

Der **TEMPELRITTER** www.zeitraffer-medien.de
 GRATIS-MAGAZIN FÜR DIE TEMPELHOFER ORTSTEILE

Der Eiserne

Wie ein Mariendorfer gegen Miet-Haie kämpft

Warum starb Carter? s.S. 7
Salz - besser als sein Ruf s.S. 10-11

WILLKOMMEN BEI



Adlershof
 Rudower Chaussee 25
 12489 Berlin

Fon 030 / 67 80 45 81
 Fax 030 / 67 80 45 83
 e-Mail uni@csvcopy.de

Mo - Fr 8.00 - 21.00 Uhr
 Sa 10.00 - 17.00 Uhr

- ▲ Digitaldruck
- ▲ Kopieren / Scannen / CAD
- ▲ Abschlussarbeiten / Bewerbungen
- ▲ Bindungen / Prägungen
- ▲ Posterdrucke
- ▲ Schilder
- ▲ Stempel
- ▲ Geschenkartikel
- ▲ Textildrucke
- ▲ Folienschneidplots
- ▲ Lasergravuren / Lasercuts

Repro-Kopier-Läden CSV GmbH
WIR BERATEN SIE GERN
 4x in Berlin

www.csvcopy.de

IMMOBILIEN
 SCOUT 24



**ÜBER 150 VERKAUFTE
 IMMOBILIEN IN BERLIN
 & UMGEBUNG**

VOM **FOCUS** ZU DEN
 BESTEN MAKLERN GEWÄHLT

- ▶ KOMPETENTES FAMILIENUNTERNEHMEN
- ▶ ÜBER 25 JAHRE ERFAHRUNG
- ▶ KOSTENLOSE MARKTWERTERMITTLUNG
- ▶ OBJEKTIVE UND PERSÖNLICHE BERATUNG
 VON ZERTIFIZIERTEN IMMOBILIENFACHWIRTEN

WIR VERKAUFEN IHRE IMMOBILIE

B.I.S. Berliner Immobilien Service GmbH, Königsberger Straße 44, 12207 Berlin
 ristau@berliner-immoservice.de, 030-654 849 570, 0177-392 16 63

Wir suchen Mitarbeiter

(M/W) für den Außendienst auf Provisionsbasis, um Geschäftskunden mit Werbung zu betreuen in den Bezirken: Tempelhof (inkl. Mariendorf und Marienfelde)

Voraussetzung:
Interesse als Medienberater,
Akquise von Neukunden
Freundlich, Freude an der Arbeit.

Verdienstmöglichkeit: nach Leistung!

Bewerbungen bitte an:
Gerhard Zerwer
Tel.: 0173-248 39 78
Mail: g.zerwer@gmx.de



www.zeitraffer-medien.de
Der TEMPELRITTER
GRATIS-MAGAZIN FÜR DIE TEMPELHOFER ORTSTEILE

Impressum

Verlagsservice Matthias Bothe

Lauberhornweg 27 · 12107 Berlin
E-Mail: post@zeitraffer-medien.de
Internet: www.zeitraffer-medien.de
Tel.: 030 - 767 242 85
Mobil: 0157 - 838 614 51

Redaktion

Chefredakteur (ViSdP) Matthias Bothe

Layout & Grafik

Roland Schreiner
Tel.: 030 - 680 59 232
E-Mail: indy@indysign.net

Anzeigen

Gerhard Zerwer
Mobil: 0173 - 248 39 78
Tel.: 030 - 662 10 67

Bildnachweis

Sofern nicht anders angegeben: Der Tempelritter / Matthias Bothe

Der TEMPELRITTER erscheint monatlich als Gratis-Magazin und wird in diversen Tempelhofer Geschäften ausgelegt. Das Heft ist auch online lesbar unter: www.zeitraffer-medien.de

Wichtige Telefonnummern

Polizei	110
Feuerwehr	112
Behörden	115
Polizei-Bürgertelefon	46 64 46 64

Ärztliche Hilfe

Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst

116 117

3 10 031

Kassenärztlicher Notdienst 89 00 43 33

Giftnotruf 1 92 40

Fundbüros

Zentrales Fundbüro 902 77-31 01

BVG-Fundbüro 1 94 49

Kartensperrung

Sperrung alle Karten 116 116

Störungsstellen

Gas 78 72 72

Strom 0800-211 25 25

Telefon 0800-3 30 10 00

Wasser/Abwasser 0800-2 92 75 87

Rund ums Kfz

AvD-Notruf 0800-9 90 99 09

ADAC-Pannenhilfe 0180-2 22 22 22

Soziale Hilfsdienste

Anonyme Alkoholiker 1 225 01 3092 95

Aids-Hilfe 1 94 11

Drogennotdienst 1 92 37

Frauenkrisentelefon 6 15 42 43

Jugendnotdienst 61 00 62

Kindernotdienst 61 00 61

Mädchennotdienst 61 00 63

Opfernotruf 116 006

Schuldnerberatung 225 01 30 -00

Telefonseelsorge 0800-111 0111

4 Titel

Mariendorfer kämpft seit 30 Jahren gegen Miet-Haie

6 Gastronomie

Eine Kneipe zieht um – das „Meet One“ aus Lichtenrade ist jetzt in der ehemaligen Gersdorfklause in Mariendorf

7 Tragödie

Warum musste der kleine Carter sterben?

8 Stadtplanung

Neues Bauprojekt in der Eisenacher Straße

9 Veranstaltungen im Oktober

Stormy bringt Erotik in die Messehallen

10 Ratgeber Gesundheit

Vorsicht! Schmerzmittel können schwer krank machen

12 Ratgeber Gesundheit

Neue Studie zeigt: Salziges Essen ist nicht so schlimm wie lange angenommen

13 Ratgeber Familie und Kind

Wenn Eltern eine Auszeit brauchen

14 Ratgeber Auto

„Von 0 bis 0“ – schon jetzt daran denken, die Winterreifen aufziehen zu lassen

15 Ratgeber Beruf

Alles Wissenswerte rund um die Beamten-Laufbahn

Warum es in Berlin kälter geworden ist

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mittlerweile vergeht in unserer Stadt fast kein Tag mehr, an dem wir nicht neue Hiobsbotschaften vom Wohnungsmarkt vernehmen müssen: Die Grundstücke seien knapp, der Bau von städtischen (und damit meist bezahlbaren) Wohnungen hinke den Planungen weit hinterher - und unterdessen steigen die Mieten immer weiter an. Es scheint, als sei in der Immobilienbranche ein Goldrausch ausgebrochen. Viele Vermieter haben sämtliche Hemmungen über Bord geworfen und selbst langjährigen Mietern den Krieg erklärt. Vor allem unter dem Stichwort „Modernisierung“ versuchen sie, seit vielen Jahren bestehende Verträge auszuhebeln und anschließend durch drastische Mieterhöhungen die „Altlasten“ loszuwerden.



Ja, es stimmt leider: Trotz des glühend heißen Sommers ist es in Berlin wieder einige Grad kälter geworden. Und auch, wenn es manchmal scheinbar übermenschliche Kräfte erfordert, sich den Schikanen skrupelloser Immobilienhaie entgegenzustemmen, gibt es immer wieder Menschen, denen es gelingt. „Buschi“ aus Mariendorf, um den es in unserer Titelstory geht, ist so einer. Seit nahezu 30 Jahren (!) kämpft er gegen seine wechselnden Hausverwaltungen, die, so unterschiedlich sie in ihren Methoden auch sein mögen, eins doch eint – ihre Geldgier. Wie „Buschi“ kämpft, was er mit seiner Wohnung schon so alles erlebt hat, lesen ab Seite 4.

Und noch etwas hat uns im vergangnen Monat drastisch vor Augen geführt, dass es in Berlin noch kälter geworden ist: Zwar sind Großstädter in vielen Dingen sicher abgehärtet, einige möglicherweise sogar abgestumpft. Kriminalität, auch Gewaltverbrechen, gehören zum Alltag. Doch dann passieren immer wieder Dinge, die selbst Hartgesottene entsetzen und sprachlos machen. So wie der Tod des einjährigen Carter, der in einer Parterre-Wohnung in Tempelhof von seiner eigenen Mutter mit einem Kissen erstickt wurde (Bericht Seite 7). Ein unschuldiger kleiner Junge, der gerade dabei war, seine kleine Welt zu entdecken. Was seine Mutter zu dieser unfassbaren Tat trieb, wissen wir nicht. Vielleicht werden wir es nie erfahren.

Bei all den negativen Nachrichten, die wir täglich verdauen müssen, gehen die positiven manchmal fast unter. So war es auch mit dem Thema, mit dem wir uns im Gesundheitsratgeber dieser Ausgabe beschäftigen. Salz, oft als Auslöser von schlimmen Krankheiten wie Schlaganfall und Bluthochdruck unter Verdacht, ist offenbar gar nicht so schlecht wie sein Ruf. Zumindest, wenn man es in Maßen genießt. Das fanden in einer lang angelegten Studie kanadische Forscher heraus. Wieviel Sie denn nun täglich davon essen dürfen, erfahren Sie auf Seite 12. In unserem Ratgeber Gesundheit erfahren Sie auch, warum man beim Konsum von Schmerzmitteln immer besonders vorsichtig sein sollte (Seite 10).

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr Matthias Bothe!

Der **TEMPELRITTER** www.zeitraffer-medien.de
 GRATIS-MAGAZIN FÜR DIE TEMPELHOFER ORTSTEILE
 Online lesbar unter: www.zeitraffer-medien.de

„Buschi“: 30 Jahre Kampf um die Wohnung



Abschrift im Mandat

Rechtsanwalt

ACHTUNG: NEUE BANKVERBÜNDUNG!

<p>Handelsgericht Tempelhof-Kreuzberg Ahl. 18 Möckenerstr. 130 10963 Berlin</p> <p>Telefon: 030 90977-0 Telefax: 030 90977-494</p>	<p>Telefon: 030 90977-494 Fax: 030 90977-494</p> <p>Internet: www.buschi.de</p> <p>Bank für den Rechtsanwaltsbüro: Commerzbank AG Kontonummer: 25050000000000000000</p>
---	--

Geschäftszeichen: 48 C 248/17

In der Sache
Antrag 33_VV GmbH
- Pächter

... wird Bezug genommen auf den Hauptverhandlungsprotokoll vom 29.04.2018 dem Gerichtsamtliche eine Aufstellung der damaligen Mietverhältnisse des Mietobjekts, die dem Beklagten, der Frau Lehmann, vorliegt, aus dem hervorgeht, dass die Mietobjekte im Zeitpunkt der Abgabe der Abmahnung (Betriebskosten) eine Null- und eine weitere Mietobjekte, welche Mieter zum damaligen Zeitpunkt im Mietobjekt hatten waren. Zum Aktenvermerk ergibt sich, dass die Mietobjekte im Zeitpunkt der Abgabe der Abmahnung (Betriebskosten) eine Null- und eine weitere Mietobjekte, welche Mieter zum damaligen Zeitpunkt im Mietobjekt hatten waren. Zum Aktenvermerk ergibt sich, dass die Mietobjekte im Zeitpunkt der Abgabe der Abmahnung (Betriebskosten) eine Null- und eine weitere Mietobjekte, welche Mieter zum damaligen Zeitpunkt im Mietobjekt hatten waren.

Hieraus ergibt sich nach Meinung des Unterzeichnenden, dass diese 4 Mieter Mietobjekte, von denen der Vermieter keine Betriebskosten zu zahlen hat. Im gesamten Mietobjekt werden die Beklagte zu diesem Zeitpunkt zu entsprechenden Betriebskostensummen aufgeführt. Im Übrigen kann die räumliche Miete, die auch nach im Haus lebt. Frau Lehmann hat bestätigt, dass sie die gleiche Verbindung mit dem damaligen Vermieter hatte, wie der Beklagte. Diese bestand darin, dass der Beklagte und nach Frau Lehmann sämtliche Mietobjekte im Mietobjekt, von denen der Vermieter Wohnungen selbst zu tragen hätte.

Es ist kaum zu glauben, aber trotzdem wahr: Seit mittlerweile 30 Jahren kämpft ein Mariendorfer um seine Wohnung, seit 30 Jahren wollen ihn wechselnde Hausverwaltungen loswerden. Bis heute haben sie es nicht geschafft. Bis heute zahlt er – völlig legal - eine Miete, die so günstig ist, dass Hunderttausende in unserer Stadt davon nur träumen können. Er ist ein Beispiel dafür, dass man sich auch als Mieter wehren kann.

Eines Tages, es war 1988, klingelte es an der Wohnungstür von Jürgen Pietsch (heute 61). Der Besucher war der Mann, der gerade das Hinterhaus am Mariendorfer Damm mit seinen 16 Wohnungen gekauft hatte. Der neue Besitzer, im Hauptberuf Chef eines Autohauses in der Nähe, kam schnell zur Sache: „Hier steht demnächst eine Modernisierung an. Ich biete Ihnen 90 000 Mark, wenn Sie freiwillig ausziehen.“ Jürgen Pietsch, den seine Freunde und Bekannten „Buschi“ nennen, glaubte, sich verhöhrt zu haben. 90 000 Mark, um aus einer 2-Zimmer-Wohnung auszuschießen? Ahnte der damalige neue Hausbesitzer vielleicht schon voraus, was sich auf dem Berliner Wohnungsmarkt später so alles abspielen sollte? War er deshalb so offensichtlich großzügig?

„Buschi“ jedenfalls ahnte von solchen Entwicklungen noch nichts. Und trotzdem lehnte er das Angebot des Vermieters ab. Warum? „Warum hätte ich ausziehen sollen?“, fragt „Buschi“ zurück. „Die Wohnung gefiel mir. Durch die Hoflage ist es dort ruhig, vom Damm hört man nicht viel. Man ist schnell in der U-Bahn und hat alle Einkaufsmöglichkeiten praktisch vor der Tür.“ Was er damals ebenfalls noch nicht ahnte: Zu diesem Zeitpunkt begann der Kampf um seine Wohnung – und er ist auch nach 30 Jahren noch nicht entschieden.

Es begann am 1. März 1975: Jürgen Pietsch, der heute Frührentner ist, zog mit 18 Jahren in seine erste eigene Wohnung. Das Gebäude gehörte damals einer älteren Dame. „Buschi“ berichtet: „Im Mietvertrag vereinbarten wir ausdrücklich, dass ich keine Nebenkosten etwa für Wasser, Müllabfuhr, Flurlicht, Schornsteinfeger oder Schneeabfuhr zahlen muss.“ So etwas war damals nicht ungewöhnlich – die Neben- oder Betriebskosten spielten kaum eine Rolle. Dass sie einmal zu einer „zweiten Miete“ würden, war in den 70er Jahren nicht absehbar. Im Gegenzug verpflichtete sich der gelernte Computernetzwerk-Techniker, der auch handwerklich geschickt ist, so genannte Schönheitsreparaturen selbst zu erledigen. „Buschi“: „Auch wenn mal der Wasserhahn tropft, wird eben nicht der Klempner gerufen, sondern selbst Hand angelegt.“

Im Rahmen des gesetzlich Möglichen wurde seine Miete hin und wieder moderat erhöht. Inzwischen liegt sie bei monatlich 260 Euro – bei 52 qm Wohnfläche sind das 5 Euro pro qm. Eine Summe, die bis vor ein paar Jahren (bis der Immobilien-Hype begann) in so genannten „einfachen Wohnlagen“, zu denen dieser Teil von Mariendorf zählt, üblich war. „Buschi“: „Bei mir im Haus hatten die meisten Mieter solche Verträge. Dummerweise haben sie irgendwann einer Änderung zugestimmt, in der Nebenkosten vereinbart wurden.“ Er stimmte nicht zu. Und deshalb gilt auch immer noch sein Mietvertrag von 1975, zum Leidwesen des Immobilienunternehmens, das das Gebäude 2006 erwarb und seitdem unter wechselnden Namen verwaltet.

„Immer wieder wollten sie mir einen neuen Mietvertrag unterjubeln, in dem dann Nebenkosten enthalten waren“, sagt Pietsch. Mal versuchten sie es mit Drohungen, mal wollten sie ihn locken. Doch „Buschi“ blieb eisern. Konsequenz: „Eines Tages bekam ich die fristlose Kündigung. Mit der absurden Begründung, ich hätte eine Monatsmiete nicht bezahlt – und sei 600 Euro Betriebskosten schuldig.“ Jürgen Pietsch erstattete Strafanzeige – danach war von Kündigung keine Rede mehr... Doch die Ruhe währte nicht lange. Seit einiger Zeit versucht die Hausverwaltung, die sich übrigens gegenüber dem TEMPELRITTER nicht äußern wollte, eine Mieterhöhung

(ohne Nebenkosten...) auf 300 Euro durchzusetzen. „Buschi“ weigerte sich, darauf einzugehen. Folge: Die Verwaltung klagte vor dem Amtsgericht Tempelhof-Kreuzberg und bekam in erster Instanz Recht.

Für „Buschi“ ist klar: „Die Sache geht in die Berufung. Mir geht es in erster Linie nicht ums Geld, sondern ums Prinzip. Und es geht mir darum, zu zeigen, dass man auch als vermeintlich kleines Licht sein Recht hat. Ich will anderen Betroffenen zeigen, dass man sich sehr wohl wehren kann.“



In der schmalen Toilette der Wohnung gibt es kein Waschbecken. Auch das ein Grund dafür, warum die Miete ursprünglich so günstig war.

Welche Erfahrungen haben Sie mit Vermietern gemacht?

Nervtötende Bauarbeiten im Haus, abgestelltes Wasser, abgerissene Balkons, verklebte Briefkästen, Planen vor den Fenstern – manche Immobilienspekulanten lassen sich einiges an Schikanen einfallen, um ungeliebte Altmietler herauszubekommen und danach wentlich teurer neu vermieten zu können. Oder aber in Eigentumswohnungen umzuwandeln. Bei Neuvermietungen auf dem „freien Markt“ liegt der durchschnittliche Quadratmeterpreis in Berlin mittlerweile bei rund 12 Euro, Eigentumswohnungen kosten teilweise schon über 5000 Euro pro Quadratmeter.

Kein Wunder, dass in der Immobilienbranche Goldgräberstimmung herrscht. Immer mehr Hausverwaltungen wollen langjährige Mieter hinausdrängen, vor allem durch „Modernisierungen“, die hinterher zu gewaltigen Mietensteigerungen führen.

Liebe Leser, der TEMPELRITTER will wissen: Welche Erfahrungen haben Sie mit Hausverwaltungen oder –besitzern gemacht? Können Sie sich Ihre Wohnung noch leisten? Fühlen auch Sie sich von „Gentrifizierung“ bedroht? Schicken Sie uns eine E-Mail an post@zeitraffer-medien.de oder rufen Sie uns an: 0157 – 838 614 51.

Tschüs Lichtenrade, hallo Mariendorf! Traditions-Kneipe „Meet One“ ist umgezogen



Katharina Jeske vor dem neuen Domizil des „Meet One“ an der Gersdorf-/Ecke Kaiserstr. in Mariendorf. In Lichtenrade musste sie eine 40-jährige Tradition beenden.

Neues Leben an der Ecke Gersdorf-/Kaiserstraße in Mariendorf: Dort, wo sich in den vergangenen Jahren Gastwirte sprichwörtlich die Klinke in die Hand gaben, soll endlich Kontinuität einziehen. Die ehemalige „Gersdorfklause“ hat eine neue Chefin - und einen neuen Namen.

„Meet One“ heißt die Kneipe jetzt. Kommt Ihnen bekannt vor? Kein Wunder, existierte die traditionsreiche Schenke (unter anderem unter dem Namen „Treff 1“) doch gut 40 Jahre lang am S-Bahnhof Lichtenrade. Warum nach so langer Zeit der Wechsel nach Mariendorf? „Wir wurden gewissermaßen das Opfer der Dresdner Bahn“, sagt Wirtin Katharina Jeske (47). Für den Bau der ICE-Trasse Richtung Süden mussten alle Mieter die bahneigenen Grundstücke rund um den S-Bahnhof räumen. Für Katharina Jeske und das treue Publikum zunächst ein herber Schlag. Ihre Großmutter Ilse hatte die Kneipe, in der hin und wieder auch Box-Legende Graciano Rocchigiani verkehrt hat, 1978 eröffnet. 2003 übernahm Katharina – nachdem die Oma aus Altersgründen aufgegeben und eigentlich schon einen anderen

Nachmieter gefunden hatte. Katharina: „Das ging einfach nicht, schließlich bin ich dort praktisch aufgewachsen.“ So sattelte die Grundstücks- und Wohnungskauffrau von der Dresdner Bank kurzerhand auf Gastwirtin um.

„Klar, dass viele unserer Stammgäste erstmal richtig traurig waren, als wir Ende Juli schließen mussten“, sagt sie. Doch mittlerweile haben schon einige ihr Versprechen wahr gemacht. Beispielsweise Winne Zain (63). Für ihn ist klar: „Ich komme auch regelmäßig ins Mariendorfer „Meet One“. Da hält der Bus genau vor der Tür. So weit ist es schließlich nicht von Lichtenrade.“ Am „Meet One“ halten die Linien M76, X76 und 282.

Auch in Mariendorf will Katharina Jeske ihrem bewährten, familienfreund-



Zapferin Feli (53) hat sich hinter ihren neuen Theke schon eingelebt.

lichen Konzept treu bleiben. Mit insgesamt fünf Zapferinnen plant sie Events wie Bierverkostungen, Karaoke oder Faschingspartys. Jetzt, im Oktober, steht erstmal Halloween an.

Und die Preise sollen stabil bleiben: Das 0,4-Liter-Bier gibt's für 2,50 Euro (Jubiläums Kindl) und 2,60 Euro (Kulmbacher), die Flasche Schöfferhofer-Weizen ebenfalls für 2,60 €, ein Korn (2 cl) kostet 1,90 Euro, die Tasse Kaffee 1,60 €. Katharina Jeske: „Nach den Lichtenradern wollen wir nun auch die Herzen der Mariendorfer gewinnen.“



Last Order in Lichtenrade! Vor dem Umzug nach Mariendorf gab's im „Meet One“ eine Abschiedsparty.
Foto: Thomas Moser



Blumen, Kerzen, ein Spielzeugauto, drei Quetschies und ein Foto von Carter in seiner Babyschale – stilles Gedenken an den getöteten Jungen in der Wittekindstraße.

Warum musste der kleine Carter sterben? Entsetzen über den Tod eines Einjährigen in Tempelhof

Was muss in einer Mutter vorgehen, die so etwas tut? In einer Wohnung in Tempelhof tötete eine 30-Jährige ihren einjährigen Sohn. Danach lebte sie drei Wochen neben ihrem toten Kind, bevor sie sich der Polizei stellte.

Die Mieter des Hauses in der Wittekindstraße kannten die junge Frau und ihren kleinen Sohn kaum. Sie galt als schüchtern, aber höflich. Meist tauschten die Bewohner nur ein kurzes „Hallo“ oder „Wie geht’s“ mit ihr aus. Doch als sie erfuhren, was in der Parterrewohnung von Sarah P. (30) hinter verschlossenen Türen geschehen war, ließen sie ihrer Trauer spontan freien Lauf: Sie errichteten für den kleinen Carter (1) eine Gedenckecke in der Wittekindstraße – mit Blumen, Trauerkerzen, einem weißen Spielzeugauto und drei Frucht-Quetschies, Erdbeere in Apfel-Birne. Damit haben sie Carter manchmal gesehen, wenn seine Mutter im Kinderwagen mit ihm unterwegs war. Es war sein Lieblingsgetränk. Das einzige, was die Nachbarn an sein viel zu kurzes Leben erinnert.

Wie konnte es zu dieser entsetzlichen Tat, die so viele Menschen fassungslos zurückschlägt, kommen? Sarah P., eine meist blass aussehende zierliche Frau mit dunklen Haaren soll Hartz-IV-Empfängerin sein und früher möglicherweise als Verkäuferin gearbeitet haben. Etwa zwei Jahre, also schon vor Carters Geburt, soll sie in dem Mietshaus an der Wittekindstraße allein gelebt haben. Auch nachdem Carter zur Welt gekommen war, zog kein Mann bei Sarah P. ein.

Ein Nachbar erinnert sich: „Der Kleine war so ein Sonnenschein, lachte glücklich, wenn er mit seiner Mutter draußen war.“ Das soll aber nicht oft der Fall gewesen sein. „Ich habe mich gewundert, dass es so selten war. Selbst bei schönstem Wetter sah man die beiden nicht häufig.“ Quälte sich Sarah P. In ihrer Wohnung mit ihren Gedanken? Hatte sie Depressionen? Den Nachbarn fiel nur auf, dass sie in letzter Zeit nicht mehr auf ihr Äußeres geachtet haben soll. Möglicherweise hatte ihr Leben kurz vor der Tat eine dramatische Wende genommen.

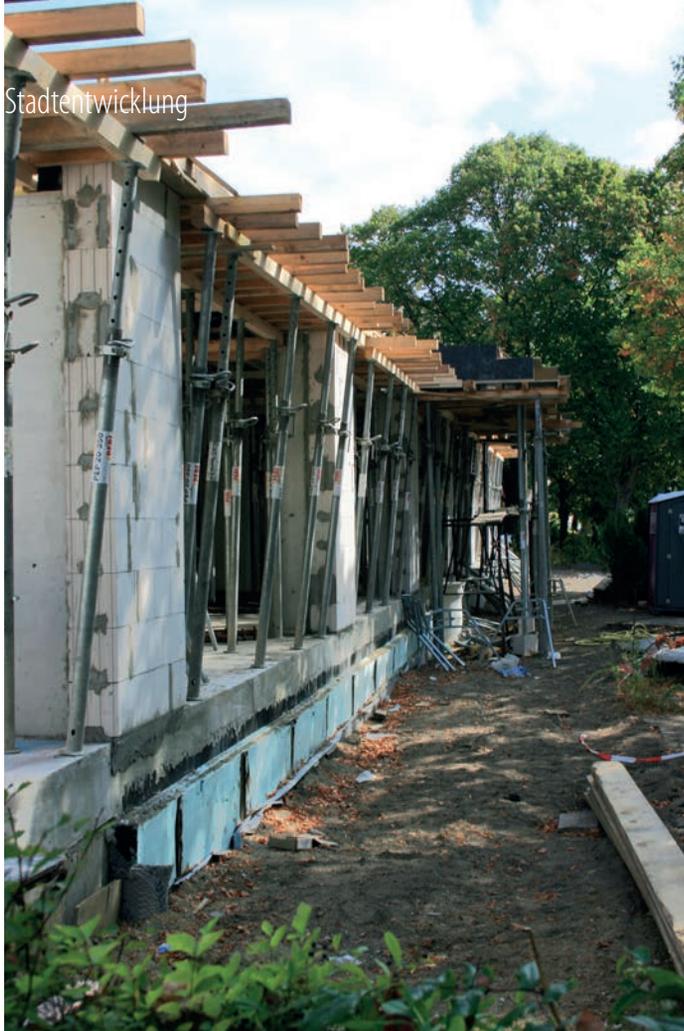
Offenbar hatte sie, so die Nachbarn, einen neuen Freund, der jedoch nicht in Berlin, sondern in Hamburg leben soll. Vermutlich wollte Sarah P. mit Carter zu ihm in die Hansestadt ziehen, sogar Umzugskisten soll sie schon gepackt haben. Doch praktisch in letzter Minute sei alles gescheitert, der Umzug geplatzt, der Freund habe sich von ihr getrennt.

War das der Auslöser für das unvorstellbare Verbrechen? Vielleicht, doch fest steht bisher nur: In der Nacht vom 5. zum 6. September klingelte Sarah P. gegen 23.30 Uhr an der Tür des rund fünf Kilometer von ihrer Wohnung entfernten Polizeizeitschnitts 52 in der Kreuzberger Friedrichstraße. Mit leiser Stimme schilderte sie den Beamten, wie sie Carter ein Kissen aufs Gesicht gepresst und so lange zugedrückt habe, bis der Kleine nicht mehr atmetete. Die Polizisten fuhren sofort in die Wittekindstraße, fanden dort den Jungen. „Er ist schon Mitte August zu Tode gekommen“, sagte später der Sprecher der Berliner Generalstaatsanwaltschaft, Martin Steltner. Das bedeutet: Sarah P. lebte drei Wochen neben dem von ihr getöteten Kind. Zum Tatmotiv sagte sie bisher nur: „Ich war mit dem Kleinen einfach überfordert.“

Gegen Sarah P. wurde Haftbefehl wegen des Verdachts des Totschlags erlassen. Ihr drohen 15 Jahre Gefängnis.



Im Keller von Sarah P. stapeln sich prall gefüllte Taschen und alte Möbel, die sie nicht mit nach Hamburg nehmen wollte. Fotos: Jörg Bergmann



Heute: In der Eisenacher Straße 49/50 steht das Baugerüst, im Mai kommenden Jahres soll alles fertig sein.

Das 5-Millionen-Projekt

Neues Wohn- und Geschäftshaus in der Eisenacher Straße

„Welche Fortschritte eine Stadt macht, sieht man an der Zahl der Kräne, die sich in ihr drehen.“

Wenn es nach diesem Zitat geht, das dem langjährigen Berliner Bausenator Wolfgang Nagel (74, SPD) zugeschrieben wird, dann ist Berlin wieder mal weit vorn. Auch vor Marienorf macht der Fortschritt nicht halt: In der Eisenacher Straße 49 entsteht zurzeit ein Millionenprojekt.

Dort, wo einst eine flache Ladenzeile unter anderem mit Friseur, Spätkauf, Kosmetikstudio und der beliebten Kiezkneipe „Schindler's Stuben“ stand (wurde Ende vergangenen Jahres abgerissen), entsteht zurzeit ein dreistöckiger Neubau. Dem Vernehmen nach sollen dort rund 5 Millionen Euro



Gestern: Ende 2017 wurde die Ladenzeile geräumt, alles flog raus. Noch im Winter rückte die Abrissbirne an.

investiert werden. Architekt Athanasios Armenious zum TEMPELRITTER: „Mitte Mai kommenden Jahres soll der Bau fertig sein, dann ist das Gebäude bezugsreif.“

Geplant sind 14 Mietwohnungen, die zwischen 50 und 90 Quadratmeter Wohnfläche bieten, sowie insgesamt sieben Läden mit Flächen zwischen 40 und 140 Quadratmetern. Der Architekt verspricht: „Darunter wird auch wieder eine Gaststätte sein.“ Die Wohnungen sind barrierefrei, das Gebäude bekommt außerdem einen behindertengerechten Fahrstuhl. Auch an Familien mit Kindern wird gedacht: Auf dem Innenhof entsteht für die Kleinen – zwischen neu angepflanzten Bäumen – ein Spielplatz mit Rutsche, Schaukel und Sandkasten. „Der Bauherr ist kein Spekulant, der schnelles Geld verdienen will, sondern er setzt auf Kontinuität und Nachhaltigkeit“, versichert Architekt Athanasios Armenious. „Trotz des derzeitigen Immobilien-Hypes werden die Mieten im Rahmen bleiben.“ Sie sollen sich an den Preisen in der Umgebung orientieren, pro Quadratmeter höchstens zwischen 50 Cent und 1 Euro darüber liegen. Für Neuvermietungen rund um die Eisenacher Straße werden momentan etwa 10 Euro kalt gezahlt.

Die Anwohner stehen dem Projekt aufgeschlossen gegenüber: „Zeit, dass hier mal wieder etwas Leben in die Bude kommt“, sagt Dieter Blöchelt (72). „Vor allem freue ich mich schon auf die neue Kneipe.“



Viel Glas, viel Grün vor und hinter dem Haus - so soll das Gebäude aussehen, wenn es im Mai 2019 fertig ist.

Echte Hingucker-Werbung



Fantasievoll.
Effektiv.
Objektiv.
Frech.

INDYSIGN
CONCEPTS THAT WORK

Tel.: (030) 680 59 232 • www.indysign.net

www.zeitraffer-medien.de

Der TEMPELRITTER

GRATIS-MAGAZIN FÜR DIE TEMPELHOFER ORTSTEILE

ERSCHEINT MONATLICH



Stormy Daniels (39) ist eine der bekanntesten Pornodarstellerinnen Amerikas. 2006 will sie eine Affäre mit Donald Trump gehabt haben.

Stormy bringt Erotik in die Messehallen

Endlich, endlich ist die große Hitze vorbei und der Herbst hat in Berlin Einzug gehalten. Aber: Wir können davon ausgehen, dass wir – zumindest im übertragenen Sinn – nach einem heißen Sommer auch einen heißen Herbst erleben werden. Zumindest der Oktober hat da schon einiges zu bieten.

Es ist ihr erster Besuch in Deutschland: Stormy Daniels (39), kommt als Special-Guest auf die **Venus**, die größte deutsche Erotikmesse in den Messehallen unterm Funkturm. Nach dem Skandal um ihre angebliche Affäre mit US-Präsident Donald Trump und dem Bekanntwerden pikanter Details hat die amerikanische Erotik-Darstellerin und „Regisseurin“ weltweit für Aufsehen gesorgt. „Wir sind sehr stolz darauf, dass sie unserer Einladung gefolgt ist, denn sie passt perfekt zu unserer Veranstaltung“, sagt Walter Hasenclever, Pressesprecher der Venus. Stormy kommt am ersten von vier Messtagen – Donnerstag, 11. Oktober – sowohl zum offiziellen Opening vormittags als auch zu der Award-Verleihung am Abend. Am Freitag können ihre Fans sie auch noch auf der Messe treffen.

Bei der Venus Berlin präsentieren sich auf rund 23.000 Quadratmeter Fläche über 250 Aussteller aus 40 Ländern mit ihren neuesten Produkten und Trends aus den Bereichen DVD, Toys und Lingerie. Livepräsentationen neuester Toys und Hygieneartikel, Livevorführungen von Camportalen oder Videoscreens runden das Ausstellerspektrum ab. Neben Stars der Erotik-Branche bieten einige Aussteller durch zahlreiche Shows auch ein sexy Unterhaltungsprogramm. Geöffnet wird in den Hallen 18, 19, 20 (Eingang Nord) alle vier Tage um 11 Uhr. Eintritt im Online-Vorverkauf: Tageskarte 35 €, Dauerkarte 60 €. An der Tageskasse: Tageskarte 45 €, Dauerkarte 80 €.

Ganz anders als bei der Venus, aber ähnlich heiß dürfte es beim mittlerweile 25. **Oktoberfest** auf Schloss Diedersdorf (Kirchplatz 5-6, 14979 Großbeeren, Ortsteil Diedersdorf) zugehen. Bis zum 20. Oktober spielt freitags und sonnabends die Sieben-Mann-Kapelle „Die Wilden Buben“. Zur Stimmungs-

musik werden die Gäste wie immer begeistert in den Gängen und auf den Bänken tanzen.

Zwei Jubiläumsangebote bietet das Schloss diesmal: Wer einmal freitags Eintritt bezahlt, hat an allen weiteren Freitagen freien Eintritt. Außerdem gibt es 5 Maß Bier, 5 Brezeln und 5 Klopfer zum Jubiläumspreis von 69 €. Der normale Eintritt kostet 6,90 €, eine ViP-Karte 79 €. Sonntags findet bei bayerischer Unterhaltungsmusik der Festzelt-Brunch (11 bis 15 Uhr mit bayerischen Spezialitäten statt. Dort ist der Eintritt frei. Karten sind noch verfügbar.

Im „**BEGINE – Treffpunkt & Kultur für Frauen**“ in der Potsdamer Str. 139 wird am Freitag, 5. Oktober, ein Leckerbissen serviert: Ab 20 Uhr sitzt und steht DJane Andrea Schlinkert, besser bekannt als „Tangoschlampe“, am Plattenteller. Sie präsentiert ihre Pop-Perlen – Bekanntes und Unbekanntes, Neues und Altes aus aller Welt und immer gut tanzbar. Der Eintritt ist frei.



Das Messegelände unterm Funkturm – in 26 Hallen gibt es insgesamt 180.000 Quadratmeter Ausstellungsfläche.



Vorsicht! Schmerzmittel können schwer krank machen

Die Einnahme von Schmerzmitteln kann zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen. Forscher fanden jetzt heraus, dass rezeptfreie Tabletten das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall um 50 Prozent erhöhen können.

Die Wissenschaftler des Aarhus University Hospital in Dänemark stellten bei ihrer aktuellen Untersuchung fest, dass die Einnahme eines rezeptfreien Schmerzmittels zu einer erheblichen Zunahme des Risikos für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall führen kann. Die Mediziner veröffentlichten die Ergebnisse ihrer Studie in dem englischsprachigen Fachblatt „British Medical Journal“ (BMJ).

Studie hatte mehr als 6,3 Millionen Probanden

Die großangelegte Studie mit mehr als 6,3 Millionen Erwachsenen ergab, dass das Schmerzmittel Diclofenac, welches in Amerika unter anderem als Voltaren und Solaraze verkauft wird, Patienten zusätzlich zu oben genannten Risiken einem höheren Risiko für Magenblutungen aussetzt, verglichen mit anderen Schmerzmitteln.

Wofür wird ein „nichtsteroidales Antirheumatikum“ verwendet?

Diclofenac ist ein sogenanntes nichtsteroidales Antirheumatikum (NSAID), das zur Linderung von Fieber oder Zahnschmerzen bei Erwachsenen oder schweren Gelenkschmerzen bei Kindern angewendet wird. Auftretende Herzprobleme führten bereits im Jahr 2015 dazu, dass die britische Aufsichtsbehörde das Medikament nicht mehr frei verkaufen lies. Jetzt fordern die Autoren der Studie globale Maßnahmen zum Schutz der Patienten.

Diclofenac sollte nicht frei verkäuflich sein

Es ist an der Zeit, das potenzielle Gesundheitsrisiko von Diclofenac anzuerkennen und seine Verwendung zu reduzieren, sagen die Forscher des Aarhus University Hospital in Dänemark. Diclofenac sollte nicht frei über den Ladentisch verfügbar sein. Wenn Diclofenac verschrieben wird, sollte es einen entsprechenden Warnhinweis auf der Verpackung haben, der auf mögliche Risiken hinweist, sagen die Forscher.

Wie war die Studie aufgebaut?

Für die Studie analysierte das Team nationale Daten von über 6,3 Millionen Erwachsenen. Alle diese Patienten hatten vor Beginn der Studie im Januar des Jahres 1996 mindestens ein Jahr lang verschreibungspflichtige Medikamente eingenommen. Das Durchschnittsalter der Teilnehmenden, die NSAID einnahmen, lag dabei zwischen 46 und 49 Jahren, das Durchschnittsalter der Patienten, die das Schmerzmittel Paracetamol einnahmen, betrug 56 Jahre. Um die Daten zu analysieren, teilten die Forscher die Patienten in Gruppen auf, abhängig von ihrem Risiko ein Herzleiden zu erleiden. Es gab eine Gruppe mit einem niedrigen Risiko, einem mittelschweren Risiko und eine Gruppe mit einem hohen Risiko.

Auswirkungen der Einnahme nach 30 Tagen

Die Wissenschaftler fanden heraus, dass Diclofenac im Vergleich zu Ibuprofen, Naproxen oder Paracetamol innerhalb von nur 30 Tagen nach Beginn der Behandlung mit einer erhöhten Rate von schweren Herzproblemen und Komplikationen wie Herzrhythmusstörungen, ischämischem Schlaganfall, Herzversagen und -infarkt assoziiert war. Mit jedem Jahr, →

→ in dem die Patienten weiter Diclofenac einnahmen, nahm auch das Risiko deutlich weiter zu, verglichen mit der Einnahme der anderen Schmerzmittel oder der Einnahme von überhaupt keinen Schmerzmitteln, sagen die Mediziner. Patienten, welche die Studie mit einem geringen Risiko begonnen hatten und dann Diclofenac einnahmen, erlitten eher einen Herzinfarkt oder Schlaganfall, verglichen mit Menschen, die Ibuprofen oder Naproxen eingenommen hatten.

Diclofenac ist möglicherweise nicht die beste Option

Im Vergleich zu Probanden, die Paracetamol einnahmen, hatten Diclofenac einnehmende Patienten drei weitere Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Wenn Teilnehmende überhaupt keine Medikamente einnahmen, führte dies zu dem geringsten Risiko. Diese Probanden hatten durchschnittlich etwa vier Herzinfarkte oder Schlaganfälle weniger, als Diclofenac einnehmende Patienten, erläutern die Forscher. Das festgestellte erhöhte Risiko betrifft Männer und Frauen jeden Alters gleichermaßen. Selbst Patienten mit niedrigen Dosen hatten ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, sagen die Experten.

Fazit: Obwohl einige Patienten NSAIDs benötigen, um ihre Lebensqualität zu verbessern, ist Diclofenac demnach möglicherweise nicht die beste Option.



Aspirin & Co. im Test der Stiftung Warentest – was hilft wirklich?

Sie sollen gegen Alltagsbeschwerden wie Kopf- oder Gelenkschmerzen helfen. Doch viele Verbraucher fragen sich zu Recht: Welche der unzähligen Medikamente auf dem Markt können ihre Versprechen tatsächlich halten?

Dazu haben die Experten der Stiftung Warentest einerseits geprüft, wie sich die einzelnen Schmerzmittel (unter anderem Diclofenac, Naproxen, Paracetamol oder Ibuprofen) in ihrer Wirkung unterscheiden und andererseits, welche Präparate die jeweils kostengünstigsten pro Wirkstoff sind.

Menschen, die häufiger Schmerzmittel einnehmen müssen, können aufatmen: Das Urteil der Experten fällt durchwegs positiv aus. So können gängige Präparate von der Wirkung her größtenteils überzeugen. So sollen zum Beispiel Medikamente, die den Wirkstoff ASS

Altersichtigkeit: Ab 50 brauchen die meisten Menschen eine Brille

Manche bemerken schon mit 40 Jahren, dass das Lesen schwierig wird, bei anderen geht es erst ein paar Jahre später los. Mit 50 wissen die meisten Menschen, was es heißt, alterssichtig zu sein. Wer bisher stets gute Augen hatte und auch ohne Sehhilfe alles scharf sehen konnte, ist zunächst irritiert: Kleine Schrift lässt sich plötzlich nicht mehr entziffern, erst wenn man den Text etwas weiter von den Augen entfernt hält, erscheinen die Buchstaben klarer.

Der Grund für diese Probleme ist die normale Alterung des Auges. In der Jugend ist die Linse des Auges weich und elastisch. Sie kann sich verformen, so dass sich das Auge an unterschiedliche Sehentfernungen anpassen kann. Beim Blick in die Ferne ist sie flach, beim Blick auf ein Objekt in unmittelbarer Nähe wölbt sie sich stärker. Diese Fähigkeit geht nach und nach verloren. Die Linse wird immer steifer, die für die Nahsicht notwendige Anpassung funktioniert nicht mehr.

Viele Menschen behelfen sich zunächst mit einer einfachen Lesehilfe, die es im Super- oder Drogeriemarkt zu kaufen gibt. Doch der Augenarzt Christian Theinert erklärt, dass diese Lesehilfen in der Regel allenfalls für eine kurze Lesedauer und vorübergehend geeignet sind: „Auf Dauer ist eine fachgerecht angepasste Lesebrille besser geeignet, die die individuellen Besonderheiten wie beispielsweise eine Verkrümmung der Hornhaut oder den Pupillenabstand berücksichtigt.“

Nur bei einer fachärztlichen Untersuchung können die Sehschärfe und der Bedarf für eine Lesebrille ermittelt werden. Es lässt sich auch abklären, ob die Augen abgesehen von der Alterssichtigkeit gesund sind. Ab dem Alter von 40 Jahren empfehlen Augenärzte deshalb eine Früherkennungsuntersuchung.

Die Möglichkeiten, das Sehvermögen bis ins hohe Alter zu bewahren, sprechen Augenärzte auch bei der „Woche des Sehens“ an. Dies ist eine Aufklärungskampagne, die bundesweit vom 8. bis 15. Oktober stattfindet. In diesem Jahr lautet ihr Motto „Mit anderen Augen“. Mehr Infos im Internet unter www.woche-des-sehens.de.

Webseiten
Homepages
Internet
www.INDYSIGN.net
680-59-232
CONCEPTS THAT WORK
Grafik- & Webdesign · Beschriftungen · Advertising

(Acetylsalicylsäure) enthalten, sehr gut leichte bis mittelstarke Schmerzen lindern. Doch Vorsicht: Das enthaltene ASS kann die Blutgerinnung stören. Daher empfehlen die Experten, Arzneien mit dieser Substanz unter anderem bei akuten Zahnschmerzen nicht zu nehmen. Doch was ist mit Paracetamol?

In den vergangenen Monaten ist das umstrittene Schmerzmittel immer wieder in die Kritik geraten. So sollen Untersuchungen ergeben haben, dass es angeblich schwerwiegende Nebenwirkungen wie Leberschaden oder Bluthochdruck hervorrufen. Stiftung Warentest kommt hingegen zum Schluss, dass Paracetamol bei Kopf-, Zahn- oder Gliederschmerzen kein Problem darstellt und sogar sehr hilfreich sei. Wer allerdings mit entzündungsbedingtem Schmerz zu kämpfen hat, der sollte Stiftung Warentest zufolge besser zu Schmerzmitteln mit dem Wirkstoff Diclofenac greifen.



Zu wenig Salz ist auch keine Lösung

Wer wenig Salz isst, lebt länger. Oder etwa doch nicht? Eine kanadische Studie hat nun herausgefunden, dass ein erhöhter Salzkonsum weniger schädlich für den Körper ist als bislang angenommen. Doch wie viel Salz darf man denn jetzt essen?

Für viele ist ein Leben ohne Salz kaum vorstellbar. Es fängt beim Frühstücksei an und endet beim Abendbrot. Das Essen wird nachgesalzt, so gut es geht. Allerdings mit einem schlechten Beigeschmack – denn zu viel Salz kann den Blutdruck und das Magenkrebs-Risiko erhöhen. Hat man zumindest bisher gedacht. Doch kanadische Forscher stellten inzwischen fest, dass Salz gar nicht so schädlich ist wie bisher vermutet.

Für ihre Studie beobachteten die Forscher acht Jahre lang 94.378 Personen unterschiedlichsten Alters aus 18 verschiedenen Ländern. Sie untersuchten, wie sich der Salzkonsum auf das Schlaganfall- und Herzinfarkt-Risiko der Probanden auswirkte. Fazit: Bis zu 12 Gramm Salz am Tag seien unbedenklich. Die Ergebnisse wurden jetzt im Ärztemagazin „The Lancet“ vorgestellt.

Zudem fanden die Wissenschaftler heraus, dass nicht nur eine zu hohe, sondern auch eine zu niedrige Aufnahme von Salz das Herzinfarkt-Risiko erhöhe. Denn der Mensch braucht es, damit unser Wasserhaushalt, das Nervensystem, der Blutkreislauf und die Verdauung funktionieren. Zu wenig Salz ist also auch nicht gut. Der Körper macht schlapp und wird müde, der Blutdruck geht in den Keller. Wer über längere Zeit zu wenig Salz zu sich nimmt, muss sogar mit Schwindelanfällen rechnen. Denn auch eine verminderte Salzzufuhr kann zu Dehydration führen, da das Durstgefühl gestoppt wird. Folge: Der Körper bekommt zu wenig Flüssigkeit und trocknet aus.

Bisher liegt die Menge der empfohlenen Salzdosis der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei fünf Gramm am Tag. Dies ist laut den kanadischen

Forschern überholt: „Es gibt keine überzeugenden Beweise dafür, dass Menschen mit moderater Natriumaufnahme diese reduzieren müssen, um Herzerkrankungen und Schlaganfällen vorzubeugen“, sagt Martin O’Donnell, Mitglied des Forscherteams.

Das ist aber kein Freibrief für einen hemmungslosen Salzkonsum: Zwar darf man laut der kanadischen Studie nun mehr Salz zu sich nehmen als bisher angenommen. Allerdings fanden die Forscher auch heraus, dass in Regionen wie China, wo mehr als 12 Gramm Salz täglich konsumiert werden, weiterhin ein erhöhter Blutdruck und erhöhtes Schlaganfall-Risiko bestehen. Das lässt sich darauf zurückführen, dass in China Sojasoße mit einem sehr hohen Salzanteil sehr beliebt ist. Heißt also: Man muss nicht komplett auf das weiße Gold verzichten, allerdings sollte man es auch nicht übertreiben.



Salzernte in Vietnam. Für das südostasiatische Land ist das „Weiße Gold“ ein wichtiges Exportgut.



Foto: Creative Commons Zero (CC0) License

Wenn Eltern eine Auszeit brauchen

Mütter - aber auch Väter - haben einen gesetzlichen Anspruch auf eine Kur. Ob Sie mit oder ohne Kinder verreisen, können Sie selbst entscheiden. Voraussetzung für die so genannte Mutter-Kind-Kur ist eine Diagnose des Arztes.

Das Aufstehen fällt jeden Tag schwerer, Sie fühlen sich matt und ausgelaugt, scheinen festzustecken im Dreieck Haushalt, Job, Familie. Dann sollten Sie den Schalter umlegen und dringend eine Auszeit nehmen. „Wenn Sie das Gefühl haben: Ich kann nicht mehr, ich könnte jeden Tag heulen und komme gar nicht mehr zur Ruhe, sollten Sie über eine Mutter-Kind-Kur nachdenken“, sagt Anne Schilling, Geschäftsführerin des Müttergenesungswerks in Berlin.

Im Sozialgesetzbuch ist festgeschrieben: Alle vier Jahre – in besonderen Fällen auch früher – haben Mütter und Väter Anspruch auf diese dreiwöchige Auszeit. Voraussetzung dafür ist ein Attest vom Arzt und die Bewilligung der Krankenkasse. Möglich ist die Kur als Rehabilitationsmaßnahme, zum Beispiel bei chronischen Krankheiten, einem Bandscheibenvorfall, nach einer Trennung oder einem Trauerfall. „Oder die Kur dient zur Vorbeugung, um eine drohende Erkrankung abzuwenden“, erklärt Ulrike Albrecht von der Frauenberatung des Caritasverbandes Frankfurt e.V.. Starke Rückenschmerzen, häufige Migräne oder depressive Verstimmungen sind gute Gründe für eine Kur.

Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt, er klärt im Gespräch den Grund für die Kur und stellt das Attest aus. Zusätzlich helfen die mehr als 1300 Beratungsstellen des Müttergenesungswerks in Deutschland vom Antrag bei der Krankenkasse bis zur Kliniksuche.

Welche Klinik ist die richtige? Kommt darauf an, was Mutter oder Vater sich wünschen oder brauchen. Jedes Haus hat andere Schwerpunkte, etwa die Behandlung von Hautkrankheiten, andere sind auf Naturheilkunde spezialisiert oder besonders gut geeignet für Menschen mit Behinderung. Einige Kliniken bieten „Vater-Kind-Kuren“ an. Dort sind Väter und ihre Kinder unter sich.

Auch die Konzepte sind unterschiedlich: Viele Kliniken stellen die Entlastung der Mutter in den Mittelpunkt, und so werden die Kinder zum Beispiel während der Mahlzeiten betreut. Andere sehen die Kur als Gelegenheit, die Bindung zwischen Mutter und Kindern zu stärken – und legen Wert auf Gemeinsamkeit, auch beim Mittagessen. Wer genau weiß, was er sich von der Kur erwartet, kann im Vorfeld besser auswählen. Will ich in Ruhe essen und öfter mal allein sein? Oder will ich intensiv Zeit mit meinen Kindern verbringen?

Wer bewilligt die Kur? „Die Krankenkasse entscheidet zwar, wo Sie die Kur verbringen werden, aber alle Versicherten haben ein Wunsch- und Wahlrecht. Und berechnete Wünsche muss die Kasse erfüllen, etwa wenn Sie wegen einer Hautkrankheit oder Therapieform eine bestimmte Klinik ausgewählt haben“, sagt Anne Schilling. Kinder dürfen bis maximal 14 Jahre mitfahren, auch außerhalb der Ferien – viele Kliniken bieten Unterricht an. Schulkinder müssen allerdings beurlaubt werden. Gesunde Kinder brauchen kein Attest, haben dann aber keinen Anspruch auf Anwendungen und Therapien. Anders ist es mit Attest, zum Beispiel bei Neurodermitis oder Asthma. Daher ist es sinnvoll, mit dem Kinderarzt zu sprechen und bei der Klinikwahl auf Therapien für die Kleinen zu achten. Auch eine Auszeit ohne Kinder ist möglich, die sogenannte Mütter-Kur.

Wie lange muss man auf eine Mutter-Kind-Kur warten? Etwa sechs Monate dauert es vom Antrag bei der Krankenkasse bis zur Zusage. Weil immer mehr Kuren bewilligt werden (fast 90 Prozent), sind die Wartezeiten etwas länger. Gut zu wissen: Bei Ablehnung hat ein Widerspruch in vielen Fällen Erfolg, auch in solch einem Fall hilft die Beratungsstelle.

Und wenn alles bewilligt ist: Endlich raus und ausspannen? Eine Kur ist kein Urlaub, jede Mutter, jeder Vater bekommt einen eigenen Therapieplan. Die 21 Tage sind gut gefüllt: Nordic Walking beispielsweise am Morgen, Atemtherapie oder Erziehungsberatung am Vormittag, Gruppentherapie nach dem Mittag. Ulrike Albrecht rät: „Sagen Sie, wenn es Ihnen zu viel wird, finden Sie Ihr Ding, und ziehen Sie es durch!“ Reden hilft: Die Kur soll die Frauen animieren, selbst aktiv zu werden, sich wieder mehr um sich selbst zu kümmern.

„Die drei Wochen sind eine gute Gelegenheit, sich neu zu kalibrieren, Probleme zu erkennen und zu benennen“, so Albrecht, die in Frankfurt Nachsorge-Gespräche anbietet. Die Herausforderung ist, die Erfahrungen und Vorsätze mit nach Hause zu nehmen und im Alltag umzusetzen. „Es ist wichtig, nach einigen Wochen noch einmal darüber zu sprechen, warum man die Kur gemacht hat, was die Ziele waren“, sagt Albrecht. Bei den Gruppentreffen sind die Frauen froh, offen sprechen zu können – alle machen Ähnliches durch, stützen sich gegenseitig.

Ulrike Albrecht selbst hat erst eine Mutter-Kind-Kur, später eine Mütter-Kur gemacht. „Das hat mein Leben verändert, ich habe 33 Kilogramm abgenommen, mache heute viel Sport – das haben die Kuren bei mir ausgelöst.“ Die Frauen, die sie damals kennengelernt hat, trifft sie heute noch.

Der **TEMPELRITTER** www.zeitraffer-medien.de
GRATIS-MAGAZIN FÜR DIE TEMPELHOFER ORTSTEILE

**Sucht Mitarbeiter im Außendienst
G. Zerwer anrufen: 0173-248 39 78**



Von 0 bis 0: Wann Autofahrer die Reifen wechseln sollten

Jedes Jahr stellen wir Autofahrer uns die gleiche Frage: Wann ist der beste Zeitpunkt, um auf Winterreifen umzurüsten? Wenn's draußen schon schneit, ist es meist zu spät – in den Werkstätten gibt es dann gewaltige Wartezeiten. Um auf Nummer sicher zu gehen, empfehlen Experten von ADAC und Kfz-Versicherern daher die Faustregel von 0 bis 0 – Oktober bis Ostern.

In diesem Zeitraum kann es kurzfristig zu frostigen Straßenverhältnissen kommen, für die Sommerreifen ungeeignet sind. Einzige Ausnahme: Liegt Ostern relativ früh im Jahr, können sich Autofahrer im Frühjahr mit der Umrüstung auf Sommerpneus noch etwas Zeit lassen. Wie müssen Winterreifen gekennzeichnet sein? Nur Reifen mit dem Alpine-Symbol gelten als wintertauglich. Mit dem neuen Symbol, ein Piktogramm aus einem zackigen Berg und einer Schneeflocke, gehen laut Bundesverkehrsministerium erstmals verbindliche Qualitäts- und Leistungsstandards an die Reifen einher – ein entscheidender Unterschied zur alten M+S-Kennzeichnung. Wer jetzt noch solche Winterreifen in der Garage hat, braucht sich jedoch keine Sorgen zu machen. Sie dürfen noch bis September 2024 benutzt werden.

Wichtig: Wenn es zu einem Unfall kommt, übernimmt die Kfz-Haftpflichtversicherung den Schaden des Unfallopfers auf jeden Fall, auch wenn der Unfallverursacher mit Sommerreifen unterwegs war. Autofahrer sollten jedoch nicht dauerhaft mit Sommerreifen unterwegs sein, wenn die Straßenverhältnisse eindeutig Winterreifen erforderlich machen. Wer dann einen Unfall verursacht, muss damit rechnen, von seinem Haftpflichtversicherer mit bis zu 5.000 Euro in Regress genommen zu werden.

Wodurch unterscheiden sich Winter- von Sommerreifen?

Die Lauffläche von Winterreifen ist von wesentlich mehr Profilirillen durchzogen. Diese fördern die sogenannte Drainagewirkung: Wasser und Schneematsch werden schneller aus dem Haftbereich der Lauffläche transportiert. Zudem ist die Gummimischung der Winterreifen weicher; dadurch haben sie

bei niedrigen Temperaturen einen höheren Grip als Sommerreifen. Übrigens: Für Sommer wie für Winterreifen gilt eine vorgeschriebene Mindest-Profiltiefe von 1,6 mm – aus Sicherheitsgründen sollten die Winterreifen aber nur bis 4 mm abgefahren werden.

Gibt es in Deutschland eine Winterreifenpflicht?

Nein, aber: Bei Glatteis, Schneeglätte, Schneematsch, Eis- oder Reifglätte dürfen nur Autos mit Winterreifen unterwegs sein. Es gilt also eine Art situative Winterreifenpflicht. In den Alpenländern, wo viele ihren Winterurlaub verbringen, gelten ähnliche Regelungen.

Was kostet ein Verstoß gegen die situative Winterreifenpflicht?

Autofahrer, die trotz Schnee und Eis mit Sommerreifen unterwegs sind, müssen mit einem Bußgeld von 60 Euro und einem Punkt in Flensburg rechnen. Wer durch dieses Fehlverhalten andere behindert, wird mit 80 Euro und einem Punkt verwarnt. Bei einer Gefährdung sind es 100 Euro und ebenfalls ein Punkt. Wer sein Auto mit Sommerreifen bei Schnee und Eis nicht bewegt, begeht hingegen keine Ordnungswidrigkeit.

Taugen Ganzjahresmodelle genauso?

Die Straßenverkehrsordnung bezieht bei den „M+S-Reifen“ auch Ganzjahresmodelle mit ein. In den Herbst- und Wintermonaten setzen Autofahrer aber besser auf gute Saisonreifen, statt mit aktuellen Ganzjahrespneus einen Kompromiss einzugehen. Diesen Schluss lässt ein gemeinsamer Test von ADAC und Stiftung Warentest zu, bei dem insgesamt 28 Winter- und vier Ganzjahresreifen für Klein- und Mittelklassewagen auf Schnee und Eis, nasser und trockener Fahrbahn geprüft wurden. Von den reinen Winterreifen schnitten immerhin acht mit „gut“ und damit am besten ab. Die Ganzjahresreifen legten dagegen durch die Bank eine schwache Leistung an den Tag: Hier gab es je zweimal „ausreichend“ und „mangelhaft“ – alle vier Modelle seien keine Empfehlung, so das Fazit der Experten beim Test 2014.



Ran an die Akten! So wird man Beamter

Treffen sich zwei pensionierte Beamte auf der Straße, ein ehemaliger Amtmann und sein alter Chef, ein Amtsrat. Sagt der Amtsrat: „Seit ich pensioniert bin, fällt mir vor Langeweile die Decke auf den Kopf. Geht Ihnen das auch so?“ Darauf der Amtmann: „Überhaupt nicht. Ich habe immer viel zu tun.“ Der Amtsrat: „Ach, was machen Sie denn so?“ Darauf der andere: „Zurzeit schreibe ich das Telefonbuch ab...“ Der Amtsrat ist begeistert: „Das ist ja toll! Können Sie mir das nicht jeden Tag zur Unterschrift vorlegen...?“

Über Beamte werden nicht nur viele Witze gerissen, sie stehen auch viel mehr als andere im Blickwinkel der Öffentlichkeit, beschäftigen als Streitthema häufig auch die Politik. Neben der Job-Sicherheit wird auch über die vergleichsweise üppigen Pensionen und Bezüge gestritten (laut Statistischem Bundesamt bekommt ein Bundesbeamter im Monat durchschnittlich 2340 Euro Ruhestandsbezüge). Denn einerseits nehmen Beamte in Deutschland traditionell eine gesonderte Stellung gegenüber allen anderen Arbeitnehmern ein. Andererseits müssen sie aber auch auf bestimmte Rechte verzichten, über die ein herkömmlicher Arbeitnehmer verfügt. So ist es Beamten beispielsweise verboten, sich an Streiks zu beteiligen. Der TEMPELRITTER erklärt die wichtigsten Fragen rund um das Beamtentum.

Wie werde ich Beamter?

Wer sich für den Öffentlichen Dienst bewerben möchte, hat die Wahl zwischen einer Reihe von Behörden auf Bundes-, Landes- oder kommunaler Ebene: Für den mittleren und gehobenen Dienst muss man sich zunächst um einen Ausbildungs- bzw. Studienplatz direkt bei der Behörde der Wahl bewerben. Bewerben sollte man sich schon ein Jahr vor Ausbildungsbeginn. Teilweise verlangen die Behörden ausgefüllte Formulare, die bei der jeweiligen Behörde angefordert werden können oder als Download zur Verfügung stehen. Häufig erfolgt im Anschluss an die Bewerbung ein Auswahltest.

Welche Laufbahnen gibt es bei Beamten?

Die Beamten-Laufbahn ist dreigeteilt. Es gibt den mittleren, gehobenen und

den höheren Dienst. Für den mittleren Dienst genügt der mittlere Schulabschluss, im gehobenen braucht man Abitur, im höheren ein abgeschlossenes Master-Studium.

Wie groß sind die Chancen, Beamter werden zu können?

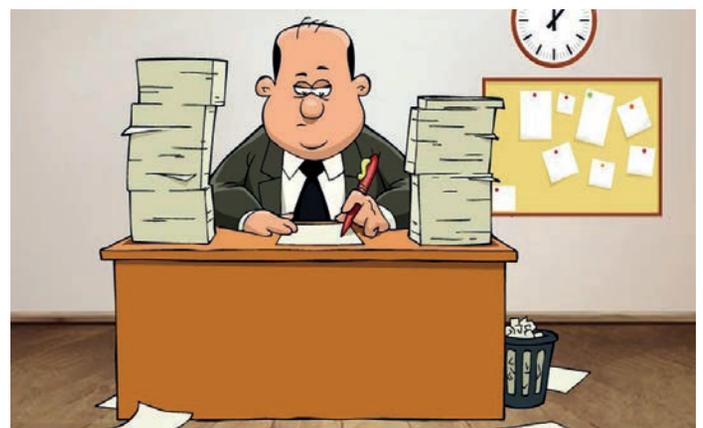
Zurzeit sehr groß, denn Bund, Ländern und Gmeinden fehlen im Moment rund 100.000 Fachkräfte. In den nächsten zehn bis 15 Jahren werden überdies gut 700.000 Beamte in den Ruhestand gehen.

Welche Voraussetzungen muss man mitbringen?

Die Einstellung erfolgt nach dem Grundsatz der Eignung, Befähigung und fachlichen Leistung. Vor der Verbeamtung müssen sich Anwärter von einem Amtsarzt untersuchen lassen. Als gesundheitlich nicht geeignet gelten Bewerber, von denen nach der Untersuchung davon auszugehen ist, dass sie noch vor Erreichen des Ruhestands dienstunfähig sein werden.

Sind Beamte wirklich unkündbar?

Ja und nein. Wer sich nichts zu schulden kommen lässt, kann nicht entlassen werden. Man ist schließlich Beamter oder Beamtin auf Lebenszeit. Betriebs- oder leistungsbedingte Kündigungen sind damit komplett ausgeschlossen. Anders sieht es jedoch aus, wenn ein Beamter vor Gericht zu einer Haftstrafe von mehr als einem Jahr verurteilt wird – dann betreibt seine zuständige Behörde in der Regel die Entlassung aus dem Dienstverhältnis. Bei weniger schweren Vergehen sind auch Disziplinarverfahren mit Gehaltskürzung denkbar.



Big-Bags, Plattenbags,
Containerbags, usw.



www.Workshop-Nagel.de

Beratung - Vertrieb - Service

Schweißanlagen – Arbeitsschutz – Technische Gase

Schweißaggregate – Stromerzeuger – Werkzeuge

Atemschutzmasken (auch nach TRGS 190)

Entsorgungsbedarf

(auch nach TRGS 519/521 & DGUV Regel 101-004)

Sicherheit durch Qualität

Workshop-Nagel e.K.

Werdauer Weg 16, 10829 Berlin

Telefon 030 / 781 19 40 • Telefax 030 / 784 30 40

service@workshop-nagel.de

sky



Herzlich Willkommen



sky

Bauernstübchen:
A♣
Bauernstübchen
Raucher-Kneipe mit WLAN und 4 Großbildfernsehern
sky
Tel: 7 445 326
Bahnhofstr. 39 · 12305 Berlin
www.facebook.com/bauernstuebchen.lichtentrate
Geöffnet: 10 - 0 Uhr?
So. 10 - 22 Uhr?

Goldene Gans:
A♠
Goldene Gans
Raucher-Kneipe · WLAN · 4 Großbildfernsehern
sky
WM
Grimmstr. 7 · 12305 Berlin · 030 - 922 50 572
www.facebook.com/goldenepartygans · www.goldenegans-berlin.eatbu.com
Geöffnet: 10 - 0 Uhr? · So. 10 - 22 Uhr?

Rudower Tönnchen:
A♥
RUDOWER TÖNNCHEN
Raucher-Kneipe · WLAN · Skat · Würfeln
sky
Bundesliga auf 4 TVs LIVE
Chicago
Sommerterrasse
Feierlichter für 50 Personen
Sattlerstr. 4 · 12355 Berlin · Tel.: 667 658 74
www.rudower-toennchen.de · www.rudower-toennchen.de
Geöffnet täglich ab 10 Uhr - 0 Uhr?
PREISSKAT
regelmäßig



Ein Prosit von Thom's Team

