany



NO ANIMAL
TESTING

Ein paar Worte vorweg

Liebe Leserin,
lieber Leser,

hoffentlich hatten Sie einen guten Start ins neue Jahr und spüren die prickelnde Energie des Neubeginns so wie ich. Beim Übergang helfen Rituale, so wird in Rumänien der Jahreswechsel mit dem Bärenwandern zelebriert: Mit einem Schafsfell als Bär verkleidete junge Männer ziehen mit Musikern durch die Dörfer. Sie springen und trampeln im Takt der Trommeln auf den Boden, der so für die neue Saison vorbereitet werden soll.

Als echte Kiezbärin war ich für Sie in Friedenau unterwegs, mit eigenem Fell und nicht nur, um den Winterspeck loszuwerden. Dabei ist mir letzteres leichtgefallen, denn eine Reihe inspirierender Begegnungen hat mich regelrecht elektrisiert! So viele Menschen setzen hier ihre Geistesblitze von der Theorie in die Praxis um. In dieser Ausgabe geht es deshalb um all jene, die in unserem Umfeld tüfteln, erfinden und gründen: Von der besonders geformten Zahnbürste über das Startup für nachhaltige Drogerieprodukte oder das digitale Tierarztangebot bis zum innovativen Transportmittel und Rad-Park-System. Und wussten Sie, dass sich der Berliner Erfinderstammtisch seit mehr als 40 Jahren ganz in unserer Nähe trifft? Hier wurden schon so manchen Ideen Flügel verliehen!

Wie man auch ohne Flügel hoch hinauskommt, lässt sich an der nahen Lessingstraße in Steglitz beobachten: Regelmäßig heimsen die Trampolin-SportlerInnen vom SSC Südwest 1947 e.V. bei Meisterschaften und internationalen Turnieren Titel ein. Wenn ich ihre akrobatischen Einlagen bis zu sechs Meter über dem Boden bestaune, hüpfen mein Bärenherz und mein Bäuchlein gleich mit. Und weil letzteres anfängt zu knurren, selbst wenn ich beim Sport nur zusehe, habe ich mir einen Abstecher ins „Kochmal“ genehmigt. Italienische Küche steht hier bei Kochcoachings und -events auf dem Programm. Ein beliebtes Rezept ist Tiramisu mit Pistazien ... mmh, die liebe ich besonders, sie sind so schön grün! Auf dem Heimweg habe ich mich dann noch mit neuer Lektüre eingedeckt und mir die Literarische Buchhandlung ‚Der Zauberberg‘ genauer angeschaut. Von alledem lesen Sie aber nun erstmal auf den folgenden Seiten. Dabei wünsche ich Ihnen viele spannende Entdeckungen!

Ihre FRIEDA



IMPRESSUM

FRIEDA ist das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

Redaktion:

Inka Thaysen (ITH)
FRIEDA@raz-verlag.de

Redaktionelle Mitarbeit:

Christiane Flechtner (FLE)
Bernd Karkossa (BEK)
Harald Dudel (DU)
Stefanie Voigt (PSD Bank
Berlin-Brandenburg)
Vivien Richter (VIV)

Anzeigen:

Michaela Böger
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 01.01.2023

Powered by



Berlin-
Brandenburg eG

In dieser Ausgabe



Geistesblitze
und Dauerbrenner

6



Mit voller
Sprungkraft
hoch hinaus

18

TITELTHEMA

6-10

Vorgestellt: Ideen und Innovationen aus dem Kiez 6

WIRTSCHAFT | UNTERNEHMEN | POLITIK 12-17

UNTERNEHMEN „Zauberberg“ auf dem dritten Gipfel 12

MELDUNGEN

Rund 50 Interessierte begingen Bundesallee 14

Je Poller – desto doller 15

Friedenauer Geisterhaus als Leuchtturmprojekt 16

Royalbesuch in Tempelhof-Schöneberg 17

SPORT | FREIZEIT | GESUNDHEIT

18-21

SPORT STORY Meisterliches Können am Trampolin 18

MELDUNGEN

Ein Stern des Sports geht in Schöneberg auf 20

Großes Kiezfest für Friedenau in Planung 20

Der Pampe geht's weiter an den Kragen 21

Integrationspreis des Bezirks ging in die Rubensstraße 21

Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg fahrradfreundlich 21



Rote Nase mit
viel Bauchgefühl

22



Botschafterin der
vielseitigen Cucina

28

KULTUR | SOZIALES | FAMILIE

22-27

MENSCHEN BEWEGEN

Florentine Schara hilft als „Perdita Poppers“ 22

MELDUNGEN

Dreister Diebstahl bei Sozialstation Friedenau 26

Spendenziel 32.000 Euro für schönen Klang 26

SchülerInnen entscheiden selbst über Geldmittel 27

Fairkaufhaus in Steglitz mit Neueröffnung 27

PANORAMA

28-50

LECKER! Bei Katrin David heißt es „Kochmal“ 28

ERNÄHRUNGSTIPP Der Weg zur gesunden Ernährung beginnt mit natürlichen Lebensmitteln 30

MEDIENTIPPS Bücher & Apps – diesmal zum Thema Kunst und Kultur 32

FINANZTIPP der PSD Bank Berlin-Brandenburg 33

AUSFLUGSTIPPS Familien-Radtour durch den Grunewald Pinguin, Tiger ... und Osterhase 35

TERMINTIPPS für Friedenau und Umgebung 39-47

RÄTSELN & GEWINNEN Schwedenrätsel und Sudoku 48-49

UNNÜTZES WISSEN 50

DAS BERLINER KULT-THEATER



**prime
time
theater**

präsentiert

**GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING®**



Unser aktuelles Programm

WILD WILD WEDDING



Ein Schwestern-Western

ab
5. April

von den Machern von
**GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING®**

Mehr Infos
in der Beilage
in diesem
Magazin!

April | Mai

Februar | März

Der Gefangene
von Instagram



März

**GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING®**

Einmal
Spandau
mit Alles



FÜR
8-80+
freigegeben



Jetzt Tickets kaufen!
primetimetheater.de



Die Luftqualität in diesem Gebäude ist geprüft
gemäß volkswirtschaftlicher
Leitlinien zur Coronavirus-Pandemie
Unternehmensrat / BfM
Datum: 16. 02.2020

DANKE UNSEREN SPONSOREN UND UNTERSTÜTZERN!

BORSIG



Bayer/Kultur





Erfinder Hans Constin und seine Kreation, das kickTrike – ein wendiges und klappbares E-Gefährt.

Geistesblitze und Dauerbrenner

Ideen und Innovationen aus dem Kiez

Berlin ist voller Innovation. Kürzlich erst hat das Land seine Startup Agenda 2022 bis 2026 vorgestellt, mit dem man Unternehmen, Verbände, Förderinstitutionen und wissenschaftliche Einrichtungen zusammenbringen will – um gemeinsam mehr guten Ideen Flügel zu verleihen. „Berlin ist schon jetzt die Startup-Metropole Nummer Eins in Deutschland“, sagte die Regierende Bürgermeisterin, Franziska Giffey, bei der Kickoff-Veranstaltung Ende November: „Allein in diesem Jahr hatten wir über 600 Gründungen [...]“. Auch in Friedenau und Umgebung gibt es leuchtende Beispiele für innovative Einfälle und Erfindungen. Einige davon hat FRIEDA Ihnen schon vorgestellt. Da wäre etwa die Bio-Bettwäsche von „ia io“ aus der Sieglindestraße oder die Firma „Pinaks“ in Schöneberg, die sich der Ernährungswende verschrieben hat: Für mehr Ressourcenschutz und Nachhaltigkeit entstehen hier Snacks aus Insektenproteinen. „Home Meal“, bei denen einer der beiden Gründer an der Rubensstraße zu Hause ist, steht für Alternativen zum klassischen Restaurant und bietet durch die aktuellen Krisen gebeutelten KöchInnen und kochfreudigen Menschen die Möglichkeit, aus dem „Homeoffice“ – vom heimischen Herd aus – zu arbeiten. Bestellen und Bezahlen laufen bequem über eine App. Zuletzt erweiterte das Unternehmen sein Angebot auch im Kiez um einen Lieferservice.

Auf neue Möglichkeiten im Straßenverkehr setzt man bei der Friedenauer Constin GmbH. Das kickTrike, ein wendiges und klappbares E-Gefährt von Erfinder Hans Constin ermöglicht Lastentransporte und braucht dank eines besonderen Wechselakkus keine Ladesäulen. FRIEDA berichtete darüber vor knapp zwei Jahren bereits in einer Titelgeschichte zum Thema grüne Mobilität. Gerade ist Hans Constin dabei, einen Verein – LEVi – zu gründen, „um Leichtmobilität in die Stadt zu kriegen, denn mit elektrischen Leichtfahrzeugen ist

nachhaltige, individuelle und sichere Mobilität möglich. Mit dem Verein wollen wir alle Leute zusammenbringen, die sich für LEVs interessieren.“ Doch auf Hans Constins Konto geht noch weit mehr: „Von der ersten Ideenskizze bis zur Serienfertigung begleitet unser Unternehmen unsere Kunden mit allen Leistungen, die erforderlich sind, um Innovationen erfolgreich zu realisieren – wie Design, Engineering, Prototyping und letztlich auch die Produktion der Teile.“ Das branchenübergreifende Know-how, das in 30 Jahren gewachsen sei, prädestiniere das 32-köpfige Team, Lösungen zu finden, die aus branchenspezifischer Sicht nicht erkannt werden können – und häufig münden diese Lösungen in Erfindungen, Patente oder andere Schutzrechte.

„Voraussetzung für einen guten Erfinder ist, die Sensibilität zu besitzen, die Bedürfnisse anderer Menschen zu erkennen und umzusetzen.“

Hans Constin, Constin GmbH

Hans Constin hat quasi sein Hobby zum Beruf gemacht; das

Erfinder-Gen kommt nicht von ungefähr: „Es liegt wirklich in der Familie“, sagt der Experte und erzählt beispielhaft sogleich von Erwin Müller (Firma EMCO), dem Cousin seiner Großmutter: „Er hat viele Erfindungen gemacht, unter anderem die ersten in den Boden eingelassenen Heizkörper entwickelt.“ Constin selbst ist auf einem Bauernhof groß geworden, umgeben von Technik, verschiedensten Materialien, Landwirtschaft und Gartenbau. „Da gab es für uns sieben Geschwister immer was zu tüfteln, zu entwickeln und dann auszuprobieren“, erklärt er. Seine erste größere Herausforderung war ein Motorrad, das er mit 14 Jahren für 20 Mark erstand. „Um das wieder flott zu machen, waren viel Ambition und Bastelei erforderlich“, erinnert sich der 67-Jährige. Seine erste Erfindung als Maschinenbau-Student? Thermogeschirr – „damit der Kaffee nicht so schnell kalt wird“. Dann kam der Nokia-Communicator, ein aufklappbares Telefon mit Computer-Tastatur: quasi vorne Handy und innen Mini-PC. 1993 meldete Constin das Patent dafür an. Zwischen 2003 und 2010 entwickelte er auf Wunsch einer Münchner Firma

Fotos: ©Christiane Flechtner



Die Constin GmbH ist eine wahre Ideenschmiede: Laternendesign, E-Mobilität oder Communicator sind nur einige Beispiele dafür.



Beim Projekt „Rex“ geht es darum, Abläufe in der Tiermedizin durch webbasierte Angebote zu erweitern. 2022 eröffnete die erste Rex Praxis am Südwestkorso.

nach einem neuen Gerät für Topsecret-KundInnen einen eigenen HandyPC. „Als aber Steve Jobs um die Ecke kam, drehte sich die Welt plötzlich anders, und die Communicator-Idee war nicht mehr aktuell. Wir waren schlicht zu langsam, den begrenzten Mitteln entsprechend – schade.“

Was einen guten Erfinder ausmacht? „Er sollte zunächst einmal erfolgreich sein, und die Erfindung sollte ihm nicht immer nur Kosten verursachen, sondern auch Erträge einbringen. Voraussetzung ist, die Sensibilität zu besitzen, die Bedürfnisse anderer Menschen zu erkennen und umzusetzen.“ Das sei das Erfolgsrezept. Apropos: Ein großer Erfolg des Friedenauers findet sich heutzutage in vielen Häusern und Wohnungen: der Internetrouter ‚Fritz!Box‘. Die Schwerpunkte des Constin Teams sind Industriedesign und die Fertigung von hochwertigen Gehäusen für elektronische Geräte aus Kunststoff oder Metall: „Gutes Design bedarf eines kreativen Geistes – und das ist eben genau unser Ding!“ Großen Respekt zollt Constin anderen Erfindungen und deren SchöpferInnen, lobt die nicht tropfenden Honigflaschen, die teilbaren und daher besser tragbaren Bier- und Wasserkästen sowie die Dämpfung von Klodeckeln. Es mache ihm deshalb auch immer wieder Freude, andere darin zu unterstützen, Ideen in die Serie zu bringen. „Kunden kommen oft zu uns, weil sie Defizite wahrgenommen haben“, erklärt der Friedenauer den Ablauf. „Sie beschreiben uns das Problem, und wir fangen dann an, mit ihnen nach Lösungen zu suchen.“ Auf diese Weise habe seine Firma schon hunderte Produkte kreiert – „und in jedem steckt auch ein Stückchen von mir selbst drin“, sagt Hans Constin ein wenig stolz. Ein großes Stück findet sich übrigens auch im Straßenbild Wilmersdorfs. Dieses geht zurück auf einen Wettbewerb, bei dem die Aufgabe war, für jeden Stadtteil Berlins individuelle Straßenleuchten zu gestalten. Constin gewann ein alteingesessenes Berliner Unternehmen als Industriepartner, und seit den 1980er Jahren zieren nun seine eigens gestalteten Laternen, Poller und die eiserne Rasen-Einfriedung den Prager Platz. Die Constin GmbH ist an der Benningsenstraße zu Hause.

Nur wenige hundert Meter weiter gibt es an der Handjerystraße gleich zwei interessante Startups: Hier hat zum einen „Impleco“ seinen Sitz: Es ist die Firma hinter der PIA App, einem Rundum-Beratungstool zum Themenfeld Bauen und Wohnen. Mit ihrer Hilfe finden NutzerInnen Rat

und Unterstützung, ob sie eine Immobilie erwerben möchten, ein Umzugsunternehmen suchen, sich für Wege einer Modernisierung interessieren oder den Wert ihrer Wohnung ermitteln wollen. Die im Rahmen eines Gemeinschaftsprojekts der drei PSD Banken Berlin-Brandenburg, Rhein-Ruhr und Westfalen-Lippe aus der Taufe gehobene „PIA“ ist dementsprechend auch die Abkürzung für „Persönliche Immobilien Assistentin“. Ebenfalls unterstützt durch die PSD Bank Berlin-Brandenburg entstand „Nawida“ als Plattform, die vor allem mittelständischen Unternehmen dabei hilft, sich nachhaltig für die Zukunft aufzustellen. Dafür bietet sie zum Beispiel KI-basierte Tools für die Suche nach Fachkräften und potenziellen Märkten an. Für hohe Wellen und jede Menge Schlagzeilen sorgte in vergangenen Sommer eine weitere gute Idee aus der Digitalbranche: „Rex“ mit seiner dazugehörigen „Rex App“ konnte sich fünf Millionen Euro Investitionsmittel sichern. Bei dem Projekt von Jonathan Loesing and Julian Lechner geht es um die Vision, die Abläufe in der Tiermedizin durch webbasierte Angebote zu erweitern und zu vereinfachen: 2022 eröffneten beide ihre erste Rex Praxis am Südwestkorso. KundInnen können Termine über eine App buchen und innerhalb dieser auch gleich bezahlen. Außerdem erinnert das Programm an Impf- und Kontrolltermine. Ergänzt wird das Ganze um Möglichkeiten der Telemedizin: TierbesitzerInnen können auch Videotermine für ihre Schützlinge nutzen.

Etwas südlich von Friedenau wird ebenfalls an Innovationen getüftelt – und das schon seit Dekaden! In seiner Steglitzer Werkstatt wirkt Peter Stepina, der nicht nur selbst Erfinder ist, sondern auch der Gründer und seit jeher Vorsitzende des Erfinderclubs Berlin. Ins Leben rief der Ingenieur und Maschinenbauer den Verein vor mehr als 40 Jahren, weil er aus eigener Erfahrung Eines verstanden hatte: „Wenn ich eine Idee, vor allem eine technische, habe, kann ich nicht einfach mit irgendjemandem darüber quatschen. Sobald ich etwas nämlich öffentlich mache, kann ich es nicht mehr schützen. Als Erfinder kann man schnell über den Tisch gezogen werden. Neulinge wissen deshalb oft gar nicht richtig, wie sie mit ihren Einfällen am besten umgehen sollen. Da helfe ich, und da hilft unser Zusammenschluss mit Erfahrungsaustausch.“ Peter Stepina hat den Erfindergeist vermutlich geerbt. Sein Onkel Paul Schmidt, dessen Werk das Daimon-Museum in Hohenschönhausen gewidmet ist, meldete die Trockenbatte-

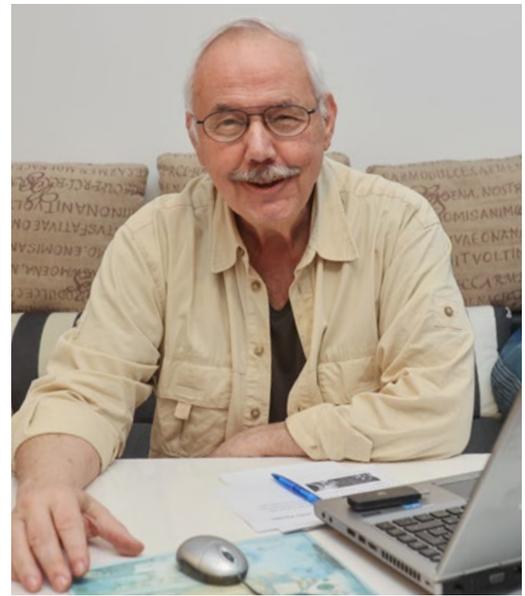


Fotos: ©Rex Technologies GmbH

rie zum Patent an. Außerdem ersann er 1905 die „Elektrische Taschenlaterne“. Stepinas Vater hatte wohl ähnliches Talent: „Jahre nach seinem Tod fand ich im Keller eine Art Vorläufer des späteren Warndreiecks“, erzählt der Steglitzer freimütig. Vorsichtiger wird er, nach den eigenen Erfindungen gefragt: „Da kann ich nichts an die große Glocke hängen wegen der Geheimhaltung.“ Eine allerdings kennt vermutlich tatsächlich so gut wie jeder: Die Haftnotizzettel der ehemaligen Firma Gonis tragen auch Stepinas tüftlerische Handschrift. Apropos: „Mein Rat an alle, denen etwas Neues einfällt: Kauf dir einen Block, schreib das Datum drauf, deine Idee und die Fragen dazu.“ Diese ließen sich dann bestenfalls beim Erfinderstammtisch des Clubs klären. Der tagt seit Anbeginn am selben

Ort – in einem Restaurant in Wilmersdorf, nahe der U-Bahnstation Blissestraße. Zu eben diesem Stammtisch fand auch Elena Schwarz mit ihrem Produkt für bessere Mundhygiene: „Bei meiner Zahnbürste ist der Borstenkopf nicht gerade, sondern um 45 Grad angewinkelt. Dadurch ist es auch für Menschen mit kleiner Mundöffnung oder Problemen im Kiefergelenk möglich, schwierige Stellen zu erreichen.“ Auf die Idee kam die Zahntechnikerin, die nahe dem Südkreuz lebt, als eine gute Freundin zum Prophylaxetermin ein Problem vortrug: „Sie kam an bestimmte Partien, vor allem im hinteren Bereich der Backenzähne, nicht richtig ran – und so wollte ich helfen.“ Schwarz kreierte erst einmal eine manuelle Zahnbürste, gebogen und nur mit einer Borstenreihe, bevor sie sich an die Herstellung einer elektrischen Version wagte. „Ich habe nun ein Patent angemeldet, und meine Zahnbürste ist eingetragen als Gebrauchsmuster“, erzählt sie. Jetzt benötige sie nur noch einen Produzenten. „Ich weiß, es ist ein Nischenprodukt, aber es gibt Menschen, die das dringend brauchen“, ist sich die 47-Jährige sicher: „Mein Traum ist es, dass ich eines Tages in einen Laden gehe und meine Zahnbürste dort im Regal hängen sehe!“

Ebenfalls Mitglied des Erfinderstammtischs ist Hubert Pannek. Der Schöneberger ist ein Tausendsassa – das merkt man schon an seinem beruflichen Werdegang. „Huja“ wird der 80-Jäh-



Peter Stepina aus Steglitz ist Erfinder sowie Gründer und Vorsitzender des Erfinderclubs Berlin.

rige genannt, der ursprünglich aus dem thüringischen Ilmenau kommt und seit 1994 in Berlin zu Hause ist. Acker- und Pflanzenbauer habe er gelernt, ging dann zur Armee, um der LPG zu entgehen. Später arbeitete er als Traktorist und Mühlenarbeiter, als Betriebs- und Verkehrseisenbahner bei der Reichsbahn und als Siebdrucker. Nach dem Glasingenieur-Studium war er im Glaswerk Maltitz als Technischer Leiter tätig, später Abteilungsleiter im Papierverarbeitungswerk. Und so umfangreich die Bandbreite seiner Berufe, so verschieden seine Erfindungen. An einer davon arbeitet er schon zwölf Jahre – und hofft auf eine Realisierung: „Ich habe gerade erst kürzlich, im November, eine meiner Erfindungen öffentlich beim Humanistischen Verband Deutschlands präsentiert.“ Es handelt sich um einen fünfstöckigen



Bei Elena Schwarz' Zahnbürste ist der Borstenkopf nicht gerade, sondern um 45 Grad angewinkelt.

Fotos: ©Christiane Flechtner

Wussten Sie eigentlich? Wir verkaufen auch Ihre Immobilie!

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

- Wo erhalte ich eine **kostenfreie und unverbindliche Werteinschätzung** meiner Immobilie?
- Wo finde ich **seriöse Käufer**?
- Welche **Unterlagen** benötige ich?

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

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

**Kostenfreie,
unverbindliche
Werteinschätzung
Ihrer Immobilie!**



**Berliner Volksbank
Immobilien GmbH**
Ein Unternehmen der Berliner Volksbank

Gülay Peter
Real Estate Consultant/
Immobilienberaterin IREBS/IVD

M: (0176) 60 55 61 73
T: (030) 56 555 55 36
guelay.peter@bvbi.de

Büro City
Bundesallee 61
12161 Berlin

www.bvbi.de



„HuJa“ mit seinem fünfstöckigen Fahrradtower, einer von vielen seiner Erfindungen.

Fahrradtower mit 105 Quadratmetern Platz für mindestens 360 Drahtesel. „Die runde Form habe ich gewählt, weil auf diese Weise am meisten Fahrräder hineinpassen“, erklärt der Tüftler. Schließlich seien sie am Lenkrad breiter, am Sattel schmaler. „Gängige bisherige Lösungen bieten viel weniger Platz und sind für Kinder und Frauen nicht geeignet, weil man sehr kräftig sein muss.“ Ein Modell steht auf dem Tisch – oben deutet schwarze Pappe Solarpanels an, die die Schließvorrichtungen und den Fahrstuhl mit Strom versorgen sollen, und im Innern parken Mini-Räder aus Styropor. Doch der Rad-Tower ist nicht die einzige Erfindung von Pannek, der bereits ganze acht beim Patentamt angemeldet hat. In Zeiten des Klimawandels und zunehmender Dürre verfolgt er auch ein Projekt zum Regenwassermanagement. „Wir leisten uns den Luxus, Regenwasser ablaufen zu lassen; ich aber habe eine Idee für Speicherbehälter, die für jedes Gebäude geeignet sind“, erklärt er. „Es muss eine konsequente Trennung von Dach- und Straßenentwässerung eingeleitet werden, um das saubere Dachwasser sofort nutzen zu können.“ So würde es weder Vergeudung noch Überschwemmungen geben. Künftige Wetterextreme könnten – ganz im Sinne des Schwammstadt-Gedankens und zugunsten auch der Berliner Straßenbäume – abgemildert werden.

Klima, Umwelt, Nachhaltigkeit ... Gerade in diesem Themenfeld ist sehr viel Bewegung im Innovationsmarkt – und auch Anerkennung. Im letzten Jahr etwa ging der „Green Buddy Award“ unter anderem an „hello simple“ aus Schöneberg. Das an der Fritz-Reuter-Straße, nahe Innsbrucker Platz, ansässige Unternehmen von Jacqueline Gey und Lisa Mair steht für minimalistische und plastikfreie Drogerieprodukte. In der Würdigung zur Auszeichnung hieß es: „Durch die Zusammenarbeit mit kleinen deutschen Manufakturen unterstützen sie die regionale Wirtschaft, vermeiden unnötige Übersee-Transporte und den damit verbundenen CO₂-Ausstoß und fördern die deutsche Handwerkskunst. Außerdem leisten sie Pionierarbeit bei der Entwicklung neuer, innovativer Produkte, wie beispielsweise die DIY Boxen, bei denen die KundInnen durchs Selbermachen lernen, welche Inhaltsstoffe enthalten sind. Darüber hinaus engagieren sie sich für den Meeresschutz.“ Pro Bestellung lässt „hello simple“ ein Kilo Plastik aus Flüssen und Seen in Indien und Indonesien fischen, damit es nicht in die Meere gelangt. An den Start gegangen ist „hello simple“ bereits 2017 – mithilfe des Berliner Startup Stipendiums und des KfW Gründerkredits. Seither finanziert

sich das Unternehmen selbst; diese Unabhängigkeit findet man hier wichtig. „Auf die Idee gekommen sind wir einerseits durch den vielen Plastikmüll, der im Badezimmer durch Duschgelverpackungen und anderes entsteht“, erklärt Gründerin Lisa. „Andererseits haben uns die langen Zutatenlisten auf Kosmetik- und Reinigungsprodukten gestört, die kein Mensch versteht. Außerdem mussten wir nach Recherchen feststellen, dass in vielen Fällen gesundheitlich bedenkliche und umweltschädliche Stoffe enthalten sind.“ Erklärtes Ziel war es deshalb, natürlich wirksame Produkte zu entwickeln, bei denen jedeR genau weiß, was drinsteckt und – Devise: „einfach Selbermachen“ – die DIY Boxen entstanden. „Jeder kann seinen Haushalt giftfrei, plastikfrei und allgemein mit weniger Verpackungsmüll gestalten, zumindest in einem gewissen Rahmen – diesen Weg wollen wir mit simplen, super wirksamen und ergiebigen Produkten zu moderaten Preisen erleichtern.“ Das junge Unternehmen nutzt nur Bio-Bestandteile und lässt in Deutschland, und auch viel in Handarbeit, herstellen. Verpackt wird die Ware in einem kleinen Lagerbüro in Schöneberg. „Hier halten die Läden noch zusammen. Das gefällt uns. Es lässt sich gut arbeiten, und es gibt eine coole Einzelhandelscommunity, mit der wir uns ab und zu treffen“, erzählt Lisa Mair. „Zwar sind wir nur ein Onlineshop. Wenn man uns aber im Büro erwischt, kann man einfach am Fenster klopfen, und wir verkaufen ab Lager.“ Allerdings



Im letzten Jahr ging der „Green Buddy Award“ unter anderem an „hello simple“ von Jacqueline Gey und Lisa Mair.

gilt es aktuell auch, so manche Schwierigkeit zu meistern, gestiegene Preise und Supermarkt-Konkurrenz: Dort werden inzwischen auch Duschgel oder Shampoo in fester Form am Stück angeboten – aus industrieller Produktion und somit zum kleineren Preis. Das „hello simple“ Team bleibe aber optimistisch, „schließlich können wir und nachfolgende Generationen nur gut auf unserem Planeten leben, wenn wir ihn so schonend wie möglich behandeln.“

Ja, Erfindungsreichtum kann existenziell wichtig sein, die Zukunft sichern ... oder die Gegenwart erleichtern. So oder so ist er spannend und bereichernd, führt er doch immer wieder über den Tellerrand hinaus. Und wer weiß schon, auf welche Weise „unsere“ jetzigen und künftigen ErfinderInnen aus dem Kiez die Welt verändern werden?

FLE/ITH

Ausbildung bei BORSIG. Gemeinsam in Deine Zukunft.



Think. Create. Change.

Bei BORSIG entwickeln wir innovative Prozesstechnologie und leisten einen umfangreichen Service an Energieanlagen. Als Reinickendorfer Traditionsunternehmen bieten wir jungen Menschen die Möglichkeit, unser aller Zukunft mitzugestalten.

Unsere Ausbildungsberufe

- Industriekaufmann*frau (m/w/d)
- Anlagenmechaniker*in Schweißtechnik (m/w/d)
- Anlagenmechaniker*in Apparatechnik (m/w/d)
- Industriemechaniker*in Instandhaltung (m/w/d)

Einige Ausbildungshighlights:

1. Jahr 1.050 €, 2. Jahr 1.125 €, 3. Jahr 1.200 €, 4. Jahr 1.275 €
VBB-Abo Azubi-Ticket, 30 Tage Urlaub, Urlaubsprämie 50 %, u.v.m.

Informiere Dich unter
www.borsig.de/ausbildung



„Drei Dinge sind uns wichtig: Bücher, Bücher, Bücher“, sagt Gerrit Schooff. Die KundInnen wissen das zu schätzen.

„Zauberberg“ auf dem dritten Gipfel

Buchhandlungspreis ging erneut nach Friedenau

2016, 2018 ... und zuletzt auch noch 2022: Die „Literarische Buchhandlung Der Zauberberg“ hat kürzlich zum bereits dritten Mal einen Titel gewonnen. Sie darf sich erneut zu den besten Buchhandlungen Deutschlands zählen, Prädikat „hervorragend“, Dotierung 7.000 Euro. Der Deutsche Buchhandlungspreis würdigt beschreibungsgemäß kleine, inhabergeführte Buchhandlungen, die ein anspruchsvolles und vielseitiges literarisches Sortiment oder ein kulturelles Veranstaltungsprogramm anbieten, innovative Geschäftsmodelle verfolgen oder sich im Bereich der Lese- und Literaturförderung

für Kinder und Jugendliche engagieren. Für sein Friedenauer Geschäft nennt Gerrit Schooff die „große Auswahl an Titeln - vor allem von kleinen

direkten Kontakt zu HerausgeberInnen. Außerdem finden in den Räumlichkeiten regelmäßig Lesungen statt, und es gibt Projekte zur Leseförderung in der nahen Ruppiner-Grundschule.

„Der Name der Buchhandlung steht im übertragenen Sinne auch für die Vielzahl an Büchern, die man bei uns finden und von denen man sich verzaubern lassen kann.“

Gerrit Schooff

unabhängigen Verlagen“ als Grund für die Gunst der JurorInnen im letzten Herbst und die beiden erfolgreichen Male zuvor. Auch werde der Zauberberg noch von Verlagsvertretern besucht, was heutzutage nicht mehr überall die Regel sei. Auf diese Weise halte man

6.000 unterschiedliche Titel im erhabenen Eckhaus an der Bundesallee/Kundrystraße machen was her - hauptsächlich Romane mit einer Menge Krimis, aber auch Lyrik, Sach- und philosophische Bände, viele Kinder- und Jugendbücher sowie ausgewählte Kochlektüre. Ratgeber, Bildbände und klassische Reiseführer sind nicht im Sortiment, dafür Hörbücher und ein paar Postkarten. Jahr für Jahr gehen rund

15.000 Medien über den Ladentisch. Wobei „Ladentisch“ nicht immer ganz wörtlich zu nehmen ist, denn nebenbei betreibt das „Zauberberg“-Team eine sehr ansehnliche Website, die rund zehn Prozent zu den Verkäufen beisteuert. Da jedoch die meisten Online-KäuferInnen ihre Ware persönlich vor Ort abholen, ist die Bezeichnung „Ladentisch“ auch hier dann doch nicht ganz falsch. Neben deutschsprachigen AutorInnen finden sich 150 englische, französische, lateinische und russisch/ukrainische Ausgaben vom kleinsten bis zum Großformat. Als mächtigster Band dominiert das Regal Arno Schmidts ganze 1.334 DIN-A-3-Seiten starke und zehn Kilo schwere Bargfelder Ausgabe von „Zettel's Traum“. Winzig dagegen „Frauen“ (Rolf Hochhuth/Edgar Degas) – im Format von gerade mal zwei Streichholz-Schachteln. Bonnie Garmus' rührender Frauenrechtsroman „Eine Frage der Chemie“ wurde im Jahr 2022 am häufigsten verkauft. An zweiter Stelle folgte in der Käufer-Gunst Fatma Aydemirs zorniger Familienroman „Dschinns“, an dritter „Vernichten“ von Michel Houellebecq.

Was „läuft“ und was nicht, das hat das Inhaber-Duo über die Zeit herausgefunden; bereits seit zehn Jahren verkaufen die beiden gemeinsam Bücher. 2009 gründete die gebürtige Exil-Russin Natalia Liublina die Buchhandlung, 2013 kam Gerrit Schooff hinzu und verwirklichte damit einen langgehegten Traum. Schon seit 20 Jahren hatte er sich damals mit dem Buchhändler-Gedanken getragen, nahm aber erst einmal den Umweg über einen Verlag. Doch auch Umwege können eben zum Ziel führen: Als Außendienstler besuchte Schooff regelmäßig den „Zauberberg“. Dabei sei es gar nicht so einfach gewesen, Liublina seine Ware schmackhaft zu machen, erinnert er sich. Allerdings seien daraus eben auch immer sehr interessante Gespräche entstanden ... und so war schließlich der Boden für seinen Einstieg bereitet. Seinen Namen verdankt der Laden im Übrigen einem der Lieb-



2009 gründete Natalia Liublina die Buchhandlung. 2013 kam Gerrit Schooff hinzu.

lingsromane Liublinas, Thomas Manns „Der Zauberberg“: „Im übertragenen Sinne steht die Bezeichnung aber auch für die Vielzahl an Büchern, die man bei uns finden und von denen man sich verzaubern lassen kann“, erklärt Schooff – frei nach dem Geschäftsmotto „drei Dinge sind uns wichtig: Bücher, Bücher, Bücher“. Doch sieht man vor lauter Bäumen dann den Wald noch, vor lauter Covern noch den Inhalt, kommt also selbst noch zum Lesen? Im manchmal sonnigen, winzigen Erdgeschoss-Erker, zur Bundesallee raus, zeugt ein gemütlicher, gelber Sessel von einem „sehr wohl!“ Hier lässt es sich schmökern ... Ungestört allerdings bleibe man dabei meist nicht lange. Acht bis zehn Bücher sind es pro Monat aber dennoch, die sich Natalia Liublina und Gerrit Schooff jeweils zu Gemüte führen. Ihr Steckenpferd ist die Belletristik, der Kompagnon mag auch Sachbücher gern.

Längst ist das Doppel – obwohl selbst nicht im Kiez wohnend – mit seinem Laden fester Bestandteil der Bezirks- und Nachbarschaftskultur geworden. Als Veranstaltungsort mit und Bühne für AutorInnen aus Friedenau und Umgebung. Als Bildungsangebot im Rahmen der schon erwähnten Grundschulkooperation. Oder mit Büchertischen für Südwestpassage und Kammermusiksaal. Mehr als 90 Prozent des Publikums sind Stammgäste, rund zwei Drittel davon Frauen. Solidarität und Treue haben den „Zauberberg“ auch durch die Corona-Zeit getragen. Und hätte Gerrit Schooff einen Wunsch frei, dann wäre dieser, „jeden Friedenauer einmal in unserer Buchhandlung persönlich begrüßen zu dürfen.“

DU





Hier wird's eng: Erlebnis während der Begehung der Bundesallee zwischen Senta- und Ortrudstraße

Rund 50 Interessierte begingen Bundesallee

VERKEHR Initiative: „Die Aufenthaltsqualität wurde unter Asphalt begraben“

Ausladende Baumkronen, schmucke Vorgärten ... Das Flanieren zwischen Bundesplatz und Friedrich-Wilhelm-Platz muss einst ein wahrer Genuss gewesen sein. Zwischen 1872 und '74 wurde die einst Kaiserstraße getaufte Strecke angelegt, 1888 in Kaiserallee und nach dem Zweiten Weltkrieg in Bundesallee umbenannt. Dass die Situation heute eine ganz andere ist, davon konnten sich rund 50 Interessierte Mitte Januar überzeugen: Ganze 16 Prozent des öffentlichen Straßenlands stünden noch FußgängerInnen und Radfahrenden zur Verfügung, „die Aufenthaltsqualität wurde unter

Asphalt begraben“, befindet Lukas Kursawe von der Initiative Friedrich-Wilhelm-Platz, die – gemeinsam mit anderen – zu der Begehung eingeladen hatte. Die Bundesallee ist auf den dominierenden Autoverkehr zugeschnitten. Wenig attraktiv für Unmotorisierte, dafür risikoreich. Fünf Initiativen fordern seit Jahren eine grundsätzliche Änderung der Verkehrsgestaltung und haben sich zum Netzwerk „Menschengerechte Stadt“ zusammengeschlossen.

Bei der Begehung gibt es immer wieder Stopps an signifikanten Stellen, wie etwa am Abzweig Südwestkorso. Hier fehle zum einen eine Ampelanlage für FußgängerInnen zur Überquerung der Bundesallee, zum anderen entstünden für Radfahrende gefährliche Abbiegesituationen. Auf der östlichen Straßenseite, kurz vor der Einmündung Ortrudstraße, wird der Radweg mit gerade noch 60 Zentimetern Breite zum Balanceakt, für FußgängerInnen ist auch nicht viel Platz. Eine Radlerin hat Mühe, sich an der Gruppe vorbeizuschlängeln. Die Tour endet am Friedrich-Wilhelm-Platz, dessen Umbau bei der Initiative an erster Stelle steht: Die angrenzende Straße „Friedrich-Wilhelm-Platz“ solle vom Autoverkehr befreit, entsiegelt und begrünt als Freifläche dem Platz zugeschlagen werden. Zurzeit wird ein Einwohnerantrag vorbereitet, dazu sind 1.000 Unterschriften erforderlich. „Nachdem sich zwei Jahre nichts getan hat, passiert wieder was“, sagt Bernhard Kessel von der Initiative. „Die grüne Stadträtin Saskia Ellenbeck hat zugesichert, dass das Planungsverfahren wieder aufgenommen wird.“



Lukas Kursawe von der Initiative Friedrich-Wilhelm-Platz mit einem Foto aus früheren Zeiten

Politischer Rückhalt für „Rosmarin Grill“

GASTRONOMIE Imbiss soll neuen Standort bekommen



In ihrer Januar-Sitzung hat die Tempelhof-Schöneberger Bezirksverordnetenversammlung ihre Unterstützung für den sogenannten „Hühner-Mann“ bekundet:

Auf Antrag der CDU-Fraktion stimmten die PolitikerInnen mehrheitlich dafür, das Bezirksamt mit der Suche nach einem neuen Standort für den Imbiss in der Nähe des bisherigen zu beauftragen. Der „Rosmarin Grill“ hatte wegen der Bauarbeiten an der Friedenauer Höhe zunächst von seinem Ursprungsplatz weichen müssen und dann eine Bleibe auf dem Schulhof der Friedrich-Bergius-Schule gefunden (FRIEDA berichtete). Dort jedoch darf gar kein privates Gewerbe betrieben werden, weshalb der Wagen von Inhaber Sarhat Darbandi zuletzt – recht plötzlich – verschwand: „zum Entsetzen von Schülern, Lehrern und Nachbarn“, heißt es von den Christdemokraten. Doch jetzt gebe es eben wieder Hoffnung, erklärt deren Verordneter Johannes Rudschies: „Der Rosmarin Grill ist seit über zehn Jahren fester Bestandteil von Friedenau und darf bei einem Standortwechsel nicht allein gelassen werden. Die grüne Stadträtin Saskia Ellenbeck sollte eine schnelle und gute Lösung für alle Beteiligten finden [...] Erfolgreiche Standbetreiber verdienen dauerhafte Bleibemöglichkeiten in ihrem Stammkiez.“



v. l. n. r.: Gregor Mann und Joachim Glässel (Initiative Breslauer Platz e. V.), Saskia Ellenbeck (Bezirksstadträtin), Orkan Özdemir (Berliner Abgeordneter für Friedenau, SPD)

Je Poller – desto doller

SICHERHEIT Breslauer Platz im Zufahrtsbereich neu begrenzt

Für Fußgänger war die Verkehrssituation auf dem Breslauer Platz ein Ärgernis, teilweise auch eine Gefahr – jetzt gab es Nägel mit Köpfen: Am 20. Januar präsentierte das Bezirksamt mit verschiedenen lokalen ProtagonistInnen die neuen Poller für den Zufahrtsbereich. Die rot-weißen Metallpfosten sollen verhindern, dass Autos die Fußgängerzone unrechtmäßig nutzen. „Das ist natürlich eine gute Lösung“, befand Joachim Glässel von der Initiative-Breslauer-Platz e. V. gegenüber

FRIEDA: „Das war dringend nötig. Im Sommer ist hier ein Kommen und Gehen. Die Kinder rennen von der Eisdielen hier lang, und dann fahren die Autos hier durch. Das geht einfach nicht.“ Zunächst dürfen Gewerbetreibende, Versorgungsunternehmen und AnrainerInnen die Poller für Anlieferungen umlegen. Glässel: „In Zukunft wird die Anliegerstelle aber verlegt. Dann ist dort auch mehr Platz für Lieferanten, und eine Fahrt über den Platz ist nicht mehr nötig.“

FRIEDA – In eigener Sache

Ein Jahr ist es nun schon wieder her, dass wir unsere „FRIEDA 2.0“ an den Start gebracht haben. Seither bietet das Magazin seinen LeserInnen noch mehr Infos, Hinter- und Eindrücke von unserem wunderbaren Kiez, ergänzt um allerlei hilfreiche Tipps und Anregungen. Wie kommt unser Konzept für Friedenau und Umgebung bei Ihnen an? Lassen Sie uns doch gern Ihre Meinung

wissen. Schreiben Sie dazu einfach eine Mail an FRIEDA@raz-verlag.de. Hierher gehen auch Ihre Hinweise zu Themen oder anstehenden Veranstaltungen für unseren Eventkalender sowie Ideen, wo Sie FRIEDA gern beziehen möchten: denn nach wie vor sind wir dabei, unser Netz an Auslagestellen zu erweitern und zu verdichten. Sie möchten Ihr Unternehmen, Ihre Produkte, Ihre Dienst-

leistung gezielt bewerben? Unser Verkaufsteam erreichen KundInnen und Interessierte per Mail an Anzeigen@raz-verlag.de. Die nächste FRIEDA Ausgabe erreicht Friedenau und Umgebung übrigens schon ab Gründonnerstag, 6. April 2023.





Eine „Panchina Rossa“ in der italienischen Gemeinde San Quirico d’Orcia

Symbol gegen Gewalt an Frauen

MITEINANDER Grazer Platz bekommt rote Bank

Als erster Berliner Bezirk setzt Tempelhof-Schöneberg ein besonderes Signal, um auf ein gesellschaftliches Problem aufmerksam zu machen: Eine rote Bank soll bald auf dem Grazer Platz als Symbol gegen Gewalt an Frauen stehen. Ursprünglich kommt diese Art der Mahnung aus Italien. 2016 wurde in der Stadt Perugia die erste „Panchina Rossa“ aufgestellt. Mehrere deutsche Städte schlossen sich bereits an. Der Vorschlag für den Grazer Platz kam von der SPD-Fraktion der Bezirksverordnetenversammlung (BVV). Von der Verwaltung gab es zuletzt grünes Licht: Das Projekt werde noch dieses Jahr umgesetzt, hieß es. Auch die BVV in Charlottenburg-Wilmersdorf hat im Übrigen inzwischen das Bezirksamt beauftragt, einen Standort für eine „Rote Bank“ zu suchen.

Neue Kategorie beim Green Buddy Award

NACHHALTIGKEIT Auszeichnung auch 2023

Zum zwölften Mal bekommt 2023 dieser FRIEDA verwandte Bär eine Bühne: Am 29. Juni ist die Verleihung des diesjährigen Green Buddy Award anberaumt. Bereits jetzt ruft der Bezirk Tempelhof-Schöneberg Unternehmen auf, sich um den Umweltpreis zu bewerben. Die Frist endet am 24. April. Kategorien für eingereichte Ideen und Projekte sind Einzelhandel, Abfallvermeidung/ Reduce, Reuse und Recycle, Smart Cities Lösungen, Produktion, Dienstleistungen, Handwerk, Young Green Buddy Award und – ganz neu in diesem Jahr – Erneuerbare Energien. Alle Infos gibt’s unter www.berlin.de/greenbuddy



Friedenauer Geisterhaus als Leuchtturmprojekt

LEERSTAND Treuhandmodell in Sicht

Es tut sich was an der „Flora“, dem sogenannten Geisterhaus an der Ecke Odenwald-/Stubenrauchstraße. Der Berliner Senat will das seit mehr als zehn Jahren leerstehende und im Verfall begriffene Gebäude, wie auch ein weiteres im Wedding, zu einem Leuchtturmprojekt machen; dort soll ein Treuhandmodell zur Anwendung kommen. Das bedeutet: Versäumen EigentümerInnen es – wie in Friedenau –, Wohnraum trotz Anordnung wieder bewohnbar zu machen, kann jemand als TreuhänderIn eingesetzt werden, um sich darum zu kümmern. Die Kosten müssen die BesitzerInnen der Immobilien tragen. Schon 2018 entschied das Abgeordnetenhaus, dass dieser Weg möglich ist. Die Nachbarschaftsinitiative Friedenau um Ingrid Schipper findet: „Die ‚Flora‘ ist das am besten geeignete Objekt für einen Treuhändereinsatz bei Problemimmobilien.“ Zuletzt fand Ende Januar ein Gespräch mit der Stellvertretenden Bezirksbürgermeisterin und Leiterin der Abteilung für Stadtentwicklung, Angelika Schöttler, statt: „Wir haben erfahren, dass die angekündigte ‚Anhörung‘ verschickt wurde – damit wird die Eigentümerin zur Instandsetzung der Außenhülle aufgefordert, andernfalls könnte ein Treuhänder eingesetzt werden. Dazu kann sie jetzt erstmal Stellung nehmen“, erklärt Ingrid Schipper. Berlinweit gibt es im Übrigen noch mehr ähnlich gelagerte Fälle, für die der Fortgang der beiden Musterverfahren in Friedenau und dem Wedding Signalwirkung haben könnte.



„Gerechtere Auslastung“: Acht neue Parkzonen

VERKEHR Regelung im inneren S-Bahn-Ring

Der komplette innere S-Bahn-Ring von Tempelhof-Schöneberg bekommt die Parkraumbewirtschaftung. Das kündigte Bezirksstadträtin Saskia Ellenbeck an. Es entstünden somit acht neue Zonen, die paarweise eingeführt würden. Jeweils zwei Monate vor einer Neuerung würden die AnwohnerInnen und Gewerbetreibenden per Post, Presse und sozialen Medien informiert, heißt es. Ellenbeck spricht von einem „Meilenstein hin zu einer Erhöhung der Lebensqualität für die Menschen in den Innenstadtbereichen“, denn Autos würden hier oft widerrechtlich auf Gehwegen und nicht zuletzt im Halteverbot abgestellt. „Parkraumbewirtschaftung führt zu einer gerechteren Auslastung der Parkflächen und einer deutlichen Entlastung für HandwerkerInnen, Schwerbehinderte und Anwohnende. Damit knüpfen wir an die guten Erfahrungen in Tempelhof und anderen bereits bestehenden Gebieten an.“



v. l. n. r.: Bezirksbürgermeister Jörn Oltmann, Weinkönigin Christina Schwarz und Michael Barthel, Vorsitzender des Fördervereins für den Weinberg und die Gartenarbeitsschule

Royaler Besuch in Tempelhof-Schöneberg

GENUSS Bezirksbürgermeister empfing anlässlich der Grünen Woche Nahwein-Königin Christina Schwarz

Traditionell bekommt der bezirkliche Weinberg in Tempelhof-Schöneberg einmal im Jahr hohen Besuch: Beim Rebschnitt auf dem Gelände der Gartenarbeitsschule unterstützt die Weinkönigin des Partnerlandkreises Bad Kreuznach in Rheinland-Pfalz. Diesmal begrüßte Bezirksbürgermeister Jörn Oltmann Nahwein-Königin Christina Schwarz und 50 BegleiterInnen, die anlässlich der Grünen Woche nach Berlin gereist waren. Zu der Gruppe zählte auch Karlheinz Gellweiler, Ortsbürgermeister von Braunweiler, der Heimatgemeinde der Weinkönigin.

„Mit ihrer Hilfe beim Rebschnitt im Winter und bei der Weinlese im Herbst leisten unsere Gäste aus der Pfalz einen tollen Beitrag, um die Partnerschaft zwischen dem Landkreis Bad Kreuznach und unserem Bezirk mit Leben zu füllen“, sagte Oltmann: „Es ist mir eine große Ehre, die Weinkönigin und ihre Gefolgschaft im Rathaus Schöneberg zu empfangen.“ Der Tempelhof-Schöneberger Weinberg wurde 1988 anlässlich des 25-jährigen Bestehens der kommunalen Partnerschaft angelegt. Den Besuch aus Bad Kreuznach organisieren seit vielen Jahren Michael Barthel,

Bezirksbürgermeister a. D. und Reiner Jäck vom Förderverein für den Weinberg und die Gartenarbeitsschule.

Tipp: Wer mehr über den Wein aus dem Bezirk erfahren möchte, kann Infos und Hintergründe dazu in der FRIEDA Ausgabe 04/22 nachlesen.

Der QR-Code verlinkt auf das Online-PDF.



Foto: ©Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg



Jibt's ja nich' ... 50 Piepen für umme!

Die neue JUGENDKULTURKARTE ist ein Kultur-Gutschein für junge Menschen aus und in Berlin. Sicher Dir bis 28. Februar Deine 50 Euro ... einlösbar in zahlreichen Einrichtungen wie Bühnen, Museen, Kinos oder Clubs.



Dein Prime Time Theater macht natürlich auch mit!



Mehr Infos unter www.jugendkulturkarte.berlin



Mit voller Sprungkraft hoch hinaus

Meisterliches Können am Trampolin

Courage kann man Annalena Baerbock wahrlich nicht absprechen. Im Januar stattete die deutsche Außenministerin der durch den Krieg stark beschädigten ukrainischen Stadt Charkiw einen Besuch ab, mit einem erneuten Beschluss war auch während ihres Aufenthalts jederzeit zu rechnen. Dass Baerbock zu den Mutigen gehört, hat sie schon als Kind unter Beweis gestellt. Sie flog seinerzeit hoch durch die Lüfte, drehte Doppelsalti und Schrauben. Das Trampolinturnen hatte es ihr angetan – 1999 gewann sie als 18-Jährige bei den Deutschen Meisterschaften die Bronzemedaille in der nicht-olympischen Disziplin „Doppelminitramp“. Ihr Sport führte sie auch nach Berlin: 1996 war das, beim Cup des SSC Südwest 1947 e. V., den sie als Zweite in ihrer Disziplin und Altersklasse beendete.

Susanna Rost war da natürlich mit dabei und kann sich an die junge Niedersächsin, die für den TSV Pattensen startete, gut erinnern. Schließlich hat die SSCerin viele Jahre lang den Internationalen SSC-Cup als Verantwortliche in der Sporthalle an der Osdorfer Straße in Lichterfelde organisiert, bei dem WeltmeisterInnen und OlympiateilnehmerInnen an den Start gingen. Die inzwischen 62-jährige Trainerin trat der Trampolin-Abteilung des Steglitzer Vereins im April 1969 bei, zehn Jahre später wurde sie schon Übungsleiterin. Seit 1988 ist sie im Besitz der Trainer-B-Lizenz. Mehr als hundert Kinder hat sie unterrichtet und einige zu Deutschen Meistertiteln geführt. Dominic Gröger etwa holte im Jahr 2000 den Titel in der Jugend. Dazu war Susanna Rost als Kampfrichterin bei vielen Auslandswettkämpfen im Einsatz, die sie um die ganze Welt, sogar bis nach Neuseeland, geführt haben. Sie organisierte die



Keine Angst vor großer Höhe und Vertrauen in den eigenen Körper: Vereinsvorsitzender Bernard Wienyk und Daniel Bräuer beim synchronen Springen (rechts unten), Dana mit einer Schraube (linke Seite) und Nachwuchstalent Toni (oben rechts). Bei den Berliner Meisterschaften im November holte der SSC Südwest sechs Medaillen. Stehend ganz rechts: Trainerin Susanna Rost (unten).



Deutschen Synchronmeisterschaften in Berlin 1996, war aktiv in der Planung und Umsetzung des Deutschen Turnfestes 2005 und Landesfachwartin Trampolinturnen von 1990 bis 2003. Gemeinsam mit Dorothea Köhn, der heutigen 3. Vorsitzenden des Gesamtvereins, und dem langjährigen 1. Vorsitzenden der Turn-Abteilung, Ralf Otto, war sie maßgeblich daran beteiligt, dass Trampolinturnen beim SSC Südwest florierte.

In Lichterfelde geboren, wuchs Susanna Rost gegenüber der Sachsenwald-Schule

an der Sachsenwaldstraße auf. Und genau in dieser Sporthalle findet heute mehrmals in der Woche das Training ihres Vereins statt. „Als ich das erste Mal Trampolinturnen gesehen habe, war es um mich geschehen“, erzählt sie. „Diese Bewegungsabläufe, die Ästhetik haben es mir sofort angetan.“ Und das Gefühl, über den Dingen zu schweben, vielleicht auch. Die Geschichte des Trampolins nahm ihren Anfang im Zirkus; im Laufe der Jahrzehnte wurden die Geräte immer besser. Die heutigen „Ultimate“-Exemplare

Als ich das erste Mal Trampolinturnen gesehen habe, war es um mich geschehen. Diese Bewegungsabläufe, die Ästhetik haben es mir sofort angetan.“

Susanna Rost,
Trainerin SSC Südwest 1947 e. V.



erlauben Sprunghöhen von bis zu neun Metern. In der Sachsenwald-Halle steht allerdings keins dieser High-tech-Teile, das wäre viel zu gefährlich, die Decke ist sozusagen im Weg. Aber auch damit lässt sich etwas anfangen. Bernard Wieynk zeigt FRIEDA mit seinem Partner Daniel Bräuer einige Übungen im Synchron-Springen. Bei den Berliner Meisterschaften im vergangenen November landeten die beiden im Einzel auf den Plätzen eins und zwei; insgesamt holte der SSC Südwest sechs Medaillen! Wieynk stammt aus Bayern,

springt Trampolin, seit er zwölf ist. 2018 kam er nach Berlin und schloss sich seinem jetzigen Verein an, einem von zwölf, die Trampolin-Turnen innerhalb des Berliner Turn- und Freizeitsportbunds anbieten. Im vorigen Jahr wurde der 26-Jährige zum neuen 1. Vorsitzenden der Abteilung gewählt. „Das Gefühl des Fliegens hat mich schon immer fasziniert“, sagt Wieynk. Zum Glück gibt’s hier ein Dach – wenn es auch nur 6,50 Meter über dem Boden ist. Trampolinturnen gilt als Randsportart – und wahrscheinlich wissen nicht

allzu viele, dass die Sportart seit Sydney 2000 olympisch ist. 2004 in Athen gewann Anna Dogonadze für Deutschland sogar die Goldmedaille. Zu solch großen Meriten haben es die Südwestler bisher nicht gebracht – aber das steht auch nicht unbedingt an erster Stelle. Anja Lipke, die dem Verein schon einige Jahre angehört, bringt es auf den Punkt: „Das Tolle ist das Wir-Gefühl, auch wenn Trampolinspringen eine Einzelsportart ist.“ Annalena Baerbock würde das vermutlich unterschreiben. BEK



Der Vereinsvorsitzende Gerd Thomas (Mitte in blauer Jacke) nimmt den symbolischen Scheck entgegen: Der "Große Stern des Sports" ist mit 10.000 Euro dotiert.

Ein Stern des Sports geht in Schöneberg auf

VEREINSWESEN FC Internationale bekommt bedeutsame Auszeichnung

Riesenerfolg für den FC Internationale Berlin 1980 e. V. Der am Vorarlberger Damm ansässige Fußballverein bekam eine große Auszeichnung verliehen. Am 23. Januar wurden die Clubverantwortlichen mit dem „Großen Stern des Sports“ in Gold gewürdigt, und zwar für die Initiative „INTERACTION – für mehr Nachhaltigkeit im und durch Sport“, bei der Klima- und Umweltschutz im Fokus stehen: Mülltrennung und Sensibilisierungskampagnen etwa, faire Fanshop-Produkte und Spielbälle bis hin zu Recyclinganstrengungen. Auch nachhaltiges Miteinander spielt

für den Verein eine wichtige Rolle, Integration und Inklusion. Die Trikots aller Mannschaften zierte schon seit Jahren die Aufschrift „No racism“.

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier persönlich überreichte nun den goldenen Stern des Sports für gesellschaftliches Engagement von Sportvereinen in Deutschland – gemeinsam mit Thomas Weikert (Präsident des Deutschen Olympischen Sportbunds) und Marija Kolak (Präsidentin des Bundesverbands der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken). „Das

war großes Kino; da waren ja einige mit Rang und Namen da!“, berichtet der Vereinsvorsitzende Gerd Thomas und betont: „Die anderen Mitbewerber waren auch gut, aber mit unserer Initiative für mehr Nachhaltigkeit haben wir den Zeitgeist wohl am meisten getroffen. Bei uns im Verein klappt auch nicht alles, aber wir wollen weiter Maßstäbe setzen.“ Dotiert ist der „Stern des Sports“ mit 10.000 Euro. Bereits 2021 hatte es der FC Internationale geschafft, als erster Amateurverein in Deutschland ein Nachhaltigkeitszertifikat zu erlangen.

Großes Kiezfest für Friedenau in Planung

GEMEINSCHAFT Am 6. Mai rechnen die Veranstaltenden mit mehreren tausend BesucherInnen



Den 6. Mai kann Friedenau sich jetzt schon dick im Kalender anstreichen. Dann soll es ein großes Kiezfest geben. Federführend ist der Friedenauer TSC 1886 e. V., der seine Idee zurzeit mit vielen lokalen Partnern

ausgestaltet: „Wir wollen mit den ansässigen Betrieben und den Bewohnerinnen und Bewohnern ein Fest im Kiez mit den Eigenschaften Wärme, Behaglichkeit und Zusammengehörigkeit in der Nachbarschaft veranstalten. AnwohnerInnen, Geschäfte, Betriebe, Schulen und Vereine können sich an dem Fest beteiligen, um sich und ihre Angebote darzustellen und

durchzuführen.“ Neben Sport und Kinderspielen dürfen sich die Gäste auf ein Bühnenprogramm mit viel Musik freuen, natürlich auch auf Kulinarisches. Die Veranstaltenden rechnen mit mehreren tausend BesucherInnen. Der diesjährige Termin soll im Übrigen ein Auftakt zu mehr sein – das Fest sich künftig als Tradition etablieren. Ort des Geschehens wird das Gelände von Stechlinsee-Grundschule und Paul-Natorp-Gymnasium sein. Die Veranstaltung steht unter dem Motto „Friedenau im Frühling“. Infos dazu gibt es unter dem Menüpunkt „Kiezfest“ auf www.friedenauertsc-berlin.de. FRIEDA wird in der nächsten Ausgabe ausführlich zu den Vorbereitungen und Highlights berichten!

Der Pampe geht's weiter an den Kragen

STADTNATUR Entschlammung des Fennsees schreitet fort

Mehr Dreck als gedacht: Die Entschlammung des Fennsees im Volkspark Wilmersdorf geht weiter: „Wegen der großen Menge an Schlamm wurde entschieden, die Maßnahme nach der Winterpause auch in diesem Jahr fortzusetzen“, meldete das Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf

Mitte Januar. Der Hintergrund: Mit verschmutztem Regenwasser von umliegenden Grundstücken, Straßen und Plätzen gelangen fortwährend organische und künstliche Stoffe ins Wasser, dessen Qualität dadurch leidet. Der Sauerstoffgehalt sinkt, und am Grund sammelt sich Schlamm. „Hinzu

kommt die illegale Entsorgung von Müll im See“, betont die Verwaltung. Voraussichtlich bis Ende Februar muss aufgrund der weiteren Maßnahmen die am Südufer eingerichtete Baustelle bestehen bleiben. Wie lange genau, das hänge von den Wetterbedingungen ab, heißt es.

Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg fahrradfreundlich

ARBEIT ADFC verlieh Behörde EU-weites Gütesiegel



Als erste Berliner Bezirksverwaltung darf sich die Behörde von Tempelhof-Schöneberg „Fahrradfreundlicher Arbeitgeber“ nennen. Der ADFC

verlieh ihr Ende Januar das entsprechende EU-weite Gütesiegel, das er seit dem Jahr 2017 vergibt. Die Urkunde in Bronze nahmen Bezirksbürgermeister Jörn Oltmann und Bezirksstadträtin Angelika Schöttler von Frank Masurat (Vorstandsvorsitzender des ADFC Berlin) und Carolin Kruse (Auditorin fahrradfreundlicher Arbeitgeber) entgegen.

Oltmann sieht die Würdigung als Ansporn für weitere Maßnahmen. Er sagte: „Wir wollen hier eine Vorbildfunktion für die Arbeitgeber in der Region übernehmen. Mir ist es ein wichtiges Anliegen, die Mobilität mit dem klimafreundlichen Rad zu fördern, insbesondere für die Arbeitswege der Mitarbeitenden, aber natürlich auch für die fahrradfahrenden KundInnen des Bezirksamts.“

Integrationspreis des Bezirkinging in die Rubensstraße

FAIRNESS Bezirksbürgermeister bei Box Club Olympia 75 e. V.

Der Box Club Olympia 75 e. V. ist Träger des Integrationspreis 2022 des Bezirks Tempelhof-Schöneberg. Nach der offiziellen Auszeichnung Ende des Jahres folgte im Januar der persönliche Besuch von Bezirksbürgermeister Jörn Oltmann an der Rubensstraße. Er würdigte, wie hier im Rahmen des Sports Spannungen abgebaut und Regeln vermittelt werden. „Großartig, wie der

Box-Club Olympia 75 e. V. den fairen Umgang miteinander fördert“, betonte Oltmann: „Die Art und Weise, wie trainiert wird, ermöglicht es, Selbstkontrolle zu erlernen und Selbstwertgefühl zu erfahren. Damit hat der Club viele Jugendliche von der Straße geholt und ihnen gezeigt, wie sie ihre Emotionen und Aggressionen kanalisieren können.“



Bezirksbürgermeister Jörn Oltmann beim Box Club Olympia 75 e. V., Gewinner des Integrationspreises 2022

Eine rote Nase mit viel Bauchgefühl

Florentine Schara hilft als „Perdita Poppers“



Florentine Schara ist schauspielerisch vielseitig unterwegs. Wenn sie nicht für ROTE NASEN im Einsatz ist, spielt sie auf Theater-Bühnen, vor Film- und TV-Kameras.





Als ROTE NASEN Clown Perdita Poppers bringt Schauspielerin Florentine Schara aus Friedenau unter anderem Kindern im Krankenhaus Abwechslung und ein Stück Leichtigkeit.

„Oft werde ich gefragt, wie ich das aushalte,“ erzählt Florentine Schara nachdenklich über ihre Arbeit, die gleichzeitig Berufung ist. Denn diese bringt sie immer wieder in Situationen, die erst einmal von Verletzlichkeit, Trauer, Sorge, auch Schmerz bestimmt sind. Die Schauspielerin aus Friedenau ist für ROTE NASEN tätig – jene Organisation, deren Clowns zu ganz besonderen Visiten etwa in Kinderkliniken und -stationen gehen, um auf ihre Art zu helfen. Um abzulenken, zu trösten, ein Lächeln oder gar Lachen zu schenken. Allen Widrigkeiten zum Trotz. Wie aber macht man das nun, das mit dem Aushalten, wie lässt sich Leid tragen, ja sogar verwandeln? „Mir hilft, dass

„Clownsein ist viel mehr, als nur große Schuhe anzuziehen und komische Dinge zu tun. Man muss sich verletzlich machen, an seine eigenen Schwächen kommen.“

Florentine Schara, „Perdita Poppers“

Clowns als Charaktere selbst nichts Schweres, Schwermütiges an sich haben. Sie sind eher wie Kinder, die im Moment leben, und deshalb schrecken sie nicht einmal Krankheit oder Tod.“ Durch dieses Verständnis ihres Schaffens gelingt es Florentine Schara bereits seit vielen Jahren, kleine PatientInnen und deren Familien in schwierigsten Situationen immer wieder Freude zu bereiten.

Von ihrer Wohnung an der Bundesallee aus fährt sie zum Beispiel ins Josephinchen in Tempelhof oder ins Virchow-Klinikum im Wedding, begleitet Kinder vor und nach schwierigsten Operationen und während der stationären Therapie. Das Herz und die Begabung bringt die

gebürtige Wuppertalerin wohl von Natur aus mit; das nötige Handwerkszeug, gerade auch das vollständige Eintauchen in den Clown-Charakter, lernte sie von der Pike auf: Während ihrer Schauspiel- und Tanzausbildung führte sie ihr Weg nach Paris, wo sie zufällig auf einen Workshop aufmerksam wurde. „Mir eröffnete sich eine ganz neue Welt: Während ich beim klassischen Tanz geradezu in ein Korsett gepresst wurde, war das Clown-Universum der Gegenpol, frei,

fast anarchisch.“ Die französische Mentalität sei ihr dabei sehr entgegengekommen: „Clowns haben dort einen anderen Stellenwert. Das hat etwas mit der Kultur zu tun. Deutschland definiert sich hier bekanntlich eher

über Dichter und Denker – also ‚Kopf und Kopf‘. Beim Clownsein aber sind Herz und Bauch gefragt.“

Wenn sie als Clownin „Perdita Poppers“ ein krankes Kind besuche, müsse sie die Stimmung im Raum erst lesen und begreifen, sich darauf einstellen und dann ihre Darbietungen anpassen, improvisieren. Gesten, Mimik, Lieder, Zaubertricks. „Es ist viel mehr, als nur große Schuhe anzuziehen und komische Dinge zu tun. Man muss sich verletzlich machen, an seine eigenen Schwächen kommen. Diese schenkt man seinem Clown, damit andere über dessen Naivität lachen können.“ Perdita Poppers ist die Inkarnation dieser Idee. Mit einem

prime
time
theater



EINMAL TALK MIT ALLES

Unser **PODCAST** für Euch!

DAS PRIME TIME THEATER PRÄSENTIERT
EIN THEATERFILM VON JULIAN MAU



KEINE ZEIT FÜR PICCOLO



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



unkaputtbaren Selbstbewusstsein ausgestattet, manövriert sie sich in allerhand lustige Situationen, lässt sich von nichts und niemandem unterkriegen und bleibt felsenfest davon überzeugt, bestens als Krankenhauschefin, Superwoman oder Bundeskanzlerin zu taugen. Rückschläge egal. „Aus dem Mut zur Schwäche erwächst Empathie – und damit Stärke“, beschreibt Schara. Diese Art der Selbstwirksamkeit, der Emanzipation aus der eigenen Lage heraus, können sich Kinder anschauen und daran wachsen. Auch aus ärztlicher Sicht eine wichtige Entwicklung, unterstreicht Prof. Dr. Angelika Eggert, Direktorin der Charité-Klinik für Pädiatrie mit Schwerpunkt Onkologie und Hämatologie. „Es ist immer wieder erstaunlich, wie schnell ein Kind sich beim Anblick der Clowns öffnet und durch spielerische Situationen auch schwierige Erlebnisse verarbeiten kann.“ Diese Effekte sind nicht auf rein medizinische Einrichtungen beschränkt. ROTE NASEN engagieren sich deshalb auch in hiesigen Flüchtlingsprojekten und besuchen SeniorInnen in Pflegeheimen, um den Alltag dort ein Stück bunter zu machen.

Florentine Schara folgt noch einer weiteren Herzenssache: Im Rahmen von „Emergency Smile“ (also etwa: Notfall-Lächeln) der Verbund-Organisation „Red Noses International“ reist die Schauspielerin zwischen Fernseh-, Film- und Bühnengagements in Krisen-

gebiete. Alter Ego Perdita half bereits Geflüchteten in Griechenland und unterstützte die PatientInnen in einer Geburtsklinik in Sierra Leone. „2019 war ich in der Ostukraine für Menschen da, die innerhalb ihres Landes auf der Flucht waren“, erinnert sich die 45-Jährige traurig „... an Orten, die es durch den Krieg gar nicht mehr gibt. Es ist unerträglich, dass diese Menschen jetzt schon wieder weiterziehen mussten.“ Als Russland 2022 angriff, packte die Friedenauerin gerade erneut die Koffer. Allerdings mit anderer Destination. Einen Tag später hob ihr Flugzeug gen Südsudan ab, zu „Light for the World“. Die Institution macht sich für Teilhabe und Inklusion geflüchteter Menschen mit Behinderung und ein friedliches Zusammenleben verschiedener Bevölkerungsgruppen stark, denn in dem Land gibt es aufgrund des verheerenden Bürgerkriegs Millionen Binnengeflüchtete. „Mit unserer Unterstützung konnten die MitarbeiterInnen der NGO Stress ab- und Resilienz aufbauen. Sie kommen aus allen Teilen Afrikas, und es war wunderbar zu erleben, wie alle sich gemeinsam beteiligten.“ Außerdem war die Clown-Gruppe mit Workshops und Shows auch in Geflüchteten-camps aktiv. „Die Menschen waren sehr neugierig und haben direkt mitgemacht, obwohl sie wirklich unter sehr schwierigen Bedingungen leben.“ Eine besonders rührende Erinnerung hat Schara vom Tag der großen Abschlussparade

behalten: „Ein kleiner Junge, vielleicht neun Jahre alt, wich mir den ganzen Tag nicht von der Seite. Es war ihm so wichtig, ja nichts zu verpassen, weil er versprochen hatte, dabei zu sein.“

Nächsten Herbst will Florentine Schara nach Lampedusa. Auf der kleinen Insel zwischen Europa und Afrika landen viele Flüchtlingsboote an, die Zustände sind traumatisierend. „Mir ist es wichtig, nach meinem letzten Einsatz jetzt innerhalb der europäischen Grenzen zu wirken. Mein besonderes Anliegen ist es, mich mit den Menschen zu beschäftigen, die es trotz aller Widrigkeiten bis hierher schaffen.“ Ihre Arbeit habe sie politisiert, sagt die Friedenauerin. Und wengleich Perdita Poppers nicht Bundeskanzlerin wird, so kann die Clownin doch genau dort ansetzen, wo politisches Handeln gefragt ist. Nur eben auf ihre Weise. „Es geht immer darum, Menschen zu berühren und sie in Kontakt mit sich selbst und anderen zu bringen. Je älter ich werde, je mehr ich in der Welt sehe, desto mehr wird mir klar: Empathie ist das Mittel und der Weg, mit dem die Gesellschaft, die Menschheit, ihre Probleme lösen kann.“ ITH

**Spendenkonto des Vereins
ROTE NASEN Deutschland e. V.**

IBAN: DE 65 1002 0500 0003 3192 00
BIC: BFSWDE33BER
Bank für Sozialwirtschaft



Schon gesehen?

FLYER

BROSCHÜREN

SCHILDER

WEBSEITEN

**Gestaltung, Design,
Layout, Texte
und Pressearbeit
für kleine und
mittelständische
Unternehmen**

Interesse? 030 43 777 82-0



RAZ Media
EINFACH MEHR DAVON

RAZ Media GmbH
Am Borsigturm 15
13507 Berlin-Tegel
Telefon (030) 43 777 82-0
info@raz-media.de | www.raz-media.de

Dreister Diebstahl bei Sozialstation Friedenau

SOZIALES Komplette E-Bike-Flotte im Wert von rund 18.000 Euro aus Schuppen entwendet



Eins der gestohlenen E-Bikes: Die flexible Mobilität ist unverzichtbar für die ambulanten Pflegekräfte.

„Die Routen sind auf E-Bikes abgestimmt und mit normalen Fahrrädern nicht zu schaffen. Das Angebot des Nachbarschaftsheims ist darauf ausgelegt, Menschen in der Nachbarschaft zu unterstützen, dass sie in ihrer häuslichen Umgebung bleiben können. Durch diese böswillige Tat wird unsere Arbeit zusätzlich massiv gefährdet!“

Der Kaufpreis jedes Rads lag bei rund 2.000 EUR, der Schaden beläuft sich also auf rund 18.000 Euro. „Die Polizei hat Spuren vor Ort gesichert. Zu möglichen Aussichten, die Bikes wieder zu bekommen, machte sie uns gegenüber keine Angaben“, beschreibt Evamarie König vom Nachbarschaftsheim. Um die Handlungsfähigkeit kurzfristig zu erhalten, habe man spontan zunächst E-Bikes ausgeliehen. Dies sei aber keine Dauerlösung.

Es war ein großer Schreck zum neuen Jahr: Anfang Januar mussten die Pflegekräfte der Sozialstation Friedenau feststellen, dass ihre komplette, neun Fahrzeuge starke E-Bike-Flotte gestohlen worden war. Den Fahrradschuppen fanden sie aufgebrochen vor. Karen Lawrenz, Prokuristin der Pflegerischen Dienste gGmbH des

Nachbarschaftsheims Schöneberg: „Es ist eine Gemeinschaft, die Sozialstation zu bestehlen. Unsere Pflegekräfte arbeiten ohnehin unter schwierigen Bedingungen, da auch wir einen großen Personalmangel beklagen.“ Die Mitarbeitenden brauchten die motorisierten Vehikel, um die Versorgung ihrer PatientInnen zu gewährleisten.

Wer der gemeinnützigen „Pflegerische Dienste gGmbH“ helfen möchte, kann dies mit einer Spende tun:

Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE9110 0205 0000 0310 6205, BIC: BFSWDE33BER, Kennwort „E-Bike“.



Spendenziel 32.000 Euro für schönen Klang

KIRCHE Sammelaktion für Nathanael-Orgel geht weiter

Ende Januar waren immerhin schon knapp 5.563 zusammengekommen. Eine stolze Summe, allerdings trotzdem nur ein Bruchteil der insgesamt 32.000 Euro, die für die Überarbeitung der Orgel in der Nathanael Kirche nötig sind. Alle 2.400 Pfeifen sollen vollständig gereinigt und saniert werden. Der Spieltisch soll neue Tasten bekommen, der Pfeifenchor muss gestimmt, brüchiges Material ausgetauscht werden. Die letzte Überholung ist immerhin 30 Jahre her.

Die Arbeiten durch die Firma Schuke, die das Instrument auch gebaut hat, laufen jetzt an und kosten insgesamt

65.000 Euro. Aus einer Rücklage, Kollekten und früheren Spenden ist bereits die Hälfte der Finanzierung gesichert.

Wer sich beteiligen möchte, kann dies mithilfe folgender Daten tun: Spendenkonto Ev. Philippus-Nathanael-Kirchengemeinde, IBAN: DE43 5206 0410 0003 9099 80, BIC: GENODEF1EK1, Verwendungszweck „Orgelsanierung“. Spenden können auch in bar im Gemeindebüro am Grazer Platz 4 abgegeben werden. Für 13. Mai um 17 Uhr ist in der Nathanael Kirche ein „DankeSchönKonzert“ geplant. Alle Spendenden bekommen hierfür eine Freikarte.



SchülerInnen entscheiden selbst über Geldmittel

BILDUNG Besonderes Projekt zur Demokratieförderung

Wie lässt sich das Demokratieverständnis bei Kindern und Jugendlichen fördern, wie lassen sich Mitbestimmungsprozesse üben? Eine Antwort darauf gibt in Tempelhof-Schöneberg das Projekt „Schüler*innenHaushalt“, das gerade in die nächste Runde startet. SchülerInnen der insgesamt neun teilnehmenden Schulen bekommen dabei jeweils 2.100 Euro als festes Budget. Wie sie es verwenden, können sie im selbstorganisierten, demokratischen Prozess gemeinsam entscheiden. „Mit diesem Projekt werden praktisches Erleben und theoretisches Verstehen miteinander verbunden“, findet Bezirksstadtrat Tobias Dollase. Die Mascha-Kaléko-Grundschule, die Gustav-Langenscheidt-Schule und das Ulrich von Hutten-Gymnasium sind zum wiederholten Mal dabei, neu dagegen das Robert-Blum-Gymnasium, die Johanna-Eck-Schule, die Marianne-Cohn-Schule, die Grundschule am Barbarossaplatz, die Havelland Grundschule und auch die Friedenauer Gemeinschaftsschule. Die Servicestelle Jugendbeteiligung e. V. begleitet und unterstützt die Bildungseinrichtungen, bietet Tipps, Workshops, Materialien. Am 20. Februar findet die Auftaktveranstaltung statt.

Foto: ©Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf



Eröffnung des Fairkaufhauses in Steglitz – v.l.n.r.: Bezirksstadtrat Tim Richter, Dr. Martin Kaufmann (USE gGmbH), Petra Übleis (Sozialkaufhaus Fairkauf), Bezirksstadträtin Cerstin Richter-Kotowski und Ursula Laumann (USE gGmbH)

Fairkaufhaus in Steglitz mit Neueröffnung

EINKAUF Standort seit Jahresende nahe der Schloßstraße zu finden

Früher befand es sich in Zehlendorf, zum Jahresende ist es an die Albrechtstraße 117 umgezogen: Das Fairkaufhaus in Steglitz feierte kurz vor Weihnachten seine Neueröffnung. Das Sortiment ist komplett neu zusammengestellt, nachdem die Institution am vorigen Standort alles abverkauft hatte. Auf rund 400 Quadratmetern Fläche gibt es günstig gebrauchte Möbel, Haushaltsgegenstände, Bücher, Geschirr, Kleidung und vieles mehr. Das Angebot wechselt ständig, denn

die Artikel kommen vor allem aus Wohnungsaufösungen und durch Einzelspenden zusammen. Alles wird auf seine Qualität geprüft. Empfänger von Arbeitslosengeld II und Grundsicherung bekommen einen Rabatt von 20 Prozent auf die Waren. Das Team des Sozialkaufhauses besteht aus Ehrenamtlichen sowie Teilnehmerinnen von Förder- und Beschäftigungsmaßnahmen zusammen. Betreiberin ist die Union Sozialer Einrichtungen gGmbH.

Friedenauer mit „Zoom“-Kinofilm

MEDIEN „Digital Life“ nur über Videoplattform produziert

Mitte Januar hatte das neue Werk von Malte Wirtz Premiere im Kino Babylon in Mitte: Entstanden ist der Film „Digital Life“ des Friedenauer Regisseurs unter besonderen Bedingungen. Er wurde ausschließlich per Videoplattform produziert. Über das, was auf „Zoom“ passiert, sind die Höhen und

Tiefen im Leben der Mitglieder einer WG nachzuvollziehen. Wirtz lebt seit 2014 in Berlin; 2015 kam sein Langfilmdebüt „Voll Paula“ in die Kinos. 2020 veröffentlichte er das Buch „Das Leben ist kein Drehbuch“. Sein Unternehmen „Unfiltered Artists Filmstudio“ hat seinen Sitz an der Rheinstraße.



Seit 2014 betreibt Katrin David das „Kochmal“ an der Roennebergstraße und begrüßt Gäste zu Events und Feiern.

Botschafterin der vielseitigen Cucina

Bei Katrin David heißt es „Kochmal“

Pasta, Pizza, Lasagne. Daran denken die meisten von uns wohl zuerst, wenn der Begriff ‚italienische Küche‘ fällt. Klar. „Allerdings wird das der Kochkunst des Landes gar nicht gerecht“, meint Katrin David. Und sie muss es wissen, verbrachte sie doch Kindheit und Jugend größtenteils dort: „Jede Region hat ganz eigene Rezepte. Ich sehe mich tatsächlich ein Stück weit als Botschafterin, um diese Vielfalt zu vermitteln.“ Diesem Credo geht die 57-Jährige im „Kochmal“ an der Roennebergstraße nach, das sie seit 2014 betreibt. In der Institution bietet sie Events für Firmen oder Kindergeburtstage an – aber auch Kochkurse. Rund 80 Prozent der Veranstaltungen betreut die Inhaberin persönlich, wirkt mit den Gästen an Herd und Ofen, erklärt mit Sachverstand und Herz Handgriffe und Kniffe, hält auch Original-Ingredienzen bereit: „Inzwischen bekommt man zwar vieles in toller Qualität im Berliner Fachhandel, bestimmte Zutaten bringe ich mir aber direkt aus Italien mit, zum

Beispiel Pistazien aus Sizilien für eine Spezialversion von Tiramisu. Das macht mir einfach Freude.“ Meist stehen die Veranstaltungen unter auserkorenen Mottos, etwa „Toskana“ oder „Sardinien“, um die schon genannten lukullischen

„Bestimmte Zutaten bringe ich direkt aus Italien mit, etwa Pistazien aus Sizilien für eine Spezialversion von Tiramisu.“

Katrin David

Unterschiede der *Cucina* erlebbar zu machen. In der Winterzeit gibt es auch saisonale Klassiker wie Wild-Themen oder das traditionelle Bratgeflügel: „Im Dezember kann ich Ente irgendwann kaum noch sehen“, lacht Katrin David.

Doch solch kurzfristige Reizüberflutungen vermögen der tief verwurzelten Passion keinen Abbruch zu tun. Das Kochen wurde der Wahlberlinerin mehr oder minder in die Wiege gelegt. Diese stand im Übrigen zunächst in München, bevor die Eltern aus Liebe zum Land nach Rom zogen. Da war die Tochter fünf

Jahre jung: „Meine Familie ist oft gereist, und einmal, in den langen Sommerferien, waren wir drei Monate unterwegs in verschiedensten Landesteilen ... und haben überall viel gegessen. Das ist eine sehr schöne Erinnerung!“ Das Ergebnis

jenes Sommers war nicht nur eine weiter angefüttelte Leidenschaft beim damals zwölfjährigen Kind, sondern auch ein gemeinsames Kochbuch von Mutter und Vater.

Er als Journalist schrieb, sie steuerte Zeichnungen bei. „Essen spielte bei uns grundsätzlich eine sehr große Rolle“, sagt David. Dass dies für sie selbst schließlich zu Berufung und Beruf werden würde, zeichnete sich jedoch erst mit der Zeit ab. Nach dem Abitur gab es erstmal einen Abstecher in die Pädagogik: „Ich hatte in Rom zufällig eine Berliner Kindergärtnerin kennengelernt, und so kam ich hierher und leistete ein soziales Jahr in einer Kita. Dabei stellte sich aber heraus, dass das doch nicht mein Weg ist“. Während ihres anschließenden Slawistik-Studiums jobbte David

kontinuierlich in Restaurants und italienischen Feinkostläden, erweiterte ihre Kenntnisse und Fähigkeiten. Schließlich machte ihr der Inhaber eines der Geschäfte ein Angebot, das sie – um im italienischen Bilde zu bleiben – nicht ausschlagen konnte. Gemeinsam eröffneten die beiden im Jahr 2000 ein Restaurant in Friedrichshain, die erste eigene Gastro-Erfahrung für David. „Wir wurden regelrecht überrannt!“ Vier Jahre später sattelte sie nochmals um. Die Inhaberin einer Kochschule hatte angefragt, ob die Italien-Expertin bei ihr Kurse geben wolle. Schnell trudelten weitere solcher Engagements ein. Und schließlich und endlich kam auch der Kontakt zur Vorbesitzerin des „Kochmal“ in Friedenau zustande. Die Dänin wollte zurück in die Heimat und suchte eine Nachfolgerin. „Der Laden gefiel mir sofort, er war so liebevoll eingerichtet, ich konnte alles übernehmen, wie es war, auch die tollen Köche.“ Also schlug Katrin David zu.

„Die Mischung machte und macht den Erfolg“, findet sie heute. Und die besteht nicht nur in der kulinarischen Vielfalt – von vegetarisch bis fleischig, von Orient bis Okzident, von rustikal bis feinsinnig – sondern auch in den Angeboten. Im „Kochmal“ kann man ebenso Catering bestellen wie Räume mieten, die schon genannten Kurse und Events buchen. Heute gibt es viel Stammkundschaft, aber auch immer neue FriedenauerInnen schauen im Vorbeigehen herein. So beschreibt die Gastgeberin, die in den Sommermonaten im Übrigen auch als Kursleiterin bei „Die kochenden Gärten“ zu erleben ist – Kochnachmittagen mit selbstgeernteten Bio-Produkten im Grünen, genauer: dem kleinen Dorf Steinhöfel bei Fürstenwalde. Viel zu tun also übers Jahr. „Das funktioniert gut, weil es Verschnaufpausen gibt und ich mir inzwischen mehr personelle Unterstützung leisten kann.“ Die Corona-Einschränkungen überstand das Geschäft durch einen Mittagstisch-Außer-Haus-Verkauf und ehrenamtliche Unterstützung. „Perspektivisch würde ich mir aber gut vorstellen können, dauerhaft einen Partner mit an Bord zu holen – denn man könnte noch mehr aus dem ‚Kochmal‘ machen, da bin ich ganz sicher.“ Und dann ist da schließlich noch etwas anderes, der Ruf der früheren Heimat: „Der Traum, irgendwann nach Italien zurückzugehen, lässt mich wohl nie so ganz los.“

ITH



Rezept

Pasta alle sarde

Auf ein einziges Leibgericht möchte Katrin David sich heute nicht mehr festlegen – „auch hier macht es die Mischung“. Aber lange Zeit sei ihr absoluter Favorit „Pasta alla sarde“ gewesen, Spaghetti mit Sardinen, Fenchel und Safran. Hier ihr Lieblingsrezept.

Zutaten (für 4 Portionen): 50 g Pinienkerne, 8-10 frische Sardinen (alternativ: Ölsardinen mit Haut und ohne Gräten, die man am Ende zum Sugo gibt), 2 kleine Fenchelknollen mit Grün, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 50 g Korinthen (ersatzweise Rosinen), 3 Anchovis, ½ TL Fenchelsamen, 1 Bio-Zitrone, 350 g Spaghetti, 0,2 g Safran

Zubereitung: Pinienkerne fettlos goldbraun rösten. Sardinen ausnehmen und entgräten, die Köpfe abschneiden, mit etwas Salz und Olivenöl marinieren. Das Grün des Fenchels beiseitelegen, und die Knolle in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein würfeln und sanft in Olivenöl andünsten, den Fenchel beimengen, weiterdünsten. Korinthen und etwas Wasser zugeben. Alles zugedeckt so lange köcheln lassen, bis der Fenchel sehr weich ist. Zweite Knoblauchzehe mit Anchovis, Fenchelsamen und der abgeriebenen Schale einer halben Zitrone zu Brei mörsern. Spaghetti in gesalzenem Wasser al dente kochen, parallel Sardinen in etwas Olivenöl anbraten. Die Fenchelsauce mit Safran, Salz und Pfeffer und dem Mörser-Inhalt würzen, bei Bedarf etwas Pasta-Wasser unterrühren. Einen Schuss Olivenöl sowie die Sardinen zufügen, dann alles mit den Spaghetti vermischen. Die Sardinen sollten dabei nur leicht zerfallen. Mit dem Fenchelgrün und Pinienkernen bestreuen.

Buon appetito!



Sachverständigen Zentrum Berlin-Brandenburg



Infomieren Sie sich über Ihre Karriere-chancen bei uns:

www.s-v-z.de



Aus-/Weiterbildung zum Prüflingenieur
(abgeschlossenes Maschinenbau- oder Fahrzeugtechnikstudium erforderlich)

& Festanstellung im technischen Bereich

Zentrale: Saatwinkler Damm 70-71 · 13627 Berlin



„Wir Menschen haben zwei Leben.
Das Zweite beginnt, wenn du
erkenntst, dass du nur eins hast.“

Mário Raúl de Moraes Andrader

So klappt's auch mit den guten Vorsätzen:

Der Weg zur gesunden Ernährung beginnt mit natürlichen Lebensmitteln

Wie steht es um Ihre guten Vorsätze für das Jahr 2023? Gehört bei Ihnen auch die „gesündere Ernährung“ dazu, denn dies ist ja eines der häufigsten Vorhaben*? Oder, Hand aufs Herz, sind Sie schon wieder nahe dran am alten Trott? ... Dann wechseln Sie doch mal die Perspektive, und nehmen Sie statt Ihrer Ziele (und eventuell selbst auferlegter Verbote) erst einmal den Weg ins Visier. Denn diesen können Sie selbst wählen und gestalten. Noch besser: Sie können ihn das ganze Jahr entlanggehen und, wenn Sie von ihm abzukommen drohen, rechtzeitig gegensteuern.

7 Schritte zu einer gesünderen Ernährung

Beginnen Sie Ihren Weg ruhig mit kleinen Schritten – mit dem, was Ihnen leichtfällt. Danach nehmen Sie nach und nach weitere der folgenden Aspekte hinzu:

1. Legen Sie den Fokus auf natürliche und möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel.
2. Essen Sie drei Handvoll Gemüse und zwei Handvoll Obst am Tag.
3. Integrieren Sie in jede Mahlzeit eiweißhaltige Lebensmittel, zum Beispiel Hülsenfrüchte, Milchprodukte oder Nüsse.
4. Essen Sie viele Vollkornprodukte.
5. Trinken Sie hauptsächlich Wasser.
6. Essen Sie sich dreimal täglich richtig satt und geben Sie Magen und Darm auf diese Weise längere Pausen.
7. Verzichten Sie auf nichts, sondern verändern Sie schrittweise die Mengen.

Fokus auf den Grad der Verarbeitung

Die wichtigste und wertvollste Entscheidung, die Sie bei Ihrer Ernährung treffen können, ist: Kaufen Sie hauptsächlich frische und möglichst wenig verarbeitete Produkte! Entdecken Sie dabei natürliche Produkte, die oft nicht so sehr im Fokus stehen – etwa Ihnen bisher unbekanntere Obst- und Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, Vollkornprodukte, Oliven, Hummus oder Sprossen. Diese Lebensmittel enthalten von Natur aus wertvolles Eiweiß, gesunde Fette, komplexe Kohlenhydrate, Ballast- und Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Kurz: Sie sind gesund und machen satt.

Das NOVA-System hilft weiter

Hilfreich bei der Auswahl gesunder Produkte ist das sogenannte NOVA-System, das Lebensmittel für die VerbraucherInnen verständlich sortiert und einordnet: Die Skala dokumentiert, wie stark Grundstoffe verarbeitet, also von ihrer natürlichen Herkunft entfernt sind. Längst weiß die Forschung von diversen Risiken, die mit dieser „Verkünstlichung“ einhergehen. Sie gehen davon aus, dass hochverarbeitete Produkte für viele moderne Zivilisationskrankheiten verantwortlich sind, besonders für das weltweit grassierende Übergewicht.**

Qualität erkennen

Nicht ein Gericht als solches ist gesund oder ungesund. Vielmehr entscheiden seine Zutaten und die Art seiner Zubereitung darüber.	Sauerteigbrot aus wenigen natürlichen Ingredienzen – Mehl, Wasser, Hefe und Salz – ist etwas völlig anderes als ein industriell verarbeitetes Brot voller chemischer Zusatzstoffe und Zucker.
Eine Tiefkühlpizza ist nicht zu vergleichen mit dem selbst hergestellten Teig und dem Belag aus frischen Zutaten Ihrer Lieblingspizzeria.	Schokolade mit hohem Kakaoanteil, bestenfalls bio und fair gehandelt, ist viel gesünder als Süßwaren voller Zucker, Farb- und Aromastoffe.
Fleisch aus der Massentierhaltung kann Produkten vom nachhaltig gehaltenen Weiderind oder einem frei laufenden Bio-Huhn nie das Wasser reichen.	Ein liebevoll selbstgemachter Kuchen, vielleicht nach Omas Traditionsrezept, hat nichts mit der Massenware einer Großbäckerei gemein.



Verarbeitet und trotzdem gesund

Natürlich und frisch ist immer am besten, doch haltbare Lebensmittel sind im oft herausfordernden und stressigen Alltag vieler Menschen durchaus hilfreich. Die gute Nachricht: Sie können und dürfen ihren Platz in einer ausgewogenen Ernährung haben.

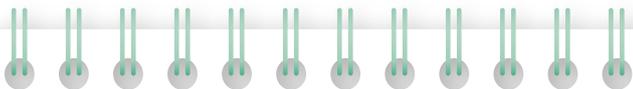
Empfehlenswerte verarbeitete Lebensmittel sind ...

- » Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen als Konserven
- » Früchte als Konserve oder Tiefkühlware
- » Gemüse als Konserve oder Tiefkühlware
- » Passierte Tomaten oder Tomatenmark
- » Käse und andere Milchprodukte
- » Fisch in Konserven
- » Vollkornprodukte ohne Zusatzstoffe, zum Beispiel Enzyme oder Zuckerstoffe wie Malzextrakt

Obst und Gemüse werden meist direkt nach der Ernte konserviert. Dadurch bleiben viele Nährstoffe erhalten. Tiefgekühltes kann in seinem Nährstoffgehalt mit den frischen Produkten durchaus mithalten und ist daher für den Vorrat durchaus zu empfehlen. Hülsenfrüchte in Dosen sind für die schnelle Küche praktisch. Früchte in Dosen enthalten zwar noch viele gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe, doch Vitamin C geht beim im Prozess nötigen Erhitzen verloren, und der Zuckeranteil ist oft sehr hoch. Auch weil die Innenbeschichtungen der Dosen problematische Chemikalien enthalten sollten sie nur sparsam verwendet werden.

*Quelle: statista.com **Mehr dazu: www.food-detektiv.de / Stichwort NOVA-System / www.naehrstoffgeschichte.de / Blogartikel: Echtes Essen versus Junkfood, Fast Food und Streetfood

Gruppe	Das heißt	Dazu gehören	Empfehlung ¹	
1	Frische Lebensmittel	Frisch, getrocknet, gepresst, eingefroren, fermentiert, erhitzt	Früchte, Gemüse, Samen, Nüsse, Pilze, Algen, Hülsenfrüchte, Getreide als Körner, Mehl und Flocken, Kartoffeln, Nudeln, Muskefleisch, Innereien, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Milch, Naturjoghurt, Tee, Kaffee, Fruchtsaft	Die Basis der Ernährung
2	Zutaten, leicht verarbeitet	isst man nicht allein, nur als Beigabe beim Kochen	Salz, Zucker, Ahornsirup, Honig, Pflanzenöl(e), Butter, Getreidestärke	In kleinen Mengen zum Zubereiten frischer Gerichte
3	Verarbeitete Lebensmittel	Kombination von Gruppe 1 und 2	Brot, Käse, Konfitüre, Fruchtkompott, Gemüse in Essig oder Öl, Räucherfleisch/fisch, Thon, Salznüsse, Bier, Wein	In kleinen Mengen als Beigabe zu frischen Gerichten
4	Ultra-verarbeitete Nahrungsmittel	Mit industriell hergestellten Zutaten	Fertiggerichte, Margarine, Frühstückflocken, Getreidekegel, Mischmagetranke, Fruchtjoghurt, Backwaren, Schokolade, Süß- und Lightgetränke, Glace, Bonbons, Würste	Meiden



5 Schritte für den gesunden Einkauf im Supermarkt

1. Lesen Sie die Zutatenliste auf den Verpackungen. Machen Sie sich bewusst, dass alles, was Sie nicht verstehen, wahrscheinlich chemische Zusatzstoffe sind.
2. Bedenken Sie den Verarbeitungsgrad. Kennen Sie die Grundzutaten des Produkts und wollen Sie diese wirklich essen: zum Beispiel Gelatine in Gummibärchen, die aus Tierknochen gewonnen wird?
3. Achten Sie auf Ballaststoffe. Die Gesundheit sitzt im Darm, und dieser braucht Ballast- und Nährstoffe. Beides bekommt er durchs Gemüse.
4. Kaufen Sie Grundzutaten. Oder möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel wie Natur- statt Fruchtjoghurt.
5. Lassen Sie Snacks weg. Sie kosten nur Geld, bringen wenig Nährstoffe und machen nicht satt. Als Snack gilt alles, was nicht zu einer richtigen Mahlzeit gehört.

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

Unsere Publik

Mit uns erreichen Sie Entscheider vieler wichtiger Bran



Reinickendorfer Allgemeine Zeitung

Lokalzeitung für Reinickendorf

jeden zweiten und letzten Donnerstag im Monat

Auflage 40.000 Exemplare

Format 255 x 350 mm

Umfang 24-48 Seiten

Papier hochwertiges Zeitungspapier

Vertrieb an bis zu 400 Auslagestellen in Reinickendorf und näherer Umgebung



Weddinger Allgemeine Zeitung

Lokalzeitung für Wedding

monatlich – jeden letzten Donnerstag im Monat

Auflage 15.000 Exemplare

Format 255 x 350 mm

Umfang 24-48 Seiten

Papier hochwertiges Zeitungspapier

Vertrieb an bis zu 100 Auslagestellen in Wedding



TOP Magazin Berlin

Das Hauptstadtmagazin

vierteljährlich – 4 Ausgaben jährlich

Auflage 15.000 Exemplare

Format 218 x 300 mm

Umfang 84-164 Seiten

Papier Bilderdruckpapier

Vertrieb Verteilung im Großraum Berlin, im Lesezirkel, an Auslagestellen und im Postvertrieb



TOP Magazin Brandenburg/Potsdam

Das Magazin fürs ganze Land

vierteljährlich – 4 Ausgaben jährlich

Auflage 10.000 Exemplare

Format 218 x 300 mm

Umfang 84-164 Seiten

Papier Bilderdruckpapier

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



HANDWERK in Berlin

offizielle Mitgliedszeitschrift der Handwerkskammer Berlin

4 Ausgaben jährlich

Auflage 31.000 Exemplare

Format DIN A4, 210 x 297 mm

Umfang 52-68 Seiten

Papier Bilderdruckpapier

Vertrieb Postvertrieb an alle Handwerksbetriebe in Berlin



hogaAKTIV

offizielles Organ des Hotel- und Gastronomieverbands Berlin

11 Ausgaben jährlich davon 6 x Print und 5 x Online

Auflage 2.000 Exemplare

Format DIN A4, 210 x 297 mm

Umfang 36-52 Seiten

Papier Bilderdruckpapier

Vertrieb Postvertrieb an alle Mitglieder, Hotels, Restaurants und Gaststätten



RAZ Verlag
EINFACH MEHR DAVON

ationen für Sie

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



RAZ Magazin Das Lokalmagazin für Nordberlin und Umgebung

zweimonatlich –
6 Ausgaben jährlich

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



FRIEDA Das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

zweimonatlich –
6 Ausgaben jährlich

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



TOP Magazin Hamburg Das Magazin der Metropolregion

vierteljährlich –
4 Ausgaben jährlich

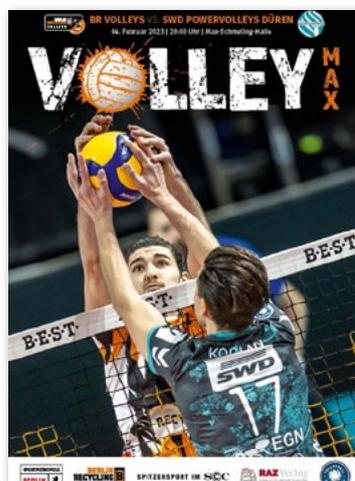
Auflage 12.000 Exemplare
Format 218 x 300 mm
Umfang 84-164 Seiten
Papier Bilderdruckpapier
Vertrieb Verteilung im Großraum Hamburg, im Lesezirkel, an Auslagestellen und im Postvertrieb



MBZ Magazin für die Berliner Zahnärzteschaft

monatlich –
10 Ausgaben jährlich

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



VolleyMAX Hallenheft der BR Volleys

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

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

**Jetzt
Mediadaten
anfordern!**

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

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

Bücher & Apps – diesmal zum Thema Kunst und Kultur



Torsten Korte Kunstvolle Kostüme

Giovanni Battista Tiepolo (1696 - 1770) war einer der bedeutendsten venezianischen Maler des ausklingenden Barock und des Rokoko. Die HeldInnen seiner Gemälde sind in auffällige Gewänder gekleidet. Dies ist kein Zufall – vielmehr visualisiert Tiepolo anhand der Kostüme Geschichtskonzepte. Torsten Korte wirft in seinem gerade erschienenen Buch einen neuen Blick auf diesen bisher nur wenig beachteten Aspekt im Werk des Künstlers.

Tiepolo und das Kostüm | Gebrüder Mann Verlag, 2023 | 79 Euro | ISBN: 978-3786128922



Susie Hodge Kunst-Aufklärung für Kids

Was soll das viele Obst in Stillleben? Ist das Bild überhaupt schon fertig? Ab wann ist eine Zeichnung eigentlich „Kunst“, und weshalb kosten Gemälde oft so viel Geld? Diese und viele weitere Fragen beantwortet das Kinderbuch „Wieso sind die alle nackt?“ Empfohlen ist es für Acht- bis Zehnjährige, bei denen es auf unterhaltsame Weise Interesse wecken soll. Auch erwachsene VorleserInnen erfahren hier bestimmt noch etwas Neues oder lernen zumindest einen anderen Blickwinkel auf Bekanntes kennen.

Wieso sind die alle nackt? Und andere spannende Fragen zur Kunst | Knesebeck Verlag, 2017
14,95 Euro | ISBN: 978-3957280015



Tracy Chevalier Der Perlenohrring als Roman

Ein Roman über die junge Griet, die als Dienstmagd im Haushalt des angesehenen Malers Johannes Vermeer helfen soll. Die faszinierenden Bilder des Meisters ziehen Griet auf magische Weise in ihren Bann, was die Gattin des Malers nicht weniger eifersüchtig macht. Schließlich beginnt er, die Magd heimlich zu malen. Doch als er sie bittet, einen Perlenohrring anzulegen, beschwört er damit eine Katastrophe herauf.

Das Mädchen mit dem Perlenohrring
Ullstein Taschenbuch Verlag, 2016 | 12 Euro
ISBN: 978-3548288215



Stefano Antonello, Gianluca Marziani Einzigartige Streetart

Das Mädchen mit dem Luftballon oder der Blumenwerfer – nur zwei der ikonischen Werke von Streetart-Künstler Banksy. Kritisch bis sarkastisch entwickelte dieser eine ganz eigene Art, Themen wie Diskriminierung, politische Verhältnisse, Konsum oder Umweltverschmutzung anzuprangern. Die Autoren dieses 2022 erschienenen Buchs führen die LeserInnen durch die Werke und das Leben des Künstlers.

Banksy – Die Kunst der Straße im großen Bildband
Plaza Verlag, 2022 | 29,95 Euro
ISBN: 978-3966645348



DailyArt

Bei knapp 200.000 Rezensionen 4,8 von 5 Sternen: Das kann sich sehen lassen. Die in Polen entwickelte App „DailyArt“ bietet Inspiration: Wie es der Name und das Motto „Tagesdosis Kunstgeschichte“ andeuten, werden den NutzerInnen jeden Tag Meisterwerke der klassischen, modernen und zeitgenössischen Kunst vorgestellt, inklusive Hintergrundgeschichten. Die Datenbank lässt sich auch durchstöbern: nach Bildern, KünstlerInnen und Museumssammlungen.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS



Ask Helmut

„Ask Helmut“ zeigt Kulturinteressierten täglich eine Auswahl von Konzerten, Ausstellungen, Kinofilmen und Theaterstücken in verschiedenen Städten – darunter neben Berlin auch Leipzig, München, Köln, Wien und Hamburg. Filterfunktionen helfen, alles nach dem eigenen Gusto einzustellen. Dazu gibt es Tagestipps, Events mit Verlosungen und Empfehlungen. Das Entwicklungsteam sitzt übrigens an der Boxhagener Straße. Seiner App hat es die Überschrift „besser ausgehen“ verliehen.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS



ArtRabbit

Diese in England entwickelte und auf Deutsch verfügbare App verspricht „your guide to art“ zu sein. Sie soll dabei helfen, mehr Kunst ins Leben ihrer UserInnen zu bringen und zeigt auf, was in Berlin, New York, Los Angeles oder London in Sachen zeitgenössischer Kunst gerade ansteht – von Pop-up-Shows in aufstrebenden Galerien bis hin zu Weltklasse-Ausstellungen in großen Kunstinstitutionen. Inklusive Landkartenfunktion mit Übersichten und Routenplaner sowie verbundenerm Terminkalender zum Vormerken. Und: Auch Online-Events für daheim sind im Portfolio.

Kostenlos verfügbar für iOS und Android



Fraksl

Diese App aus den Niederlanden möchte Menschen befähigen, selbst künstlerisch tätig zu werden. Anstatt jedoch Klassiker wie übliches „Malen nach Zahlen“ oder Mandala steht hier das ganz Abstrakte im Fokus: Bei der Fraktalkunst geht es um die Kreation digitaler Bilder, die sich aus mathematischen beziehungsweise geometrischen Mustern ergeben. Wer mit Fraksl loslegt, erschafft mithilfe von diversen Effekten einzigartige Werke. Eine Pro-Version mit Zusatz-Features ist kostenpflichtig.

Kostenlos verfügbar für iOS und Android



ID-Art

„True Crime“ ist ja beinahe zum Buzz Word geworden. Die App „ID-Art“ hat auch eine Prise davon, denn sie wird durch den internationalen, grenzüberschreitenden Polizei-Zusammenschluss Interpol zur Verfügung gestellt. Die Idee ist, sich den Schwarm-Spürsinn der AnwenderInnen zunutze zu machen: „Fange die Kunst ein, fange die Verbrecher ein!“, fordert die App-Beschreibung auf. Dazu lässt sich die Interpol-Datenbank gestohlener Kunstwerke durchsuchen und lassen sich Verdachtsmomente melden. So sollen Gestohlenes gefunden, illegaler Handel bekämpft und Kulturgut geschützt werden.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS

Steigende Zinsen, hohe Kosten: Ist die eigene Immobilie noch drin?

Die eigenen vier Wände sind für viele Menschen Lebenstraum und Altersvorsorge zugleich. Die aktuellen Zinssteigerungen der Europäischen Zentralbank lösen bei vielen Kreditnehmern Verunsicherung aus. Wie lange bleibt eine Finanzierung bezahlbar? Sollte ich jetzt schnell handeln? Oder hoffen, dass die Preise wieder sinken? Wir geben einen Überblick.

Wir leben in turbulenten Zeiten. Die Europäische Zentralbank hat in den letzten Monaten mehrmals die Zinsen erhöht und das scheint erst der Anfang zu sein. Die günstigen Kredite, über die sich Immobilienkäufer in den letzten Jahren freuen konnten, sind Vergangenheit. Hinzu kommen Preissteigerungen und Verfügbarkeitsthemen bei Baumaterialien und Handwerkern. Das schlägt sich in der Kreditnachfrage nieder. Bei Immobilienbesitzern wächst parallel der Beratungsbedarf rund um die Themen Anschlussfinanzierung und energetische Modernisierung.

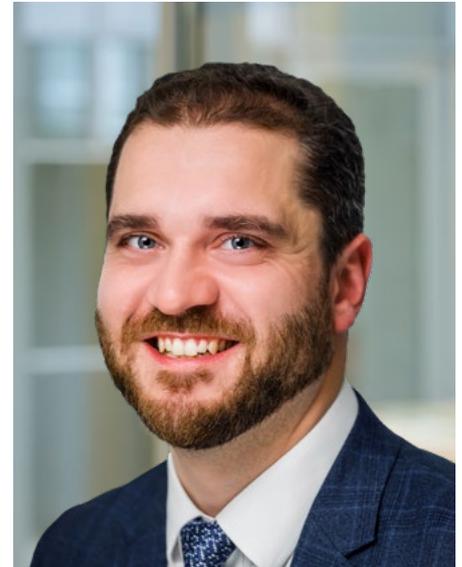
Sicher vor Mieterhöhungen

Dennoch bleibt der Erwerb von Immobilien auch für die Mitte der Gesellschaft möglich. Vorangegangene Generationen konnten den Traum vom Eigenheim mit teils deutlich höheren Bauzinsen realisieren. In den vergangenen 30 Jahren gab es bereits Bauzinsen um die 10 %. Momentan ist das Zinsniveau mit dem von 2010 vergleichbar. Einfach ist das natürlich nicht. Allerdings ist es auch nicht so, dass Wohnen zur Miete aktuell und in Zukunft günstiger werden wird. Im Gegenteil: Seit Jahren steigen die Mieten stärker und schneller als die Immobilienpreise.

Langfristige Planung ist wichtig

Allgemein wird das Marktgeschehen in seiner Relevanz für die persönliche Entscheidung oft überschätzt. Viel wichtiger für den Erwerb einer Immobilie ist die persönliche Lebenssituation. Bin ich beruflich gut aufgestellt? Habe ich Eigenkapital oder wie kann ich es aufbauen? Welche Vorsorgemöglichkeiten bieten sich? Das sind die Fragen, die sich die Menschen stellen sollten. Speziell das Bausparen erlebt eine Renaissance, um sich günstige Zinsen für die Zukunft über einen langen Zeitraum zu sichern - sei es für den Ersterwerb einer Immobilie oder für eine Anschlussfinanzierung. Insofern rücken analog zum Ende der fast 10-jährigen Niedrigzinsphase die Erfolgsfaktoren der Vergangenheit wieder in den Mittelpunkt.

Essenziell ist eine gute Beratung durch die Bank des Vertrauens und die Kalkulation weiterer Zinshebungen. Die Kombination aus langer Zinssicherheit und planbarer monatlicher Rate wird wichtiger denn je. Das betrifft Kreditnehmer wie auch Banken. Alle müssen sich auf ein zunehmend dynamisches Zinsumfeld einstellen.



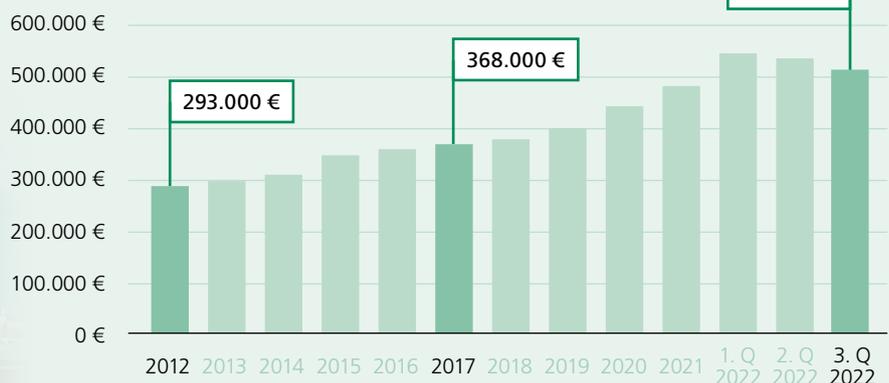
Thomas Wolschendorf, Leiter private Immobilienfinanzierung bei der PSD Bank Berlin-Brandenburg

Verhandeln lohnt sich

Die von vielen Experten prognostizierten fallenden Immobilienpreise erleben wir als Bank auf Angebotsseite noch nicht im großen Stil. Aber: Wir sehen, dass Wohnungen und Häuser sehr lange angeboten werden. Abhängig vom Verkaufsdruck besteht die Chance auf individuelle Preisnachlässe. Daher sollten Käufer den Markt kontinuierlich aktiv verfolgen und bei Interesse in den Dialog gehen.

Preissteigerung auf dem Immobilienmarkt entschleunigt sich

Durchschnittlicher Preis für eine finanzierte Immobilie zum Bau oder Kauf inklusive Nebenkosten





Familien-Radtour durch den Grunewald

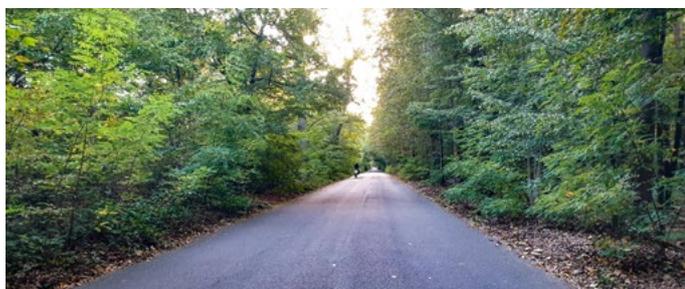
ENTSPANNT Auf dem Kronprinzessinnenweg

Martina Thümler aus Friedenau möchte ihrer Familie immer wieder spannende Ausflüge bieten – ihre Entdeckungen gibt sie gern weiter, hält sie für ein großes Publikum auf YouTube fest. Als „Ausflugmama Berlin“ betreibt sie einen eigenen Kanal mit Tipps für die Umgebung. Diesmal empfiehlt sie eine Radtour, die für Kinder besonders geeignet ist.

Der Winter neigt sich dem Ende zu, und kaum kündigt sich der Frühling an, steigt bei vielen die Lust, aufs Fahrrad zu steigen. Wenn eine Radtour mit Kindern – insbesondere kleineren – geplant ist, verdient das Thema Sicherheit besonderes Augenmerk. Deshalb habe ich eine Strecke herausgesucht, die möglichst wenig Autoverkehr beinhaltet. Wir starten am Wildtier-Gehege an der Königsallee im Grunewald. Dort gibt es Rehe und einen Hirsch zu beobachten. Dann geht's in den Sattel. Der Grunewald ist schön naturbelassen, für kleine Päuschen laden auf dem Boden liegende Bäume zum Klettern oder Balancieren ein. Nach einer Weile kommen wir auf den Kronprinzessinnenweg, eine breite, asphaltierte Straße, die aber für Autos tabu ist. Glatter Untergrund und Platz – da macht das Pedalretreten besonders Spaß. Mehr noch, die Strecke ist auch für den Nachwuchs, der sich noch nicht ganz sicher fühlt, eine gute Trainingspiste.



Wie immer, gibt es hier den Video-Link zum Tipp: über den QR-Code



Mit dem Kopf in den Wolken

LUFTIG Wettermuseum in Lindenberg

Eines seiner ältesten Exponate stammt von 1774: Damit ist es genau 232 Jahre älter als der Verein „Wettermuseum e. V.“. Dieser, gegründet im Herbst 2006, ist Träger von Deutschlands einzigem Museum für Meteorologie und Aerologie. Im Örtchen Lindenberg unweit des Scharmützelsees, südöstlich von Berlin, lassen sich allerlei Schätze der Vergangenheit bewundern. Die Dauerausstellung, die seit 2015 zugänglich ist, dokumentiert auf rund 160 Quadratmetern das Thema „Vom Wetter zum Klima“. Instrumente zur Messung unterschiedlichster Parameter von Luftdruck über Windstärke bis Strahlung werden in interaktiven Installationen und Projektionen erklärt. Außerdem führt man in Lindenberg das „Radiosonde Museum of North America“ fort. Prunkstücke in der restaurierten historischen Ballonhalle von 1936 sind gleich mehrere meteorologische Großdrachen, die ab etwa 1895 im Einsatz für Forschung und Vorhersage waren. Interessant: Im Guinness-Buch ist ein Höhenweltrekord für Drachengespanne verzeichnet, der 1919 in Lindenberg aufgestellt wurde.



Das Museum bietet auch Veranstaltungen an. In Zusammenarbeit mit dem Richard-Aßmann-Observatorium können Gäste zum Beispiel hautnah einen heutigen Wetterballonaufstieg miterleben. Bistro und Eisdielen namens „Millibar 2“ bieten Raum fürs Verschnaufen und Stärken. Geöffnet ist von November bis März montags bis donnerstags zwischen 10 und 16 Uhr, im Sommerhalbjahr kommt der Sonntag dazu. Gruppenführungen sind auch abseits davon möglich. Die Anreise mit dem Auto dauert von Friedenau aus über die A12 rund eine Stunde, per Öffis mehr als doppelt so lang.

www.wettermuseum.de



Pinguin, Tiger ... und Osterhase

TIERISCH Zoo Eberswalde bietet Frühlingsprogramm

Er war mal ein kleiner Geheimtipp, und nach wie vor haben ihn viele angesichts der Berliner Alternativen vor der Haustür nicht so auf dem Schirm ... Doch ein Ausflug in den Zoo Eberswalde lohnt sich, zum Beispiel wegen der besonderen Löwenanlage: BesucherInnen gelangen durch einen Tunnel in ihrer Mitte zu einem besonderen Aussichtspunkt – einer voll verglasten Höhle. Auch bei den Pinguinen geht es transparent zu, die Vögel sind über und unter Wasser zu beobachten. Die Vogelperspektive nehmen Gäste selbst bei den Wölfen ein: Ein Baumwipfelpfad führt über ihr Gehege. Am 9. und 10. April gibt es im Zoo von 12 bis 17 Uhr ein spezielles Osterprogramm, Animationen und Mitmachangebote, Spiele und Musik, Basteln und Schminken!



Geöffnet hat die Einrichtung jeden Tag ab 9 Uhr und immer bis zum Einbruch der Dämmerung. Erwachsene zahlen 10 Euro, Kinder zwischen 4 und 17 Jahren 5 Euro. Familienkarten bieten eine Spar-Möglichkeit. Oder man wählt gleich das Kombiticket inklusive Museum und Familiengarten Eberswalde. Auf dem Parkareal warten abenteuerliche Spielpfade, eine Märchenpiellandschaft, Industriegeschichte, Tretboote, Pflanzenvielfalt und Sportmöglichkeiten. Das Museum befindet sich unter dem Dach des ältesten Fachwerkhauses der Stadt und dokumentiert Haus-, Stadt- und Regionalgeschichte. Zu den wichtigsten Exponaten gehört die vollständige Nachbildung des berühmten Eberswalder Goldschatzes, dem bedeutendsten mitteleuropäischen Goldfund aus der späten Bronzezeit. Für die Friedenau-Eberswalde-Tour sind „one way“ im Auto rund 100 Minuten „fällig“, circa 120 dauert es mit Bahn und Bus.

www.zoo.eberswalde.de

Fotos: ©Geoprotif Lars, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons

KARFREITAG
7. APRIL 2023
18.00 UHR

MARKUS PASSION

*Pasticcio von Johann Sebastian Bach
mit Musik von Keiser, Händel und Bach*

CHRISTINA ANDERSSON – SOPRAN

YONGBEOM KWON – ALTUS

VOLKER NIETZKE – TENOR UND EVANGELIST

JOHANNES BLANK – BASS

JÖRG GOTTSCHICK – JESUSWORTE

FRIEDENAUER KANTOREI

BAROCKORCHESTER ARIS ET AULIS

SVENJA ANDERSON – LEITUNG



Eintritt 15 € (erm. 10 €) | freiw. Förderpreis 20 € | Karten unter (030) 85111 38
Kirche Zum Guten Hirten | Friedrich-Wilhelm-Platz | 12161 Berlin

DIGITAL & ENTSPANNT

Lehnen Sie sich zurück, während wir uns mit
der **IT-SERVICE-FLAT** um alles kümmern.



JÖRISSSEN . EDV
Beratung • Ausführung • Service

Seit über 30 Jahren in Berlin-Reinickendorf

www.joerissen-edv.de

Looking for FRIEDA?

Exklusive Auslagestellen in Friedenau und Umgebung

Aperitivo Café Stubenrauchstraße 57 12161 Berlin	Der Zauberberg Buchhandlung Bundesallee 133 12161 Berlin	Fräulein Hirschhorn Hauptstraße 67 12159 Berlin	KommRum e. V. Schnackenburgstraße 4 12159 Berlin	REWE Walther-Schreiber-Platz 1 12161 Berlin
Apotheke am Bundesplatz Bundesplatz 3 10715 Berlin	design attack Lauterstraße 12 12159 Berlin	Frau Behrens Torten Rheinstraße 65 12159 Berlin	Lauter Apotheke Rheinstraße 63 12159 Berlin	Restaurant Batumi Eisenacher Straße 79 10823 Berlin
Meisterkonditorei Babka & Krantz Hackerstraße 1 12161 Berlin	DOMICIL- Seniorenpflegeheim Feuerbachstraße 44 12163 Berlin	Friedenauer Weinhandlung Hauptstraße 80 b 12159 Berlin	Les Caves Weine Hedwigstraße 16 12159 Berlin	Rheineck Apotheke Rheinstraße 40 12161 Berlin
Ballettschule Hans Vogl Rheinstraße 45 12161 Berlin	Dr. Rudes Apotheke Friedrich-Wilhelm-Platz 6 12161 Berlin	Gemeinschaftspraxis Dr. med. Ullrich Möll/ Lukas Schnitzler Schloßstraße 40 12165 Berlin	LIFE e. V. Rheinstraße 45 12161 Berlin	Ridders Rösterei Schmiljanstraße 13 12161 Berlin
Biermeister Gleditschstraße 70 10781 Berlin	Drei Käse Hoch Hauptstraße 73 12159 Berlin	Helianthus Apotheke Rheinstraße 27 12161 Berlin	Mittelpunktbibliothek Schöneberg Hauptstraße 40 10827 Berlin	S-Café Friedenau Bahnhofstraße 4c 12159 Berlin
Buchhandlung Thaer Bundesallee 77 12161 Berlin	EDEKA Körnerstraße 30 12157 Berlin	Herzinstitut Berlin Schloßstraße 34 12165 Berlin	Nachbarschaftshaus Friedenau Holsteinische Straße 30 12161 Berlin	Schade & Gebauer Sanitätshaus Bundesallee 106 12161 Berlin
Bundesplatz Kino Bundesplatz 14 10715 Berlin	EDEKA Handjerystraße 89-99 12159 Berlin	Holzklasse Berlin Stubenrauchstraße 73 12161 Berlin	Nachhilfe & Sprachen Berlin Breite Straße 51 14199 Berlin	Schmidts Fanshop Dürerplatz 3 12157 Berlin
Burger Apotheke Bundesallee 92 12161 Berlin	EDEKA Karlsbader Straße 17 14193 Berlin	Hörgeräte an der Kaisereiche Rheinstraße 21 12161 Berlin	Nicolaische Buchhandlung Rheinstraße 65 12159 Berlin	Soul Bits Bundesallee 133 12161 Berlin
Café Witty Stories Perelsplatz 1 12159 Berlin	e.e.m Naturkosmetik Schmiljanstraße 23 12161 Berlin	Hotel Friedenau - Das Literaturhotel Berlin Fregestraße 68 12159 Berlin	Optiker Bode Rheinstraße 37 12161 Berlin	Sterntal Café Rheinstraße 10 12159 Berlin
Cremer + Cremer Wohndetails Handjerystraße 82 12159 Berlin	Eis Voh Bundesallee 118 12161 Berlin	Intersport OLYMPIA Schloßstraße 34 12163 Berlin	Paesler-Footcare Markelstraße 23 12163 Berlin	Stier-Apotheke Hauptstraße 76 12159 Berlin
Das Hörakustik Studio Hauptstraße 87 12159 Berlin	Eva Lichtspiele Blissestraße 18 10713 Berlin	Budni Bundesallee 88 12161 Berlin	Phonedoctor Hauptstraße 68 a 12159 Berlin	Tabak & Pulver Rheinstraße 42 12161 Berlin
Das Hörakustik Studio Kolonnenstraße 2 10827 Berlin	Evangelisches Seniorenheim Albestraße 31 12159 Berlin	KälteLounge Berlin-Steglitz Bornstraße 2 12163 Berlin	Planetarium am Insulaner Munsterdamm 90 12169 Berlin	Tristan Friseursalon Isoldestraße 10 12159 Berlin
Deen Fitness Club Rheinstraße 45 12161 Berlin	Feinbäckerei Friedenau Hauptstraße 72 12159 Berlin	Katharinenhof Benningensstraße 12162 Berlin	PSD Bank Berlin- Brandenburg Handjerystraße 33 12159 Berlin	Vom Fass Berlin-Friedenau Rheinstraße 64 12159 Berlin
	Fisch Taxi Wiesbadener Straße 16 14197 Berlin	Keramikcafé Colour Your Day Schmargendorfer Straße 36 12159 Berlin	Radsport Südwest Südwestkorso 69 a 12161 Berlin	Warenhaus Bouchon & Sooth Südwestkorso 70 12161 Berlin
	Försters Feine Biere Bornstraße 20 12163 Berlin	Kinder Kochspass Binger Straße 9 14197 Berlin	Restaurant Giramondo Markelstraße 46 12163 Berlin	Werken Spielen Schenken Schloßstraße 110 12163 Berlin
	Foto Kirsch Schmiljanstraße 12 12161 Berlin	Kleines Theater Südwestkorso 64 12161 Berlin	REWE Grunewaldstraße 34-36 12163 Berlin	Whisky Kabinett Schöneberger Straße 12 12163 Berlin
	Fotostudio Fügner Laubacher Straße 36 14197 Berlin	Kochmal! Roennebergstraße 14 12161 Berlin	REWE Schlangensbader Straße 25 14197 Berlin	Wohnzeit Einrichtungen Rheinstraße 50 12161 Berlin
				Zimmertheater Steglitz Bornstraße 17 12163 Berlin

Sie möchten FRIEDA auslegen? Schreiben Sie jetzt an FRIEDA@raz-verlag.de.



THEATER

Eines langen Tages Reise in die Nacht

Eugene O'Neills berühmtes, autobiografisch gefärbtes Familiendrama in vier Akten zeigt von Morgen bis Mitternacht eines einzigen Tages das Leben, das Leiden der Familie Tyrone: Deren Mitglieder, in ihre Neurosen eingesperrt, enthüllen im Aufrollen der Vergangenheit ihr Innerstes und ihre Beziehungen zueinander.

SO | 19.02., 16.00 Uhr, Eintritt 23 - 40,50 €, Schlosspark Theater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Infos und Tickets unter www.schlossparktheater.de

Termintipps für Friedenau & Umgebung

Foto: ©DERPHEIM.de



LESUNG

Premiere: Die Zukunft hat schon begonnen

Oliver Nitsche und Philipp Sonntag sinnieren über die Erfindung des Fernsehens und über den Wunsch des Menschen, das All bis zu seinem Ende zu erforschen. Sie malen Zukunftsvisionen, sprechen über das unausrottbare Böse in der Welt und die Macht der Maschinen. Eine szenisch-musikalische Lesung.

SA | 26.02., 20 Uhr, Eintritt 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter Tel. 25058078 und info@zimmertheater-steglitz.de



KINDER

Der kleine Maulwurf und der Piratenschatz

Was für ein Abenteuer! Der kleine Maulwurf hat die Schatzkarte von Käpt'n Maulbart gefunden. Gemeinsam mit seiner Rattenfreundin Janis begibt er sich auf die Suche, begegnet sprechenden Blumen, einem zahnlosen Wolf, einem großmäuligen Frosch und der weisen Schnecke Uschi. Ein Gastspiel des Theaters Vagabunt für Kinder ab 3 Jahren.

DO | 09.03., 10.30 Uhr, weitere Termine: 10.3., 11.30 Uhr, 11. und 12.3., 16 Uhr, Eintritt 7 - 12 €, Theater Jaro, Schlangenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

BEWEGUNG FR 17.02. | 11.00 UHR
Bewegung, Spaß und Austausch

Ein Kurs für alle, die Spaß an Bewegung haben: Gemeinsam arbeiten die TeilnehmerInnen an Ausdauer, Koordination und Balance – ganz ohne Leistungsdruck. Der Schwerpunkt liegt auch auf dem Austausch in und mit der Gruppe.

Teilnahme frei, Gemeindehaus Nathanael, Grazer Platz 2, 12157 Berlin, Anmeldung unter Tel. 7533409, www.philippus-nathanael.de

GESUNDHEIT SA 18.02. | 14.00 UHR
Stärkung des Immunsystems

Jin Shin Jyutsu ist eine tausende Jahre alte Physiophilosophie, bei der durch Berührung Energiezentren aktiviert werden. In dem Kurs erlernen die TeilnehmerInnen einfache Handgriffe und kurze Sequenzen, mit denen sie ihr Immunsystem stärken und ausbalancieren können. Alle Übungen sind dann auch zu Hause umsetzbar.

Teilnahme 3 - 5 €, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Anmeldung unter Tel. 859951330 oder selbsthilfe@nbhs.de

FAMILIE SO 19.02. | 16.00 UHR



Die Schneekönigin

Drinnen in der großen Stadt lebten zwei kleine Kinder. Sie waren nicht Bruder und Schwester, aber sie waren sich eben so gut. Er hieß Kai und sie hieß Gerda. Wenn der Schnee draußen fegte, saßen sie am warmen Ofen und erzählten sich Geschichten. Ob die Schneekönigin wohl hier herein kommen kann? Figurentheater nach dem berühmten Märchen von Hans Christian Andersen. Mit Marion Reck.

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

KOMÖDIE DI 21.02. | 20.00 UHR



Rent a friend

Sarah ist Workaholic und beschäftigt sich eigentlich nur mit ihrem Job. Dann aber geschieht Unerwartetes: Ihr Vater möchte ihren Verlobten kennenlernen. Den allerdings gibt es blöderweise gar nicht. Bei der Agentur „Rent a friend“, deren Geschäftsmodell auf der Vermietung von „Familienmitgliedern“ beruht, beschafft sich Sarah kurzerhand einen Ersatzmann. Ob das gut geht?

weitere Termine: 22. - 25.03., jeweils 20 Uhr, Eintritt 19 - 40,50 €, Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 78956670, www.schlossparktheater.de

KONZERT SA 18.02. | 19.00 UHR



Meinem Jesum lass ich nicht

Seit seiner Gründung 2005 hat der Norddeutsche Kammerchor sowohl eine Vielzahl von A-Cappella-Stücken als auch einige oratorische Werke zur Aufführung gebracht. Unter der Leitung von Maria Jürgensen und mit Begleitung durch Violine, Viola und Orgel singen die Mitglieder unter dem Titel „Meinem Jesum lass ich nicht“ Werke von Johann Sebastian Bach, Max Reger, Felix Mendelssohn Bartholdy, und Heinrich Schütz.

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

FAMILIE BIS SO | 26.02.



Endspurt für Winterspielplätze

Noch bis 26. Februar halten die Bezirke Tempelhof-Schöneberg und Steglitz-Zehlendorf ihre Winterspielplätze offen. In verschiedenen Sporthallen können Kinder zwischen 1 und 6 Jahren zu den jeweiligen Terminen ohne Voranmeldung an dem kostenlosen Angebot teilnehmen. Qualifizierte TrainerInnen sind im Einsatz, die einen wöchentlich wechselnden Bewegungsparcours aufbauen. Sie motivieren, assistieren und beraten Kinder und Begleitpersonen.

Eintritt frei, nähere Infos zu den verschiedenen Terminen und Orten unter gibt es unter www.sportkinder-berlin.de/bewegter-winter

INFORMATION DI 21.02. | 17.00 UHR

Pflegeversicherung verstehen

Wer hilft, wenn Pflege nötig wird? Und auf welche Weise? Worauf muss man bei Anträgen dazu achten? Antworten auf Fragen wie diese und andere rund um das Thema Pflegeversicherung und Pflege gibt es bei dieser Veranstaltung. Sie findet statt in Kooperation mit Ariane Rausch vom Pflegestützpunkt Tempelhof-Schöneberg.

Teilnahme kostenfrei, Kiezoase-Freiwilligentreff, Barbarossastraße 65, 10781 Berlin, Anmeldung unter Tel. 21730202 oder kiezoase@pffh-berlin.de

AUSTAUSCH MI 22.02. | 10.30 UHR
Debattierclub für Frauen

Die Teilnehmerinnen tauschen sich aus und diskutieren über aktuelle Themen aus Politik, Wirtschaft, Sport, Kultur und Unterhaltung. Das Angebot findet regelmäßig alle zwei Wochen statt: immer mittwochs von 10.30 bis 12 Uhr.

Teilnahme frei, Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Grunewaldstraße 3, 12165 Berlin, Anmeldung unter Tel. 902992410 oder veranstaltung@stadtbibliothek-steglitz-zehlendorf.de

KABARETT SA 18.02. | 20.00 UHR



Affären, Cannabis und Rock 'n' Roll

Premiere im Zimmertheater: Das Kabarett-Ensemble „Die Chilischoten“ zeigt das politische Chaos in 2055: Die internationalen Handelsbeziehungen sind noch „WARNsinniger“ geworden, denn die Vereinigten Staaten von Europa werden heftig bedroht von Cannabis aus den USA – unter Präsidentin Ivanka Trump! Eine Zukunftssatire mit vielen Parodien und jeder Menge Musik!

weiterer Termin: 24.2., 20 Uhr, Eintritt 17 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Infos und Tickets unter Tel. 25058078 oder info@zimmertheater-steglitz.de, www.zimmertheater-steglitz.de

BILDUNG MO 20.02. | 19.30 UHR



Pub Quiz

Heute testen beim allmorgentlichen Pubquiz im Celtic Cottage Pub Quiz Martin und Patrick das Wissen der Gäste. Für die Teams von je höchstens fünf Personen gilt es, in drei Runden Fragen aus verschiedensten Bereichen von Politik über Wissenschaft bis Klatsch & Tratsch zu beantworten. Die SiegerInnen können sich eine Flasche Hochprozentiges aussuchen, für den letzten Platz gibt's ein Glas saure Gurken. Bei der Jackpot-Runde geht's anschließend noch um bares Geld.

Eintritt 1 € Startgeld, Celtic Cottage, Markelstraße 13, 12163 Berlin, Tel. 7924507, Anmeldung unter www.celtic-cottage.de

WORKSHOP MI 22.02. | 15.00 UHR



Kunstworkshop

Das Brustzentrum-City lädt Brustkrebspatientinnen zu einem Kunstworkshop für Malerei und kreatives Gestalten ein. Egal ob ungeübt oder erfahren. Unter Anleitung von Künstler Daniel Sambo-Richter lernen die Teilnehmerinnen unterschiedliche Wege des Gestaltens kennen.

Teilnahme frei (FFP2-Maske und aktuellem Coronatest), Sankt Gertrauden-Krankenhaus, Tagungszentrum (1. OG, Raum 3 + 4), Paretzer Straße 12, 10713 Berlin, Anmeldung unter brustzentrum-city@sankt-gertrauden.de oder Tel. 82722311

THEATER MI 22.02. | 20.00 UHR



Des wird do eh nix! – Karl Valentin

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

Eintritt 15 - 25 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021 oder www.kleines-theater.de

MUSIK MI 22.02. | 20.15 UHR



Afrikadelle

In den USA und Kanada feiert man im Februar den „Black History Month“. Unter dieser Überschrift ist heute im Badenschen Hof die „Afrikadelle Blues Band“ zu hören. Die drei Musiker aus Benin und Burkina Faso fanden einst in Berlin zusammen. Seither kombinieren sie Afrobeat, Salsa, Funk, Blues und Jazz mit akustischen und elektronischen Instrumenten.

Eintritt frei, Badenscher Hof, Badensche Straße 29, 10715 Berlin, um Reservierung wird gebeten unter Tel. 8610080 oder www.badenscher-hof.de

AUSSTELLUNG AB FR. | 24.02.



Chez Icke

Anlaufstelle. Zuhause. Ort zum Reden, Lachen, Weinen, Trinken, Fallen und Aufstehen. Die Kneipe hat eine lange Tradition. Hier wird diskutiert, politisiert und Geschichte geschrieben. Drei Fotografinnen nähern sich dem Thema. Die Künstlerinnen verknüpfen ihre Arbeiten mit Text, Video, Zitaten und Interviews aus Kneipen.

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

KABARETT FR 24.02. | 20.00 UHR



Junger Gebrauchter

Vorhang auf und Pillenwecker aus fürs neue Programm von Nils Heinrich. Der knuddelige Kabarettist, der vor 50 Jahren ‚in einer anderen Welt‘ zur Welt kam, ist drinnen immer noch 25 Jahre jung, draußen kriegt er Falten am Hals. Leute, die ihn regieren, sind teilweise jünger als er. Er ist jetzt sein eigenes Forschungsobjekt und beobachtet auch interessiert, wie die anderen älter werden.

weiterer Termin 25.2., 20 Uhr, Eintritt 12 - 19 €, ufaFabrik – Internationales Kulturzentrum, Varieté Salon, Viktoriastraße 10-18, 12105 Berlin, Tickets unter www.ufafabrik.de

KONZERT FR 24.02. | 21.00 UHR



Strukturen

Das Hornung Trio mit Ludwig Hornung (Piano), Matthias Pichler (Bass) und Bernd Oezsevim (Drums) spielt das Release Konzert zu seinem neuen Album: Das Publikum erwarten vielschichtige Kompositionen und Improvisationen mit verschiedenen Klangfarben und Dynamiken. Individuelle Inspirationsquellen lassen Strukturen weit aus dem bunten Feld des Piano-Jazz herausragen.

Artist Support Fee: 20 €, Zig Zag Jazz Club, Hauptstraße 89, 12159 Berlin, Infos und Tickets unter www.zigzag-jazzclub.berlin

INFORMATION DI UND MI | 15.00 UHR

Kostenlose Mietberatung

Modernisierungsankündigungen, Betriebskostenabrechnungen, Mieterhöhungen, Wohnungsmängel, oder Umwandlung von Miet- in Eigentumswohnungen: Dies sind Beispiele für Themen, die bei einer kostenlosen Mietberatung besprochen werden können. Als ExpertInnen sind mietrechtserfahrene RechtsanwältInnen vor Ort.

Eintritt frei, Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin, Anmeldung unter Tel. 2934310 oder info@asum-berlin.de

GESUNDHEIT SA 25.02. | 10.00 UHR

Erste-Hilfe-Kurs für Säuglinge

Was ist zu tun, wenn ein Kind einen Unfall hat, sich verletzt, verbrannt oder ein anderer medizinischer Notfall eintritt? Dieser Kurs möchte Eltern helfen, die richtigen Rettungs- und Versorgungsmaßnahmen zu ergreifen. Babys können selbstverständlich mitgebracht werden.

Teilnahme 50 € (beziehungsweise 90 € für Paare), Familiencafé Rubens, Rubensstraße 84, 12157 Berlin, Anmeldung unter www.familienzentrumrubens.de

KINDER SA 25.02. | 16.00 UHR



Polaris und das Rätsel der Polarnacht

Pinguin James reist um die Welt und trifft am Nordpol auf den Eisbären Vladimir. Zusammen schauen sie sich den Sternenhimmel genauer an, entdecken Polarlichter und stellen fest, dass sie unbedingt mehr darüber wissen wollen. Gemeinsam bauen sie das Raumschiff Polaris und beginnen ihr Weltraumabenteuer.

weitere Termine: 4.3., 16 Uhr, 19.3., 15 Uhr, 24.3., 9.30 Uhr, Eintritt 7,50 - 9,50 €, Planetarium am Insulaner/Wilhelm-Foerster-Sternwarte, Munsterdamm 90, 12169 Berlin, Tickets unter www.planetarium.berlin

MUSIK SA 25.02. | 20.00 UHR



Belausche die Sterne

Seine Reisen in die Mongolei und nach Sibirien haben ihn sehr beeinflusst: Die Musik des Saxofonisten und Klangkünstlers Joachim Gies ist auf das Wesentliche reduziert; der Titel des Konzerts „Belausche die Sterne“ bezieht sich auf die trancehaft klingenden Melodien. Neben dem Saxofon spielt Gies auch andere Instrumente wie das Aquaphone.

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

MUSIK SA 25.02. | 19.00 UHR



RIGSBY – Acoustic Music

Handgemachte Musik mit akustischen Instrumenten ist das Markenzeichen von RIGSBY. Das Repertoire von Caterina und Klaus Suckow, Markus Raatz und Torsten Wendorf reicht von Swing über Country bis Folk. Es umfasst Bekanntes und weniger Bekanntes aus den Schallplattenarchiven – in von der Band aufgearbeiteter Variation. Alle vier MusikerInnen bringen auch Erfahrung aus anderen Berliner Formationen mit.

Eintritt frei, Celtic Cottage, Markelstraße 13, 12163 Berlin, Tel. 7924507, weitere Infos unter www.celtic-cottage.de

EVENT SO 26.02. | 15.00 UHR.



Vom Urknall zum Menschen

Woher kommen wir? Was musste alles geschehen, bevor wir Menschen uns entwickeln konnten? In eindrucksvollen Bildern erlebt das Publikum im Planetarium, wie Milchstraße, Sonne und Erde entstanden ... und schließlich das Leben. Gewaltige Sternexplosionen, katastrophale Kometeneinschläge, Dinosaurier und andere Urzeit-Wesen. Eine Zeitreise – vom Urknall bis ins Heute.

weitere Termine: 8. und 23.3., 18 Uhr, 15.3., 11 Uhr, Eintritt 7,50 - 9,50 €, Planetarium am Insulaner, Munsterdamm 90, 12169 Berlin, Tickets unter www.planetarium.berlin

THEATER SO 26.02. | 16.00 UHR



Ex und Hopp(s)

Heutzutage ist das Leben gut durchgeplant. Da soll auch der eigene Tod nicht dem Zufall überlassen bleiben. Der Slogan „Erleben Sie Ihren Tod schon jetzt“ treibt vier Frauen zu einem dubiosen Spediteur mit Science-Fiction-Hintergrund. Hochspannung entsteht, und schon bald brennen die Sicherungen durch. Eine Kooperation des Theaters der Erfahrungen (Deutschlands ältestes Altentheater) mit dem Ambulanten Hospizdienst Schöneberg-Steglitz.

Eintritt 12 €, ufaFabrik, Varieté Salon, Viktoriastraße 10-18, 12105 Berlin, Infos und Tickets unter www.ufafabrik.de

KINDER SO 26.02. | 16.00 UHR

Es war einmal ein Zauberbaum

Im Wald steht ein Wunderbaum voller Früchte. Niemand schafft es, ihn zu erklimmen. Was dann wohl geschieht? Ellen Luckas erzählt die schönsten Baummärchen. Nebenbei singt sie und spielt auf dem Akkordeon. Das Publikum ist herzlich eingeladen mitzusingen. Für Kinder ab 3 Jahren.

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

WORKSHOP MI 01.03. | 09.30 UHR

Bewährte Hausmittel

Wie kann das eigene Kind mit sanften Mitteln bei einer Erkrankung unterstützt werden? In dem Kurzworkshop beschäftigen sich die Teilnehmenden mit Wickeln und wohltuenden Anwendungen mit Wasser oder Zwiebeln. Alle genutzten „Zutaten“ sind natürlich und meist im eigenen Haushalt zu finden.

Teilnahme 35 €, Familiencafé Rubens, Rubensstraße 84, 12157 Berlin, Anmeldung unter Tel. 55273743 oder olivia@wellness-im-leben.de

KINDER MO 27.02. | 11.00 UHR



Plastikraupe

Die kleine Raupe frisst sich durch eine Welt aus Plastik. Sie hat nur ein Problem – sie fühlt sich einsam. Auf der Suche nach einem Freund findet sie einen Strohalm-Regenwurm und ein Schweinchen aus einer PET-Flasche. Erschöpft von ihrer Suche schläft die kleine Raupe ein und träumt von Farbe, Luft und Leben und einem kleinen Stück Natur.

weitere Termine: 28.2. sowie 2. und 3.3., 9 und 11 Uhr, Eintritt ab 5 €, Theater Morgenstern, Rheinstraße 1, 12159 Berlin, Tickets und Infos unter Tel. 25058078 oder www.theater-morgenstern.de

BERATUNG MO 27.02. | 16.00 UHR



Kostenlose Energieberatung

MieterInnen, private Haus- und WohnungseigentümerInnen sowie BauherrInnen können sich bei diesem Angebot kompetenten und unabhängigen Rat in Energiefragen einholen. Die Situation der TeilnehmerInnen wird analysiert und passende Maßnahmen vorgeschlagen. Ratsuchende bringen bestenfalls gleich alle Unterlagen im Zusammenhang mit ihrem Anliegen und ihren Fragen mit.

weiterer Termin 27.3., 16 Uhr, Eintritt frei, Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Grunewaldstraße 3, 12165 Berlin, Terminvereinbarung unter Tel. 0800 809802400

WORKSHOP MO 27.02. | 17.00 UHR



Upcycling Parcours

Das Projekt „UmWeltfrauen“ geht in eine neue Runde. Diesmal dreht sich alles um das Thema Upcycling. Vor Ort ist ein kleiner Parcours aufgebaut, bei dem sich die TeilnehmerInnen kreativ und künstlerisch betätigen können. Täglich genutzte und gebrauchte Materialien inspirieren dazu, etwas Neues herzustellen. Ziel ist es, die Umwelt zu entlasten, Energie und Rohstoffe einzusparen.

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

AUSSTELLUNG BIS FR. | 10.03.



Non-Human Narratives II

Die Klangkünstlerin Martyna Poznanska verwandelt den Lichthof der Schwartzschen Villa in eine kosmische Konstellation mit darin verborgenen Lautsprechern, aus denen die Sprache von Insekten, Käfern aber auch größeren Tieren erklingt. Dabei stellt sie unsere menschliche Sprache anderen gegenüber und verweist damit darauf, dass wir mit unserer Sprache nur einen kleinen Teil der Welt darstellen.

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

KINDER DI 28.02. | 16.00 UHR



Der kleine Drache Kokosnuss

Drachen können fliegen und Feuer spucken. Aber das müssen sie erst einmal lernen. Der kleine Drache Kokosnuss ist der einzige aus seiner Klasse, der es noch geschafft hat, von der Klippe zu springen und zu Feuerfelsen zu fliegen. Er hat nämlich Höhenangst. Ein Theater der Kammerpuppenspiele Bielefeld, inszeniert von Ingo Siegners Bestseller mit großen Figuren, Schauspiel und mitreißender Musik.

weitere Termine: 1. und 3.3., 16 Uhr, sowie 4.3., 14 und 16.30 Uhr, Eintritt 13 -15 €, ufaFabrik, Varieté Salon, Viktoriastraße 10-18, 12105 Berlin, Tickets unter www.ufafabrik.de

UNTERHALTUNG MI 01.03. | 14.00 UHR

Film-Café

Der Film „Die Insel der Zitronenblüten“ erzählt von zwei Schwestern, die sich entzweit haben. Als eine unbekannte Wohltäterin ihnen ihre Bäckerei vermachte, muss das Duo wieder zueinander finden.

Eintritt 8 €, Treffpunkt: Vor dem Titania Palast, GutsMuthsstraße 27/28, 12163 Berlin, Anmeldung unter Tel. 0157 73460091 oder Tel. 7961755, Infos auch unter www.philippus-nathanael.de, Teilnahme nur mit medizinischer Maske.

AUSSTELLUNG BIS SO. | 12.03.

Kyiv Emerging

Die Gruppenausstellung Kyiv Emerging porträtiert die Widerstandsfähigkeit und Schönheit von Kiew. Im Jahr 2022 war die ukrainische Hauptstadt durch den Angriffskrieg Russlands mehrmals am Rande des Abgrunds und hat es bisher dennoch geschafft, sich zu behaupten und sogar lebenswert zu bleiben.

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

DAS BERLINER KULT-THEATER



**prime
time
theater**

**GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING®**



MI 15.02. 20:15 Der Gefangene von Instagram
DO 16.02. 20:15 Der Gefangene von Instagram
FR 17.02. 20:15 Der Gefangene von Instagram
SA 18.02. 20:15 Der Gefangene von Instagram
SO 19.02. 11:00 Der Gefangene von Instagram

MI 22.02. 20:15 Der Gefangene von Instagram
DO 23.02. 20:15 Der Gefangene von Instagram
FR 24.02. 20:15 Der Gefangene von Instagram
SA 25.02. 20:15 Der Gefangene von Instagram
SO 26.02. 11:00 Der Gefangene von Instagram

MI 01.03. 20:15 Der Gefangene von Instagram
DO 02.03. 20:15 Der Gefangene von Instagram
FR 03.03. 20:15 Der Gefangene von Instagram
SA 04.03. 20:15 Der Gefangene von Instagram
SO 05.03. 11:00 Der Gefangene von Instagram



**Karten und Infos unter
www.primetimetheater.de**

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

THEATER DO 02.03. | 11.00 UHR



Plan B

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

weitere Termine: 2.3., 18 Uhr, 3., 6.3. und 7.3., 11 Uhr, Eintritt 7,50 - 16 €, Theater Strahl, Kulturhaus Schöneberg, Kyffhäuserstraße 23, 10781 Berlin, Tickets unter Tel. 69599222 oder www.theater-strahl.de

BÜHNE DO 02.03. | 20.00 UHR



Himmlische Zeiten

Im Krankenhaus treffen sie aufeinander: die Karrierefrau, die ihren Managerposten mit einer Generalüberholung verteidigen will, die Junge, die kurz vor Torschluss ihr zweites Kind bekommt, die Hausfrau, deren Rente nicht zum Leben und nur knapp zum Sterben reicht, und die Vornehme, die unter Gedächtnisstörungen leidet. Mit neuen Texten versehene Hits lassen die vier Damen zu Hochform auflaufen.

weitere Termine: 3. und 4.3., 20 Uhr, Eintritt 19 - 40,50 €, Schlossparktheater, Schloßstraße 48, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 78956670, www.schlossparktheater.de

AUSSTELLUNG AB FR. | 03.03..



Skulpturen, Video und Fotografie

Die Ausstellung zeigt bis 31.3. Foto- und Videoarbeiten von Wojtek Skowron und Skulpturen von Ute Hoffritz präsentiert. Letztere wirken zunächst klar und überschaubar, betrachtet man sie aber länger, dann findet man immer wieder neue Details. Wojtek Skowrons Werke zeigen ein Zusammenspiel von Licht und Alltagsobjekten. Vernissage ist ab 18.30 Uhr; am 17. März gibt es um 19 Uhr eine Videovorführung.

Eintritt frei, Die kleine Galerie, Goßlerstraße 21, 12161 Berlin, geöffnet Mi bis Fr 15-18 Uhr, Sa 11-14 Uhr, www.diekleinegalerie-berlin.de

KONZERT FR 03.03. | 20.00 UHR

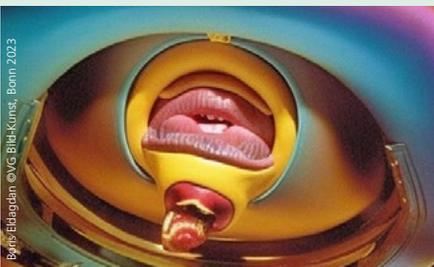


Muhtelif – eine musikalische Reise

Die 2015 in Istanbul gegründete und heute in Berlin ansässige Band „Muhtelif“ präsentiert ein breites Repertoire in türkischer, griechischer, arabischer und armenischer Sprache. Von traditionell bis populär, von den 70er Jahren bis heute. Die Band baut ihre Werke aus scheinbar „disharmonischen und abweichenden“ Liedern auf, um den Einfluss der verschiedenen Kulturen zu betonen.

Eintritt 10 - 15 €, Schwartzsche Villa (Studio), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten an der Abendkasse, www.muhtelifmuzik.de

AUSSTELLUNG BIS 15.03.



The Posthuman Condition

Die Werkschau von Boris Eldagdan vereint Arbeiten, die in den Jahren 2018 bis 2023 entstanden sind. Zu erleben sind mithilfe künstlicher Intelligenz erzeugte Bilder sowie Videoarbeiten, die mit transhumanistischen Performern entstanden. Alles dreht sich um die Frage nach dem Wesen des Menschen, den Gründen seines Scheiterns und die Sehnsucht nach Transzendenz.

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

WORKSHOP SA 04.03. | 14.00 UHR



Stempel-Workshop bei „Fräulein Hirschhorn“

Schöne, kreative Karten und Papieranhänger haben viele Verwendungsmöglichkeiten. Da wäre demnächst Ostern ... aber auch individuelle Einladungen oder Einschulungsgratulationen „DIY“ liegen im Trend. Dieser Kurs lehrt die TeilnehmerInnen, Papier originell und hübsch zu bestempeln. Es gibt Tipps fürs richtige Equipment und Anleitung zu geeigneten Techniken.

Teilnahme 50 € inklusive Material und Snacks, Fräulein Hirschhorn, Hauptstraße 67, 12159 Berlin, Anmeldung unter Tel. 98331807 oder www.naehenberlin.de

MUSIK SA 04.03. | 19.00 UHR



Ein Faust'scher Pakt

Neben Literaturschaffenden fanden KomponistInnen die Spannungen und das seelische Suchen der Figur(en) der Legende des Faustus anziehend. Dieser Klavierabend mit Timothy Michael Thorson liefert die klanglichen „Antworten“ des Meisters Franz Liszt (h-moll Sonate, 1853) und Sergej Rachmaninoffs (1. Klavier-sonate, 1907).

Eintritt frei – „Austritt nach Glücksempfinden“, Schwartzsche Villa (Großer Salon), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten und Infos unter Tel. 0174 1455599, tmthorson@web.de, www.thorson.de

KINDER SO 05.03. | 16.00 UHR



Neues vom Plüschtierdokter

Auch Plüschtiere kommen mit Problemen zu Dr. Hilf-mir ... denn der ist Doktor Professor der Plüschtier-Problemlösologie. Schaf Billy will Aufmerksamkeit für seinen Handstand, Ratte Pepe fürchtet, sie wäre unwichtig, weil sie doch so klein ist, und Schildkröte Sir Henry will ein Held werden. Das Publikum (3 - 7 Jahre) ist aufgefordert, sie mit Singen, Tanzen und Spielen zu unterstützen. Dauer: rund 50 Minuten.

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

AUSSTELLUNG AB SO | 05.03.



Touch – Eingriffe in die fotografische Oberfläche

Silke Helmerdig, Stefanos Pavlakis, Jens Schünemann und Sabine Wild präsentieren bis 8.4. Fotografien, die durch einen manuellen, teils gewaltsamen, manchmal zärtlichen Eingriff in das Ausgangsmaterial neu interpretiert werden. Silke Helmerdig zerkratzt, Jens Schünemann zerknickt, Stefanos Pavlakis zerreißt, Sabine Wild verwebt. Vernissage am 4.3., 19 - 21 Uhr.

Eintritt frei, Kunstwild, Eschenstraße 4, 12161 Berlin, geöffnet Fr 18 - 21 Uhr, Sa und So 15 - 18 Uhr, wild@kunstwild.de und Tel. 01577 1900472, www.kunstwild.de

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

THEATER DI 07.03. | 20.00 UHR



Traumnovelle

In einem Moment großer Nähe erzählt Albertine ihrem Ehemann Fridolin von einer Fantasie über einen anderen Mann. Der wird dadurch in einen emotionalen Strudel gestürzt. In nächtlichen Streifzügen versucht er, seine Selbstsicherheit zurückzugewinnen. Auch wenn die Novelle von Schnitzler vor ungefähr hundert Jahren entstanden ist, ist das zentrale Thema absolut modern geblieben: die Begegnung in der Partnerschaft mit den eigenen Ängsten und Projektionen.

Eintritt 15 - 25 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021 oder www.kleines-theater.de

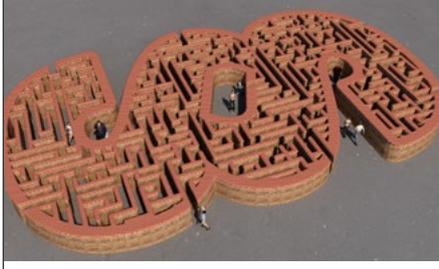
BENEFIZEVENT DI 07.03. | 19.00 UHR

Die Welt ruht auf der Hoffnung

Bekannte Berliner AutorInnen und SchauspielerInnen lesen aus einer Auswahl aktueller iranischer Literatur. Mit diesem Benefiz-Event möchte die Literaturinitiative Berlin die Frauen in dem Land unterstützen, in dem sie so vielen Repressalien und Gewalt ausgesetzt sind. Alle Einnahmen werden daher gespendet.

Eintritt 10 - 16 €, Schwartzsche Villa (Großer Salon), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Tickets unter Tel. 834 35 04 oder katrin.hesse@literaturinitiative.de

KABARETT FR 10.03. | 20.00 UHR

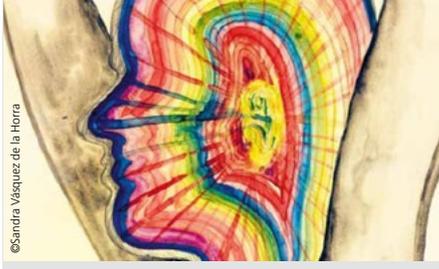


Am achten Tag schuf Gott den Rechtsanwalt

Kein anderes Volk der Welt hat wie wir Deutschen eine derartige Fülle an Gesetzen und Paragraphen hervorgebracht. Wir regeln einfach alles: die Eheschließung bei Bewusstlosigkeit und das vorschriftsmäßige Anbringen von Warndreiecken bei Trauer-Prozessionen. Mit Johannes Hallervorden.

weiterer Termin: 18.3., 20 Uhr, Eintritt 17 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter Tel. 25058078 oder info@zimmertheater-steglitz.de, www.zimmertheater-steglitz.de

AUSSTELLUNG AB SA | 11.03.



Das archetypische Ich

Die in Berlin lebende Künstlerin Sandra Vásquez de la Horra erstellt vor allem mittel- und großformatige Zeichnungen und Papierarbeiten in Mischtechnik, die sie anschließend in Wachs taucht. Daraus entstehen ein semitransparenter Effekt und eine plastische Anmutung. Gezeigt werden 40 Arbeiten aus den vergangenen 20 Jahren. Die Ausstellung ist zu erleben bis 27. August.

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

DAS BERLINER KULT-THEATER



**prime
time
theater**

**GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING®**



MI 08.03. 20:15 Einmal Spandau mit Alles
Do 09.03. 20:15 Einmal Spandau mit Alles
Fr 10.03. 20:15 Einmal Spandau mit Alles
Sa 11.03. 20:15 Einmal Spandau mit Alles
SO 12.03. 11:00 Einmal Spandau mit Alles

MI 15.03. 20:15 Einmal Spandau mit Alles
Do 16.03. 20:15 Einmal Spandau mit Alles
Fr 17.03. 20:15 Einmal Spandau mit Alles
Sa 18.03. 20:15 Einmal Spandau mit Alles
SO 19.03. 11:00 Einmal Spandau mit Alles

MI 22.03. 20:15 Einmal Spandau mit Alles
Do 23.03. 20:15 Einmal Spandau mit Alles
Fr 24.03. 20:15 Einmal Spandau mit Alles
Sa 25.03. 20:15 Einmal Spandau mit Alles
SO 26.03. 11:00 Einmal Spandau mit Alles



**Karten und Infos unter
www.primetimetheater.de**

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

KINDER MO 13.03. | 10.30 UHR



Bli-Bla-Blütentanz

Die Schwestern Blumi und Blümi Gänseblümchen, noch zwei kleine Knospen, entdecken die aufregende Welt der Pflanzen. Sie lernen die eifrige Biene Sumsi, die gefräßige Schnecke Snigel, die Sonne und den Regen kennen. Die Kinder (2 bis 8 Jahren) tanzen mit den beiden den „Bli-Bla-Blütentanz“, unterstützen sie tatkräftig beim Wachsen und erleben tolle Abenteuer. Dauer: 40 Minuten

Eintritt 5 - 6 €, Schwartzsche Villa (Zimmertheater), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten unter info@zuckertraumtheater.de, Tel. 44053615, www.zuckertraumtheater.de

LITERATUR DI 14.03. | 18.30 UHR



Andreas Maier liest „Die Heimat“

Mit untrüglichen Gespür für alles Abgründige in der geliebten Normalität erzählt Andreas Maier von Deutschland zwischen Weltkrieg, Mauerfall und Jahrtausendwende davon, wie es sich die Menschen gemütlich machen in vierzig Jahren Geschichte. Unbestechlich ist sein Blick auf eine Heimat, die seit jeher Fiktion ist.

Eintritt frei, Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin. 3. OG im Einkaufszentrum „Das Schloss“. Um Voranmeldung wird gebeten unter Tel. 902992410 oder per E-Mail an veranstaltung@stadtbibliothek-steglitz-zehlendorf.de

JUGENDTHEATER MI 15.03. | 18.00 UHR



Zuckerland

In „Zuckerland“ geht eine Tochter mit dem Publikum auf die Suche nach einer Richtung für ihr Leben. Mit einem Vater voller Trostlosigkeit an ihrer Seite ist sie dabei alles auf einmal: hilfloses Kind, rebellierende Jugendliche und eine vorausschauende Erwachsene mit viel zu viel Verantwortung. Ab 11 beziehungsweise 14 Jahren, Dauer: 90 Minuten.

weitere Termine: 16., 17., 20., 21., 22.3., 11 Uhr, Eintritt 6 - 16 €, Theater Strahl, Kulturhaus Schöneberg (Probephöhne), Kyffhäuserstraße 23, 10781 Berlin, tickets@theater-strahl.de, Tel. 69599222, www.theater-strahl.de

KONZERT MI 15.03. | 20.15 UHR



Carmen Hey Swing Quartett & Manouches

Carmen Hey spielt auf ihrem Akkordeon schon seit ihrem vierten Lebensjahr. An diesem Abend präsentiert sie, begleitet von ihrem Swing-Quartett an der Gitarre und am Kontrabass, feinen Swing-Jazz im Stil von Django & Stephane sowie ausgesuchte französische Muses. Special Guest ist Gigi Reinhardt an der Gitarre.

Badenscher Hof Jazzclub & Restaurant, Badensche Straße 29, 10715 Berlin, um Reservierung wird gebeten unter Tel. 8610080 oder www.badenscher-hof.de

THEATER DO 16.03. | 20.00 UHR



Der Sittich

Ein Ehepaar jenseits der Silberhochzeit lädt ein befreundetes Paar zum Abendessen ein. Kurz vor der Verabredung sagt der gemeinsame Freund das Essen ab. Leicht irritiert beginnen die Gastgeberinnen darüber zu spekulieren, was der wirkliche Grund für diese Wendung ist – eine Autopanne oder vielleicht gar eine Trennung? Mit feinem Gespür stellt das Stück konventionelle Rollenbilder auf den Kopf.

weitere Termine: 17. - 18.3., 20 Uhr, 19.3., 18 Uhr, Eintritt 15 - 25 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021 oder www.kleines-theater.de

LESUNG SO 19.03. | 11.00 UHR

Geschichten vom Glück

Hans sucht das Glück, den Schatz am Ende des Regenbogens. Er begibt sich auf eine Reise um die Welt, und die ZuhörerInnen werden Zeuginnen seiner Abenteuer und Begegnungen. Susanne Anyanwu und Christine Zeides erzählen als „Kalliope Schwestern“ mit Märchen und Mythen für Erwachsene.

Eintritt frei – Spenden erwünscht, Schwartzsche Villa (Großer Salon), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, eine Voranmeldung ist nötig unter kalliope-schwestern@web.de

INFORMATION DI 21.03. | 17.00 UHR

Selbstfürsorge

Die Pflege von Familienmitgliedern kostet meist viel Kraft, Zeit und Geld. Deshalb hat die Kontaktstelle Pflegeengagement eine Veranstaltung organisiert, bei der pflegenden Angehörigen hilfreiche Angebote nähergebracht werden. Gleichzeitig bietet sie eine Gelegenheit für Austausch.

Teilnahme frei, Kiezoase-Freiwilligentreff, Barbarossastraße 65, 10781 Berlin, Anmeldung unter kiezoase@pffh-berlin.de oder Tel. 21730202

KINDERTHEATER DI 21.03. | 10.00 UHR



© Jörg Metzner / Theater Morgenstern

Zwei Freunde

Der pingelige Herr Holzapfel langweilt sich zu Tode. Seit er alt ist, kann er tagein und tagaus nur noch darauf warten, dass etwas Spannendes passiert. Auf einmal ist da eine Kiste. Und in der Kiste ist Levi. Doch wer oder was ist Levi? Bevor Herr Holzapfel dahinterkommt, hat das Abenteuer bereits begonnen, eine gefährliche Piratengeschichte.

weitere Termine: 22., 23. und 27. bis 31.3., 10 Uhr, 26.3., 16 Uhr, Eintritt 5 - 10 €, Theater Morgenstern, Rheinstraße 1, 12159 Berlin, Tickets unter Tel. 25058078 und www.theater-morgenstern.de

GESUNDHEIT DI 21.03. | 17.00 UHR

Entspannung im Alltag

Die TeilnehmerInnen erfahren mehr über Entspannungstechniken, die sich leicht im Alltag anwenden lassen, etwa die sogenannte progressive Muskelrelaxation. Zum Ende der Veranstaltung gehen alle gemeinsam auf eine kurze Traumreise.

Teilnahme 10 - 15 €, Kinderhaus Friedenau, Lauterstraße 40, 12159 Berlin, Anmeldung unter selbsthilfe@nbhs.de oder Tel. 859951330

AUSTAUSCH MO 27.03. | 13.00 UHR

Punsch und Puschen

Unter dem Titel „Punsch und Puschen“ geht es bei dieser Veranstaltung darum, sich auszutauschen und in netter Runde gemeinsam zu stricken. Etwas Erfahrung mit dieser Art der Handarbeit ist empfohlen. Dazu wird Punsch gereicht.

Teilnahme 1 €, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Anmeldung unter selbsthilfe@nbhs.de oder Tel. 859951330

FAMILIE SA 25.03. | 13.00 UHR



Krabbeln, kriechen, Kreise ziehen – Insekten auf der Spur

Eine entscheidende Rolle in unserem Öko-System spielen Insekten. Aus diesem Grund wird der Nachmittag genutzt, um uns auf vielfältige Art und Weise mit den kleinen Tierchen zu befassen. Von Bildergeschichten bis hin zu Spiel- und Kreativangebote zum Thema für die ganze Familie mit Kindern von 0 bis 6 Jahren. Das Motto lautet „krabbeln, kriechen und Kreise ziehen“. Bis 17 Uhr.

Eintritt frei, Mobiles Familienzentrum Friedenau, Cranachstraße 7, 12157 Berlin

KINDER SA 25.03. | 16.00 UHR



© Gerhard Wistuba / Theater JARO

Der Fuchs, die Feen und das Ei

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

weitere Termine: 26.3., 16 Uhr, 28. - 30.3., 10.30 Uhr, Eintritt 7 - 12 €, Theater JARO, Schlagenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

KINDER SA 25.03. | 16.00 UHR



© Die Kleinen fünf

Von Ümpfen, Strümpfen und (K)Einhörnern

„Von Ümpfen, Strümpfen und (K)Einhörnern“ ist ein interaktives Musiktheaterstück mit viel Liebe zum Detail. Die quirlige Henna aus dem Wald, der wortkarge Grummli und die wissbegierige Klangforscherin Lucia begeben sich mit dem Publikum auf eine Reise ins Land der Töne und Bilder. Mit Gesang, Akkordeon, Klavier, Gitarre und Glockenspiel.

weiterer Termin 26.3., 15 Uhr, Eintritt 5 - 8 €, Schwartzsche Villa (Zimmertheater), Grunewaldstraße 5, 12165 Berlin, Tickets und Infos unter fuxx_berlin@web.de, www.uempfe.de

BÜHNE SA 25.03. | 20.00 UHR



© Kleines Theater

Leonard Cohen

Eine musikalisch-poetische Reise mit Songs und Texten von Leonard Cohen: Das Nachdenken über Glauben und die Religionen und auch das Zweifeln daran haben Cohen nie losgelassen. Er war ein ewig Suchender und hat dies auf unvergleichliche Weise in seinen Texten verarbeitet, die die Menschen über seine unsterblichen Songs bis heute begleiten.

weiterer Termin: 26.03., 18 Uhr, Eintritt 15 - 25 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021 oder www.kleines-theater.de

KINDER SO 26.03. | 16.00 UHR



© Promo Zimmertheater Steglitz

Von dem Tierchen, das redete ...

Zwei Brüder, die unterschiedlicher nicht sein könnten, erleben gemeinsam ein Abenteuer. Der Jüngere, ein sehr gütiger Mensch, bekommt Besuch von einem kleinen Dschungeltier. Er erzählt es und freut sich, mit ihm zu leben. Doch dann leiht er es seinem lieblosen Bruder. Es kommt zu zauberhaften Verwandlungen. Ellen Luckas erzählt das vietnamesische Märchen mit Akkordeon und Gesang für Kinder ab 3 Jahren.

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

MUSIK SO 26.03. | 19.00 UHR



Recital: Luciano Asmus Hausmann Hervida

Luciano Asmus Hausmann Hervida hat sich bislang als Pianist vor allem mit Kammermusik sowie Neuer und Neuester Musik einen Namen gemacht. In diesem Recital wird er als Solist Werke von Johann Sebastian Bach, Ludwig van Beethoven, Isaac Albéniz, John Cage und Helmut Lachenmann interpretieren. Hausmann Hervida ist mehrfacher Bundes- und Sonderpreisträger von Jugend Musiziert.

Eintritt frei, Schwartzsche Villa (Großer Salon), Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten und Infos unter trilogie@t-online.de

KONZERT MI 29.03. | 20.15 UHR



© Manfred Esser / www.kleines-theater.de

Lawrence Clark Band

Das Quintett mit Frontman Lawrence Clark geht auf Europa-Tournee und macht an diesem Abend einen Abstecher in den Badenschen Hof. An Lawrence's Seite spielen weitere vier Musiker, frisch aus der aktuellen New Yorker Jazz-Szene. Die Gruppe strebt danach, ihre Kreativität in eigenen Harmonien und rhythmischen Konzepten auszudrücken und eine emotionale Bindung zum Publikum zu schaffen.

weiterer Termin: 31.3., 20.15 Uhr, Eintritt frei, Badenscher Hof, Badensche Straße 29, 10715 Berlin, www.badenscher-hof.de

DAS BERLINER KULT-THEATER



**prime
time
theater**

**GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING®**

WILD WILD WEDDING

Ein Schwestern-Western



*** PREMIERE ***

MI 05.04. 20:15 Wild Wild Wedding

DO 06.04. 20:15 Wild Wild Wedding

FR 07.04. 20:15 Wild Wild Wedding

SA 08.04. 20:15 Wild Wild Wedding

SO 09.04. 11:00 Wild Wild Wedding

MI 12.04. 20:15 Wild Wild Wedding

DO 13.04. 20:15 Wild Wild Wedding

FR 14.04. 20:15 Wild Wild Wedding

SA 15.04. 20:15 Wild Wild Wedding

SO 16.04. 11:00 Wild Wild Wedding

MI 19.04. 20:15 Wild Wild Wedding

DO 20.04. 20:15 Wild Wild Wedding

FR 21.04. 20:15 Wild Wild Wedding

SA 22.04. 20:15 Wild Wild Wedding

SO 23.04. 11:00 Wild Wild Wedding

MI 26.04. 20:15 Wild Wild Wedding

DO 27.04. 20:15 Wild Wild Wedding

FR 28.04. 20:15 Wild Wild Wedding

SA 29.04. 20:15 Wild Wild Wedding

MO 01.05. 20:15 Wild Wild Wedding

MI 03.05. 20:15 Wild Wild Wedding

DO 04.05. 20:15 Wild Wild Wedding

FR 05.05. 20:15 Wild Wild Wedding

SA 06.05. 20:15 Wild Wild Wedding

SO 07.05. 11:00 Wild Wild Wedding

MI 10.05. 20:15 Wild Wild Wedding

DO 11.05. 20:15 Wild Wild Wedding

FR 12.05. 20:15 Wild Wild Wedding

SA 13.05. 20:15 Wild Wild Wedding

SO 14.05. 11:00 Wild Wild Wedding

**Karten und Infos unter
www.primetimetheater.de**

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

EVENT FR 31.03. | 18.00 UHR



Dunkles Universum

Die BesucherInnen starten im Planetarium zu einer kosmische Entdeckungsreise ins Unbekannte und tauchen für eine Stunde in die Tiefen des Universums ein: Dabei erfahren sie, welche großen kosmischen Entdeckungen die letzten 100 Jahre hervorgebracht haben und welche Rätsel des Weltalls es nach wie vor zu lösen gilt: ein Blick in eine spannende Zukunft.

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

LESUNG FR 31.03. | 19.00 UHR



Durch Farbe ins Leben

Anlässlich der Finissage der Ausstellung von Werken der afrodeutschen Künstlerin und Aktivistin Ika Hügel-Marshall findet heute eine Lesung statt. Zu hören gibt es verschiedene Texte und Auszüge aus ihrem Buch „Daheim Unterwegs. Ein deutsches Leben“. Das Werk behandelt den Rassismus in Deutschland und die Suche nach einer Familienidentität. Dazu wird ein BBC Film über die Künstlerin gezeigt.

Eintritt frei, Spende willkommen, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Infos unter Tel. 850051361 und kultur-cafe@nbhs.de

FAMILIE SA 01.04. | 13.00 UHR



Hühnertag für Regenbogenfamilien

Tiere zu erleben, ist für viele eine tolle Erfahrung, gerade auch für Stadtkinder. Heute lädt das Nachbarschaftshaus Tempelhof-Schöneberg Regenbogenfamilien ein, echte „Stadt-Hühner“ kennenzulernen und Wissenswertes über sie zu erfahren. Begleitet wird das Angebot durch Susanne Buchheit-Renko, Erzieherin und Tierärztin. Bis 17 Uhr.

Eintritt frei, Mobiles Familienzentrum Friedenau, Cranachstraße 7, 12157 Berlin, Anmeldung unter familienzentrum@nbhs.de, www.nbhs.de

THEATER SA 01.04. | 20.00 UHR



Er ist wieder da

Sommer 2020. Adolf Hitler erwacht auf einem leeren, Grundstück in Berlin-Mitte. Ohne Krieg, ohne Partei, ohne Eva. 75 Jahre nach seinem vermeintlichen Ende strandet der „Gröfaz“ in der Gegenwart und startet gegen jegliche Wahrscheinlichkeit eine neue Karriere – im Fernsehen. Dieser Hitler ist keine Witzfigur und gerade deshalb erschreckend real. Nach dem Roman von Timur Vermes.

weiterer Termin: 2.4., 18 Uhr, 26.6., 18 Uhr, Eintritt 15 - 25 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021, www.kleines-theater.de

KINDER SO 02.04. | 16.00 UHR



Ostern beim Knoll-Troll

Frühling im Märchentale. Knut Knoll-Troll, gerade aus dem Winterschlaf erwacht, beobachtet Lord Longohr: Der darf beim Ostereierverstecken helfen, weil er das studiert hat. Voller Tatendrang auch Knut sich dabei nützlich machen. Doch das löst ein ganz schönes Durcheinander aus, denn wenn ein Knoll-Troll etwas versteckt, dann richtig. Ob das wohl gutgeht?

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

KABARETT SO 09.04. | 19.00 UHR



Oster-Mix mit Ostertag

Kabarett, Musik und Zaubereien. Mit Olaf Michael Ostertag (auch Moderation), Helus Hercygyer und Günter Rüdiger (im Bild), Martin Valenske, Hendrik Bloch, Chris Hyde, Tanja Arenberg, Konstantin Popov und anderen. Dazu bietet das Zimmertheater Steglitz heute auch eine Ostergeschenke-Verlosung! Übrigens: Um 16 Uhr gibt es bereits „Zauberhafte Ostern“ mit Magie für die ganze Familie.

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

Buchhandlung „Der ...“	sorgfältig, genau	Internetadresse (engl. Abk.)	Zeichnung des Architekten	schmaler Durchlass	Abk.: französisch	Ein-spruch	Vorname der Krimi- autorin Christie	Gesundheits- fach- beruf	Umbie- gung im Stoff; Runzel	Hülse, Gehäuse	Kanton der Schweiz	Baum- um- hüllung	Abk.: Self-Ex- tracting Archive
12			8				1	Angebot einer Kunst- schule					
Grab- schmuck					Wirt- schafts- auf- schwung	Frau von Clooney	Entschei- dungsrecht		Opern- lied				
gescheit, weise				Wasser- fahrzeug Werbe- schlagwort			Gründer Erfinder- stamm- tisch	7	2				
zum Munde gehörig (Med.)	südamer. Währung Windjacke				elektr. Schwin- gungs- zustand				in der Höhe		Verlierer, Versager (engl.)		sprechen
				schwed. weibl. Vorname			... „alla sarde“		Schmier- vor- richtung				
Körper- bau- lehrer					Autor von „Robinson Crusoe“ † 1731		mehr- stöckiges indigenes Wohnhaus					Sprung- Sport- gerät	
			Neues, Erst- maliges (latein.)	germa- nischer Gott des Donners					flink, beweg- lich	Abk.: Stunde		5	
engli- sche Schul- stadt	Koch- event- Location		Rote ... Clown				zum Aus- wählen durch- sehen		nicht diese oder jene				
kirchen- recht- liche Norm					Drogerie- Startup „Hello ...“		kleine Brücke				Stadt in Algerien		
			Brust- knochen		Haupt- stadt Bul- gariens					Donau- Zufluss		größere An- siedlung	enthalt- samer Mensch
Abk.: Nationales Olymp. Komitee	Währung in Indien Zitter- pappel						Tresor	spani- scher Ausruf		Verzicht		belg. Heilbad in d. Ar- denne	
Wohn- stätte				die Stadion- welle: La ...		Laden (engl.)				Wasser- rose			
Abk.: Messer- spitze (Rezepte)			starkes Schmerz- mittel					Kopf- bedeckung im Orient			ark- tischer Meeres- vogel		
Aufruf						ugs.: Feier, Party				beliebter alter Schlager (engl.)			10
Wind- schatten- seite	9			weidm.: fressen				ugs.: heran			Abk. für einen Spreng- stoff		

svd1816-13

Immer her mit Ihren Lösungsideen! 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 Glückszpilz, der sich den Gewinn bei der PSD Bank (Handjerystraße 34-36, 12159 Berlin) abholen kann. Einsendeschluss ist Montag, 20.03.2023.

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



Fertig zum fröhlichen Frühlingsfeiern ...

Die nächste FRIEDA finden Sie zu Ostern an den Auslagestellen in Friedenau und Umgebung.



Sudoku

mittel

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

schwer

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

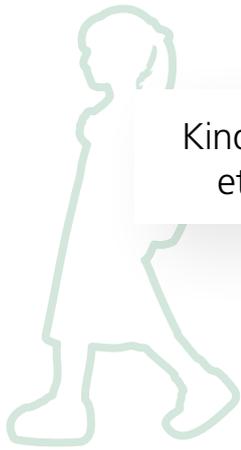
ESSEN
TRINKEN
+ THEATER
AB MÄRZ WIEDER MIT FLAMMKUCHEN



RAZ Café & Prime Time Theater
 Müllerstraße 163 / Ecke Burgsdorfstraße
 13353 Berlin-Wedding

Mittwoch-Samstag ab 18 Uhr • Sonntag ab 9 Uhr





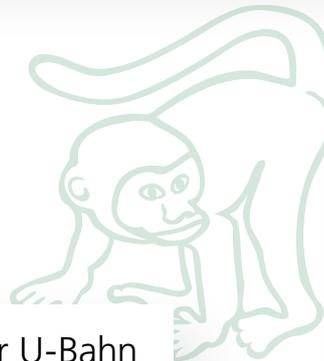
Kinder stellen pro Tag etwa 400 Fragen.

90 % aller Tierarten sind kleiner als ein Fingernagel.



Menschen, die in einem weichen Sessel sitzen, sind kompromissbereiter als jemand, der auf einem harten Stuhl sitzt.

Menschen, die einen hohen IQ haben, sind vergesslicher.



Menschen, Affen und Koalas sind die einzigen Lebewesen mit einem individuellen Fingerabdruck.



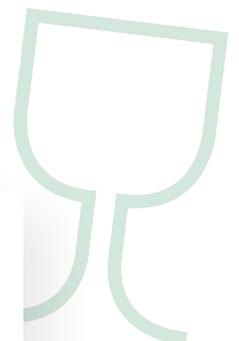
In der Londoner U-Bahn werden pro Jahr 75.000 Regenschirme vergessen.



Die 4 ist die einzige Zahl, deren Wert genauso hoch ist wie die Anzahl der Buchstaben: v-i-e-r.



Mehr als 3 Tassen Kaffee bei der Arbeit senken die Produktivität pro Tasse um rund 5 %.



An Wahltagen darf in Norwegen kein Alkohol verkauft werden.



Jeder dritte Deutsche telefoniert täglich mit seiner Mutter.

Gute Gefühle einschalten!



Hör auf Dein Herz!



im Radio



über Kabel



über Satellit



auf SchlagerRadio.de



per App



über Smart Speaker



Ideal für Einzelhandel,
Gewerbetreibende
und Freiberufler

Neu: Girokonto für Firmenkunden

Profitieren Sie von günstigen Echtzeitüberweisungen, reibungslosem Auslandszahlungsverkehr sowie Top-Lösungen für das bargeldlose Bezahlen. Beim Premium-Modell erhalten Sie zusätzlich die kostenlose VISA BusinessCard.

Ihre Vorteile:

- Fairer Monatspreis – schon ab 7,90 Euro
- Passgenau: 3 Kontomodelle zur Wahl
- Ehrliche und kompetente Beratung
- Persönlicher Support zum Onlinebanking

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



Berlin-
Brandenburg eG

Gemeinsam Ziele erreichen